

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

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

«Студент. Здоров'я. Спорт»

Збірник наукових праць

Дніпро 2019

УДК 796.011.1:615.825]-057.87](082)

С 88

Відповідальний редактор:

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

Редакційна колегія:

Мартінова Н. П., кандидат педагогічних наук, доцент (відповідальний секретар),

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

Черевко С. В., кандидат педагогічних наук, доцент.

С 88 «Студент. Здоров'я. Спорт»: збірник наукових праць. Вид-во «Нова Ідеологія», 2019. 122 с.

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

Всі статті збірника зберігають авторську редакцію. За зміст і достовірність наукових результатів відповідають автори.

49010, м. Дніпро, Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, пр.-кт Гагарина, 72, кафедра фізичного виховання та спорту; e-mail: natalyamartinova 1412@gmail.com

ЗМІСТ

Анісімов Д. О. Поліцейський хортинг як система формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях.....	5
Білецька А. О. Формування психічних якостей в процесі занять фізичною культурою	9
Буряк В. О. Моніторинг сучасних фітнес-браслетів для аналізу і контролю фізичної активності	13
Гаврил М. В. Важливість формування здорового способу життя студентів. Як досягти фізичного та духовного балансу	17
Гетьман С. К. Засоби відновлення після фізичних навантажень	21
Горелова П. В. Рациональне харчування студентів	24
Гужуман Л. А. Необхідність застосування комплексу гімнастичних вправ у навчальних програмах закладах вищої освіти.....	28
Долгієр А. І. Розвиток масового спорту в Україні.....	33
Дудник М. В. Лікувальна фізкультура при травмах меніска колінного суглобу.....	38
Зайченко М. В. Спортивне харчування	41
Запорожець А. В. Фізична рекреація	45
Захарова Л. В. Педагогічні умови формування мотивації студентів до занять фізичною культурою	48
Карабліна Л. С. Ефективність комплексних засобів фізичної реабілітації у лікуванні ожиріння серед студентів	52
Кім Ю. О. Фізична культура студента	56
Колесник Р. Д. Переваги пілатесу над іншими видами фізичної Гімнастики.....	61
Кривульський Д. С. Залежність між масою тіла і силою, залежність між максимальною силою і силовою витривалістю	65
Логвиненко М. Л. Актуальні питання фізичної підготовки курсантів національної поліції України	69
Лук'янченко А. В. Використання інноваційних форм фізичної активності у системі занять з фізичного виховання	73
Мандрик Е. О. Вплив занять спортом та фізичних навантажень на тривалість життя людини	76
Млинарич М. О. Спортивний менеджмент: проблеми та перспективи в Україні	80
Перкевич В. В. Основні принципи психофізичного тренування студентської молоді	84
Пічурін В. В., Горпинич О. О. Основні групи мотивів до занять фізичною культурою та особливості сприйняття студентами здорового способу життя	87
Ребріна Д. О. Фізична реабілітація при сколіотичній хворобі	90

Сімонова С. А., Хоменко О. М. Шкільна та позашкільна фізична активність підлітків м. Дніпро з різним рівнем навчального навантаження	95
Сорока Д. С. Вплив пробіотиків на кишковий мікробіом у спортсменів	99
Тищенко В. О. Гідрокінезотерапія як ефективний засіб фізичної реабілітації людей з захворюваннями опорно-рухового апарату	103
Філоненко Є. Є. Застосування відновних засобів для спортсменів-інвалідів.....	107
Чекмарьова Н. Г., Хаджинов В. А., Мироненко В. Л., Хаджинов В. С. Термінологічне поняття та класифікація сенсомоторної координованості людини	111
Юркова К. О., Павлун Т. О., Гомон Л. В. Підвищення ефективності занять з фізичної підготовки та легкої атлетики у ВНЗ III-IV акредитації.....	117

Д. О. Анісімов
*викладач кафедри Спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ,
старший лейтенант поліції*

ПОЛІЦЕЙСЬКИЙ ХОРТИНГ ЯК СИСТЕМА ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ДІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Анотація. Стаття присвячена висвітленню сутності та змісту питання поліцейського хортингу як системи формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях. Проаналізовано підходи різних вчених щодо ефективності та необхідності набуття навичок як хортингу в загальному розумінні, так і поліцейського хортингу. Автор акцентує увагу на необхідності широкого застосування на практиці такого виду спортивних єдиноборств як поліцейський хортинг.

Ключові слова: спортивні єдиноборства, фізичне виховання, фізична підготовка, хортинг, поліцейський хортинг.

Summary. The article is devoted to covering the essence and content of the issue of police horting as a system of forming readiness for action in extreme situations. The approaches of various scientists to the effectiveness and necessity of acquiring skills in both general and police horting have been analyzed. The author emphasizes the need for widespread use in the practice of martial arts such as police horting.

Key words: martial arts, physical education, physical training, horting, police horting.

Постановка проблеми. Наразі, в умовах стрімкого та динамічного розвитку подій, становлення України як сильної, незалежної та демократичної держави виникає необхідність розробки нових методів та підходів для вирішення існуючих проблем в усіх сферах життя.

Так, система Національної Поліції України є одною з таких сфер, яка на сьогоднішній день перебуває в умовах реформування. Звісно, реформи в структурі даного правоохоронного органу вимагають змін не тільки в законодавчій частині, а й в інших. Прикладом чого може слугувати галузь спорту та фізичної культури, придбані знання та навички якої, перш за все, необхідні поліцейським для виконання покладених на них завдань, зазначених в ст. 2 ЗУ «Про Національну поліцію» [5].

Так, одним з найголовніших завдань, є забезпечення особистої безпеки. Адже, на сьогоднішній день, в Україні панує дещо нестабільна політична ситуація, кількість вчинюваних злочинів, особливо із застосуванням насильства та фізичної сили збільшується, про що свідчать статистичні дані Генеральної прокуратури України за останні 2 роки, згідно з якими кількість тяжких та особливо тяжких злочинів в період з 2016 по 2018 роки зросла на 27% (у 2016 році кількість тяжких та особливо тяжких злочинів становила 183 677, а в 2018 вже 232542) [3].

Також, серед населення країни переважає правовий нігілізм громадян, що проявляється в недотриманні законодавства України, неповаги та недовіри до поліцейського. Тому, такі умови створюють небезпеку для працівників правоохоронних органів під час виконання ними своїх службових обов'язків. Служба в підрозділах Національної поліції України, яка здійснюється в умовах підвищеної небезпеки, потребує високого рівня правової, психологічної, моральної, тактико-спеціальної, вогневої та фізичної підготовки від поліцейських. Всі ці обставини підтверджують необхідність кращої підготовки поліцейських задля особистої безпеки та безпеки громадян.

Отже, для досягнення дієвості цих завдань поліцейським необхідно володіти навичками різних видів спорту, особливо таких, що пов'язані з прийомами боротьби або рукопашного бою, постійно вдосконалювати свої вміння та навички. Задля удосконалення рівня фізичної підготовки працівників правоохоронних органів, галузь фізичної культури постійно розвивається, удосконалюються прийоми існуючих видів спорту, з'являються нові види. Так, приблизно у 2008-2009 роках створився такий новий вид спорту, як хортинг, який за ці 10 років його існування підтвердив свою ефективність під час вирішення різних задач.

Хортинг як ефективний вид бойового єдиноборства має значний потенціал у вирішенні завдань з боротьби зі злочинністю, захисту прав і свобод громадян, правопорядку, миру та спокою. Такий вид боротьби є досить актуальним в умовах сьогодення. Все це стало поштовхом для створення на базі загального хортингу нового професійно-прикладного виду спорту – поліцейського хортингу та системи формування готовності до дій в екстремальних умовах працівників силових структур.

Тому, всі вищезазначені нами умови підтверджують актуальність дослідження питання поліцейського хортингу як виду спорту та системи формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях.

Стан дослідження. Дослідженню стану формування та застосування хортингу в загальному розумінні та поліцейського хортингу присвятили свої дослідження багато вчених. Історичний аспект становлення хортингу як виду національних спортивних єдиноборств присвячені праці В. Белана, дослідження хортингу в системі військово-патріотичної програми висвітлені в працях Е. Єрмоєнка, В. Зеленого та ін., питання практичного застосування поліцейського хортингу та вплив хортингу на особистість людини викладено в працях К. Кукушкіна, Н. Мельника та ін.

Саме тому **метою** статті є вивчення та дослідження теоретичних і практичних положень, пов'язаних із застосуванням навичок та вмінь поліцейського хортингу як системи формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях. Поставлена мета зумовила виконання наступних завдань:

- аналіз теоретичних положень спортивного єдиноборства – хортингу;
- аналіз стану сучасного застосування хортингу під час підготовки майбутніх поліцейських;

- аналіз практичних результатів застосування хортингу в умовах підготовки майбутніх правоохоронців;
- надання теоретичних та практичних рекомендацій щодо системи підготовки поліцейських до дій в екстремальних ситуаціях.

Виклад основного матеріалу. Визначною подією в українському спорті стало створення групою ентузіастів на чолі Е. А. Єрьоменком національного виду спорту України хортингу.

Насамперед, це не тільки бойове мистецтво, він ввібрав в себе цілу систему комплексної фізичної підготовки, безліч способів самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання, а також наближення до українських традицій.

На сьогоднішній день, хортинг виконує не тільки функції спортивного виховання, але й також одне із основних завдань, яке визначає Закон України «Про освіту» – виховання кожного громадянина України патріотом своєї держави. Так, одним з найефективніших засобів та методів виховання патріота України та її захисника є саме бойовий хортинг – професійно-прикладний вид підготовки і спорту працівників силових структур держави, установ та відомств, військових та правоохоронних органів [6].

Важливим є те, що вміння та навички, набуті під час тренувань з бойового хортингу, який закрив в себе комплексну систему формування професійно-прикладних навичок, є вкрай необхідними для працівників правоохоронних органів, адже, заняття з такого виду бойового мистецтва випрацьовують у правоохоронців координацію, швидкість, спритність, реакція, та інші важливі для них якості. Оскільки працівники правоохоронних органів, під час виконання своїх службових обов'язків змушені володіти всіма вищезазначеними вміннями, заняття з бойового хортингу є дуже важливими та необхідними для них. Такі заняття також допоможуть дієво та ефективно виконувати покладені на них законом обов'язки.

Важливість тренування таким видом єдиноборства, також можна пояснити і з технічного аспекту. Так, бойовий хортинг фактично є чи не найкращою комплексною системою підготовки правоохоронців, оскільки він створювався протягом десятків років видатними спортсменами, науковцями на основі вивчених, досліджених, перевірених часом і практикою прийомів, способів і методів боротьби, з подальшою адаптацією до найрізноманітніших потреб, завдань і цілей спецпідрозділів державних силових служб. Основою створення даного виду спорту є найсильніші системи і програми військового континенту.

Проаналізувавши всі переваги такого виду спорту, фахівці вирішили створили новий вид спорту та систему формування готовності людини до дій в екстремальних ситуаціях – поліцейський хортинг.

Як зазначає Е. А. Єрьоменко «Поліцейський хортинг заснований для поліпшення професійної підготовки працівників силових структур. Говорячи про поліцейський хортинг як вид професійної діяльності, призначеної для підготовки спортсменів високого рівня майстерності, які здатні виконувати воєнізовані та охоронно-прикладні завдання, потрібно підкреслити, що це

насамперед полігон для випробування і відбору найбільш ефективних прийомів в жорстких умовах конкурентної боротьби як на спортивному хорті, так і в реальних сутичках з озброєними та неозброєними порушниками закону» [4, с. 17].

Поліцейський хортинг створено з урахуванням потреб правоохоронної діяльності, що робить його важливою складовою військово-патріотичного виховання молоді і засобом формування готовності людини до дій в екстремальних ситуаціях шляхом залучення правоохоронців та інших груп населення до тренувальної та змагальної діяльності. Завданнями поліцейського хортингу є пропаганда здорового способу життя, розвиток фізичних, морально-вольових, інтелектуальних здібностей, технічна, тактична та психологічна підготовка працівників поліції та інших правоохоронних органів [9, ст. 36].

До поліцейський хортингу входить декілька розділів спортивного єдиноборства, а саме:

- техніка самозахисту;
- поліцейський самозахист;
- показові виступи без зброї;
- показові виступи зі зброєю;
- поліцейська боротьба.

Поліцейський хортинг як система формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях має пропонувати відповіді на питання, як діяти в тих чи інших тактичних ситуаціях, і насамперед за несприятливих умов: в чисельній меншості, проти озброєного нападника, в недостатньо освітленому місці тощо. В основу такого формування входять, насамперед, психологічна та стратегічна підготовка.

Психологічна підготовка має вирішувати завдання готовності виконувати технічні дії в умовах невизначеності, за наявності больових відчуттів тощо.

Стратегічна підготовка – це галузь прогнозування розвитку подій та довгострокове планування підготовки до дій в екстремальних ситуаціях [1, с. 39].

Поліцейський хортинг як система формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях та поліцейський хортинг як вид спорту доповнюють одне одне та є частинами одного цілого [2, с. 30].

Іншими словами, поліцейський хортинг – бойове мистецтво, яке має прикладний характер і призначене для захисту від нападу правопорушників й здійснення правомірного контролю за їхньою поведінкою [4, с. 15].

Висновок. Таким чином, на основі вищезазначеного матеріалу, певних положень вітчизняного законодавства та наукових праць і досліджень видатних вчених, ми можемо зробити висновок, що сьогодення вимагає значних змін. Такі зміни разом з іншими суспільними сферами необхідні і Національній поліції України, адже кожного дня, виконуючи свої службові обов'язки, правоохоронці повинні застосовувати фізичну силу, навички боротьби чи рукопашного бою задля безпеки громадян та особистої безпеки.

Такі умови вимагають удосконалення фізичного розвитку та підготовку поліцейських. Так, одним із найдієвіших видів спортивних єдиноборств є хортинг, або його професійно-прикладна версія – поліцейський хортинг. Адже, цей вид бойового мистецтва завдяки своїм якостям повністю сприяє виконанню поліцейських завдань.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Болтівець С. Інституційний розвиток військово-спортивного об'єднання дітей та молоді в хортингу. *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. праць за ред. рад. І.Д. Бех та ін. Київ : Паливода А. В., 2016. Вип. 6. С. 24–34.
2. Бурлуцький О. Історичні передумови становлення Міжнародного союзу рукопашного хортингу. *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. праць за ред. рад. І.Д. Бех та ін. Київ : Паливода А. В., 2016. Вип. 6. С. 35–41.
3. Генеральна прокуратура України. Статистична інформація про стан злочинності та результати прокурорсько-слідчої діяльності. Веб-сайт. URL : https://www.gp.gov.ua/ua/stst2011.html?dir_id=113283&libid=100820
4. Єрьоменко Е. А. Військово-патріотична програма та прикладний хортинг. *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. праць за ред. рад. І.Д. Бех та ін. Київ : Паливода А. В., 2014. Вип. 1. С. 10–19.
5. Про Національну поліцію : Закон України від 02 липня 2015 року станом на 01 січня 2019 року. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2015, № 40-41, ст. 379. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
6. Про освіту : Закон України від 05 вересня 2017 року станом на 09 серпня 2019 року. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2017, №38-39, ст. 380. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>

А. О. Білецька

*студентка групи ДС-17-2 факультету психології і спеціальної освіти
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНИХ ЯКОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Анотація. Однією з актуальних проблем сьогодення є формування й розвиток творчої, всебічнорозвиненої особистості молоді людини. Гармонійний розвиток забезпечує можливість людині бути активною в різних напрямках діяльності – професійній, громадській, спортивній, інтелектуальній, творчій тощо. Однією з умов всебічного розвитку особистості є її фізична підготовленість, як результат заняття фізичною культурою та спортом. У заняттях спортом виразно виявляються такі людські якості: характер, воля, ставлення до справи, совість, чесність. Це саме той вид діяльності, де усвідомлено формуються та перевіряються морально-вольові якості людини. Тому проблеми формування психологічних якостей під час занять потребують подальшого дослідження.

Ключові слова: спорт, фізична культура, психічні якості, темперамент, характер, воля, емоції, мотивація.

Summary. One of the pressing problems of today is the formation and development of a creative, well-developed personality of a young man. The harmonious development provides an opportunity for the person to be active in different directions of activity – professional, public, sports, intellectual, creative, etc. One of the conditions for the comprehensive development of a person is their physical fitness as a result of physical education, sports. In sports, such human qualities as character, will, attitude, conscience, honesty are clearly manifested. This is the kind of activity where the moral and willed qualities of a person are consciously formed and tested. Therefore, the problems of formation of psychological qualities during employment need further investigation.

Key words: sport, education, mental qualities, temperament, character, will, emotions, motivation.

Постановка проблеми. Процес регулярних цілеспрямованих занять фізичною культурою або спортом передбачає виховання не тільки певних умінь і навичок, фізичних якостей, але і психічних якостей, рис і якостей особистості людини. У процесі фізичного виховання формуються моральні, вольові і психічні якості, які згодом, стають постійними рисами особистості. Це дозволяє проявляти їх у навчальній, трудовій, громадській та інших видах діяльності, а також в побуті і в сім'ї. До таких якостей відносяться працьовитість, дисциплінованість, почуття відповідальності за результати своєї праці, сміливість і рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, витримка і самовладання [1, с. 27].

Мета занять з фізичної культури полягає не тільки в розвитку фізичних якостей студентів, а і в зміцненні їх здоров'я.

Отримані результати дослідження. Особливого значення набуває формування психофізичної стійкості дорізних умов зовнішнього середовища: здатність проявляти стійкість уваги, сприйняття, пам'яті, їх зосередження і перемикання в умовах дефіциту часу, розумового стомлення, нервово-емоційної напруги, стресу; використання фізичної культури для оптимізації працездатності, профілактика нервово-емоційного психофізичного стомлення; підвищення ефективності праці.

Окремо слід виділити той момент, що фізичні навантаження позитивно впливають на здатність людини адаптуватися до різних умов навколишнього середовища. Ознаки гарної адаптації містять у собі: стійку увагу, правильне сприйняття, хорошу пам'ять, зосередженість, оптимізацію працездатності, ефективність навчальної та робочої діяльності. Слід зазначити, що різні види спорту впливають на розвиток різних психічних якостей особистості [2, с. 112].

Об'єм та розподіл уваги формуються як деякий навик одночасного виконання декількох дій, які близькі за своєю психофізіологічною структурою професійними діями, які виконуються в умовах високого темпу роботи. При цьому плавно збільшується кількість сприйнятих об'єктів, явищ, відстань між ними та темп сприйняття.

Переключення уваги формується в процесі фізичного сприйняття декількома шляхами: вправами на переключення уваги з об'єкта на об'єкт з

попередніми засвоєннями техніки та «маршрутів» переключення; вправи з виділення найважливіших об'єктів з другорядних; тренуваннями в швидкості переключення уваги з об'єкта на об'єкт.

Концентрація уваги розвивається шляхом виховання та самовиховання установки на увагу. Стійкість уваги забезпечується шляхом формування вольових якостей та створення шляхом тренувань бази для демонстрування стійкої уваги, в тому числі витривалості глазорухового апарату. Більші можливості для якостей уваги представляють гімнастичні та стройові вправи.

Ефективним універсальним засобом розвитку уваги є спортивні ігри з м'ячем. Це пояснюється тим, що дії в них потребують високого рівня виявлення різних якостей уваги. Так, волейболісту в процесі гри доводиться одночасно сприймати більш ніж 10 об'єктів та їх елементів. Наприклад, прийняття м'яча він одночасно вираховує відстань до м'яча та гравців, слідкує за переміщенням своїх гравців та гравців противника, обирає спосіб та силу для передачі м'яча і т.д. Крім того, волейболісту під час гри доводиться постійно ментально міняти об'єкти, на які направлена увага. Зробивши передачу нападаючому він переключає свою увагу на страховку, приймання і т. п. Тільки за 1 секунду увага волейболіста переключається по черзі на 3-6 об'єктів. Тривалість гри, різноманітність тактичних ситуацій потребують стійкості уваги. Все це приводить до того, що вже самі посібні заняття волейболом розвивають якості уваги [2 с. 100].

Заняття фізичною культурою та спортом впливають на розвиток таких психічних якостей як: темперамент, характер, воля, емоції, мотивація.

Виділяють 4 типи темпераменту: сангвінік, холерик, флегматик, меланхолік.

В людині поєднується всі 4 типи темпераменту, основний становить 60% від загального темпераменту.

Залежно від психічних особливостей кожної особистості, кожна людина по-різному сприймає тренувальний матеріал, це в першу чергу пов'язано з типом темпераменту.

При детальному вивченні кожного типу темпераменту нами було виявлено що наприклад, сангвініки воліють види спорту, які пов'язані з великою рухливістю і активністю. Людині з цим типом темпераменту важко дається монотонна діяльність. У них висока працездатність, але вони не люблять ретельно відточувати техніку. Холерики віддають перевагу емоційні види спорту. Вони не люблять спорт на силу і витривалість. Для них більше підходять ігрові види спорту. Для флегматика досить складно переключатися з одного виду діяльності на інший, реакції досить повільні. Але якщо навик сформований, то він має підвищену стійкість. Люди з цим видом темпераменту люблять монотонні не швидкі вправи, ретельно відпрацьовують техніку. Для меланхоліків характерна підвищена відповідальність, але з іншого боку вони мають низьку працездатність, погано справляються зі зовнішніми подразниками. Для них більше підходять індивідуальні види спорту.

Всім відомо, що спорт впливає на формування характеру. Людина вирішуючи зайнятися якимось видом спорту, поступово сам того не помічаючи,

починає змінюватися. Наприклад, заняття аеробікою надають дівчину більше жіночності. Для емоційно вразливої людини краще підійшли б силові тренування або заняття єдиноборствами. Для розвитку комунікативних навичок найкращим чином може допомогти командний спорт. В цілому спорт позитивно впливає на особистість людини, він допомагає особистості розвинути такі якості як товариськість, чуйність, працьовитість.

Методичною основою вольової підготовки є система дій, котрі направлені на виховання конкретних вольових виявлень, накопичення досвіду, формування бази для цих проявлень. Основними засобами є фізичні навантаження.

Людська воля виявляє себе в подоланні труднощів і досягненні успіхів. У спорті досить багато трапляється перешкод на шляху до бажаної мети. Для того щоб долати перешкоду людині необхідна сильна воля. Психологи вважають, що спортсмен повинен володіти і виховувати в собі ряд певних якостей, наприклад: цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, рішучість, ініціативу, витримку, самовладання. Спорт позитивним чином позначається на розвитку волі людини. По-перше, це пов'язано з тим, що людина може самостійно дозувати вправи за ступенем труднощі і поступово долати перешкоди. По-друге, в спорті людина набагато частіше стикається з труднощами ніж в звичайному житті.

Спорт найсильніший чинник, що впливає на формування особистості, він навіть здатний впоратися з деякими психологічними проблемами. По-перше, спорт допомагає людині вихлюпувати зайву негативну енергію, наприклад, агресію. Заняття аеробними видами спорту позитивно впливають в першу чергу на фізичний стан організму, запускається плідна робота ендокринної системи. Займаючись спортом в організмі людини відбувається викид ендорфіну – "гормону щастя" [5, с. 138].

Мотивація актуальна для всіх, як для професійних спортсменів, так і для любителів. Для того щоб досягти певних цілей людині потрібна адекватна мотивація. Мотивація передбачає наявність обставин, які спонукають людину до занять. Існує три основні групи мотивів: фізіологічні, соціальні, психологічні. Джерела мотивації в свою чергу поділяються на внутрішні і зовнішні. До зовнішніх відносяться: нагороди, призи. До внутрішніх відносяться: визнання, самоповага.

Звісно, різні фізичні вправи і види спорту в різному ступені виховують і формують психічні якості.

У спортивних іграх велике значення мають просторово-тимчасові сприйняття гравцями ігрових ситуацій, що дають їм можливість швидко приймати адекватні дії. При цьому дуже важливо прийняти максимум інформації в короткий термін, обробити її і прийняти необхідне для даної ігрової ситуації рішення. В спортивних іграх рідко зустрічаються гравців з однаковою динамікою нервових процесів [4, с. 10].

Висновки. Збереження і зміцнення здоров'я людини, підвищення рівня фізичної підготовленості і працездатності, продовження творчої активності основне завдання фізичної культури. Вирішити цю проблему допоможуть

заздалегідь сплановані, методично правильно організовані, цікаві та емоційні заняття.

Фізичне навантаження найважливіший фактор психічного благополуччя. Постійне свідоме подолання труднощів, пов'язаних з регулярними заняттями спортом (наприклад, боротьба з наростаючим стомленням, відчуттям болю, страху) виховують волю, впевненість в собі, здатність комфортно відчувати себе в колективі [3, с. 34]. Було б неправильно зводити використання фізичної культури і спорту тільки для підвищення рівня окремих фізичних якостей.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. Виховання особистості: Наукове видання / І. Д. Бех. – К.: Либідь, 2003. – 280 с.
2. Головченко О. Формування особистісних якостей підлітків під час занять фізичною культурою / Головченко О. // Слобожанський науково-спортивний вісник – №3. 2012. – 148 с.
3. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навчальний посібник / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов. – К.: Центр навчальної літератури, 2007. – 83 с.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр “Академия”, 2000. – 480 с.
5. Федорович О. Виховання дисциплінованості учнів засобами фізичної культури і спорту / О. Федорович // Фізичне виховання спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць, 2008. – 316 с.

Науковий керівник: викладач Л.С. Индиченко

О. В. Буряк

*студентка групи МТ-17-1 механіко-математичного факультету
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

МОНІТОРИНГ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-БРАСЛЕТІВ ДЛЯ АНАЛІЗУ І КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Анотація. У статті наведено деякі різновиди фітнесу, методи боротьби зі зниженням активності сучасної молоді. Проаналізовано функції кілька фітнес-гаджетів, що допомагають більше рухатись, вчасно нагадують про справи та надають можливість слідкувати за показниками здоров'я самостійно.

Ключові слова: самопідготовка, фізичний стан, самоконтроль, фітнес, фітнес-браслет, фітнес-гаджет, самостійне тренування.

Summary. To the article some varieties of fitness are driven, methods of fight against the decline of activity of modern youth. The functions of some gadgets of fitness, that help anymore to move, are analysed, in time remind about businesses and give possibility to watch on indexes by a health independently.

Key words: self tuition, bodily condition, self-control, fitness, fitness-bangle, fitness-gadget, independent training.

Постановка проблеми: Гіподинамія стає наслідком багатьох хвороб. Одна з актуальних проблем сучасності – це сколіоз або викривлення хребта.

Останнім часом порушення постави турбує людство все більшою мірою через нездоровий образ життя, низьку рухливість впродовж дня, пов'язану з сидячим способом життя. Це викликає такі проблеми як хвороби серцево-судинної системи, центрально-нервової системи, опорно-рухового апарату.

Нижче розглянемо більш детально ці хвороби [1]:

1. Серцево-судинні – атеросклероз (відкладення в стінці артерій жирових мас), ішемічна хвороба серця (недостатній поступ крові до м'язів серця), інфаркт міокарду (гостра недостатність кровопостачання, з виникненням вогнища некрозу в серцевому м'язі), гіпертонічна хвороба (характеризується постійним або періодичним підвищенням артеріального тиску) [3; 4].

2. Центрально-нервові – гіперінсоляція (характеризується ураженням центральної нервової системи внаслідок перегрівання головного мозку та його оболонки сонячним промінням), неврози (функціональні розлади вищої нервової діяльності без органічних змін тканин мозку) [5].

3. Опорно-рухові – остеохондроз (уражує хрящі суглобів) [2].

Для профілактики цих хвороб доцільно займатися спортом та скорочувати сидячий спосіб життя. Фітнес – це унікальне рішення для кожного, бо має різні напрямки. Розглянемо декілька видів фітнесу:

1. Баланс-тренінг (усі вправи виконуються на основі, що балансує, рухаються всі м'язи-стабілізатори, дрібні групи м'язів).

2. Бігові тренування (тренує витривалість і силу, привчає тіло боротися з втомою, збільшує кількість і розмір мітохондрій).

3. Скандинавська ходьба (певна методика занять і техніка ходьби за допомогою спеціально розроблених палиць).

4. Плавання (як вид спорту та оздоровче).

5. Східні танці (приводять в тонус і розвивають м'язи тулуба, покращують гнучкість, координацію, тренують витривалість).

6. Стретчінг (повільна, планомірна розтяжка зв'язок і м'язів рук, спини, ніг, підтримує їх еластичність та гнучкість).

7. 90-60-90 (інтенсивна аеробно-силова програма, робота з власною вагою і гантелями 1-3 кг, доцільна для коригування проблемних зон).

8. Оздоровча аеробіка (аеробне навантаження сприяє тренуванню загальної витривалості, гнучкості, координаційних здібностей, покращує функціонування серцево-судинної та дихальної систем).

9. Калланетіка (система гімнастичних вправ, побудована на напрузі певних груп м'язів, спрямована на поліпшення фігури й оздоровлення організму).

10. Тай-бо (аеробіка, доповнена рухами, запозиченими з бойових мистецтв, що зміцнює імунітет та розвиває реакцію).

11. Аква-фітнес (аеробні методики тренувань у водному середовищі).

12. Кроссфіт (система тренувань Активного Силового Фітнесу) [6].

Для покращення фізичного стану деякі студенти після навчання займаються фізичним вихованням самостійно. Для контролю самопочуття доцільно використовувати фітнес-гаджети (фітнес-браслети, смарт-часи). Вони

нагадують про час занять, показують спалені калорії, спонукають більше рухатись. Фітнес-браслети можна застосовувати впродовж всього дня.

Фітнес браслет – це нове слово у світі активного і здорового способу життя. Він ідеально підійде як професіоналам, так і новачкам. Цей пристрій має ряд функцій, які в повсякденному житті можуть стати корисними усім категоріям користувачів. А деяким дадуть стимул частіше та енергійніше рухатись.

Масовою популярністю користуються чотири види фітнес-браслетів (Apple Watch, Xiaomi Mi Band, Sigma Activo, Polar), про які далі детальніше.

Apple Watch. Наручний годинник з додатковою функціональністю, створений корпорацією Apple.

Оригінальний годинник Apple Watch представлений трьома моделями:

1. Apple Watch з сапфіровим склом.
2. Apple Watch Sport (корпус зі сріблястого анодованого алюмінію).
3. Apple Watch Edition (оформлення корпусу із застосуванням золота).

Дисплей годинника OLED – типу, захищений сапфіровим склом, здатний розрізняти натискання і дотик. Органи управління: годинник оснащений круговим коліщатком Digital Crown на бічній грані та довгастою кнопкою-качалкою під ним. Коліщатко потрібно для прокрутки або збільшення; натиснення на нього дозволяє повернутися до головного екрану. Кнопка-гойдалка потрібна для виклику 12 обраних абонентів, яким можна подзвонити або відправити повідомлення. Для синхронізації годинника потрібно смартфон сімейства iPhone 5 або новіше.

Годинник має вбудований фітнес-трекер – вимір пульсу (стежить за варіабельною серцевого ритму), підрахунок кроків і калорій. Taptic Engine дозволяє відправляти іншим володарям годинника від Apple своє серцебиття.

Xiaomi Mi Band. Компанія Xiaomi зменшила функціональність гаджету до базової, забезпечивши максимально якісне складання.

Конструкція Mi Band складається з двох компонентів: гумовий ремінець і електронний модуль. Корпус електронного модуля виконаний з пластику, на бічній грані розташовані два контакти для зарядки, на верхній частині розміщені три світлодіоди. В середині основного модуля встановлені датчик прискорення, гіроскоп і чіп Bluetooth 4.0 Low Energy.

Крокомір не досить точно підраховує зроблені кроки, якщо робити сторонні рухи рукою з фітнес-браслетом — це також враховується крокоміром. Браслет показує скільки відсотків користувачів такого гаджету ви обійшли по кількості кроків. Впродовж дня можна відстежувати виконання цілей прямо на браслеті та контролювати показники свого пульсу, спалення калорій.

Цей гаджет мало підходить для тренування у водному середовищі (дані водного тренування досить приблизні, за браслетом у воді потрібно постійно слідкувати, щоб випадково не зупинився). Перед використанням фітнес-браслета необхідно встановити на смартфон додаток Mi Fit.

Xiaomi Mi Band пропонує функцію розблокування телефону без введення графічного або цифрового коду. Ще одна потрібна функція – пошук браслета. Потрібно натиснути на кнопку "Find Mi Band" в додатку Mi Fit.

Sigma Activo. Sigma Activo це фітнес-браслет, що має дві частини: це силіконовий ремінець та світлодіодний екран. Він є помічником людини у буденному житті. Годинник має ряд корисних функцій: відстежування витрати калорій, підрахунок кроків, будильник. Протягом дня на Sigma можна самостійно встановлювати цілі та слідкувати за виконанням.

Усі фітнес-годинники Sigma проходять перевірку перед продажем в лабораторіях виробника, відрізняються надійністю в експлуатації і витримують серйозні навантаження при найінтенсивнішому використанні.

Вбудований датчик Bluetooth 4.0 синхронізує браслет з будь-яким смартфоном на Android 4.3 або iOS 8 за допомогою додатка Sigma Active.

Polar. Polar – це водонепроникний фітнес-трекер зі спортивним дизайном. Polar A370 нагадує про необхідність початку тренування. Фітнес-трекер оснащений пульсометром на зап'ястку, який відстежує частоту серцевих скорочень в режимі 24/7 (аналізує дані цілодобової активності). Функція аналізу сну Sleep Plus надає усі дані про сон. Під час тренувань використовується сигнал GPS телефону для відстежування темпу бігу і відстані. При виконанні бігових прав (на стадіоні або тренажері) відстежує швидкість і дистанцію з урахуванням рухів зап'ястка. Даний фітнес-гаджет доцільно використовувати на тренуваннях у водному середовищі.

Передача даних з гаджета M430 в додаток Polar Flow по безпроводній мережі через з'єднання Bluetooth Smart. Або можна синхронізувати M430 з онлайн-сервісом Polar Flow за допомогою USB- порту і програми FlowSync.

Результат опитування студентів (рис. 1).

Було проведено анкетування студентів Дніпровського Національного університету ім. Олеся Гончара (механіко-математичний та факультет фізики та електроніки комп'ютерних систем). Взяли участь 100 студентів.

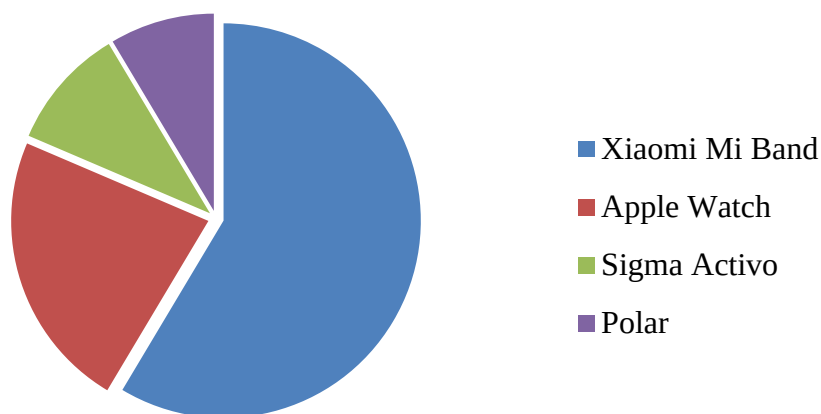


Рис. 1. Результати опитування щодо популярності у використанні фітнес-браслетів

Висновки:

1. У зв'язку з підвищенням рівня гіподинамії серед сучасної молоді, самостійні тренування є запорукою здоров'я.

2. Самостійні тренування завжди потребують контролю. Фітнес-гаджети – необхідні помічники студентського фітнесу.

3. У студентів користуються популярністю Apple Watch та Xiaomi Mi Band, вони відрізняються зручністю, швидкості заряджання, ненав'язливим дизайном.

4. Найпопулярнішим та доступнішим фітнес-гаджетом студенти вважають Xiaomi Mi Band. Який має доступну ціну та якісне складання.

5. Найбільш ефективним фітнес-гаджетом для використання у водному середовищі є Apple Watch.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі. У наступних роботах доцільно вивчити більш детально особливості інших доступних студентам сучасних фітнес-гаджетів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Гузь К. О. «Лікування сколіозу за допомогою дихальної гімнастики Катаріни Шрот» / К. О. Гузь, Є. В. Коваленко // Матеріали науково-практичної конференції студентів і молодих науковців: збірник наукових праць. «Студент. Здоров'я. Спорт» – М.: Нова ідеологія, Дніпро, 2017. – С. 47–52.

2. Дудко Е. Позвоночник – «вешалка» для всех болезней / Е. Дудко // Я – ПАЦИЕНТ (Всеукраинское медицинское обозрение). – 2015. – № 93. – С. 1–4.

3. Зеленин В. Ф. Болезни сердечно-сосудистой системы / В. Ф. Зеленин. – М.: МЕДГИЗ, 1956. – 304 с.

4. Неумывакин И. П. Эндоэкология здоровья / И. П. Неумывакин, Л. С. Неумывакина. – М. –СПб.: Диля, 2005. – 640 с.

5. Попов Ю. В. Современная клиническая психиатрия / Ю. В. Попов, В.Д. Вид. – СПб., 2000. – 491 с.

6. Матеріали інтернет-енциклопедії «Вікіпедія». Кроссфіт. – Режим доступу: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Кроссфит>

Науковий керівник: старший викладач Є. В. Коваленко

М. В. Гаврил

*студентка групи ЗР-19-1 факультету систем і засобів масової комунікації
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ВАЖЛИВІСТЬ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ. ЯК ДОСЯГТИ ФІЗИЧНОГО ТА ДУХОВНОГО БАЛАНСУ

Анотація. Стаття представлена з метою наголосити на проблемах сучасної молоді в умовах навчання у вищих закладах освіти, зконцентрувати увагу студентів на важливості зміни життєвих звичок та здоровому способі життя.

Ключові слова: проблеми сучасної молоді, здоровий спосіб життя, переваги фізичної культури в університетському просторі, екологія.

Summary. The article is presented to highlight the problems of modern youth in the conditions of study in higher education institutions. The goal of the article is to focus students' attention on the importance of changing life habits and healthy lifestyles.

Key words: the problems of modern youth, healthy lifestyle, benefits of physical culture in the university space, ecology.

Постановка проблеми. В умовах сучасного життя, яке обумовлене духовним занепадом молодого покоління, деструкцією життєвих цінностей, безліччю екологічних проблем та швидкоплинністю часу, що межує із стрімким розвитком науково-технічної галузі, постає питання: як зберегти фізичну та психологічну збалансованість, збагатити духовний світ.

Виникає необхідність формування духовних потреб, здорових звичок та фізичного загартування. Людство з давніх-давен усвідомило цінну здоров'я, присвячуючи цій темі мудрі думки, які слугують засобом передачі знань і досвіду старшого покоління молодшому. З розумінням цінності здоров'я і руйнівних наслідків хвороб впливає думка про необхідність дбайливого ставлення до власного здоров'я. «Головним скарбом життя є не землі, що ти їх завоював, не багатства, що їх маєш у скринях... Головним скарбом життя є здоров'я, і, щоб його зберегти, потрібно багато що знати» (Авіцена) [4]. Саме в античній філософії формуються перші концепції здорового способу життя («пізнай самого себе», «піклуйся про самого себе» та інші). Одну з найфундаментальніших спроб вирішити проблему фізичного та душевного здоров'я зробив, як відомо, давньогрецький філософ Платон. Розділяючи існування душі (вічної ідеї) та тіла (таємниці душі), він зазначав, «що здоров'я виражається в пропорційному співвідношенні духовного та тілесного». Філософ підкреслював, що гарний (позитивний) стан душі найкраще впливає на здоровий стан тіла [12].

Арістотель відзначає: «Всі, проте, згодні, що страждання – зло і його слід уникати... » [1]. Згідно Арістотеля здоров'я – це безболісність, відсутність страждань. А цього можна добитися лише в результаті добродійного життя, бо саме таке життя стає щасливим. Чесноти дозволяють контролювати пристрасті, неприборкана сила яких здатна заподіяти людині зло. Шлях до здоров'я забезпечує етика чеснот [1]. Сьогодні ж матеріальна скрута населення, економічний занепад країни, стрімкі зміни клімату, аномальні явища природи, що не характерні для наших регіонів, незбалансоване харчування та безліч інших аспектів негативно впливають на якість життя людства. Саме сукупність цих елементів провокує розвиток тяжких захворювань, руйнацію нервової системи тощо. Тож постає гостра необхідність кардинально змінювати життя.

Отримані результати дослідження. Важливу роль у розв'язанні цієї проблеми відіграє здоровий спосіб життя. Як я вже відзначила, фізичному та духовному занепаду підвладна сучасна молодь, серед неї яскравий прошарок – студенти.

Період студентського життя характеризується високим розумовим навантаженням, побутовими проблемами, стресами, які можуть провокувати розвиток депресій. Окрім цього сучасне покоління залежне від продукту технічного прогресу, через що власне губиться зв'язок з реальністю та погіршується стан здоров'я. Останнім часом все частіше можливо спостерігати духовну деградацію молодого населення нашої країни.

Через постійний контакт з інтернетом та смартфонами, життя кожного з нас виходить за межі реального, автоматично перемикається на режим

онлайн. Ми посилаємося на те, що таке життя сучасної людини. Ми впевнені, що кожної миті світ самовдосконалюється, відкриває тисячі нових можливостей. Та ніхто з нас не знає, що буде завтра. Мало хто замислюється над проблемою глобального потепління чи дефіцитом питної води в країнах Африки. Дуже важливо помітити це та розуміти, що подальше життя у великій небезпеці, бо існує ще громадна кількість екологічних проблем та загроз світового масштабу. Необхідно діяти. А починати будь-які зміни треба перш за все з себе.

Ще змалечку наші батьки намагалися прищепити нам корисні звички, давали настанови, наскільки важливо піклуватися про свій фізичний та психологічний стан. В період студентства особливо важливо усвідомити необхідність у правильному харчуванні, регулярній руховій активності, завдяки котрій людина отримує фізичний розвиток, відновлення сил після фізичних та психічних навантажень.

У вихованні здорового способу життя важливою складовою є залучення студентів до заняття фізичною культурою, впровадження в повсякденне життя раціонального режиму праці, харчування, рухової активності, відпочинку. Студенти, які постійно займаються на заняттях фізичною культурою, зокрема фізичними вправами, як показує практика науковців, приводить до гармонійного розвитку духовного стану та тіла людини, а це є один із факторів, що є необхідним в період становлення особистості та людей в цілому. Завдяки обґрунтованому підходу студентів до занять з фізичної культури розвивається складова розумового розвитку.

Але дуже важливо, щоб студенти займалися фізичними вправами свідомо, щоб була можливість отримувати від цього справжнє задоволення. Саме рухові навантаження є тим загубленим ключем, що відмикає двері до гармонії зі своїм тілом та дарує прекрасне самопочуття. Заняття фізичною культурою – це натхнення, дисципліна, потужний поштовх до формування сильного духу.

Щоб бути здоровою людиною потрібен комплексний підхід. Спочатку необхідно врегулювати режим дня. Треба бути уважним до себе, намагатися почути свій організм та прислухатися до його потреб. Найчастіше саме студенти мають із цим складнощі. Важкий навчальний матеріал, безліч завдань, підготовка до модулю, сесії, а іноді запальні вечірки до ранку є головними причинами неправильного режиму дня. Також ці аспекти сильно впливають на якість сну. Здоровий, міцний сон – перший крок до чудового самопочуття та гарного настрою. І саме ця складова є запорукою продуктивної праці та успіху.

Щоб досягти рівноваги між навчальним процесом та відпочинком треба розставити пріоритети.

Не відкладайте справи на потім. Намагайтеся по можливості виконувати все відразу, не накопичувати величезну кількість завдань. Систематизуйте та структуруйте своє навчання. Ранок починайте з позитивних думок, смачного та корисного сніданку, улюбленої музики. Відшукайте час для хобі, яке принесе натхнення та потужне відчуття щастя.

Скоригуйте раціон харчування. Їжте більше фруктів та овочів. Плоди містять безліч вітамінів і мінералів. Овочі ж мають важливе значення для поліпшення нашого здоров'я.

Фізичне здоров'я тісно пов'язане з психологічним станом. Тож навчіться радіти маленьким дрібничкам, помічати прекрасне навколо себе, цінувати кожен мить і ставитись до життя з легкістю.

Частіше проводьте час на свіжому повітрі, уникайте стресових ситуацій. Намагайтеся виконувати кардіонавантаження задля запобігання розвитку гіподинамії.

Усі зміни мають відбуватися на ментальному рівні. Спочатку треба змінити світобачення, ставлення до життя, проаналізувати свої думки, зробити певні висновки.

Приділіть час собі. Шукайте себе, експериментуйте, відкривайте нові межі свідомості, навчіться захоплюватись красою чаруючого ранку, ласкавим промінням сонця.

Важливим фактором становлення особистості є душевна рівновага. Студенти часто страждають від сильних хвилювань, нервового напруження. Тож сучасна молодь особливо потребує внутрішнього балансу.

Спробуйте ранкові медитації на свіжому повітрі. Навчіться правильно дихати, володіти своїм тілом. Про спеціальні дихальні практики розказувати тут немає потреби. Варто знати, що для більшості людей природним є діафрагмальне дихання. Спочатку робиться повний видих, потім живіт трохи відпускаємо, робимо вдих носом, втягуємо живіт, за рахунок чого піднімається грудна клітина і альвеоли насичуються киснем. А тоді робиться видих ротом. Дуже важливим є ритмічність дихання [7].

Студентів треба стимулювати до відвідувань занять з фізичної культури, сприяти формуванню корисних звичок. Саме правильна доза рухових навантажень допоможе підтримувати розумову діяльність.

Визначаючи критерії здорового способу життя А. Степанов та Д. Ізуткін стверджують, що «здоровий спосіб життя – це типові та істотні для даної суспільно-економічної формації форми життєдіяльності людей, котрі зміцнюють адаптивні можливості організму людини, сприяють повноцінному виконанню нею соціальних функцій і досягнення активного довголіття» [3].

Як зауважує Д. П. Плахтний «фізичний розвиток студентів повинен бути оптимальним. Слабкий розвиток фізкультурного руху, недосконалість його інфраструктури, відсутність традицій розвитку здорового способу життя, буденність спортивних заходів приводить до погіршення ситуацій пов'язаних зі здоровим способом життя» [2].

Студенти мають засвоїти на уроках фізичної культури певні знання і навички ведення здорового способу життя, його цінностей та умінь планувати й контролювати свою оздоровчу діяльність. Вони включають ранкову гігієнічну гімнастику, прогулянки в режимі дня, загальну фізичну та спортивну підготовку, методичну грамотність студентів щодо ведення здорового способу життя.

Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямку. Стан здоров'я молоді сьогодні – це суспільне здоров'я, здоров'я нації через 10, 20, 30 років. Тож головною метою будь-якого народу є формування фізичного здоров'я та духовних цінностей майбутніх поколінь.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бернард Лаун. Дети Гипократа XXI века. Дела сердечные [Текст] / Л. Бернард / пер. с англ. М. Вавиловой / Л. Бернард. – М. : Эксмо, 2010. – 288 с.
2. Плахитний Д. П. Про здоров'я та здоровий спосіб життя / Д. П. Плахитний, Н. С. Славина, С. І. Дарчук, В. У. Дорош. – Кам'янець-Подільський, 2004. – 224 с.
3. Степанов А. Д. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирование / А. Д. Степанов, Д. А. Изуткин // Сов. здравоохранение. –1981. – №5. – С. 2432.
4. Матеріали сайту «hptu14.com.ua». Вислови видатних людей про здоров'я та здоровий спосіб життя публікації: – Режим доступу: <http://hptu14.com.ua/news/315-vyslovy-vydatnykh-liudei-pro-zdorov-ia-ta-zdorovy-i-sposib-zhyttia.html>
5. Матеріали сайту «Medium.com». 50 порад для більш здорового життя публікації: – Режим доступу: <https://medium.com/@rozmarikanu/50>
6. Матеріали сайту «Osvita.ua». Формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів I-II рівня акредитації публікації: – Режим доступу: https://osvita.ua/school/lessons_summary/education/38457/
7. Матеріали сайту «Tvomisto.tv». Це може кожен. 7 правил, які допоможуть бути здоровими публікації: – Режим доступу: http://tvomisto.tv/blogs/tse_mozhe_kozhen_7_pravyl_yaki_dopomozhut_buty_zdorovymy_93051.html

Науковий керівник: старший викладач Л. І. Татарченко

С. К. Гетьман

*студентка групи УД-16 факультету української й іноземної філології та мистецтвознавства
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Анотація. У даній статті здійснено аналіз засобів відновлення організму і підвищення працездатності людини після фізичних навантажень. Оцінено роль відновлювальних засобів у процесі фізичної реабілітації та визначено методи удосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів.

Ключові слова: лікувальні заходи, тренування, працездатність, реабілітація.

Summary. This scientific article is based on the analysis of the different ways to rehabilitate the human body and increase the work capacity after physical activity. The role of the rehabilitation process and the ways of its improving were estimated as part of this study.

Keywords: remedies, training process, work capacity, rehabilitation.

У сучасному спортивному тренуванні з великими навантаженнями повторна тренувальна робота виконується, як правило, на тлі загального та локального

недовідновлювання функціональних можливостей організму спортсмена після попередніх тренувальних навантажень [1, с. 144].

Потрібно зауважити, що відновлення – це найважливіша частина тренувального процесу, адже саме в цей момент тіло людини набуває більш значних силових показників. Після насиченого тренування дуже важливо дати організму час відпочити до наступного заняття. Саме під час відновлення відбуваються такі важливі адаптаційні зміни в організмі, які необхідні для поліпшення фізичних властивостей тіла людини [1, с. 177].

Специфіка процесів втоми і відновлення в змагальних і тренувальних умовах залежить від ряду чинників: виду спорту, типу м'язового скорочення, кількості та маси м'язів, що беруть участь в русі, характеру і інтенсивності виконуваної роботи, ступеня тренуваності, віку і статі. При однаковому виді діяльності в одних і тих же осіб розвиток стомлення і можливість його компенсації залежать і від спрямованості тренувальних занять [1, с. 211].

У спортивній практиці розрізняють два аспекти відновлення.

Перший – використання відновлювальних засобів, в період змагання для спрямованого впливу на процеси відновлення не тільки після виступу спортсмена, а й перед початком змагань і в процесі їх проведення [2, с. 56].

Другий аспект, включає використання засобів відновлення в повсякденному навчально-тренувальному процесі з метою ефективного розвитку рухових якостей і підвищення функціонального стану організму спортсмена. При цьому слід пам'ятати, що відновлювальні засоби самі по собі нерідко служать додатковим фізичним навантаженням, що підсилює вплив на організм. Тому лише знання закономірностей поєднаного застосування засобів відновлення дає можливість досягати феноменальних спортивних результатів [2, с. 136].

Різноманітні відновлювальні засоби, що використовуються в спортивній практиці, поділяються умовно на чотири групи: педагогічні, медико-біологічні, психологічні і реабілітаційні. Найбільш ефективним є їх сукупне використання у формі визначених комплексів, сформованих з урахуванням специфічних особливостей перебігу відновлювальних процесів у спортсменів різної спеціалізації, рівня підготовленості, етапу тренування й індивідуальних можливостей спортсменів. Отже, саме комплексне використання педагогічних, фармакологічних, фізіотерапевтичних та психологічних засобів прискорює процеси відновлення, підвищує загальну працездатність, дозволяючи виконувати великий сумарний обсяг тренувального навантаження, забезпечує профілактику перевтоми і покращує процеси адаптації організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища [2, с. 159].

У проблемі відновлення центральне місце приділяється педагогічним факторам, що припускають керування працездатністю спортсменів і відновлювальних процесів за допомогою доцільно організованої м'язової діяльності з обліком її спрямованого впливу на організм [2, с. 178].

Деякі автори вважають, що сам по собі термін "засоби відновлення" з фізіологічних позицій дуже відносний, тому що в кінцевому рахунку всі види впливу на організм спортсмена (масаж, теплові, водні процедури, сауна тощо) є

додатковими подразниками, на які організм відповідає відповідними реакціями. Саме тому розробка стратегії відновлення є цілком індивідуальною, з обов'язковим урахуванням мети, завдань і етапів навчально-тренувального процесу, потреб організму, а також клімато-географічних умов проживання спортсменів [2, с. 187].

У спортивній практиці в останні роки значне поширення одержали психологічні методи і засоби відновлення. За допомогою психологічних впливів можна знизити рівень нервово-психічної перевтоми. До таких заходів належать аутогенне тренування, елементи медитації, використання кольорових та музикальних впливів, відпочинок в оздоровчо-розважальних санаторіях [3, с. 11].

Поряд з педагогічними і психологічними засобами відновлення спортивної працездатності в практиці підготовки спортсменів високої кваліфікації широко використовуються медико-біологічні засоби, які включають: 1) фармакологічні препарати (адаптогени, полівітаміни, препарати заліза тощо); 2) фізіотерапевтичні процедури; 3) продукти підвищеної енергоємності і білкової забезпеченості, 4) раціональний режим спортсменів, а також зазначені вище психопрофілактичні впливи. Медико-біологічні засоби впливають на працездатність спортсмена і на процеси відновлення в організмі. До таких методів належить також масаж і сауна, які сприяють кровообігу, розслабленню перенапружених м'язів і швидкому відновленню. При цьому необхідно ще раз підкреслити, що медико-біологічні засоби ефективні лише за умови раціональної побудови тренування і впливу на психічну сферу спортсмена [3, с. 24].

Найбільшу роль у прискоренні процесу відновлення відіграють засоби виборчого впливу. Використання цих засобів в умовах різноманітного поєднання тренувальних навантажень різної спрямованості і величини дозволяє керувати рівнем працездатності спортсменів [4, с. 125].

Отже, можна зробити висновок, що працездатність спортсменів у процесі виконання серій тренувальних навантажень залежить від взаємного поєднання процесів втоми і відновлення. Активний вплив на відновлювальні процеси є не менш важливим завданням, ніж підбір оптимальних засобів і методів тренування. У зв'язку з цим сучасна концепція спортивного тренування розглядає тренувальні навантаження і наступні спеціальні відновлювальні заходи як дві невід'ємні частини єдиного процесу [4, с. 283].

Науково обґрунтоване використання різних відновлювальних засобів, тісно пов'язане зі специфікою тренувального процесу, дозволяє істотно підвищити його якість, уникнути перенавантажень, не допускати перевтоми і перетренованості [5, с. 115].

Разом з тим, надмірне захоплення засобами відновлення або їх нераціональне застосування на тлі методично неправильного планування навчально-тренувального процесу не тільки може призвести до дискредитації самої ідеї використання відновлювальних процедур, але й завдати шкоди здоров'ю спортсменів [5, с. 267].

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Гусак В. В. Лікувальна фізична культура. Комплекси вправ: навч. – метод. посібник / В. В. Гусак, О. Д. Гауряк. – Чернівці: Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича, 2012. – 276 с.
2. Лисенко О. М. Фізіологічна реактивність та особливості мобілізації функціональних можливостей висококваліфікованих спортсменів / О. М. Лисенко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2003. – № 1. – С. 81–86.
3. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Шкребтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Ю. М. Шкребтій. – К. 2006. – 40 с.
4. Петрук І. Д. Особливості проведення спортивного масажу під час підготовки професійних спортсменів / І. Д. Петрук // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. праць. Вип. V. – Рівне: Редакційно-видавничий центр Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, 2007. – С. 297–299.
5. Petruk I. Improve post-workout recovery of sportsmen / I. Petruk // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. праць. Вип. VI. Ч. II. – Рівне: Редакційно-видавничий центр Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, 2009. – С. 313–319.

Науковий керівник: викладач М. К. Присяжна

П. В. Горслова

*студентка групи УА-18-5 факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ

Анотація. В даній статті розглянуто, якими принципами мають послуговуватись студенти для побудови раціонального харчування. В ході дослідження були проаналізовані основні правила раціонального харчування і норми поживних речовин, яких потрібно дотримуватись молоді.

Ключові слова: раціональне харчування, енергообмін, білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини.

Summary. This article addresses the principles youth should follow to create a balanced diet. During the study the basic rules of a balanced diet and the nutrient rate youth should follow were analyzed.

Key words: balanced diet, energy exchange, proteins, fats, carbohydrates, vitamins, minerals.

Постановка проблеми. Далеко не всі молоді люди, у тому числі студенти, піклуються про здорове харчування. Їхні харчові звички залишають бажати кращого: вони або їдять занадто багато фаст-фуду і різних закусок, або вважають нормальним пропускати прийом їжі. Деякі ще й споживають багато алкоголю. Такі харчові звички можуть привести до появи зайвої ваги або

нестачі енергії. Для уникнення цих проблем варто дотримуватись раціонального харчування.

Результати досліджень. Раціональне харчування (гасіо – розумний) – це постачання до людського організму корисної та смачної їжі у потрібний час, організоване доцільно, що включає в себе потрібну кількість поживних речовин, що необхідні для підтримки життя, розвитку і рівня працездатності [1].

Базовими у раціональному харчуванні вважаються такі сім правил [2]:

1. Енергетична цінність споживаних продуктів повинна відповідати енергетичним витратам організму (для дорослих витрати мають дорівнювати надходженню, для дітей і підлітків – перевищувати надходження). В дорослої людини маса тіла має бути стабільною і оптимальною; оптимальну масу можна вирахувати за допомогою ІМТ (індексу Кетле).

2. У харчуванні повинна бути дотримана задовільна кількість усіх поживних речовин, що є необхідними для регуляції функцій організму, а також перебігу різноманітних енергетичних та пластичних процесів.

3. Раціон повинен мати збалансований вміст поживних речовин.

4. Потрібно споживати їжу у визначений час, з приблизно рівними проміжками між прийомами їжі. Найкраще харчуватися 4-5 разів на день.

5. Хімічний склад раціону повинен відповідати не тільки особистим потребам (таким, як стать, вік, енерговитрати), але й можливостям організму (стан здоров'я і зокрема органів травлення, обміну речовин тощо).

6. Їжа повинна мати естетичний вигляд, приємний запах і смак. Прийом їжі має проходити у придатних для цього обставинах.

7. Продукти мають бути нешкідливими, безпечними, не містити шкідливих та отруйних речовин, хвороботворних мікроорганізмів тощо.

Для визначення добової норми енерговитрат потрібно звернутися до класифікації за групами інтенсивності праці.

Скелетні скорочувальні м'язи зумовлюють найбільший приріст витрат енергії. З цієї причини за звичайних умов життя перебіг обмінних процесів залежить, перш за все, від рівня фізичної активності людини. Доросле населення поділяють на п'ять груп за загальним обміном. Ця класифікація ґрунтується на визначенні інтенсивності фізичної праці, нервової напруженості, яка відбувається під час виконання процесів праці, певних операцій, і деяких інших особливостях. Згідно зі ступенем виникнення і розповсюдження нових форм і видів праці, що виникають через розвиток технічного прогресу, групи інтенсивності праці потрібно переглядати, доповнювати й уточнювати. Виділено п'ять груп працівників: від тих робітників, хто займаються переважно розумовою працею, до виконавців особливо важкої фізичної праці [5].

Потреба в енергії підвищена в осіб, праця яких характеризується не лише фізичним, а й нервово-психічним навантаженням. Причому в сучасних умовах його значення в усіх трудових процесах усе більше зростає.

У жінок через меншу інтенсивність обмінних процесів, меншу м'язову масу потреба в енергії приблизно на 15 % нижча, ніж у чоловіків.

До того ж потрібно враховувати, що існують норми споживання поживних речовин. Існує шість незамінних речовин (тобто тих, які не можуть бути синтезовані людським організмом самостійно): це вуглеводи, жири (ліпіди), білки, вітаміни, мінерали та вода. У кожного з них своя функція в організмі [1].

Згідно з наказом Міністерства охорони здоров'я України «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії», студенти гуманітарних спеціальностей належать до першої групи інтенсивності праці, куди входять працівники переважно розумової праці, що задіяні лише у дуже легкій фізичній активності [3].

Працівники першої категорії мають коефіцієнт фізичної активності 1,4. Згідно з тим же наказом, чоловіки віком від 18 до 29 з коефіцієнтом фізичної активності 1,4 на день мають споживати 2450 ккал, у тому числі 80 г білків (з яких 40 – тваринного походження), 81 г жирів і 350 г вуглеводів. Жінки віком від 18 до 29 з тим же коефіцієнтом на день мають споживати 2000 ккал, у тому числі 61 г білків (з яких 30 – тваринного походження), 62 г жирів і 300 г вуглеводів.

Крім того, потрібен баланс у споживанні вітамінів і мінералів.

За тим же наказом, добова потреба дорослого чоловіка у мінералах становить 1200 мг кальцію, 1200 мг фосфору, 400 мг магнію, 15 мг заліза, 15 мг цинку, 150 мкг йоду, 1 мг міді, 50 мкг хрому, 70 мкг молібдену, 70 мкг селену, 2 мг марганцю. У дорослої жінки ця потреба становить 1100 мг кальцію, 1200 мг фосфору, 500 мг магнію, 17 мг заліза, 12 мг цинку, 150 мкг йоду, 1 мг міді, 50 мкг хрому, 70 мкг молібдену, 50 мкг селену, 2 мг марганцю.

Добова потреба дорослого чоловіка у вітамінах становить 80 мг вітаміну С, 1000 мкг РЕ вітаміну А, 15 мг ТЕ вітаміну Е, 5 мкг вітаміну Д, 1,6 мг вітаміну В1, 2 мг вітаміну В2, 2 мг вітаміну В6, 22 мг НЕ ніацину, 400 мкг фолату, 3 мкг В12, 50 мкг біотину, 110 мкг вітаміну К, 5 мкг пантотенової кислоти. Для дорослої жінки ця потреба становить 70 мг вітаміну С, 1000 мкг РЕ вітаміну А, 15 мг ТЕ вітаміну Е, 5 мкг вітаміну Д, 1,3 мг вітаміну В1, 1,6 мг вітаміну В2, 1,8 мг вітаміну В6, 16 мг НЕ ніацину, 400 мкг фолату, 3 мкг В12, 50 мкг біотину, 100 мкг вітаміну К, 5 мкг пантотенової кислоти.

На думку фахівців, деякі поживні речовини для молодих людей просто необхідні. До таких речовин відносяться: кальцій принаймні 1000 мг в день, щоб зберегти здоров'я кісток і зубів, вітамін D, який потрібен не лише для засвоєння кальцію, а й для зміцнення кісток і зубів, для підтримки роботи нервової, м'язової та імунної систем; потрібні і мінерали, наприклад, цинк допомагає роботі імунної системи, а також відіграє важливу роль в загоєнні ран, він підсилює чутливість до смаків і запахів і бере участь в синтезі білків і ДНК.

Враховуючи обмеженість бюджету у багатьох студентів, слід дібрати недорогі продукти, що містять у собі поживні речовини. Так, наприклад, студент може вживати субпродукти як джерело білка, адже у молодому організмі сечова кислота, що міститься у цих продуктах, не затримується і не наносить шкоди.

До того ж варто враховувати, що студенти зазнають неабиякого розумового навантаження, тож це також потрібно враховувати у харчуванні.

Існує зв'язок між успішністю студента та його режимом харчування: коли студенти розпочинають навчання натщесерце, вони погано засвоюють матеріал, менш сконцентровані. Згідно з даними досліджень, 60 % студентів, що навчаються задовільно, харчуються тільки двічі на день, а ті, що навчаються на «добре», у 80% випадків харчуються тричі на день.

Саме клітини мозку дуже потребують правильного харчування. Поживні речовини всмоктуються в кров і потім потрапляють в мозок, щоб поповнити його, адже запаси постійно витрачаються. Там поживні речовини активують клітинні реакції і вбудовуються в тканини. Білки з м'яса і риби розщеплюються до амінокислот, які необхідні для нормального функціонування мозку. Овочі, фрукти і цільнозернові крупи постачають мозку глюкозу, а також вітаміни і мінерали – джерела енергії. Корисні жири з риби і горіхів розщеплюються до омега-3 і омега-6 жирних кислот, підтримуючи гнучкість і швидкість реакції нейронів, зміцнюючи імунну систему – важливого захисника здоров'я мозку [4].

Потрібно також враховувати, що багато студентів, особливо ті, хто переїздить до міста з села, змінюють свої харчові звички. Потрібно слідкувати за тим, щоб у раціоні не переважав фаст-фуд, консерви, смажена їжа.

Висновки.

1. Розглянуте поняття «раціональне харчування», а також можливість раціонального харчування у студентів.

2. Для раціонального харчування потрібно дотримуватись норм кількості споживання енергії та поживних речовин на добу. Норми для студентів пов'язані зі значними розумовими навантаженнями.

3. При встановленні норми споживання поживних речовин на добу для конкретної людини слід враховувати групу інтенсивності праці, вік, стать тощо.

4. Потрібно дотримуватись певного режиму харчування, харчуючись 3-5 разів на день, в певний час і з рівними проміжками.

5. Слід уникати великої кількості шкідливої їжі: смаженого, солодкого тощо.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Барнс-Сварни П. Здоровое питание в вопросах и ответах / П. Барнс-Сварни, Т. Сварни – Москва: Альпина Паблишер, 2017 – 373 с.

2. Лукашук-Федик С. В. Безпека життєдіяльності: навч. посіб. / С. В. Лукашук-Федик – Тернопільський національний економічний університет, 2015 – 267 с.

3. Міністерство охорони здоров'я України. 03.09.2017 № 1073. Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 02 жовтня 2017 р. за № 1206/31074. Наказ «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії».

4. Москони Л. Диета для ума. Научный подход к питанию для здоровья и долголетия / Л. Москони – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2018 – 265 с.

5. Філімонов В. І. Фізіологія людини: підручник / В. І. Філімонов – 3-тє вид., випр. – Київ: Медицина, 2015. – 488 с.

Науковий керівник: старший викладач Є. В. Коваленко

НЕОБХІДНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСУ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ У НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМАХ ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У даній статті вивчаються нові напрями фізичної культури, застосування гімнастичних навчальних програм для фізичного розвитку молодого покоління, які можливо використовувати для вдосконалення системи освіти. Дані методики та програми завжди були доступні та відомі, але їх включення в основи викладання рідко впроваджуються у сучасні системи фізичної культури. Гімнастичний комплекс вправ на сьогоднішній день є частиною нормативів, але викладання не передбачає постійне використання певного комплексу вправ, викладені у даній роботі.

Summary. This article explores new trends in physical culture, the use of gymnastic training programs for the physical development of the young generation, which can be used to improve the education system. These techniques and programs have always been accessible and well known, but their incorporation into the basics of teaching is rarely implemented in modern physical culture systems. Gymnastic exercises are currently part of the standard, but teaching does not imply the continued use of a set of exercises set out in this paper.

Ключові слова: гімнастика, система освіти, норматив, фізична культура, комплекс вправ, заклад вищої освіти, м'язи тіла.

Key words: gymnastics, education system, standard, physical culture, complex of exercises, institution of higher education, muscles of the body.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день, молоді люди втрачають зацікавленість та можливість займатися спортом через вади здоров'я. Самі ж вади визвані поведінкою студентів, їх відношенням до фізичного виховання та зайнять спортом у цілому. Молодь умовно поділилася на «завзятих спортсменів» та людей, які зовсім не зацікавлені зовсім. Не існує якогось середнього прошарку, де люди просто піклувалися б станом свого здоров'я. З'являється багато нових методів тренувань, але не всі вони можуть бути використані молодими людьми через їх високу інтенсивність. Саме тому автором була розглянута дана проблема та запропоновано використовувати різноманітні комплекси вправ з спортивної чи художньої гімнастики.

Мета дослідження: дослідити можливість залучення комплексу вправ зі спортивної гімнастики; вивчити наслідки використання таких комплексів вправ та ефективність. Запропонувати список вправ та опис їх виконання.

Завдання:

1. Вивчити історію виникнення гімнастики.
2. Провести дослідження впливу гімнастики на здоров'я.
3. Дослідити можливість залучення комплексів вправ зі спортивної гімнастики.

4. Проаналізувати, які саме вправи можна застосувати на заняттях з фізичної культури у закладах вищої освіти.

Результати дослідження. Гімнастика з'явилася в Стародавній Греції в 8 столітті до нашої ери і представляла собою комплекс фізичних вправ спрямованих на всебічний розвиток. Гімнастика (від грецького "Гімназія" – навчаю, треную) – система фізичних вправ, що за багато століть до нашої ери, – служила цілям загального всебічного фізичного розвитку і вдосконалення [4, с. 406]. У свій час гімнастика пережила друге «народження», адже з часом людина зрозуміла, що фізичний розвиток є таким необхідним, як і розумовий. Аналіз наукової та методичної літератури, яка була проаналізована за тематикою даної статті, знайшла відображення у працях таких науковців: А. Г. Крючков, Л. П. Морозова, В. І. Іванасов, М. А. Яковлєва та інші.

Спортивна гімнастика є Олімпійським видом спорту. З перших Олімпійських ігор основу змагань гімнастів становили вправи на гімнастичних снарядах: кінь, кільця, бруси, перекладина і опорні стрибки, а з 1932 року і вільні вправи. Однак, віддаючи данину гімнастиці – системі фізичного виховання, і в залежності від змісту гімнастики в країні-організаторі Олімпійських ігор, в програму змагань включалися додаткові вправи, що служили різнобічною формою фізичної підготовки – лазіння по канату, спринтерський біг, стрибки в висоту, довжину і з жердиною, штовхання ядра [7].

Фізичне виховання здійснюється в двох взаємопов'язаних напрямках: загально підготовчому і прикладно–спеціалізованому (професійний спорт, воєнна підготовка та інше). Засоби гімнастики, її методи і форми організації занять широко застосовуються як в тому, так і в іншому напрямках. Гімнастичні вправи поєднують у собі прояви звичайних життєвих необхідних навичок, наприклад, подолання дистанцій, висоти чи перепон, пришвидшення руху або витривалості знаходження у незвичній позиції. Також, вміння виконувати гімнастичні вправи на рівні вище звичайного, приводить людину у «високий» спорт, де вона покращує своє вміння та має можливість стати Олімпійським чемпіоном або Чемпіоном світу.

Сьогодні, звичайні фізичні вправи, їх виконання, є реально існуючою проблемою для багатьох людей молодого та середнього віку. Багато людей втрачають не тільки зацікавленість до спорту, але й можливість займатися ним. Через «сидячий» образ життя, здоров'я людини псується, найпростіші фізіологічні процеси гальмуються, що призводить до більш серйозних проблем зі здоров'ям, такі як:

- обмежений рух суглобів;
- накопичення солей у кістках та між дисками спинного скелету;
- накопичення зайвої ваги;
- пониження тону м'язів;
- зменшення корисних речовин та мінералів у організмі;
- перепади тиску;
- проблеми із серцем та багато іншого.

Усі ці проблеми викликані недостатністю руху у житті людини, тобто повернення рухливості є найдієвішим фактором вирішення їх усіх. У той же час важливо враховувати співвідношення активності до стану спокою організму [1, с. 244]. Для цього існують багато вже створений комплексів вправ.

Велике значення надається вмінню скласти комплекс гімнастики, пояснювати його роль в повсякденному житті. Даний норматив передбачає володіння необхідною кількістю загально розвиваючих вправ для всіх частин тіла, вміння розподілити їх в певній послідовності і виконати відповідно до прийнятих в гімнастиці вимогами до якості виконання: точності вихідних і кінцевих положень, амплітуді рухів, поставі. Саме набування подальшої навички є особливо важливим для студентів, адже набувши цю навичку у молодому віці, надалі людина буде фізично вдосконалюватися та попереджувати так звані «захворювання ХХІ століття».

Однією з головних позитивних рис гімнастики є її вдале поєднання активного та сталого навантаження. Це є дуже важливим, особливо при створенні комплексу вправ враховуючи вже існуючі фізичні недоліки або хвороби студентів у вищих навчальних закладах. Надалі будуть виокремлені вправи, які умовно можна поділити на «активні фізичні вправи» (рис. 1), «вправи для розтягування м'язів» (рис. 2) та «вправи для відновлення» (рис. 3). Їх приклади виконання та зображення будуть наведені у рисунках та описах.



Рис. 1. Група вправ «Активні фізичні вправи»

Дані вправи необхідні для покращення фізичного стану організму, підтримання тону м'язів та покращення показників сили та витривалості [2, с. 180]. Здебільшого дані вправи спрямовані на посилення м'язів стегна, сідниць, попереку та гомілки. При виконання вправ у середньому темпі, з

встановленою періодичністю можливо досягти здорового стану вказаних м'язів та попередити хвороби суглобів стегнового та колінного суглобів.

Надалі на Рис. 2 наведені вправи типу «вправи для розтяжки». На відміну від вправ попереднього типу, дані вправи дуже важливо виконувати у встановленій швидкості – повільно. Виконання розтяжки є дуже корисним для організму, оскільки таким чином м'яз додатково насичується киснем, зменшується кількість молочної кислоти, яка викликає дискомфортні відчуття після зайняття спортом, та допомагає розслабленню [5, с. 59].

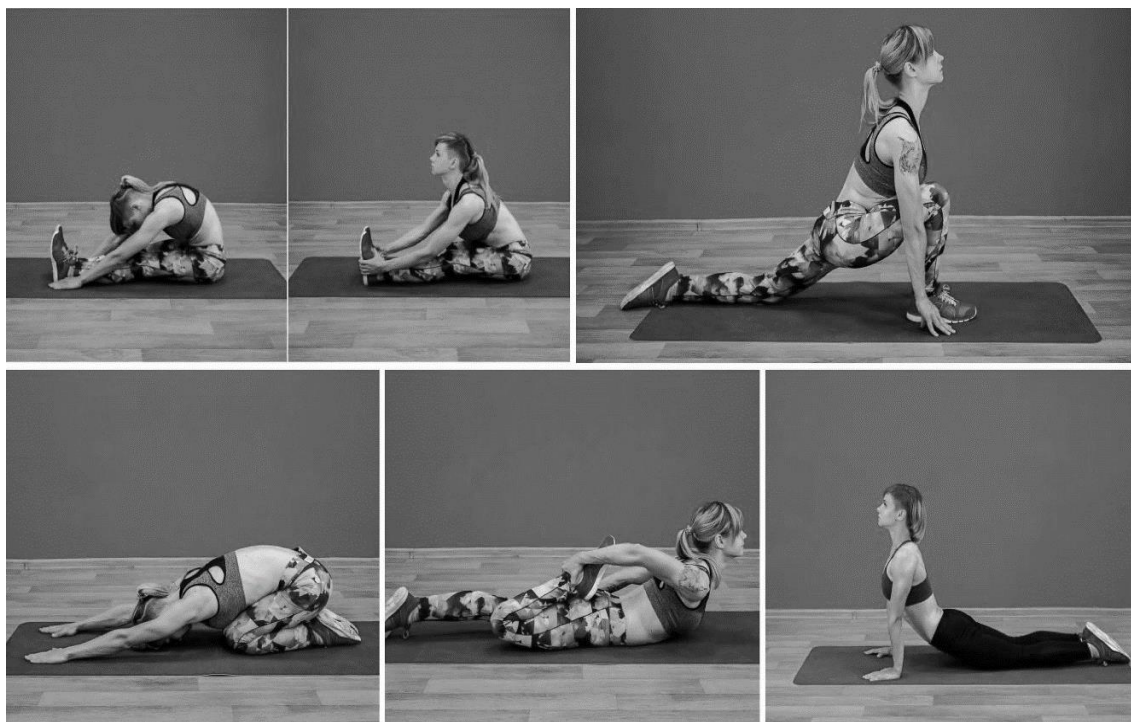


Рис. 2. Комплекс вправ типу «Вправи для розтягування м'язів»

При заняттях спортивною гімнастикою у стінах вищого навчального закладу, важливо враховувати фізичний стан студентів. На сьогоднішній день більшість студентів не здатні виконувати встановлені нормативи та виконувати вправи спрямовані на покращення показників сили чи витривалості. Саме тому, використовуючи комплекс вправ зі спортивної або художньої гімнастики можливо «дбайливо» відновлювати працездатність молодого організму та збільшувати силу та якість виконання вправ.

Для відновлення «дієздатності» організму важливо виконувати комплекс вправ групи «вправи для відновлення». Дані вправи спрямовані на зменшення надмірного болю у м'язах, прискорення їх відновлення та пошук болючих точок. Тригерних, точок для подальшого відновлення. Поява тригерної точки (ТТ) пов'язують в першу чергу з тривалою м'язовою напругою малої інтенсивності, яка призводить до суттєвого підвищення внутрішньо м'язового тиску, що травмує тканинну еластичність [3, с. 214]. Внаслідок цього відбувається асфіксія тканин, яка призводить до накопичення в м'язах молочної

кислоти. Такі вправи можна виконувати не тільки за допомогою власної ваги, але й за допомогою спеціальних гімнастичного чи спортивного обладнання.

Найчастіше в якості обладнання для вправ на відновлення використовується спеціальний циліндр – foamroller, завдяки його використанню міофасціальний реліз придбав приставку «Self» – самостійний, індивідуальний, персональний. Циліндри відрізняються складом матеріалу, від якого залежить їх жорсткість, і діаметром, який забезпечує більшу або меншу площу контакту з тілом. Ці відмінності дозволяють варіювати ступінь тиску на тканини тіла.

Виокремлюють такі варіанти практичного застосування МФР для отримання того чи іншого ефекту. У розминці з метою зменшення ризику отримання травм. У кінцевій частині заняття з метою прискорення процесу відновлення м'язів. Як самостійне тренування з метою можливої реабілітації та зниження м'язового тону. Тиск, що створюється рол (циліндром) при взаємодії з тілом, повинен викликати реакцію руйнування тригерних точок і розслабляти – «прокатувати» м'язи, сприяючи підвищенню їх розтяжності. Для досягнення такого ефекту слід «катати» рол повільно, навмисно створюючи тиск на болючі ділянки, поки вони не стануть менш чутливими. Коли відчуття стануть комфортними, треба буде підвищити тиск на «прокатні» області. Для цього замість одночасного впливу на праву і ліву частини тулуба або праву і ліву ноги (руки) слід «прокатувати» ізольовано окремі м'язові групи спочатку правою, а потім лівою (або навпаки) сторони тулуба, спочатку однієї, а потім іншої ноги (руки), посилюючи тиск за рахунок перенесення ваги однієї ноги (руки) на іншу (рис. 3).



Рис. 3. Комплекс вправ групи «Вправи для відновлення»

Висновки:

1. Для залучення комплексу вправ зі спортивної гімнастики або художньої гімнастики, дуже важливо вміти створювати коректні комплекси для студентів.
2. Створені комплекси мають враховувати всі фізичні можливості молодих людей, їх здатність виконувати вправи, підтримувати темп виконання.
3. Застосування комплексу вправ спортивної гімнастики може розширити базу вправ у навчальних програмах вищих навчальних закладах.
4. Застосовувати гімнастичні вправи різної складності дає можливість займатися гімнастикою студентам з фізичним обмеженнями та проблемами зі здоров'ям.
5. Дані комплекси вправ спрямовані не тільки на дбайливе ставлення організму та релаксу, але і для підтримки загального фізичного стану.
6. Залучення нових методик – є необхідним для підтримки популярності спорту у житті студента та молодшої людини.

Перспективи подальшого дослідження. Перспективами подальшого вивчення в даному напрямку є більш детальне вивчення впливу гімнастики на життя молодшої людини – студента. Побудова нових та адаптованих комплексів вправ із спортивної та художньої гімнастики. Впровадження їх у навчальні системи з подальшим наглядом.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: СпортАкадемПресс, 2008. – 244 с.
2. Молчанова О. А. Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодення, майбутнє: матер. Міжнар. наук.-практ. конфер / О. А. Молчанова. – К: ВУЛ, 2012. – С.180–189.
3. Трэвелл Д. Г., Симонс Д. Г. Миофасциальные боли / Д. Г. Трэвелл, Д. Г. Симонс. – USA.: Appl Physiol, 1989.– С. 124–126.
4. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник / О. М. Худолій . – Х.: ОВС, 2010. – 406 с.
5. Hagg G. M. Human muscle fibre abnormalities related to occupational load/ G. M. Hagg. – USA.: J Appl Physiol, 2012.– p. 59–65.
6. Матеріали сайту «Міжнародна Федерація гімнастики». – Режим доступу: <https://www.gymnastics.sport/site/>

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

А. І. Долгієр

*студентка групи ВТ-17-2 факультету економіки
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

РОЗВИТОК МАСОВОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

Анотація. У статті проаналізовано вплив занять масовим спортом на здоров'я населення. Наведено результати з анкетування та проаналізовано дані щодо причин низького ступеню залучення громадян до занять масовим спортом. Запропоновано способи вирішення порушеної проблеми.

Ключові слова: фізична культура, здоров'я, населення, масовий спорт, спорт для всіх.

Summary. The article analyzes the influence of mass sports on the health of the population. A questionnaire was conducted and data were analyzed on the causes of the low level of citizens' involvement in mass sports. The ways of solving the broken problem are offered.

Key words: physical culture, health, population, mass sport, sport for all.

Постановка проблеми. Проблема збереження та зміцнення здоров'я нації в наш час набула особливої актуальності, адже здоров'я вважається найвищою суспільною цінністю. З розвитком суспільства та матеріальних цінностей розвивається як загальна, так і фізична культура. При цьому ступінь розвитку однієї значно позначається на вираженості другої [5]. Експертами Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) у 2018 р. були опубліковані дослідження факторів, від яких найбільше залежить здоров'я населення. Так, за даними ВООЗ здоров'я населення залежить від рівня сучасної медицини (10%), умов навколишнього середовища (20%), спадковості та генетичних особливостей (20%) та найбільше від ведення здорового способу життя (50%) [9].

Здоров'я населення, його фізична підготовленість є предметом уваги Верховної Ради та уряду України. Доказом цього є прийняття Закону України "Про фізичну культуру і спорт" 1993 р [2]. Незважаючи на заходи щодо пропаганди та формування здорового способу життя, активних занять спортом серед населення, які вживаються з боку державних і громадських структур, сьогодні в Україні спостерігається критична ситуація у складовій здоров'я населення. Щорічно посилюються загрозливі тенденції зниження рівня здоров'я, середньої тривалості життя, зростання кількості дітей з відхиленнями генетичного походження. Близько 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення у стані здоров'я, з них понад 50% – незадовільний рівень фізичної підготовки [1].

Тому доцільним вирішенням багатьох проблем у покращенні фізичної, духовної, психічної, соціальної складових здоров'я населення може стати розвиток масового спорту в Україні.

Мета даної роботи. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо питання розвитку масового спорту в Україні, виявити причини низької залученості громадян до фізичної активності та виділити ефективні методи підвищення доступності занять масовим спортом для різних груп населення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Згідно Закону України "Про фізичну культуру і спорт" [2] масовий спорт – це діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров'я. *Масовий спорт* є важливою складовою частиною загального спорту, так як основним його змістом виступає раціональне використання населенням рухової діяльності як фактору підготовки до життєвої практики, оптимізації свого фізичного стану і розвитку. Метою масового спорту є надання можливості займатися спортом всім бажаючим, залучення широких мас населення до активних занять, активний

відпочинок, зняття нервово-емоційної напруги, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку, підвищення працездатності й досягнення фізичної досконалості. Це пов'язано з рішенням ряду приватних завдань: підвищити функціональні можливості окремих систем організму, скорегувати фізичний розвиток і статуру, підвищити загальну й професійну працездатність, опанувати життєво необхідними вміннями й навичками, приємно й корисно провести дозвілля, досягти фізичної досконалості [3].

Серед пріоритетів державної політики у сфері фізичної культури і спорту особливе місце займає вирішення проблеми підвищення доступності занять масовим спортом для різних груп населення. У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту [4] зазначається, що першочергового значення набуває формування у громадян переконання у необхідності регулярного використання різноманітних форм фізичного виховання та масового спорту.

Згідно загальнонаціонального опитування, проведеного Центром соціальних експертиз Інституту соціології НАН України (табл. 1), серед населення України віком від 16 років до 74 років (шість вікових груп, перша з яких 16-24 роки, кожна наступна на десять років старша) було опитано 1800 респондентів [6; 7]. Вимірювання спортивної діяльності населення за проектом COMPASS передбачало ідентифікацію основних її компонентів: кількісний (число занять за останні 12 місяців), якісний (участь у доступних спортивних змаганнях) та організаційний (членство у спортивних організаціях).

Таблиця 1

«Характеристика типів спортивної діяльності населення за проектом COMPASS» [6]

Тип спортивної діяльності	Частота тренувань протягом року	Членство в спортивних клубах	Участь у змаганнях
1.Змагальна, організована, інтенсивна	120 і більше	Так	Так
2.Інтенсивна	120 і більше	Ні	Ні
	120 і більше	Так	Ні
	120 і більше	Ні	Так
3.Регулярна, змагальна або організована	60-120	Ні	Так
	60-120	Так	Ні
	60-120	Так	Так
4. Регулярна, рекреативна	60-120	Ні	Ні
5. Нерегулярна	12-60	Так	Так
	12-60	Так	Ні
	12-60	Ні	Так
	12-60	Ні	Ні
6. Випадкова	1-12	Так	Так
	1-12	Так	Ні
	1-12	Ні	Так
	1-12	Ні	Ні

Аналіз показників загальнонаціонального опитування свідчить, що близько 79 % населення України протягом останніх 12 місяців не використовували

жодної форми спортивної діяльності, а решта населення в тій чи іншій мірі займалася спортом для всіх [7].

Доцільним буде проведення порівняльного аналізу ступеню залучення громадян до різних форм масового спорту у провідних країнах світу. Так, за результатами дослідження проекту COMPASS [6], найвищий рівень занять спортом для всіх спостерігається у Фінляндії (80 %), достатньо високий – у Норвегії (73 %), Великій Британії (70 %) та Чеській Республіці (67 %). В Італії та Іспанії лише кожен третій охоплений спортивною діяльністю, а в Україні знаходяться найнижчі показники (21 %). Таким чином, досвід провідних країн Європи вказує на гостру необхідність популяризації та забезпечення доступності різноманітних спортивних занять для кожного українця.

Головними причинами низького ступеню залучення громадян України до занять масовим спортом виступають перш за все низька проінформованість населення про важливість позитивного впливу занять масовим спортом, низький рівень доступності та матеріальних чинників, ведення пасивного способу життя та нераціональне використання вільного часу.

На сьогоднішній день в Україні існує невеликий перелік заходів із масового спорту, головною метою яких є популяризація ведення здорового способу життя та залучення пересічних громадян до занять масовими видами спорту (табл. 2).

Таблиця 2

Всеукраїнські масові спортивні заходи у рамках міжнародного руху
«Спорт для всіх» [8]

Назва	Дата проведення	Мета
«Спорт для всіх у кожному дворі»	літні канікули, всі регіони	Формування потреби фізичних занять у дітей шкільного віку
«Спорт для всіх – радість життя»	1 жовтня, всі регіони	Продовження активного довголіття засобами фізичної культури для людей похилого віку
«Мама, тато, я – спортивна сім'я»	15 травня, всі регіони	Формування родинних традицій до занять фізичною культурою та спортом
«Веселі старти»	1 червня, всі регіони	Формування потреби серед дошкільнят користі регулярної рухової активності
«Олімпійський день бігу»	23 червня, всі регіони	Популяризація спорту, поширення ідей олімпізму та розвитку олімпійського руху в Україні
«Спорт для всіх – гармонія життя!»	серпень, всі регіони	Залучення пересічних громадян до занять масовими видами спорту
Студентський спортивний фестиваль	вересень-жовтень, м. Львів	Збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді України
Велоестафета «Спорт для всіх єднає Україну!»	вересень, всі регіони	Велоестафета охоплює всі регіони України та проходить за трьома маршрутами одночасно (південний, західний та східний).
Місячник «Спорт для всіх – спільна турбота»	1-30 квітня, всі регіони	Облаштування спортивних майданчиків за місцем проживання та у місцях масового відпочинку населення.
“Козацькі розваги”	липень, м. Чернігів	Відродження історико-культурних традицій українського народу через заняття масовим спортом

Одним из таких є міжнародний рух “Спорт для всіх”, який розглядає фізкультурні заняття як невід’ємне право кожного громадянина, незалежно від

етнічних, вікових, статевих відмінностей, соціального статусу і можливостей. Це нове досягнення світового суспільства, яке має прихильників у багатьох країнах, спрямоване на зміцнення здоров'я і розвиток фізичної підготовленості населення за допомогою спортивних та рекреаційних видів оздоровчої рухової активності [8].

Висновок. Таким чином, масовий спорт є одним з найкращих напрямків фізичної культури, який спрямований на забезпечення рухової активності всього населення під час їх дозвілля задля зміцнення здоров'я. Саме тому доцільними завданнями з боку держави щодо залучення населення в сфері фізичного виховання і масового спорту повинні бути:

- розроблення та реалізація концепції сімейного активного дозвілля;
- удосконалення системи фізичного виховання у закладах дошкільної, загальноосвітньої, професійно-технічної та вищої освіти;
- реформування системи фізичної підготовки та масового спорту на підприємствах, установах та організаціях;
- стимулювання розвитку ринку оздоровчих, рекреаційних та реабілітаційних послуг, гарантування їх доступності та якості;
- створення умов для залучення до масового спорту інвалідів та соціально незахищених громадян, членів їхніх сімей;
- заохочення розвитку ветеранського руху у сфері фізичної культури;
- створення умов для розвитку дитячого спорту: охоплення всіх дітей системою короткочасного навчання основних елементів певних видів спорту для ознайомлення з цінностями спорту та виявлення схильності до подальших занять;
- забезпечення органічного взаємозв'язку між фізичним вихованням, масовим спортом та спортом вищих досягнень.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Булатова М. Здоров'я та фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.
2. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” від 24.12.1993 № 3808-XII.
3. Науковий вісник. Оздоровча фізична культура // Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника. Серія: Фізична культура. Вип. 23, 2016 р. – №4. – С. 12–18, 29–51.
4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 16 с.
5. Шкреттій Ю. М. Напрями реформування системи фізичної культури і спорту в Україні / Ю. М. Шкреттій // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту, 2004. – № 4. – С. 5–11.
6. COMPASS: A project seeking the co-ordinated monitoring of participation in sports in Europe. – London: UK Sport, 1999. – 64 p.
7. THE SEKOND COMPASS WORKSHOP – ROMA “New Perspectives in Co-ordinated Monitoring of Participation in Sports”. – Strasbourg: CDDS, 2000. – 15 p.
8. Матеріали сайту «Хелпікс.org». – Режим доступу: <https://helpiks.org/3-46343.html>
9. Офіційний сайт Всесвітньої організації охорони здоров'я [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.who.int/countries/ukr/ru/>

Науковий керівник: доцент, кандидат педагогічних наук Н. П. Мартинова

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА ПРИ ТРАВМАХ МЕНІСКА КОЛІННОГО СУГЛОБУ

Анотація. У повсякденному житті людини колінний суглоб постійно відчуває навантаження, пов'язані як зі звичайними рухами, так і зі спортивною активністю. Меніск колінного суглоба є своєрідною прокладкою між костями у суглобах, що повинні витримувати чимале навантаження. Травми меніска колінного суглоба зустрічаються дуже часто у практиці спортивної медицини та потребують детального вивчення і розуміння.

Ключові слова: меніск, колінний суглоб, травма, розрив, лікувальна фізкультура.

Summary. In a person's daily life, the knee joint is constantly experiencing loads associated with both normal movements and sports activity. The knee joint meniscus is a kind of lining between the bones in the joints, which must withstand considerable load. Knee joint meniscus injuries are very common in sports medicine and require detailed study and understanding.

Keywords: meniscus, knee joint, injury, tear, therapeutic exercise.

Через значні навантаження на колінний суглоб під час заняття спортом, травми коліна є досить розповсюдженими. Травми меніску колінного суглобу за даними Національної Університетської Спортивної Асоціації (NCAA), США, становлять близько 40% усіх травм колінного суглобу.

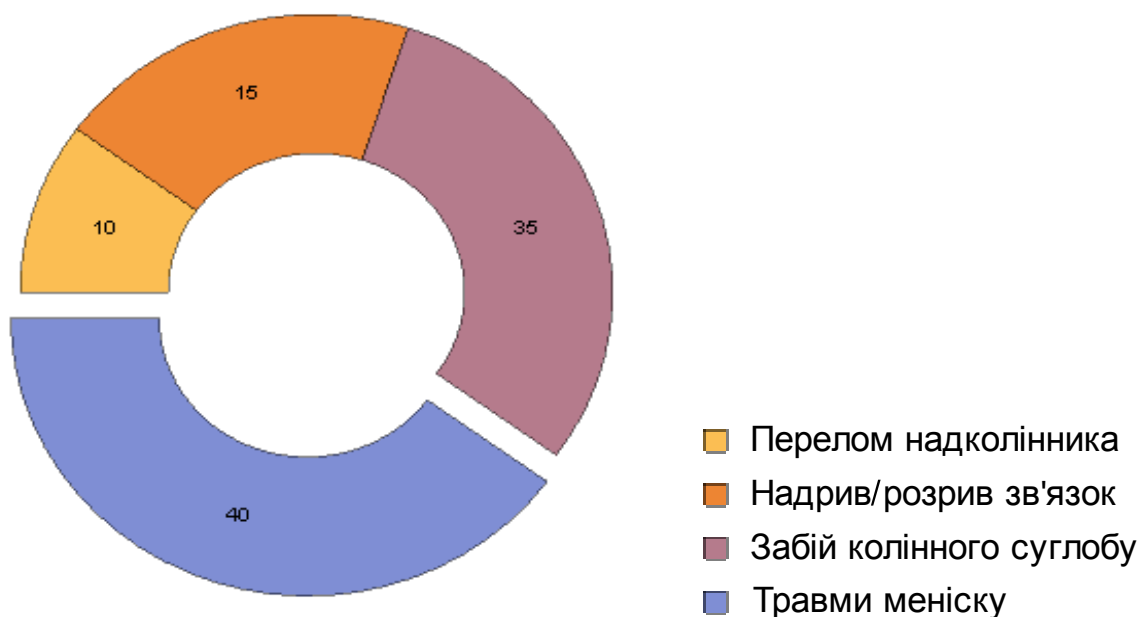


Рис. 1. Данні Національної Університетської Спортивної Асоціації (%)

Зі статистичних даних помітно (рис. 1), що наступне місце у травматизмі колінного суглобу займає забій колінного суглобу (35%), частковий або повний розрив зв'язок (15%) та перелом надколінника (10%) [5, с. 311].

Проблема гостро стоїть для людей, які займаються спортом або фізичним навантаженням не регулярно, не проводячи необхідної підготовки до тренування. Яскравим прикладом таких занять спортом є заняття фізичною культурою у ЗВО.

Найбільш частими ушкодженнями менісків є:

- розрив з'єднання на межі рогів меніска і зв'язок;
- розрив тіла меніска з синовіальною капсулою;
- розрив рогів і тіла пластини;
- підвищена мобільність амортизатора через розрив скріплюючих зв'язок;
- меніскопатія і розшарування хрящової пластини;
- кістозне переродження пластини меніска.

Розрив меніска класифікується за глибиною і локалізації дефекту на:

- повний;
- частковий;
- уздовж довгої осі («ручка лійки»);
- поперек осі;
- розтращення;
- клаптевий.

Найбільш часто розрив відбувається в області тіла пластини із захопленням рогів. Рідше – ізольований розрив одного з рогів. Пошкодження може бути:

- із зсувом;
- без зсуву частини пластини, що відірвалася.

У клінічній картині розриву менісків виділяють гострий і хронічний етап. Вони мають суттєві відмінності. При гострому періоді травми меніска колінного суглоба супроводжуються реактивним запальним процесом, різким болем і скутістю руху зчленування.

Через 2-3 тижні відзначається стихання запалення і перехід травми в підгостру стадію, а потім хронічну. Змінюється і клінічна картина розриву.

Травми меніску колінного суглоба потребують негайного звернення до лікаря-травматолога. Діагностика та лікування травм меніску також буває ускладнена тим, що меніски колінного суглобу відрізняються за формою, локалізацією та структурою. За локалізацією всередині коліна відрізняють два типи меніску: латеральний, що розташований з зовнішньої сторони від вертикальної осі, що проходить через центр суглобу; та медіальний, що розташований зі внутрішньої сторони. Але у доповнення до медикаментозного та оперативного лікування, у процесі реабілітації після травми, дуже доречно застосування методів лікувальної фізичної культури.

Комплекс вправ для пацієнта з травмою меніска розробляє виключно фахівець. Зазвичай заняття ділять на 3 етапи (стадії), які відрізняються

ступенем складності, оскільки навантаження повинне збільшуватися поступово [4, с. 64].

I стадія – початкова. Сюди входять найлегші вправи для ніг, які допоможуть коліну адаптуватися до фізичної активності. ЛФК включає в себе такі дії, як:

1. Сидячи на підлозі, зігнути ноги в колінах, ступні по можливості наблизити до себе. Потім варто намагатися напружувати сідничні м'язи, затримуючись при цьому на 5 секунд, потім розслабитися і повторити ще 10 разів.

2. Лягти на спину, під пошкоджене коліно підкласти валик. Постаратися розігнути ногу якомога сильніше, спираючись на валик. У розігнутому вигляді зафіксувати ногу на 5 секунд, розслабитися і зробити ще 10 разів.

II етап – проміжний. На цій стадії заняття вже більш складні.

1. Лягти на підлогу, під пошкоджене коліно підкласти валик. Так само, як і в попередній вправі, розгинати ногу, але вже з великим навантаженням (поступово збільшуючи вагу). Прикріплюють вантаж до гомілкостопу. Повторити 10 разів.

2. Встати прямо на обидві ноги і почати присідати. Досягнувши кута 90 градусів між стегном і гомілкою, затриматися на 5 секунд, потім повільно повернутися у вихідне положення. Повторити 10 разів.

3. Встати на здорову ногу, уражену зігнути в коліні та підтягнути п'ятою до сідниць. Щойно відчується розтягнення м'яза, зафіксувати положення на 5 секунд і плавно опустити кінцівку. Повторити 10 разів.

III етап – завершальний. Заняття вимагають ще більше зусиль, тому до них приступають з уже підготовленими суглобами. До комплексу входять наступні дії:

1. Встати на хвору ногу, здорову зігнути і виконувати присідання, але не глибокі і не різкі. Робити не менше 10 разів.

2. Ходити по сходах, спираючись на пошкоджену ногу [1, с. 54].

Треба пам'ятати, що процес реабілітації після травми колінного суглоба – це тривалий проміжок часу. Тривалість кожного з етапів реабілітації, корегування методів та застосування вправ може призначати тільки кваліфікований лікар.

Таким чином можна зробити висновок, що пошкодження меніску колінного суглобу під час занять спортом – це проблема, яку треба вирішувати не тільки за допомогою медикаментозного і оперативного лікування. Реабілітація після травми з застосуванням методів лікувальної фізкультури дає можливість прискорити процес одужання та стати профілактикою наступної травми. Особливо це стосується студентського спорту та занять фізичною культурою. Через недолік часу, що витрачається на заняття фізичною культурою, студенти із нетренованими суглобами більш за все ризикують отримати травму.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Башкиров В. Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / В. Ф. Башкиров – Москва: Физкультура и спорт, 2004. – 54 с.

2. Вагалова В. Ш. Функциональная морфология коленного сустава / В. Ш. Вагалова. – Медицинский вестник Башкортостана, 2007. – 73 с.
3. Дейкало В. П., Болобошко К. Б. Структура травм и заболеваний коленного сустава / В. П. Дейкало, К. Б. Болобошко. – Новости хирургии. 2007. – №1. – 31 с.
4. Кашина Д. А. ЛФК при повреждении мениска коленного сустава / Д. А. Кашина // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. LXIV междунар. студ. науч.-практ. конф. – № 4(64). – 16 с.
5. Hootman J. M., Dick R., Agel J. Epidemiology of Collegiate Injuries for 15 Sports: Summary and Recommendations for Injury Prevention Initiatives / J. M. Hootman, J Athl Train. 2007. – P. 311–319.

Науковий керівник: старший викладач Л. І. Татарченко

М. В. Зайченко

студент групи KI-16-1 факультету фізики, електроніки

та комп'ютерних систем

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ

Анотація. У статті проаналізовано користь й ефективність спортивного харчування та спортивних добавок, вплив їх на організм, та на стан тіла спортсмена.

Ключові слова: спортивне харчування, спортсмени, здоров'я, добавки.

Summary. The article analyzes the benefits and effectiveness of sports nutrition, sports supplements and their impact for a body.

Keywords: physical education, health, sport nutrition.

Постановка проблеми. Спортивне харчування викликає у різних людей різні почуття. Одні бачать в ньому «еліксир» сили та здорового тіла, інші – неймовірно шкідливі речовини. В той час як одні повністю замінюють здорове харчування на спортивні добавки, інші використовують недостатню кількість спортивних препаратів. В обох випадках людина може серйозно погіршити стан свого здоров'я.

Багато людей не знає, що таке спортивне харчування, та як його правильно застосовувати. Тому відношення до спортивних добавок є безпосередньо актуальною темою на фоні росту інтересу людей до спорту.

Мета статті. Проаналізувати вплив спортивного харчування на фізичний стан людини. Виділити корисність спортивного харчування щодо здоров'я та спортивного росту атлету.

Виклад основного матеріалу дослідження. Коли діло доходить до спортивного харчування – багато людей (зазвичай не зв'язаних зі спортом) починають вважати, що усі спортивні добавки – шкідлива хімія. Проте є велика різниця між дійсно шкідливою хімією (допінгом), та безпечним та корисним спортивним харчуванням.

Рано чи пізно майже кожен спортсмен стикається з поганою працездатністю в наслідку випадкових і нерегулярних прийомів їжі. Проблеми, пов'язані з

харчуванням, зазвичай виникають внаслідок недостатнього споживання рідини та вуглеводів і можуть привести до падіння швидкості, погіршення витривалості і зниження концентрації спортсмена. Небажана втрата чи набір маси тіла також можуть бути наслідком неорганізованого вибору продуктів. Правильне планування харчування може допомогти запобігти цих проблем і забезпечити оптимальну працездатність. Будь-яке фізичне навантаження викликає витрати ресурсів організму. Щоб отримати енергію для роботи, тіло спалює глікоген і жир, а м'язові волокна зазнають мікроскопічних розривів. У м'язах, накопичується молочна кислота – продукт неповного спалювання вуглеводів. Після того, як інтенсивна робота закінчена, починається відновлення організму. І в цей момент саме від харчування залежить швидкість відновлення і загальне самопочуття спортсмена [1; 5].

Перші активні добавки до їжі з'явилися ще в древні часи. Ще древні жителі Греції і Риму використовували добавки до їжі перед першими Олімпійськими іграми. Лікарі намагалися знайти унікальні властивості різних рослин і ягід, висушували їх, перетирали в порошок і пропонували спортсменам отримані добавки під час тренувань. Молоко та морепродукти були основним джерелом протеїну. Овочі і вуглеводомісткі продукти теж вважались важливими складовими спортивного харчування в античні часи. У Римській імперії, солдати дотримувалися певної збалансованої дієти, як у воєнний час, так і під час тренувань.

Лише в середині 50-х років минулого століття спортивне харчування отримало свою офіційну популярність по всьому світу. Завдяки високому попиту, виникли і інші засоби, такі як: допінг і стероїди. Але вони не мають нічого спільного з повноцінним харчуванням для спортсменів. Проте, в свідомості багатьох людей так і залишилася думка, що спортивне безпечне харчування і допінг – це одне і те ж. У нинішній час в кожному спортивному залі можна купити спортивне харчування. Його використовують не тільки люди, які займаються спортом, але і ті, чий організм щодня витримує великі фізичні навантаження.

В основі спортивного харчування лежать розробки в галузі фізіології та дієтології. Сьогодні харчові добавки використовуються в найрізніших областях спорту: бодібілдинг, фітнес, бокс, хокей, тощо. Спортивне харчування – це надійний фундамент спортивних досягнень. Якщо потрібна рельєфна мускулатура, або м'язова маса, хочете позбутися від підшкірного жиру, збільшити силові показники і підвищити витривалість – спортивне харчування вам в цьому дуже допоможе [2].

Для повноцінного харчування будь-якого спортсмена необхідна велика кількість білків. Білок можна отримати зі звичайних продуктів, але при цьому необхідно вживати висококалорійну і важко засвоювану їжу у величезних кількостях. Вживаючи звичайну їжу, дуже важко контролювати і вираховувати надходження в організм поживних речовин. А в протеїнових добавках міститься близько 90% білка. Середня порція харчової добавки рівносильна потрібного обсягу прийому їжі з натуральних продуктів.

Сучасне спортивне харчування нешкідливо і корисно для організму. Чим дорожчий продукт і популярніша фірма, що його представляє, тим жорсткіше контроль якості. У виробництві використовується тільки натуральна сировина. Молочний жир і інші компоненти видаляють і насичують препарат вітамінами, амінокислотами та мінералами. Застосування такої технології підвищує біологічну цінність добавки і не збільшує її калорійність. На сьогоднішній день існує величезна кількість різних комплексів для самих різних цілей [6; 7].

Спортивне харчування для початківців має підвищити показники витривалості і сили, а також сприяти нарощуванню м'язової маси. Багато новачків досить скептично ставляться до різних добавок, і абсолютно даремно. Всі спортивні добавки умовно поділяються на такі категорії:

- гейнери,
- креатин,
- вітамінно-мінеральні комплекси,
- сироватковий протеїн,
- ВСАА.

Крім того, окремо виділяють L-карнітин, предтренировальні комплекси та енергетики.

Гейнери представляють собою суміші протеїнів і вуглеводів, які використовуються для швидкого нарощування м'язової маси. Регулярний прийом гейнеру під час тренувань дозволяє новачкам істотно поліпшити силові показники. Гейнери ідеально підходять для атлетів-ектоморфів, яким складно набрати м'язову масу.

Креатин – це кислота, яка містить азот і бере участь в енергетичних і метаболічних процесах. Дана речовина сприяє вивільненню енергії і допомагає в процесі формування красивого рельєфу мускулатури.

Сироватковий протеїн являє собою джерело синтезованого білка. Він потрібен на етапі «сушки» і активно використовуються під час боротьби із зайвою вагою. Для атлетів-новачків кращим вибором стануть протеїнові коктейлі на основі молочної сироватки. Вони є джерелами швидко засвоюваних білків, які так необхідні під час тренувань.

ВСАА – це цілий комплекс амінокислот, які є будівельним матеріалом для м'язів. Регулярний прийом таких препаратів дозволяє швидко наростити м'язову масу, підвищити силові показники, активувати катаболізм і відновитися після тренувань [8].

Багато людей, ледь почувши термін «спортивне харчування», починають переконувати всіх в його хімічному складі. Насправді, якісне спортивне харчування зараз роблять з цілком натуральних складових.

Іншою поширеною помилкою є постулат, що спортивне харчування підходить лише для тих, хто професійно займається спортом, так як дана система створювалася з розрахунком підтримки енергії при значних навантаженнях на організм. Але, якщо звичайна людина ставить перед собою мету скинути зайву вагу, то йому точно також необхідно отримувати більшу

кількість поживних речовин, і спортивне харчування буде найбільш правильним вибором в такій ситуації [2].

Ще одне популярне твердження, що в спортивному харчуванні немає ніякої необхідності. Але потрібно враховувати, що при існуючому щоденному ритмі життя важко харчуватися достатню кількістю разів і в достатніх для підтримки здоров'я обсягах. Дуже часто через нестачу часу для повноцінного харчування організм людини недоотримує необхідних для нормального функціонування елементів, що може привести до порушень метаболізму і, як результат, появи зайвої ваги.

Фахівцем Ю. Б. Міклашевською [5] доведено що, драгледоподібні харчові продукти для спортсменів сприяють прискоренню відновних процесів, підвищенню стійкості до розвитку втоми, зростанню аеробних можливостей, ефективності та економічності м'язової роботи.

Досить поширеною проблемою є те, що, перебуваючи вже тривалий час на дієті, людина помічає, що вага не знижується. Вся справа в таких випадках в індивідуальних особливостях метаболізму. Зазвичай ті, хто страждають від зайвої ваги, мають знижений обмін речовин, і, навпаки, ті хто дозволяють собі будь-яку їжу, залишаючись при цьому дуже худими, зобов'язані цим прискореному метаболізму [3].

Практикою доведено, що спортивне харчування може допомогти під час роботи по поліпшенню рельєфу м'язів, тобто в період «сушки». Спортсмени, які вже мають велику м'язову масу, іноді проходять програми по зменшенню підшкірного жиру, щоб м'язи стали видні більш чітко [4].

Гарне спортивне харчування має забезпечувати організм усім необхідним, у тому числі повним набором вітамінів. Все буде залежати від того, чим же людина хоче займатися.

Зазначимо, що для занять бодібілдингом необхідно підвищений вміст протеїну в організмі. Якщо необхідно збільшити м'язову масу, тоді потрібно приймати амінокислоти до і після тренування, а також вранці [6; 7].

Доведено, що у ці моменти необхідна висока швидкість надходження амінокислот. Якщо потрібно схуднути, то амінокислоти приймаються частіше: до і після тренувань, вранці, в перервах між їжею, так як їх застосування пригнічує катаболізм, знижує апетит і зберігає м'язи. Протеїнові добавки краще вживати в комплексі з глютаміном, креатином або жиросжигателем. Це дозволяє швидко досягти високих результатів [3].

Висновок. Таким чином, проаналізувавши науково-методичну літературу з порушеної теми, можна зробити висновок, що спортивне харчування не тільки допомагає спортсмену досягти кращих результатів, а й корисно впливає на стан організму й тіла. Проте при підборі спортивних добавок важливо не перестаратися. Багато корисних речовин використовуються в різних препаратах. Саме тому до вибору спортивних добавок варто ставитися з особливою увагою.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Батырев М. Батырева Т. Спортивное харчування / М. Батырев, Т. Батырева. – Санкт-Петербург, 2010. – 50 с.

2. Арансон М. В. Харчування для спортсменів / М. В. Арансон. – Фізкультура і Спорт, 2009. – 43 с.
3. Еллен Колеман. Харчування для витривалості / Еллен Колеман. – Тулома, 2005. – 87 с.
4. Маркелов И. П. Основы спортивного питания в системе подготовки спортсмена / И. П. Маркелов, С. Н. Талызов // Новое слово в науке: перспективы развития : материалы VII Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 15 янв. 2016 г.). В 2 т. Т. 1 / редкол.: О. Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 245-247.
5. Міклашевська Ю. Б. Споживні властивості драгледодібних харчових продуктів для спортсменів / Юлія Богданівна Міклашевська // дис. на здоб. наук. ступеню канд. тех. наук: 05.18.15. – Київ. – 2015. – 212 с.
6. Матеріали сайту “Спортивна дієтологія” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://sportdietologia.blogspot.com/2015/03/blog-post_25.
7. Матеріали сайту “Foods body” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://foods-body.ua/articles/kreatyny>.
8. Матеріали сайту “SPORT HAVKA” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://sporthavka.com.ua/polezno_znat.

Науковий керівник: доцент, кандидат педагогічних наук Н. П. Мартинова

А. В. Запорожець

*студентка групи УД-16 факультету української й іноземної філології та мистецтвознавства
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

Анотація. Мета статті полягає у визначенні місця фізичної рекреації в дозвіллі української молоді та аналізі структури дозвілля молоді, визначенні ставлення молоді до фізичної рекреації, а також мотивацію вибору тих чи інших форм фізичної рекреації.

Ключові слова: активний відпочинок, рекреаційний ефект, відновлення сил, дозвілля.

Summary. The key objective of the article is to determine the role of the physical recreation in the leisure of the Ukrainian youth and their attitude to it and also analyze the structure of their leisure to understand the factors affecting the choice of the one or the other kind of physical recreation.

Keywords: sports and activities, recreational effect, rehabilitation, leisure.

Фізична рекреація – це організований активний відпочинок з використанням фізичних вправ і інших рухових дій, а також природних сил, що досягається шляхом використання методів, засобів і форм фізичної культури. Іншими словами, "Рекреація" означає "відновлення". Фізичну рекреацію можна характеризувати як комплекс заходів, спрямованих на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної і розумової роботи. Основна її мета – збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я, підвищення працездатності, відновлення сил [1, с. 147].

Тобто фізична рекреація має надзвичайно важливе значення для відновлення не тільки фізичних, а й психоемоційних сил людини. В цьому зацікавлені не тільки окремі індивіди, а й держава в цілому, оскільки від того, як молодь проводить своє дозвілля, залежить здоров'я і майбутнє української нації. Сьогодні молодь страждає від негативних наслідків науково-технічного прогресу, скорочення фізичних навантажень, гіподинамії, і, як наслідок, від збільшення нервово-психічної втоми, зумовленої життям в великих містах і пов'язаної не тільки з виробничою, а й побутовою сферою. Фізична рекреація покликана зменшити ці негативні впливи сучасної цивілізації на життя людини. Ця проблема вимагає не тільки теоретичного дослідження, а й практичного вирішення на рівні державної політики [1, с. 183].

До рекреативних форм фізичної культури в узагальненому вигляді належать фізкультурно-спортивні розваги, заняття різними фізичними вправами, рухливими іграми, туристичні походи з навантаженнями, якщо вони забезпечують повноцінний активний відпочинок, сприяють задоволенню потреб, пов'язаних зі змістовними розвагами [2, с. 14].

Інколи мода може виступати дуже важливим фактором, який сприяє підвищенню рекреаційної активності суспільства в цілому. Прикладом може служити мінливість моди на рекреаційну активність в США: в 70-80 роках минулого століття популярною була така форма рекреації, як джоггінг (біг з помірною інтенсивністю для вдосконалення кардіо-респіраторної витривалості), на початку 90-х років на зміну джоггінгу прийшла мода на різноманітні системи аеробіки (степ-аеробіка, аква-аеробіка), а вже в XXI сторіччі значною популярності набули системи атлетичної гімнастики [3, с. 56].

Слід зазначити, що значний вплив на формування моди на різновиди рекреаційної активності молоді мають засоби масової інформації, а за їх посередництвом – потужні виробничі фірми, що пропонують різноманітні рекреаційні товари: обладнання, інвентар, спортивний одяг тощо [3, с. 88].

Загалом виділяють такі типи дозвілля: культурно-мистецький, освітній, природно-рекреаційний, санаторно-оздоровчий, туристичний, спортивно-видовищний, самодіяльно-аматорський, розважальний. Для сучасної людини дозвілля виступає переважно як особисте надбання, в рамках якого реалізується свобода дій. Актуальність діяльності на дозвіллі полягає в тому, що вона дозволяє індивіду відновлювати працездатність (через активні заняття фізичною культурою), розширювати самосвідомість (через звернення до культурних надбань людства, мистецтва), досягати самореалізації та знімати стреси (через аматорські заняття, розваги) [3, с.189].

Молодь гостро відчуває фізіологічну потребу в русі, яка становить 14-20 годин на тиждень. Однак програма навчальних закладів, як правило, передбачає приблизно 4-6 годин занять фізичною культурою в тиждень. Саме тому прагнення займатися активними формами відпочинку пояснюється фізіологічними природними потребами молоді [3, с. 223].

Відмінність фізичної рекреації від занять фізкультурою полягає в тому, що фізична рекреація завжди пов'язана з відновленням сил – фізичних і

духовних, тобто їй повинна передувати якась діяльність, після якої потрібна рекреація. Але вона не повинна обмежуватися тільки відновленням сил, витрачених у процесі праці, ми повинні відновлювати свої сили для більш широких цілей. Тільки та людина, яка живе творчо і чия діяльність має високий ступінь ефективності, використовує свій потенціал сповна і наближається до стану максимального здоров'я. Здоров'я не може бути метою фізичної рекреації, воно є лише таким станом людини, яке дозволяє йому жити творчим життям. Фізична рекреація у сфері дозвілля – один з аспектів цього життя. У психологічній літературі здоров'я розглядається не тільки як об'єктивний стан людини, а й як суб'єктивно оцінюване самопочуття, яке визначається і фізичним, і духовним, душевним станом. Біологічний адаптивний компонент фізичної рекреації, таким чином, є важливим, але не єдиним її елементом [3, с. 318].

Отже, зміст фізичної рекреації становлять такі основні ознаки. 1) Фізична рекреація ґрунтується на оздоровчо-рекреаційній руховій активності; 2) використовує в якості головних засобів засоби фізичної культури, передусім фізичні вправи; 3) здійснюється у спеціально визначений або вільний від професійної діяльності час, переважно в природних умовах, на добровільних і самодіяльних засадах; 4) складається не тільки з фізичних, але й з емоційних та інтелектуальних компонентів; 5) має переважно розважальний характер; 6) оптимізує організм людини; 7) включає в себе культурно-ціннісні аспекти [4, с. 344].

Серед чинників, що спонукають молодих людей до занять фізичними вправами, можна назвати наступні: знання про користь занять фізичними вправами, відвідування та участь змагань різного рівня, шоу, медіа. Характерно, що на становлення мотивів суттєво впливає мікрооточення (вулиця, товариші, соціум), що знаходиться поза сімейним впливом [3, с. 356].

Дослідивши дозвілля молодих людей, можна зробити висновок, що фізична рекреація займає близько третини вільного часу. Молодь веде малорухливий спосіб життя, а тому ставиться дуже позитивно до будь-яких форм активного відпочинку. Всі мотиви, які спонукають їх займатися фізичною рекреацією, можна умовно розділити на оздоровчі, комунікативно-виховні та організаторські [4, с. 201].

На основі дослідження мотивації молоді до занять фізичною рекреацією можна зробити висновок, що молодь в меншій мірі зацікавлена в досягненні оздоровчого ефекту і більшою мірою – в самовираженні, самовдосконаленні, як приємно провести час, досягненні краси, в отриманні позитивних емоцій та вражень [5, с.166].

Отже, дозвілля та фізична рекреація як одна з форм його проведення є важливими факторами вдосконалення психофізичного стану людини, його духовного світу, системи ціннісних орієнтацій.

Серед перспектив подальших досліджень можна назвати розробку заходів, спрямованих на популяризацію активних форм відпочинку серед

молоді, підвищення рухової активності, задоволення рекреаційних потреб молодих людей.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 200 с.
2. Пангелов, С. Б. Організаційно-методичні передумови виникнення і розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / С. Б. Пангелов; Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2012. – 22 с.
3. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол. : [Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
4. Петрова І. В. Дозвілля в зарубіжних країнах: [підручник] / І. В. Петрова. – К.: Кондор, 2005. – 408 с.
5. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.

Науковий керівник: викладач В. С. Агалаков

Л. В. Захарова

*студентка групи ІІІ-18-1 історичного факультету
Дніпровський національний університет ім. Олеся Гончара*

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Анотація. У роботі представлена структура мотивів до занять фізичними вправами і спортом для студентів вищих навчальних закладів на основі соціологічних опитувань. Розглядаються педагогічні умови формування мотивації студентів до заняття фізичною культурою: організація інформаційного забезпечення; використання нетрадиційних систем фізичних вправ; включення студента в практичну діяльність з фізичної культури.

Ключові слова: студенти вузу, мотивація, психологія та педагогічна підтримка студентів, опитування, заняття фізичними вправами і спортом.

Summary. Research has a structure of motives to take on physical exercises and sports for students based on social studies. It is assessment of the importance of motivations for activating new regulatory standards, they have exercises to engage in vocational education at the university. The pedagogical conditions of formation of students' motivation for physical education are considered: organization of information support; use of non-traditional exercise systems; involvement of the student in practical activities in physical culture.

Key words: university students, motivations, psychology and pedagogical support of students, surveys, are engaged in physical exercises and sports.

Постановка проблеми. Перебудова вищої освіти в Україні передбачає докорінне і всебічне вдосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців. Фізичне виховання у навчально-виховному процесі закладу вищої освіти є

засобом, який вирішує одну із сторін такої підготовки, сприяє індивідуальному творчому розвитку студента, формуванню та вдосконаленню його професійно-важливих навичок та якостей у взаємозв'язку з його фізичним та духовним розвитком [1, с. 35]. Здоров'я студентів невіддільне від здоров'я нації, тим більше, що формувати мотивацію і потребу в здоровому способі життя найбільш важливо саме у майбутніх високоосвічених фахівців.

Проблема мотивації вважається однією з найбільш важливих в психології. Філософсько-методологічне її значення полягає в з'ясуванні структури рушійних сил поведінки людини також в розробці комплексної проблеми людини [8, с. 22].

Проблеми мотивації вивчалися багатьма вченими. Д. А. Кикнадзе визначав мотивацію як особливу ідеальну дію з побудови мотиву [3, с. 67]. А. Н. Леонтьєв представляє мотивацію як складне утворення, до складу якого включені потреби, мотиви, емоції, світогляд, уявлення особистості про себе, прогноз зміни середовища і наслідків, очікувані оцінки інших людей [4, с. 118]. Разом з тим ряд питань ще чекає свого вирішення. Х. Хекхаузен вважає, що дослідження мотивації покликані обґрунтувати розчленовування потоку активності на одиниці [7, с. 780].

У закладах вищої освіти важливе місце займає фізична культура студентів. Вона одночасно є і навчальним предметом, і складовою частиною професійної підготовки майбутніх фахівців, і (спільно зі спортом) обов'язковим елементом розпорядку повсякденного життя. Дедалі складніші завдання професійного, морально-етичного, культурно-естетичного виховання в вузах вимагають подальшого підвищення ефективності та якості педагогічного впливу. Все це в значній мірі пов'язано з вивченням мотиваційної сфери особистості учнів: потреб, інтересів, мотивів, вольових якостей, функціональних можливостей. У зв'язку з цим можна припустити, що дослідження особливостей мотивації навчальної діяльності з фізичної культури у студентів дозволить підвищити якість освіти і домогтися поліпшення професійної підготовки майбутніх фахівців.

Отримані результати дослідження. Принципово важливим для вирішення завдань нашого дослідження подається правильне розуміння впливу мотивації на процес формування та розвитку особистості. Дані показують, що, з одного боку, завдяки розвитку мотивації, свідомому засвоєнню виховних вимог, внутрішній роботі з розбудови потреб, потягів, норм поведінки, відбувається зміна відносин особистості з дійсністю.

Для вивчення особливостей і динаміки мотивації студентів до заняття фізичною культурою у вузі було проведене анкетне опитування, до участі в якому залучалося 65 студентів Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара (ДНУ). Всього було опитано 20 студентів першого року навчання; 35 студентів – другого; 10 студентів – третього курсу. Результати дослідження показали наступне. До вступу до вузу більшість студентів (71,8-74,1%) вважали заняття і фізичні тренування засобом збереження і зміцнення здоров'я. Деяка частина (12,8-15,0%) ставилися до них як до способу

самовираження. Решта не замислювалися про місце фізичної культури в своєму житті.

Вступаючи до ДНУ, 34,0-37,8% опитаних очікували, що, займаючись за навчальною програмою, вони оволодіють життєво необхідними вміннями та навичками до майбутньої професійної діяльності; 45,9-51,0% вважали, що вони стануть всебічно розвиненими або підвищать розвиток окремих фізичних якостей; 10,6-14,0% розраховували підвищити свою спортивну майстерність (мабуть, спортсмени-розрядники); 4,4-6,2% збиралися займатися для здоров'я. При освоєнні програми фізичної культури 49,4-52,2% студентів не відчували ніяких труднощів, для 25,6-0,2% труднощі представляли вправи на витривалість у бігу, для 6,7-8,5% – плавання.

Особливий інтерес викликає динаміка уявлень про значимість фізичної культури в залежності від стажу навчання в університеті. При цьому звертає на себе увагу факт, що під кінець другого року навчання професійно-прикладна цінність дисципліни в очах учнів істотно знижується.

Отримані дані підтверджуються розподілом пріоритетів при відповіді на питання: «Які фізичні якості ви хотіли б розвинути або вдосконалити за допомогою фізичної підготовки?». Удосконалювати швидкість, спритність, гнучкість вважають для себе необхідним від 2,1 до 6,8% опитаних; від 5,1 до 7,6% вважають за доцільне приділяти більше уваги вихованню морально-вольових якостей; усвідомлюють необхідність розвитку витривалості 9,2-16,0% цих осіб. Тому можна припустити, що розподіл думок студентів про улюблені теми занять з фізичної культури свідчить про необхідність вдосконалення методики викладання фізичної культури (1курс – 43,7%; 2 курс – 35,9%; 3 курс – 20,4%).

У зв'язку з проблемою зниження інтересу студентів до фізичної культури необхідно розкриття внутрішніх резервів особистості студента, а саме - його мотивації. Реалізація ефективної стратегії формування мотивації студентів до заняття фізичною культурою можлива тільки при створенні певних педагогічних умов. У педагогічних дослідженнях умови представляють як обставини, що забезпечують розвиток і становлення особистості; вимоги до організації виховного процесу; порядок дій; середовище, в якому відбувається процес вирішення педагогічних завдань; наявність правил і відносин, що забезпечують реалізацію мети педагогічного впливу [6, с. 23].

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. На основі отриманих даних дослідження вважаємо за необхідне виділити наступні педагогічні умови формування мотивації студентів до заняття фізичною культурою:

- 1) організація інформаційного забезпечення;
- 2) використання нетрадиційних систем фізичних вправ;
- 3) включення студента в практичну діяльність.

Реалізація першого педагогічного умови інформування студента повинна здійснюватися в рамках фізкультурного освіти. Навчальна дисципліна «Фізична культура» може сприяти інформаційному орієнтування студента за рахунок

поєднання двох змістовних компонентів – обов'язкового (базового) і варіативного (для вирішення приватних задач) і активного використання її варіативного компонента в теоретичному розділі програми; посилення освітньої спрямованості фізичної культури з метою інформування студента; використання різноманітних форм і методів, які сприяють залученню студента; вдосконалення організаційно-педагогічної діяльності викладача.

Використання інформаційно-пропагандистського механізму сприяє:

- підвищення у молодих людей інтересу до фізичного вдосконалення, розкриття цінності фізичної культури;
- популяризації самостійних занять студентської молоді з широким використанням природних факторів;
- формування в масовій свідомості молоді розуміння життєвої необхідності фізкультурно-спортивних занять.

Третя педагогічна умова формування мотивації студентів до заняття фізичною культурою передбачає включення студента в практичну діяльність, збагачення досвіду оздоровчої діяльності, вибір педагогічних дій, способів організації діяльності студента.

Можна виділити наступні ресурси з підтримки інтересу студентів до фізичної культури у вузі:

1. Адміністративний ресурс (розробка відповідних програм, планування заходів, пропаганда здорового способу життя, підтримка, фінансування, контроль).

2. Ресурси навчально-виховного процесу (використання можливостей фізкультурної освіти, організація фізкультурно-оздоровчих заходів, культурно-масові та дозвільні форми роботи); використання можливостей регламентованого (форми навчальних занять) і нерегламентованого освітнього простору (різні форми позанавчальних занять) спільної діяльності суб'єктів освітнього процесу університету.

3. Медичне забезпечення (медичний огляд студента, діагностика стану його здоров'я, профілактика, медичний супровід). Педагог інформує студентів про можливості навчального закладу в даному напрямку, бере участь з ними в різних заходах, підтримує їх у реалізації поставлених завдань. Вибір форм і методів організації діяльності студентів на етапі збагачення відповідними знаннями включає консультації педагога, участь студентів у фізкультурно-оздоровчих, культурно-масових заходах, що сприяє їх залученню до оздоровчої діяльності, збагачення креативно-діяльнісного досвіду, прояву активності і самостійності в організації власної здорової життєдіяльності.

Таким чином, виявлені і розкриті нами педагогічні умови здатні забезпечити, реалізувати і вдосконалювати процес формування мотивації студентів до заняття фізичною культурою.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

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

2. Беяничева В. В. Формирование мотивации занятий физической культуры у студентов / В. В. Беяничева, Н. В. Грачева. // ООО Издательский центр «Наука». – 2009. – №2. – С. 6.
3. Кикнадзе Д. А. Система факторов действия и развития личности / Д. А. Кикнадзе. – Тбилиси, 1982. – 104 с.
4. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы, эмоции / А. Н. Леонтьев. – Москва: МГУ, 1971. – 260 с.
5. Лотоненко А. В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук: спец. 13.00.00 / А. В. Лотоненко. – Воронеж, 1998. – 39 с.
6. Сластенин В. А. Введение в педагогическую аксиологию / В. А. Сластенин, Г. И. Чижакова. – Москва: «Академия», 2003. – 192 с.
7. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – Санкт-Петербург: Москва: Смысл, 2003. – 860 с.
8. Шахов В. И. Психологические основы педагогической науки. Педагогика / В. И. Шахов. – Вінниця, 2002. – 288 с.

Науковий керівник: старший викладач С. В. Хотієнко

Л. С. Карабліна

*студентка групи ЗЖ-16-02 факультету систем і засобів масової комунікації
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМПЛЕКСНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ЛІКУВАННІ ОЖИРІННЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ

Анотація. У статті викладено проблему ожиріння серед студентів та взагалі молоді в Україні. Лікувальна фізкультура виступає одним з ключових факторів зменшення надлишкової ваги. У дослідженні розглядаються нові підходи до боротьби за надмірною вагою серед молодого покоління.

Ключові слова: фізична реабілітація, ожиріння, спорт, фітнес, маса тіла, статистика.

Summary. The article describes the problem of obesity among students and young people in general in Ukraine. Physical rehabilitation is one of the key factors for reducing excess weight. The study looks at new approaches to combating overweight among the younger generation.

Key words: physical rehabilitation, obesity, sports, fitness, body weight, statistics

Ожиріння – це захворювання, при якому відбувається відкладення жиру, збільшення маси тіла за рахунок жирової тканини.

Це захворювання, що потребує комплексу лікувально-профілактичних методів корекції маси тіла за допомогою раціонального режиму харчування, підвищення фізичної активності та комплексного застосування реабілітаційних заходів. За необхідності призначають лікарські препарати, що знижують апетит чи спрямовані на лікування супутніх захворювань. Хворі з ожирінням лікуються переважно в поліклініці, спортивних закладах і періодично в санаторіях.

В останні роки для оцінки ваги й наявності ожиріння в дорослих частіше за все використовується розрахунок індексу маси тіла (ІМТ).

Індекс маси тіла (ІМТ) – це величина, за допомогою якої визначають відповідність маси людини її зросту. Цей показник дозволяє оцінити, якою є маса – недостатньою, нормальною чи надмірною (ожиріння).

Індекс маси тіла обраховується за формулою:

$I = m/h^2$, де: m – маса тіла в кілограмах, h – зріст в метрах,

Вимірюється індекс маси тіла в $\text{кг}/\text{м}^2$. Для жінок ідеальним ІМТ вважається 19-24 $\text{кг}/\text{м}^2$, для чоловіків – 19–25 $\text{кг}/\text{м}^2$ [2, с. 110].

Лікарі виділяють чотири ступені ожиріння. І якщо на перших впоратися із зайвою вагою можна самостійно, то на останніх – без допомоги фахівця не обійтися.

При першому ступені ожиріння надлишкова маса тіла перевищує ідеальну, або нормальну на 10–30%.

При 2 ступені ожиріння – на 30–50%.

3 ступінь ожиріння – це перевищення маси тіла на 50–100%.

А 4-а – на 100% і більше [7, с. 340].

Кількість людей, які страждають від ожиріння, стрімко зростає, і до 2025 року може досягти лякаючої позначки.

Заступник міністра охорони здоров'я Віктор Шафранський під час круглого столу, присвяченого проблемам здорового харчування, повідомив, що зайву вагу в Україні мають 42% чоловік, передає УНН. Серед них 16% – це молоді люди, студенти.

В Україні, за найскромнішими підрахунками, від зайвої ваги страждає кожна 8 людина у віці від 18–25 років (в США, за даними Американської медичної асоціації, з надмірною вагою – кожен третій). Всього ожирінням страждає близько 15% населення нашої країни, 5% – саме молодь.

Для порівняння, в країнах СНД надмірною вагою страждає від 10 до 45% населення.

За результатами досліджень, люди, у яких показник ІМТ доходить до 30, помирають приблизно на дев'ять років раніше, ніж їхні більш стрункі однолітки. Якщо ж ІМТ більше 45, тривалість життя людини в середньому скорочується на 13 років. Враховуючи, що середній вік жителів України, за офіційною статистикою, становить 70 років, надмірна вага може відняти у людини шосту частину життя [9].

У сучасному світі, не зважаючи на те, що агітація до спорту і правильного харчування є дуже популярною серед молоді, кількість людей, що страждають на ожиріння, невпинно зростає. Це насамперед пов'язано з ритмом життя та багатьма шкідливими звичками.

Відомо, що надмірна вага, як у дорослих, студентів, так і у дітей є причиною розвитку багатьох захворювань, що загрожують життю. Це: цукровий діабет; артеріальна гіпертонія; атеросклероз; болі в суглобах і спині; онкологічні захворювання; проблеми репродуктивної системи [5, с. 53].

Зазначимо, згідно з даними Держстату, населення України з року в рік скорочується, число захворювань збільшується. Так, якщо в 1990 році було зареєстровано 310 тис. випадків ракових захворювань, то до 2000 року ця

цифра збільшилася до 382 тис., а в 2006-му досягла 414 тис. Що стосується хвороби кровообігу, то в 2006 році їхня кількість досягла 2431 тис. (у 1990-му – 1 149 тис.), в 2011 році ці показники зросли приблизно на 15% [6, с. 50–54].

На сайті Іркутського університету в електронному журналі проводилося анонімне анкетування серед молодих людей. У ньому взяли участь 100 студентів.

У 40% студентів є зміни у вазі з приходом в університет. Вони вважають, що на це вплинуло:

51% – стрес (нові люди, нове місце навчання);

24% – сидячий спосіб життя, нестача часу, робота паралельно з навчанням;

13% – причини, які не стосуються університету;

12% – велика кількість точок харчування поруч з університетом [8, с. 53–55].

Фізична реабілітація вже багато років виступає одним з головних факторів і засобів, які допомагають зменшувати надмірну вагу.

На думку В.І. Дубровського, завдання лікувальної фізкультури полягають у наступному: 1. покращувати функціональний стан серцево-судинної системи і дихальних шляхів; 2. знизити масу тіла, за допомогою дієти; 3. нормалізувати жирової і вуглеводний обмін; 4. підвищити працездатність [3, с. 302].

Не зважаючи на те, що існує багато вправ у фізичній реабілітації, які дають можливість тримати тіло у сприятливому стані, кількість людей з ожирінням, як було зазначено вище, невпинно зростає. На сам перед це пов'язано з тим, що тільки фізичних вправ не достатньо. Це повинен бути цілий комплекс лікування, що включає правильне харчування, стабільний психологічний та емоційний стан, і авжеж правильний підхід до фізичних навантажень.

Реабілітація є невід'ємним фактором лікування ожиріння, який застосовується вже багато років. Але на сьогодні саме *фітнес* здобуває все більшу популярність серед молоді. Він виступає новим і ефективним способом боротьби з надлишковою вагою.

Фітнес – науково обґрунтована система вдосконалення людини. Основу його становить зміцнення фізичного здоров'я, що включає в себе розвиток атлетичних і рухових якостей.

Потенційно шкідливим для людей з ожирінням є фітнес з такими ознаками, як висока інтенсивність, серйозні силові навантаження, велика амплітуда виконання вправ. Слід уникати навантаження на суглоби і хребет.

Слід враховувати, що під час тривалої аеробної активності працюючим м'язам потрібно в 20–25 разів більше енергії, ніж в спокійному стані. При кожному русі відбувається активне спалювання вуглеводів і жирів відкладень. Під час виконання силової вправи м'язам необхідно в 120 разів більше енергії, ніж в стані спокою [4, с. 53].

Починати тренування найкраще з плавання або велотренажера. Обов'язково слід включити анаеробні навантаження, але тренуватися в межах 40–50% від МПК (макс. поглинання кисню), у великому обсязі підходів і повторень, з відпочинком між підходами в 2–3 хвилини, щоб пульс встигав прийти в норму.

У комплексі лікування *плавання* має позитивний ефект при ожирінні, оскільки заняття цим видом спорту зумовлює значні енерговитрати. Заняття веслуванням і плаванням можна організувати на санаторному та поліклінічному етапах. У разі необхідності використовують гребні тренажери. Заняття плаванням складається з 3 частин: вступної (10–15 хв.) – заняття в залі («сухе» плавання); основної (30–35 хв.) – плавання помірної інтенсивності різними прийомами з паузами для відпочинку й дихальних вправ (5–7 хв.) і заключної (5–7 хв.) – вправи біля бортика для відновлення функцій кровообігу й дихання.

Також невід’ємним заходом фізичного аспекту реабілітації при ожирінні є *гідротерапія*, що включає в себе лікувальні душі, контрастні ванни і сухоповітряні процедури (сауна). Їх численні лікувально-відновлювальні впливи обумовлені в основному температурними контрастами діючих вод під час процедури. Гарячі ванни або душі сприяють інтенсифікації процесів потоотворення і елімінації надлишку позаклітинної рідини. Дія води низької температури збільшує теплоутворення, а отже і енергетичні потреби, активізуючи ліполіз.

Також доповнюючим і не менш важливим моментом у комплексному лікуванні є здорове і правильне харчування. Основу програми схуднення для людей з ожирінням становить такий тандем: «безпечний» фітнес і низькокалорійна дієта [1, с. 17–25].

Принципи *лікувального харчування* при ожирінні зводяться до наступного:

1. Призначення низькокалорійної дієти.
2. Обмежене введення в їжу вуглеводів, особливо швидкорозчинних і цукор, так як вони є основними постачальниками енергії в організм і легко переходять в жир.
3. Обмеження жирів тваринного походження – замість них збільшується кількість рослинних жирів (50% від загальної кількості жиру), які не містять холестерину і активізують процеси обміну в організмі.
4. Відчуття ситості створюється за рахунок низькокалорійної, але значної за обсягом їжі (сирі овочі і фрукти).
5. 5–6 разове харчування, що виключає продукти, які збуджують апетит (гострі закуски, мариновані овочі, прянощі і тощо).
6. Обмеження солі (до 5 г) в їжі і обмеження рідини (до 1–1,5 л).
7. Використання контрастних розвантажувальних днів.

У добовому раціоні передбачається зміст: білків 90–100 г; жирів 80–90 г; вуглеводів 200–250 г; калорій 1900–2200 ккал [5, с. 74].

Також для лікування ожиріння не менш важливим є психологічний фактор. У цьому випадку гарним рішенням може стати впровадження медитацій у фізичну реабілітацію.

У буквальному перекладі слово «медитація» означає роздум, обдумування. У більш широкому розумінні поняття «медитація» включає в себе цілеспрямовану розумову дію, призначенням якої є приведення психіки в стан зосередженості, що супроводжується усуненням емоційних проявів.

Загальний стан при медитації характеризується розслабленням тіла і повним або частковим відключенням свідомості від зовнішніх об'єктів і внутрішніх переживань.

Медитація під час ходьби істотно полегшує перехід від спокійного стану в активне. Особливо корисно використовувати такий тип медитації в моменти занепокоєння і внутрішньої напруги [4, с. 66].

Отже, ожиріння все ще є одною з головних проблем людства, яка лише з кожним роком стає гірше і загрозовіше. Правильним і ефективним засобом боротьби з ожирінням виступає комплексне лікування, яке включає нормалізоване та правильне харчування, стабільний психологічний та емоційний стан, та фізичні вправи. Лише з таким підходом боротьба з надлишковою вагою може вважатися нормальною та діючою.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Блавт О. З. Плавання як метод позбавлення хвороби ожиріння студентів спеціального медичного відділення в умовах вузу / О. З. Блавт // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту. – 2010. – № 1. – С. 17–25.
2. Бриклин И., Коннер Л. Ваш идеальный вес: пер. с англ. – М.: Изд. дом «КРОН-пресс», 1998. – 298 с.
3. Дубровский, В. И. Лечебная физкультура: учебник для студентов вузов / В. И. Дубровский. – М.: МИА, 2006. – 608 с.
4. Зайцева И. А. Фитнес против ожирения / И. А. Зайцева. – 2018. – 80 с.
5. Калмыков З. А. Ожирение: Медкнига / З. А. Калмыков. – 2012. – 108 с.
6. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / [В. В. Клапчук, Г. В. Дзяк, І. В. Муравов та ін.] // за ред. В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка. – К.: Здоров'я, 1995. – С. 50–54.
7. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К.: Олімп, літ-ра, 2000. – 488 с.
8. Циденова Я. С. Профилактика ожирения среди студенческой молодежи / Я. С. Циденова // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-1. – С. 53–55.
9. У світі епідемія ожиріння. Україна теж гладшає – глобальне дослідження (електронний ресурс) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://life.pravda.com.ua/society/2016/04/1/210419/>

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

Ю. О. Кім

*студентка групи УР-17-1 факультету української й іноземної філології та мистецтвознавства
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТА

Анотація. Дана стаття обумовлює необхідність фізичного виховання студентів, яке проявляється внаслідок регулярних занять фізичною культурою. Розгляд впливу фізичної культури на стан здоров'я студентів, а також значимість фізичної культури в програмі навчання вищих навчальних закладів.

Ключові слова: спорт; життя; фізична культура; студентство; фізична рекреація.

Summary. This article stipulates the need for physical education of students, which is manifested as a result of regular physical education. Consideration of the influence of physical culture on the health of students, as well as the importance of physical culture in the curriculum of higher education.

Key words: sport; life; Physical Education; students; physical recreation.

Фізична культура впливає на протязі всієї історії людського суспільства. Саме тому варто популяризувати і просувати фізичне виховання і фізичну підготовку серед молоді та студентів в цілому.

У широкому сенсі слова під фізичною підготовкою розуміється процес виховання фізичних якостей і освоєння життєво важливих і базових рухів. У теоретичному сенсі спорту фізична підготовка має на увазі тільки процес виховання фізичних якостей.

Фізична культура в програмі навчання вищих навчальних закладів є засобом становлення майбутніх фахівців і професіоналів. Зазвичай студенти, які займаються фізичною культурою або спортом, відрізняються лідерськими якостями, комунікабельністю і товариськістю. Такі студенти більш активно проявляють себе в процесі навчання і саме у них виробляється підвищена стресостійкість, певний режим дня, впевненість, а головне підвищується рівень здоров'я.

На сьогоднішній день, є велика кількість функціональних проб, що дозволяють в повній мірі визначити готовність студентів до фізичних навантажень. Наприклад, функціональна проба Руф'є з присіданнями. У пробі Руф'є використовуються значення частоти серцевих скорочень в різні за часом періоди відновлення після відносно невеликих навантажень. Перед заняттями фізичною культурою заміряють пульс студентів, після чого вони виконують, наприклад, 20 присідань, після чого знову проводиться вимірювання пульсу.

На основі проведених функціональних проб зазвичай робиться висновок по фізичної підготовки студента і виявляється стан серцево-судинної системи.

Таким чином, не варто забувати про студентів з відхиленнями за станом здоров'я. Зазвичай такі студенти займаються фізичною культурою в спеціальних медичних групах і часто вони менш мотивовані на заняття. Заняття в даних спеціальних медичних групах, як правило, проводяться без здачі нормативів, змагальних ігор і т.п. Тим самим, у студентів відсутня змагальний характер і мотивація до занять фізичної культури. Тому для таких студентів варто складати індивідуальні програми фізичного виховання і формувати стійку мотивацію, а також не варто забувати про фізичні вади таких студентів [1].

Володіючи і активно використовуючи різноманітні фізичні вправи, людина покращує свій фізичний стан і підготовленість, фізично вдосконалюється. Фізична досконалість відображає таку ступінь фізичних можливостей особистості, її пластичної свободи, які дозволяють їй найбільш повно реалізувати свої сутнісні сили, успішно брати участь в необхідних суспільству і бажаних для неї видах соціально-трудової діяльності, посилюють її адаптивні можливості і зростання на цій основі соціальної віддачі. Ступінь фізичної досконалості визначається тим, наскільки міцну основу воно являє для

подальшого розвитку, в якій мірою воно «відкрито» новим якісним змінам і створює умови для перекладу особистості в інше, більш досконале якість.

Фізичне вдосконалення правомірно розглядати як динамічний стан, що характеризує прагнення особистості до цілісного розвитку за допомогою обраного виду спорту або фізкультурно-спортивної діяльності. Тим самим забезпечується вибір засобів, найбільш повно відповідає її морфо-функціональним і соціально-психологічним особливостям, розкриття і розвитку її індивідуальності. Ось чому фізична досконалість є не просто бажаною якістю майбутнього фахівця, а необхідним елементом його особистісної структури.

Фізкультурно-спортивна діяльність, до якої включаються студенти – один з ефективних механізмів злиття громадського та особистого інтересів, формування суспільно необхідних індивідуальних потреб. Її специфічним ядром є відносини, які розвивають фізичну і духовну сферу особистості, збагачують її нормами, ідеалами, ціннісними орієнтаціями. При цьому відбувається перетворення соціального досвіду в властивості особистості і перетворення її сутнісних сил у зовнішній результат [8; 9].

Цілісний характер такої діяльності робить її потужним засобом підвищення соціальної активності особистості.

Фізична культура особистості проявляє себе в трьох основних напрямках. По-перше, визначає здатність до саморозвитку, відображає спрямованість особистості «на себе», що обумовлено її соціальним і духовним досвідом, забезпечує її прагнення до творчого «самобудівництва», самовдосконалення. По-друге, фізична культура – основа самодіяльного, ініціативного самовираження майбутнього фахівця, прояв творчості в використанні коштів фізичної культури, спрямованих на предмет і процес його професійної праці. По-третє, вона відображає творчість особистості, спрямоване на відносини, що виникають в процесі фізкультурно-спортивної, суспільної та професійної діяльності, тобто "на інших". Чим багатше і ширше коло зв'язків особистості в цій діяльності, тим багатшим стає простір її суб'єктивних проявів [5; 8].

У сучасний період розвитку суспільства можна відзначити ряд проблемних ситуацій, які умовно можна розділити на громадський і індивідуальний рівні. На громадському рівні складність полягає в тому, що є висока потреба суспільства в розвитку здорової нації, але хід розвитку соціуму і погіршенні стану екології веде погіршення здоров'я громадян.

На індивідуальному рівні протиріччя лежать між потребою людини в активному відпочинку, відновленні сил і низьку мотивацію фізичної активності, низьким рівнем знань основ фізичної культури, доступністю і ефективним оздоровчим впливом багатьох фізичних вправ.

Величезна роль фізичної культури, як частини культури суспільства має велике значення в справі культурного і морального виховання студентської молоді. Останнім часом робиться ряд спроб дослідження фізичної рекреації як складного соціального явища в суспільному житті країни [4].

Існують методичні та методологічні проблеми, що визначають місце і значення фізичної рекреації в сфері фізичної культури, які пов'язані з

недосконалістю понятійного апарату, змісту, структури, цілей, завдань, принципів і закономірностей. Разом з цим на сьогодні не достатньо добре вивчені механізми взаємодії фізичної рекреації з іншими видами фізичної культури.

Під фізичною рекреацією розуміються будь-які форми рухової фізичної активності, спрямовані на відновлення сил, витрачених у процесі професійної праці.

Цікаво відзначити, що з латинської «rekreatio» означає повертати здоров'я, сили. У сучасному розумінні рекреація – відновлення сил, освіження, розвага, відпочинок, зміна [5].

Існує два види рекреації: фізична (рухова), яка пов'язана з виконанням фізичних вправ і інтелектуальна, що припускає визначені розумові розваги.

Фізична рекреація – одна з форм рекреації, її аспекти представлені практично у всіх її видах, і здійснюється вона за допомогою рухової діяльності з використанням фізичних вправ в якості основних засобів [1; 2].

Різноманіття ознак фізичної рекреації визначає різноманітність її форм: рекреаційна фізична культура, рекреація спорту, рекреація туризму, оздоровча фізична рекреація, фізкультурно-виробнича рекреація та ін.

Специфічні завдання фізичної рекреації розглядаються в контексті завдань фізичного виховання або спорту. У наукових дослідженнях прийнято виділяти наступні аспекти фізичної рекреації:

1. Біологічне. Вона сприяє відновленню функцій організму людини після професійної праці, оптимізує стан його здоров'я;

2. Соціологічне. Сприяє інтеграції людей в соціальну спільність, засвоєння соціального досвіду, культурних цінностей. Процес соціалізації в даному контексті включає два плани дій: адаптацію до соціуму, що функціонує переважно на природженому механізмі самовдосконалення людини, і самовизначення в соціумі, визначення свого місця в ньому за допомогою усвідомленого ставлення до подій, прийняття або відторгнення їх;

3. Психологічне. Формує емоційний стан, що виникає під впливом почуття свободи, радості, благополуччя і внутрішнього задоволення, звільнення від напруги і стресу. Свободу в даному випадку слід розуміти в двох вимірах: зовнішню – від примусу, насильства, тиску, заборони і внутрішню – суб'єктивну, духовну – свободу волі, свободу самостійного вибору дій, свободу творчості. Зрозуміло, між цими вимірами свободи існує взаємозв'язок, а не суперечливість;

4. Естетичне. Відповідна рекреація на красу свого тіла, навколишнього світу, можливість його пізнання в більш широкому значенні.

Головним моментом в формування звички до регулярних занять фізичною культурою на думку Н. І. Пономарьова і В. М. Райзін (1989) – це отримання задоволення, що виражається в почутті «м'язової радості», яка заснована на процесі вироблення організмом адреналіну, кортикостероїдів та ендорфінів, які стимулюють діяльність ретикулярного комплексу головного мозку.

При цьому кожен з її компонентів таких як фізичне виховання, спорт, фізична рекреація і рухова реабілітація повинен мати розроблену теорію, методику, організацію, структуру, функції і завдання [2].

Важливо відзначити, що фізична рекреація дозволяє студентській молоді задовольняти потреби, інтереси, мотиви в емоційному активному відпочинку, раціональне використання вільного часу. Це може задовольнятися на групових та індивідуальних потребах молоді та щодо вільної формою рухової активності, адекватної їх суб'єктивним можливостям, сприяючи при цьому нормальному функціонуванню організму шляхом створення оптимального фізичного стану. Активний відпочинок людини позитивно впливає на рівень інтелекту, завдяки підвищенню працездатності нервової системи і стійкості її до різних навантажень [7].

Оздоровчо-рекреаційний напрям в освітньому процесі вузу є важливою в збереженні здоров'я і передбачає використання засобів фізичної культури при колективної організації відпочинку, культурного дозвілля у вихідні дні, в період канікул з метою відновлення і зміцнення здоров'я. До засобів цього напрямку відносяться туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри, спортивні заходи, які можуть бути організовані на базі студентських гуртожитків, в будинках відпочинку, оздоровчо-спортивних таборах, будівельних загонах, під час навчальної практики і т.д.

У висновку можна відзначити, що вдосконалення процесу управління рекреаційною руховою активністю студентської молоді, є однією з актуальних проблем дослідження в теорії і методиці фізичної культури. Успішне і повсюдне її впровадження сприятиме зняттю психологічної напруги в навчально-виховному процесі, поліпшення особистісних якостей, морфо-функціональних показників, підвищенню рівня здоров'я студентів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин, А. Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №3. – С. 2–3.
2. Выдрин В. М. Перестройка в области физической культуры / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1987. – №8. – С. 22–24.
3. Калинин Л. А. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества / Л. А. Калинин, В. В. Матов // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №1. – С. 8–11.
4. Макарчук Д. А. Физическая культура студента, как фактор достижения профессиональной готовности / Д. А. Макарчук, Л. Н. Слепова, Т. Н. Хаирова, Л. Б. Дижонова // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-2. – С. 98–98.
5. Рекреология – система наук об отдыхе. – Киев: Знание, 1990. – 16 с.
6. Рыжкин Ю. Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации: учеб. пособие / Ю. Е. Рыжкин. – СПб: РГПУ им. Герцена, 1997. – 36 с.
7. Физическая культура и спорт: сборник студенческих работ / под ред. Э. В. Овчаренко. Москва: Студенческая наука, 2012. – 2299 с. (Вузовская наука в помощь студенту). ISBN 978-5-00046-122-8.
8. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 48 с.

9. Физическая реабилитация: учебник; под общей ред. проф. С. Н. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – С. 5–19.

Науковий керівник: викладач О. П. Дідковський

Р. Д. Колесник

*студентка групи УУ-18-1 факультету української й іноземної філології та мистецтвознавства
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ПЕРЕВАГИ ПІЛАТЕСУ НАД ІНШИМИ ВИДАМИ ФІЗИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Анотація. Розглянуто переваги пілатесу щодо інших видів фізичної гімнастики. Доведено і обґрунтовано його універсальність та розповсюдженість. Надано рекомендації, стосовно виконання вправ.

Ключові слова: пілатес, фізична гімнастика, комплекс вправ, тренування, принципи пілатесу.

Summary. The benefits of pilates on other types of physical gymnastics are considered. The versatility and prevalence of pilates is proved and substantiated. Recommendations are given regarding exercises.

Key words: pilates, physical gymnastics, exercise, training, pilates principles.

Постановка проблеми. Пілатес відомий нам ще з початку 20 століття. Зараз він набуває все більшої популярності по всьому світу, а особливо в Німеччині, США, Великій Британії. Статистика говорить, що зараз ним займається понад 10 мільйонів людей у всьому світі. Це дає підстави говорити про тенденцію поширення пілатесу, а значить і його переваг щодо інших видів фізичної гімнастики.

Основні результати дослідження. Ще з часу винайдення пілатесу Йозефом Пілатесом, він існував як комплекс фізичних вправ, що об'єднує балет, йогу та ізометричні вправи, метою яких є розвиток гнучкості м'язів тіла. Первинно він існував для реабілітації після травм, а згодом трансформувався в досить універсальний вид фізичної гімнастики. Ним займаються зараз не лише під час періоду реабілітації, а й для зміцнення організму в цілому. В 21 столітті пілатес має тенденцію більшого поширення, ніж в 20, бо його методику почали пристосовувати для людей з різним станом організму.

Пілатес – напрям всебічного оздоровлення широких верств населення шляхом використання комплексів вправ, які внаслідок поєднання принципів західних і східних методик тренування комплексно впливають на організм людини. Суть методу полягає в отриманні задоволення від вправ при їх виконанні. Філософія методу лежить у площині досягнення здоров'я через рівновагу фізичних, розумових та духовних якостей. Основними засобами пілатесу являються вправи на розтяжку і зміцнення м'язів різного рівня складності. Головними завданнями пілатесу є виправлення осанки та зменшення болі у спині, збільшення рухливості суглобів, нормалізація ваги,

досягнення внутрішнього спокою, покращення самопочуття, підвищення настрою тощо [5].

Традиційні методи тренувань базувалися на розробці певних фізичних комплексів, які впливали на окремі групи м'язів та на ізольовані зони тіла. Д. Пілатес стверджував, що якщо мета занять – збалансований розвиток тіла, покращення процесів обміну, зняття стресу, підвищення витривалості, покращення зовнішнього вигляду і стану здоров'я, то логічно було б застосовувати один метод, який дозволяє досягти необхідного результату [4].

Як і будь-який вид фізичної гімнастики, пілатес включає в себе деякі основні принципи. А найголовніші з них такі:

1) Дихання. У пілатесі використовують саме метод «глибокого дихання», за допомогою цього, м'язи, що задіяні у вправі можуть насититись киснем в достатній кількості.

2) Концентрація. Передбачає забезпечення безпосереднього зв'язку між тілом і свідомістю під час тренування.

3) Центр. Передбачає основний компонент пілатесу – зону джерела енергії, так званий «каркас міцності», що в науці називається поперечними і прямими м'язами живота.

4) Точність і контроль. Передбачає те, що рухи під час виконання вправ мають бути точними, а стан м'язів повинен контролюватись уявними зусиллями.

5) Плавність. Передбачає плавне поєднання попередньої і наступної вправи.

6) Ізоляція, релаксація. Передбачає відсутність напруги у м'язах і допомоги інших їх груп.

7) Регулярність. Передбачає тренування не менше 5 разів на тиждень.

Такі принципи досить різноманітні і універсальні та можуть підтверджувати причину популярності пілатесу. Нині він практикується не лише на заняттях фізичної культури в школах або вищих навчальних закладах. Підвищується кількість тренувань у фітнес-клубах, а також на індивідуальних тренуваннях. Це зумовлено багатьма суттєвими перевагами пілатесу над іншими видами фізичної гімнастики.

Пілатес допомагає людям з серйозними травмами хребта, серцево-судинної дихальною системи, а також людям з проблемами опорно-рухового апарату. Це зумовлено тим, що максимально задіяний головний мозок, підвищується рухливість суглобів, покращується робота м'язів. Людина вчиться розподіляти баланс тіла і дихати правильно.

Неможливість травми під час заняттями пілатесом. Оскільки в уповільненому темпі глибоко тренуються всі групи м'язів, то немає різких рухів великих пауз між тренуваннями. Тіло під час вправ зберігає координацію і релаксацію, а самі вправи плавно поєднуються між собою. Це унеможливорює будь-який ризик травми.

Пілатес підходить людям будь-якого віку і будь-якої статі. Така універсальність зумовлена багатством різних комплексів вправ і відсутністю великого навантаження. Важливо підібрати комплекс індивідуально, відповідно

до свого стану здоров'я. Нині такі існують для вагітних жінок, що допомагає їм у допологовий і пологовий період, за допомогою тренування м'язів малого тазу та відсутності загрози майбутній дитині.

Пілатес допомагає під час схуднення. За одне тренування можна втратити 250-380 ккал. Під час занять втрачається жир, бо зростає напруга у м'язах і прискорюється метаболізм. Посилюється лімфоток і циркуляція крові та зміцнюються м'язи навколо хребта, а також задіяні м'язи преса, спини та бічні м'язи. І коли жир буде витрачатися, то буде поліпшуватися постава і збільшиться гнучкість тіла, що зробить тіло струнким, а також підвищить міцність м'язів спини, що допоможе запобігти травмам. Добре працює пілатес для схуднення у комплексі з кардіо тренуваннями. До того ж кардіо тренуванням може бути і звичайна ходьба, що у поєднанні з пілатесом прискорить схуднення і зміцнить організм. Важливо при цьому займатися пілатесом регулярно і поєднувати його з правильним харчуванням, бо дефіцит калорій і фізичні навантаження будуть ефективніше сприяти схудненню організму.

Пілатесом можна займатися будь-де. Тренування можуть практикуватися як в межах спортивного залу так і поза ним. Це може бути, наприклад, заняття вдома, біля річки, на лісовій галявині. Не потрібно мати тренажер або фітбол для тренування, а достатньо килиму для занять спортом.

Пілатес має багато різноманітних комплексів вправ. Продемонструємо найпоширеніший, який виконується на підлозі (рис. 1).

1) «Сотня». Лягаємо на спину так, щоб весь хребет був на підлозі, руки вздовж тіла, долоні на підлозі. Підтягуємо до грудей коліна, а потім випрямляємо під прямим кутом до свого тіла. Підтягуємо до грудей підборіддя, а плечі піднімаємо так, щоб руки були паралельні підлозі. Підтягуємо спину і живіт до поясниці. Дихання повільне, вдих і видих робимо на рахунок 5. На кожен рахунок виконуємо невеликі, але жорсткі рухи руками вниз-вгору, наче треба бити долонями по воді. Закінчивши вправу, можна розслабити все тіло (рис. 1, а).

2) Райський куточок. Лягаємо на живіт та витягуємо руки над головою. Не підіймаючи корпус і голову, за допомогою рук опускаємося на п'яти. При цьому руки повинні бути прямими, долоні лежати на підлозі, голова опущена вниз, а спина кругла. Підтягуємо сідниці до п'ят для кращого розтягнення поясниці. Дихання глибоке і повільне (рис. 1, б).

3) Розтяжка для хребта. Сідаємо на підлогу і виправляємо спину. Розводимо прямі ноги на ширину плечей. Підтягуємо вгору хребет та розправляємо грудну клітину. На вдиху підтягуємо живіт і сідниці до поясниці і опускаємо корпус вперед, округляючи хребець, ніби лягаємо на великий м'яч. Робимо вдих і тягнемось руками та грудьми вперед. Робимо видих та повторюємо 3 рази. Потім розтягуємо м'язи спини, нахилившись вперед і обхвативши долонями ступні (рис. 1, в).

4) Почергове згинання колін. Лягаємо на живіт, підіймаємо корпус і спираємось на зігнуті руки. Лікті під плечима, а грони рук сполучені.

Розправляємо грудну клітину і дивимось перед собою. Згинаємо праву ногу і підтягуємо п'яту до сідниць, 2 рази ще сильніше підтягуємо ногу та опускаємо її. Повторюємо те саме лівою ногою. Весь час втягуємо живіт і сідниці до хребта і напружуємо м'язи сідниць. Повторюємо вправу 5 разів (рис. 1, d).

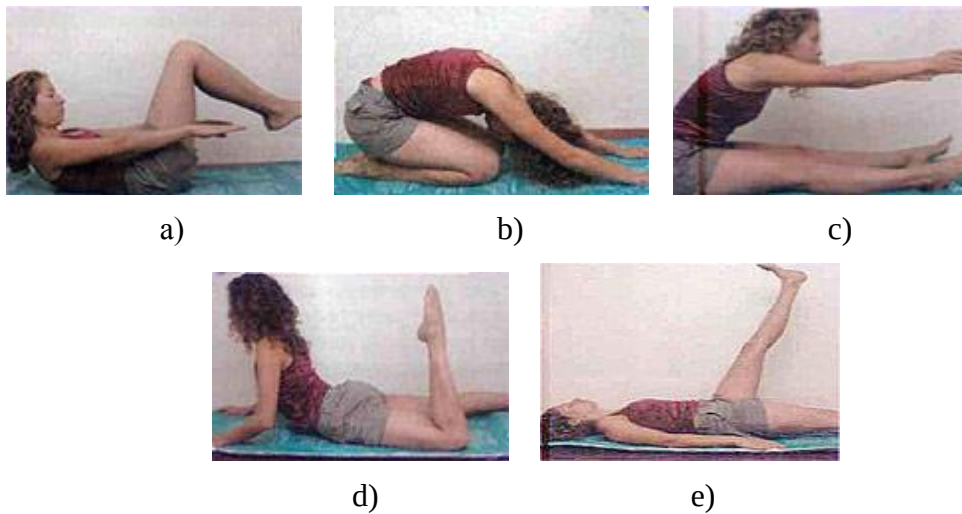


Рис. 1. Комплекс вправ пилатес

5) Крути ногою. Лягаємо на спину, руки вздовж тіла. Підтягуємо праве коліно до грудей, потім випрямляємо праву ногу під прямим кутом до тулуба. Підтягуємо сідниці і живіт до поясниці, при цьому напружуємо м'язи сідниць. Нахилиємо праву ногу вліво поперек тулуба, по дузі опускаємо її вниз і вправо, а потім підіймаємо вгору. Описуємо коло 5 разів, а потім описуємо коло в іншу сторону та робимо те саме лівою ногою. При русі ноги повинні описувати трикутник з вершинами, які округляємо або овал і ноги були весь цей час на ширині плечей (рис. 1, e).

Висновки. Пілатес має багато переваг над іншими видами фізичної гімнастики. Його універсальність та безпечність допомагає багатьом людям займатися спортом, навіть маючи багато протипоказань. Поширення пілатесу буде продовжуватися, а методика вдосконалюватися. І це дасть багато матеріалу для його дослідження в майбутньому.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Буркова О. В. «Пілатес» – фитнес высшего класса / О. В. Буркова, Т. Лисицкая – Москва : Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005. – 208 с.
2. Загура Ф. Вплив занять за системою пілатеса на фізичну підготовленість жінок першого зрілого віку / Ф. Загура, А. Дунець, Лесько, М. Ріпак // Спортивна наука України. – 2010. – № 2. – С. 74–83.
3. Мягих В. Б. Соціальне здоров'я молоді в умовах сучасного українського суспільства : дис. на здобуття наук. ступеня канд. соціол. наук: 22.00.04 / В. Б. Мягих. – Дніпропетровськ, 2006. – 225 с.
4. Петренко О. П. Професійно орієнтована програма занять за методикою пілатес для студентів закладів вищої освіти : метод. реком / О. П. Петренко – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. – 54 с.
5. Томіліна Ю. І. Характеристика пілатесу як напрям оздоровлення / Ю. І. Томіліна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – 2011. – Т. 2, – Вип. 86. – С. 251–255.

Науковий керівник: викладач, кандидат психологічних наук А.А. Плошинська

ЗАЛЕЖНІСТЬ МІЖ МАСОЮ ТІЛА І СИЛОЮ. ЗАЛЕЖНІСТЬ МІЖ МАКСИМАЛЬНОЮ СИЛОЮ І СИЛОВОЮ ВИТРИВАЛІСТЮ

Анотація. Стаття присвячена окремим питанням силового тренування. Розглянуто залежність між масою тіла і силою, а також взаємовідносини форм прояву сили.

Ключові слова: маса тіла, максимальна сила, швидкісна сила, відносна сила, опір.

Summary. The article deals with some issues of strength training. The relationship between body mass and strength, as well as the relationship of forms of manifestation of force are considered.

Key words: body mass, maximum force, high-speed force, relative force, resistance.

Постановка проблеми. З незапам'ятних часів люди знають про тісний зв'язок, що існує між масою тіла і силою. Тисячолітній досвід, який свідчить про те, що фізична сила людини збільшується разом із збільшенням її зросту, не підлягає ніякому сумніву при дотриманні однієї умови: тілесна субстанція цієї людини повинна складатися переважно з м'язів (а не з жиру!). Тому сила залежить від величини активної м'язової маси, що характеризується загальною масою тіла за виключенням жирових накопичень.

Цей факт переконливо підтверджується результатами важкоатлетів різних вагових категорій. У найлегшій вазі (до 56 кг) світовий рекорд у сумі двоборства вище, ніж у найлегшій (52 кг), а в напівлегкій ваговій категорії світовий рекорд вище, ніж у легкій. Атлети, які виступають у другій важкій вазі (понад 110 кг), піднімають найбільші ваги. Таким чином, чим більше активна м'язова маса людини, тим більше її максимальна і абсолютна сила. Це основне правило логічно впливає з того факту, що сила в значній мірі залежить від поперечного перерізу волокон або, іншими словами, від об'єму м'язів. Основне правило не спирається на сукупність всіх визначальних для сили чинників, хоча ці фактори, наприклад, всередині – і міжм'язова координація, будова волокна, розтягнутість м'язів також вкрай важливі для м'язової працездатності. Тим самим не виключається і той факт, що люди маленького зросту і легкі за вагою можуть також мати відносно високий потенціал сили [1, с. 275].

Виклад основного матеріалу. Максимальна сила має першочергове значення для спортсменів, не пов'язаних з ваговими категоріями, тобто для тих, у кого основна мета на змаганнях полягає в тому, щоб подолати опір суперника або спортивного снаряда. Борці і штангісти, що виступають у найважчих вагових категоріях, а також штовхачі ядра, металники диска і молота збільшують свою силу підвищенням м'язової маси і тим самим, загальної маси тіла. Ті, хто займаються атлетичною гімнастикою також прагнуть збільшити

силу за рахунок граничного потовщення м'язових волокон. Для спортсменів, прив'язаних до норм вагових категорій (борці, боксери, важкоатлети) або змушених у першу чергу долати масу власного тіла (стрибуни, бігуни, гімнасти і т. д.), максимальна сила не грає такої великої ролі, для них набагато важливіше відношення максимальної сили до маси тіла. Так, наприклад, гімнаст може виконати „хрест” на кільцях лише в тому випадку, коли його нервово-м'язова система зможе розвинути близько 10 Н сили на 1 кг маси тіла. Відношення максимальної сили до маси власного тіла називається відносною силою [2, с. 86–91].

$$\text{Відносна сила} = \frac{\text{Максимальна сила}}{\text{Маса тіла}}$$

Для наочності можна навести приклад. Два спортсмени отримали завдання підняти штангу граничної ваги з положення лежачи на лавці. Обидва здолали 100 кг. Таким чином, обидва володіють однаковою максимальною силою для виконання цього руху. Спортсмен А важить 75 кг, а спортсмен Б – 100 кг. Отже, у спортсмена А індекс відносної сили дорівнює 1,33, а у спортсмена Б – не менше 1,0. Цікаво, що підготовлені у силовому відношенні особи з великою масою тіла мають зазвичай невелику відносну силу, а треновані люди з невеликою власною вагою мають велику відносну силу. Світові рекорди у важкій атлетиці яскраво підтверджують цей факт. Так, наприклад, штангісти-суперважковаговики володіють кращою максимальною силою, але у них найгірші показники відносної сили. Штангісти надлегкої ваги мають незначні показники максимальної сили, але зате володіють високою відносною силою. Однак це не означає, що через тренування поперечного перерізу м'язів погіршується, як часто стверджують, відносна сила. Як вже було зазначено, 10%-е збільшення м'язової маси призводить до 20-25%-го підвищення базової сили. Отже, збільшення м'язової маси завжди пов'язане з підвищенням відносної сили.

Підвищення відносної сили дозволяє обтяженим м'язам важкоатлета мати чудові швидкісно-силові показники. Це підтверджується високими результатами, показаними штангістами важких вагових категорій, в спринтерському бігу й стрибках. Тренування м'язового поперечника повинно бути зорієнтоване, головним чином, на підвищення сили в „робочій мускулатурі”. Так, наприклад, значний приріст поперечника розгиначів ніг може позитивно позначитися на результатах виступів стрибунів у довжину, у висоту і з трампліна на лижах; надмірний же розвиток поперечника м'язів рук у представників цих видів спорту може взагалі не вплинути на поліпшення спортивних результатів або вплинути, але з негативним ефектом [3, с. 157–158].

Для тих, хто займаються фізкультурою, головна мета зазвичай полягає в тому, щоб підвищити рівень відносної сили, зміцнюючи максимальну силу і знижуючи масу тіла. Цей шлях особливо корисний людям з надмірним жировим прошарком.

Тренованим спортсменам цей шлях навряд чи придатний, так як зниження маси тіла може відбутися через зменшення м'язової маси, а значить – зниження максимальної і відносної сили. Інша можливість підвищення сили без зміни маси тіла пов'язана з тим, що максимальна сила залежить не тільки від поперечника м'язів; вона визначається також внутрішньом'язовою координацією. При відповідному виборі тренувального методу цей варіант розвитку сили досить результативний. Для молодих спортсменів найціннішими є тренувальні програми, в яких передбачається швидкий розвиток сили, а також раціональний і пропорційний приріст активної м'язової маси [4, с. 325].

Між максимальною силою і силовою витривалістю можна також виявити закономірні зв'язки. Прикладом можуть бути два спортсмена з різними показниками максимальної сили при жимі лежачи на лавці. Спортсмен А піднімає штангу масою 100 кг. Спортсмен Б в змозі підняти лише 90 кг. Якщо їм дати завдання підняти штангу вагою 85 кг максимально можливе число раз, то з'ясується, що спортсмен А зможе виконати 7-8 підйомів, а спортсмен Б – тільки 2-3. Якщо маса штанги – 80 кг, то спортсмен А зможе повторити цю вправу 10-12 разів, а спортсмен Б – 5-6 разів. Порівняльний аналіз показує, що число повторень при виконанні вправи з подоланням високих опорів залежить від максимальної сили спортсмена. Якщо при виконанні вправи максимальну кількість повторень (МП) – 2-3 рази (МП = 2-3), то можна зробити висновок, що спортсмен працює, долаючи опір, відповідний приблизно 95% від його максимальних силових можливостей. Якщо спортсмен може повторити вправу 7-8 разів (МП = 7-8), значить обтяження відповідає 85 % від його максимальної сили [1, с. 275].

Якщо потрібно визначити максимальну силу спортсмена при виконанні певного руху, то немає необхідності примушувати його долати максимальні навантаження. Максимально можливе число повторень при роботі з навантаженням субмаксимального навантаження може досить точно показати можливості його максимальної сили. Однак чим більше виконуваних повторень, тим менше, відповідно, долаємий опір і тим менше точність визначення максимальної сили спортсмена по максимуму повторень. Взаємозв'язок силових витривалості та максимальної сили можна в стислому вигляді виразити наступним чином:

- залежність силових витривалості від максимальної сили у значній мірі визначається величиною подоланого зовнішнього опору;
- чим більше долаємий зовнішній опір, тим менше значення для показників силових витривалості має максимальна сила;
- при опорі менше 30% від максимальної сили спортсмена зв'язок між максимальною силою і силовою витривалістю простежується важче;
- силову витривалість, що вимагає включення більш 80 % від максимальної сили, можна значно поліпшити лише збільшенням максимальної сили;
- силову витривалість, що вимагає включення менше 30% від максимальної сили, не можна сильно поліпшити збільшенням максимальної сили; для

поліпшення силової витривалості поряд з приростом сили насамперед необхідно збільшення загальної витривалості [5, с. 272].

Висновки. Думається, позитивний вплив максимальної сили на показники силової витривалості, за умови подолання високих опорів, можна пояснити наступними положеннями. Тренування, спрямоване на розвиток максимальної сили, сприяє збільшенню м'язового поперечника, розвиває здатність включати в рух більша кількість рухових одиниць, а також сприяє накопиченню багатих енергією фосфатів і глікогену. Це, в свою чергу, призводить до збільшення максимальної сили і підвищення анаеробної енергетичної віддачі. При виконанні роботи на силову витривалість завжди задіяна лише певна частина рухових одиниць, величина якої залежить від силової потреби. Інша частина відпочиває і активізується лише при стомленні раніше включених в роботу волокон. При підвищенні сили окремих рухових одиниць за рахунок збільшення поперечного перерізу їх волокон для подолання певних опорів потрібна менша кількість рухових одиниць, які беруть участь у роботі. При поліпшенні внутрішньом'язової координації загальне навантаження розподіляється між великою кількістю рухових одиниць.

Якщо кількість внутрішньом'язових енергетичних джерел розширено, то рухові одиниці можуть працювати довше, навіть при нестачі кисню і поживних речовин, які не підводяться до них ззовні внаслідок стиснення кровоносних судин, зумовленого великими силовими напруженнями. За рахунок впливу цих факторів, набутих завдяки силовому тренуванню, кожна окремо взята рухова одиниця піддається меншому навантаженню і тим самим може довше і ефективніше відпочивати. В результаті можна, зокрема, збільшити число повторень, не змінюючи при цьому величини подоланого опору, або ж відповідно збільшити долаєми опір без зміни числа повторень.

Однак чим менше опори і чим частіше вони долаються за певні проміжки часу, тим більше надмірно підвищений м'язовий поперечник може порушити приплив кисню і поживних речовин, а також відтік кислих продуктів обміну речовин, тим самим знижуючи працездатність.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Баевский Р. М. Прогнозирование состояния на грани нормы и патологии / Р. М. Баевский. – Медицина, 1979. – 275 с.
2. Гужаловский А. А. Новые подходы в системе организации образовательного процесса в физкультурном вузе / А. А. Гужаловский, К. И. Чорбэ, – Спортивная наука на рубеже столетий: Международный сб. научн. ст. Минск, 2000. – вып.1. – С. 86–91.
3. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. – Медицина. 1991. – С. 157–158.
4. Белобородов Н. М. Бокс. Техника и тактика / Н. М. Белобородов. – М.: Спорт-Принт, 2005. – 325 с.
5. Остьянов В. Н. Обучение и тренировка боксеров / В. Н. Остьянов. – К.: Олимп. лит. 2011. — 272 с.

Науковий керівник: викладач Ю. В. Бочков

М. Л. Логвиненко
викладач кафедри Спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ,
майор поліції

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Анотація. У статті проаналізовано нормативно-правову регламентацію фізичної підготовки курсантів ЗВО МВС України. Вивчено досвід зарубіжних країн світу щодо фізичної підготовки поліцейських. Надано окремі теоретичні рекомендації з вивчення техніки рукопашного бою курсантами.

Ключові слова: фізична підготовка, поліцейські, курсанти, рукопашний бій, самозахист, тактика.

Summary. In article was analyzed the legal regulation of the physical training of cadets of the higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. We have studied the experience of foreign countries of the physical training of police officers. Some theoretical recommendations are given for the study of hand-to-hand combat techniques by cadets.

Keyword:. the physical training, police officers, cadets, hand-to-hand combat.

Постановка проблеми. Ключовим моментом реформи органів Національної поліції України є перезавантаження системи освіти. Одним із важливих кроків у реформуванні поліцейської освіти є пошук стратегій стосовно моделі механізму розроблення навчальної програми фізичної підготовки курсантів ЗВО МВС. Професія поліцейського зумовлює специфічні вимоги, які закріплюються у законодавчих актах та внутрішніх нормативно-правових актах. Підготовка поліцейських є основою забезпечення внутрішньої безпеки у державі. Адже, злочинна діяльність характеризується виникненням нових форм злочинів, рівень загроз підвищується, саме тому підготовка поліцейських, у тому числі і фізична, повинна відповідати потребам часу.

Науковці, які займалися розглядом даної проблеми. В. Балашов, С. Бортник, І. Грязнов, О. Діденко, В. Дідковський, Є. Потапчук, В. Райко, В. Сокурєнко, О. Смірнова, О. Торічний, Д. Швець та ін.

Метою даної статті є вдосконалення теоретичних положень в частині підготовки курсантів ЗВО МВС у напрямку фізичної підготовки та набуття навичок застосування рукопашного бою під час виконання службових завдань. Поставлена мета зумовила виконання наступних завдань:

- аналіз правових актів, що регулюють питання фізичної підготовки поліцейських та курсантів Національної поліції;
- аналіз стану організації фізичної підготовки курсантів ЗВО МВС;
- аналіз підготовки поліцейських у розвинених країнах світу;
- надання теоретичних рекомендацій щодо вдосконалення фізичної підготовки майбутніх правоохоронців.

Виклад основного матеріалу. Служба в Національній поліції України є надзвичайно специфічним різновидом трудової діяльності, що визначає особливе правове становище поліцейських та вимоги до їх трудової правосуб'єктності [1, с. 57]. На правоохоронців покладається коло обов'язків та повноважень. З огляду на це, до них висуваються певні вимоги, серед яких і рівень фізичної підготовки. Фізична підготовка має бути обов'язковою умовою, на рівні з іншими законодавчо закріпленими, під час вступу на службу до поліції. Однак, у ч. 1 ст. 49 Закону України «Про Національну поліцію» [3] законодавцем серед інших вимог не згадано про достатній рівень фізичної підготовки кандидата на посаду. Вимоги до рівня фізичної підготовки кандидата містяться у наказі МВС України «Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України» від 9 лютого 2016 р. № 90 [4].

Згідно з Наказом МВС України від 26.01.2016 № 50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України», фізична підготовка – це комплекс заходів, спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей з урахуванням особливостей його професійної діяльності [5, пункт 6]. Фізична підготовка поліцейських поділяється на загальну фізичну підготовку (далі ЗФП) і тактику самозахисту та особистої безпеки. Так, ЗФП являє собою комплекс вправ, спрямованих на підтримання загального фізичного рівня поліцейського, розвиток його силових і швидкісних якостей, що впливає на його здатність переслідувати злочинця та надає силову перевагу під час затримання правопорушника. ЗФП спрямована на оптимізацію фізичного і психічного стану, виховання звички до регулярних занять фізичними вправами та здатності до перенесення великих фізичних навантажень, корекцію особливостей будови тіла (об'єму м'язів, ваги тіла, осанки тощо) [2, с.23]. ЗФП є комплексом легкоатлетичних, гімнастичних та силових вправ, якому у навчальних закладах системи МВС приділяється значна частина освітнього часу.

Тактика самозахисту та особистої безпеки є спеціальним видом фізичної підготовки, який спрямований на формування у курсантів практичних навичок застосування прийомів рукопашного бою, самозахисту, особистої безпеки та розвиває рухові якості, необхідні поліцейському повсякденно та у екстремальних ситуаціях. Для курсантів Національної поліції одним із найбільш необхідних, на нашу думку, є впровадження у навчальну програму занять із ведення рукопашного бою. Адже така дисципліна є комплексом теоретичних та практичних навичок, які дозволяють сформувати у курсантів не лише бойові навички, а й підвищити рівень стресостійкості та підготувати до можливого застосування фізичної сили у практичній діяльності.

Службово-бойова діяльність правоохоронців МВС України передбачає силове затримання, а в разі крайньої необхідності і ліквідацію правопорушників, злочинців, терористів та інших кримінальних елементів, які під час силового затримання у переважній більшості випадків чинять опір.

Особливо під час виконання завдань за призначенням в зоні ООС від вірного та ефективного застосування техніки рукопашного бою залежить власне життя представників закону та інших осіб [10, с. 167].

У зв'язку зі специфічними ознаками діяльності поліцейських, як вже зазначалося вище, особливо необхідним етапом їх підготовки є вивчення окремих напрямків бойових мистецтв, спрямованих на вдосконалення оволодіння прийомами фізичного впливу на особу. Так, у ст. 44 Закону України «Про Національну поліцію», зазначене право поліцейського використовувати фізичну силу, у тому числі спеціальні прийоми *боротьби (рукопашного бою)* [3]. Саме з огляду на законодавчі положення, поліцейському під час навчання необхідно засвоїти не лише теоретичні положення, а і набути практичних навичок задля забезпечення особистої безпеки та безпеки інших осіб. Так, володіння прийомами, наприклад, рукопашного бою підвищує ефективність оперативного реагування поліцейських на злочини та дозволить покращити рівень самооборони правоохоронця.

Зміст рукопашного бою визначається як система технічних, тактичних та психологічних прийомів і методів, необхідних для оволодіння працівникам поліції задля виконання службових завдань. З огляду на зазначене, до навчального процесу у ЗВО МВС необхідно впровадити виконання різних змодельованих ситуацій, наближених до реальності, з відпрацювання техніки рукопашного бою.

Якщо говорити про ЗВО МВС України, то фізичне виховання поліцейських здебільшого здійснюється в рамках навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка», яка входить до варіативної частини типового навчального плану підготовки здобувачів ступеня вищої освіти «бакалавра», затвердженого міністром внутрішніх справ 29 червня 2015 року [8].

Варто зазначити, що особливості програми фізичної підготовки поліцейського повинні відповідати тим завданням та готувати до тих ситуацій, які можуть виникнути перед поліцейським у процесі його службової діяльності. Заняття з вивчення прийомів боротьби та ударної техніки є принципово важливими для поліцейських, оскільки їм необхідно вміти захистити себе від нападу та затримати правопорушника, який може бути фізично сильнішим за правоохоронця. Тому необхідно, щоб поліцейські вправно застосовували прийоми рукопашного бою [11, с. 152].

У більшості зарубіжних держав навчальна програма включає в себе окрім загальної фізичної підготовки, дисципліну, на якій вивчаються різні прийоми самозахисту, затримання злочинця тощо. Так, у Центрі підготовки Академії ККП, який розташований у м. Реджайна провінції Саскачеван, реалізується централізована програма підготовки курсантів ККП. Поліцейськими вивчається фізична культура, де вивчають безпечні й ефективні методи підвищення витривалості за допомогою силових вправ, анаеробного, аеробного та серцево-судинного навантаження. Також, у навчальну програму включена дисципліна тактика самозахисту поліцейського, де курсанти вивчають і відпрацьовують різноманітні прийоми в різних штучно створених умовах [9, с. 147–148]. За

стандартами Міністерства юстиції США, до обов'язкових навчальних дисциплін окрім встановленого переліку віднесені також навички самооборони та спеціальна фізична підготовка [6]. Тобто, в провідних державах світу значна увага при підготовці кадрів для підрозділів поліції приділяється опануванню широкого спектру бойових навичок у вигляді тактики самооборони, ведення рукопашного бою тощо. Зокрема, Інститутом кримінальної юстиції США з метою підвищення фізичної витривалості жінок-поліцейських було розроблено та запроваджено спеціальні тренувальні курси, які з урахуванням специфіки жіночої анатомії дозволяють жінкам збільшити фізичну підготовку, навчитися прийомам самозахисту та рукопашного бою, застосуванню захватів та больових прийомів у реальній протидії злочинцям [7, с. 301]. Тож, вважаємо за необхідне налагодження тісної співпраці з міжнародними об'єднаннями, діяльність яких пов'язана із підготовкою кадрів для правоохоронних органів, удосконалення їх діяльності тощо.

Висновки. Проведений аналіз нормативно-правової бази щодо рівня фізичної підготовки під час відбору на посаду поліцейського вказав на необхідність викладення ч. 1 ст. 49 Закону України «Про Національну поліцію» у наступній редакції: «на службу в поліції можуть бути прийняті громадяни України віком від 18 років, які мають повну загальну середню освіту, володіють високим рівнем фізичної підготовки, незалежно від раси, кольору шкіри, політичних, релігійних та інших переконань, статі, етнічного та соціального походження, майнового стану, місця проживання, які володіють українською мовою». Адже, сучасний стан відбору кандидатів на вступ до ЗВО МВС України показує низький рівень підготовленості вступників, що у подальшому впливає на ефективність фізичної підготовки курсантів та їх подальшої практичної діяльності.

Вивчення стану підготовки курсантів у ЗВО МВС показав, що рівень фізичної підготовки курсантів у рамках дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» не надає достатніх бойових навичок для подальшої практичної діяльності поліцейських. Нами запропоновано впровадження у навчальну програму додаткової дисципліни «Техніка рукопашного бою», що дозволило б готувати курсантів до виконання службових завдань.

Огляд практики підготовки поліцейських кадрів в зарубіжних країнах дозволив дійти висновку про необхідність впровадження до системи фізичної освіти тактики самооборони шляхом відпрацювання різноманітних прийомів в різних штучно створених умовах з використання сучасних методів та прийомів, технічних засобів. Впровадження вивчення прийомів рукопашного бою забезпечить виконання покладених на них повноважень.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бортник С. М. Рівень фізичної підготовки як ключова вимога до кандидата на службу в Національній поліції URL: <http://univd.edu.ua/uk/dir/1924>.
2. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с.

3. Про Національну поліцію: Закон України від 01.01.2019 № 580-VIII URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>.
4. Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України: Наказ МВС України від 09.02.2016 № 90 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0306-16>.
5. Про затвердження положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: Наказ МВС України від 26.01.2016 № 50. Офіційний вісник України. 2016. № 22. Ст.42.
6. Сокурено В. В. Особливості професійного навчання працівників поліції в сучасних умовах: закордонний досвід та можливості його використання в Україні. *Особливості підготовки поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб. матеріалів I міжнар. наук.-практ. конф.(м. Харків, 20 трав. 2016 р.) / МВС України, Департамент патрул. поліції України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. Харків : ХНУВС, 2016. С. 8–13.
7. Смірнова О. В. Організаційно-правове та психологічне забезпечення гендерної рівності в діяльності органів внутрішніх справ України та правоохоронних органів зарубіжних країн. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. Одеса, 2014. Т.19. Вип. 2 (32). С. 298–306.
8. Типовий навчальний план підготовки здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра (галузь знань «Право» за спеціальністю «Право»), затверджений Міністром внутрішніх справ України від 29 червня 2015 р.
9. Хатія Деканоїдзе, Мадлен Хелашвілі Системи освіти та підготовки поліції в регіоні ОБСЄ: посібник. 2018. 164 с.
10. Хацюк О. В., Соколов О. А. Перспективи застосування сучасних технічних засобів під час навчально-тренувальних занять зі спеціальної фізичної підготовки курсантів правоохоронців ХНУВС та НАНГУ. *Особливості підготовки курсантів правоохоронців в умовах реформування системи МВС України*: зб. матеріалів I міжнар. наук.-практ. конф., Харків, 20 травня 2016 р. : Харків, 2016. С. 167–170.
11. Швець Д. В. Навчання в процесі практичної діяльності (службова підготовка поліцейського) як втілення еволюційного характеру формування особистості поліцейського в Україні. *Право і безпека*. Харків, 2017. № 4. С.149–159.

А. В. Лук'яненко

*студентка групи ЗЖ-17-02 факультету систем та масових комунікацій
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ФОРМ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У СИСТЕМІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. У статті розглядаються сучасні форми фізичної активності, та можливість їх впровадження у процес з фізичного виховання. Також розглядається корисність введення цих форм у процес фізичного виховання студентів на прикладі декількох.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична підготовленість, студент, здоров'я, мотивація.

Abstract. The article deals with modern forms of physical activity and the possibility of their introduction into the process of physical education. Also useful is

the introduction of these forms in the process of physical education of students on the example of several.

Keywords: physical education, physical fitness, student, health, motivation.

Актуальність. У наш час необхідність проведення занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах ставиться під сумнів. Більшість студентів намагаються все частіше уникати відвідування подібних занять, наголошуючи на їх непотрібності та одноманітності. Тому існує тенденція до запровадження інноваційних форм фізичної активності у системі занять із фізичного виховання [1, с. 9].

Вивченням інноваційних форм фізичного виховання студентів присвячені роботи О. Губаревої, Л. Лубишевої, Г. Попова, В. Селуянова. Автори наголошують у своїх роботах, що фізичне виховання має розроблятися так, щоб задовольняти потреби молоді та допомагати підтримувати їм хороший фізичний стан. Тобто основною метою занять із фізичної культури має бути не спортивна, а оздоровча.

Серед інноваційних форм фізичного виховання, які можуть бути впроваджені під час занять, можуть бути: східні єдиноборства (тай-бо, аеро-карате, ушу-аеробіка, кік-аеробіка); аеробіка та її напрямки (степ-аеробіка, хай-імпект, супер-стронг, слайд-аеробіка, хіп-хоп, лоуімпект, тер-аеробіка, фітбол-аеробіка, модерн-данс, кардіофанк, сіті-джерм); фітнес; аква-фітнес; шейпінг; стретчинг; сальса; плавання; бодібілдинг тощо [4, с. 18].

Розглянемо, чим може бути корисним введення цих форм у процес фізичного виховання студентів на прикладі декількох.

Фітнес – це форма рухової активності, що може бути організована в рамках групових чи індивідуальних занять. Цей вид активності має два типи спрямованості:

1. оздоровчо-кондиційну (зменшення ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримка фізичного стану);
2. орієнтовану на спорт, тобто переслідування мети, пов'язаної з розвитком здібностей для вирішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні.

Даний вид активності може підходити як для студентів з хорошою фізичною підготовкою, так і для осіб, які надають перевагу менш активному способу життя. Заняття фітнесом спрямовані на покращення загального стану організму людини, його тренуваність та здатність опиратися негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ, що можуть допомогти досягти належного фізичного стану та підтримувати результати [5, с. 33].

Шейпінг – це методика цілеспрямована на зміну фігури та оздоровлення організму жінки. Дозволяє збільшити або зменшити обсяг м'язової тканини, знижує вміст жиру в організмі.

Під шейпінгом розуміється не тільки удосконалювання фігури жінки, але і доглянуту зовнішність, сексуальність, жіночність і граціозність. У шейпінгу навантажуються всі м'язи тіла: груди, талія, стегна, сідниці і т. д.

Вправи виконуються в помірному темпі. Витрата жирових запасів організму найбільшою мірою охоплює відновний період і служить для заповнення “калорій”, витрачених на тренуванні. Це вид активності, що підходить здебільшого для представників жіночої статі.

Аеробіка – методика вправ, спрямована на запобігання розвитку серцево-судинних захворювань: гіподинамії, нервових перенапружень, надмірної ваги.

Вправи виконуються в аеробному режимі (спрямовані на прискорення дихання, на активізацію роботи різних м'язів і легень: біг, ходьба, стрибки, сходження, веслування, танці, плавання і т. д.). Аеробні вправи допомагають ефективно руйнувати надлишковий холестерин – головний ворог судин, поліпшують настрій, ліквідуючи стрес.

Східні єдиноборства – форма активності, що допомагає досягти хорошої фізичної підготовки та тримати її в тонусі. Більшість із різновидів також дбає і про психічний та емоційний стан, маючи в основі певні концепції поведінки.

Стретчинг – це вид аеробіки, який представляє собою комплекс вправ на розтягування. Вправи можна виконувати всі підряд або ж частково на вибір.

Користь від занять стретчингом:

- заняття стимулюють кровообіг і циркуляцію лімфи;
- завдяки вправам, що входять до заключної частини тренування, відновлюються м'язи;
- вправи знімають больові відчуття, викликані стресом і напругою нервової системи;
- сповільнюється процес старіння в організмі;
- тренування сприяють збереженню еластичності м'язів;
- знижується психічна напруга;
- тіло стає більш гнучким, а також поліпшується постава.

Як бачимо більшість інноваційних форм фізичного виховання направлені на задоволення потреб індивіда у підтримці фізичного стану. Вони мають на меті не просто систематичне виконання певних вправ, а підтримку здоров'я [2; 3].

Проте на шляху впровадження інноваційних форм у процес фізичного виховання є деякі проблеми. По-перше, це майже цілковита відсутність науково-методичних розробок, які б дозволяли комплексно використовувати сучасні види рухової активності. По-друге, це некваліфікованість викладачів у даній сфері, адже це може призвести до неорганізованості фізичного виховання та його несистематичності. По-третє, недостатня підтримка впровадження інновацій Міністерством освіти, що є великим упущенням, адже саме популяризація через офіційні органи могла б допомогти у швидшому оновленні процесу фізичного виховання.

Висновки. Таким чином, сьогодні процес фізичного виховання в основному базується на застарілих формах, що викликають у молоді переважно відсутність бажання відвідувати заняття. Ті форми вправ, що існують дотепер не можуть вже в достатній мірі задовольняти потреби покоління у підтримці хорошого фізичного стану. Тому пошук і впровадження інноваційних технологій фізичного виховання є не просто забаганкою, а необхідністю. Це допоможе, по-

перше, збільшити кількість охочих займатися спортом, по-друге, підтримувати молоді фізичне здоров'я та виховувати молоде покоління [6, с. 34].

Основне завдання, яке постає зараз перед викладачами та владними структурами, – це пошук найбільш прийнятних для вищих навчальних закладів інноваційних форм, розробка концепцій самих занять, аби вони були систематичними та корисними. Плідна робота у цій сфері допоможе зробити фізичне виховання для студентів цікавим, що у свою чергу допоможе зробити молоде покоління здоровішим.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Базилук Т. А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Тетяна Антонівна Базилук; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2013. – 20 с.

2. Ващук Л. М. Характеристика напрямків фітнесу та рівень популярності її серед учнів старших класів / Инновационные направления рекреации, физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий // Сборник статей VI международной научной конференции, 28–29 ноября 2013 года. – Харьков-Белгород-Красноярск : ХГАФК, 2013. – 284 с.

3. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Я. Кібальник. – Львів, 2008. – 18 с.

4. Лясота Т. І. Інноваційні засоби фізичного виховання, в підвищенні інтересу до уроку фізичної культури / Т. І. Лясота // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві: мат. нау.-практ. Конференції (Чернівці, 24-25 квітня 2015 р.) / за редакцією Я. Б. Зорія. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2015. – С. 11–14.

5. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Сергій Михайлович Футорной; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2015. – 43 с.

6. Шаповаленко В. І. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання / В. І. Шаповаленко, С. В. Гаркуша // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. – 2013. – Вип. 112. – Т. 2. – 308 с.

Науковий керівник: старший викладач А.В. Лопуга

Е. О. Мандрик

студент групи ЕП-17-1 факультету економіки

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ТА ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Анотація. В даній статті розглядаються питання впливу рухової активності на рівень здоров'я і тривалість життя людини, на здатність організму адаптуватись до дії різноманітних факторів зовнішнього середовища.

Ключові слова: рухова активність, тривалість життя, фізичні вправи, втома, фізичні навантаження, тренувальний процес.

Summary. This article displays the influence of motor activity on the level of health and human lifespan, on the ability of the human body to adapt to the effects of various environmental factors.

Key words: physical activity, life, exercise, fatigue, exercise, training process.

Постановка проблеми. Збільшення тривалості життя людини в процесі філогенезу є перш за все наслідком науково-технічного прогресу, зокрема в області медико-біологічних наук. Із зростанням ефективності медичної допомоги число хворих осіб не зменшується, а зростає. Це зумовлено тим, що завдяки сучасним методам лікування значно зросла середня тривалість життя людей. Поряд з цим зросло і число осіб, особливо старшого і похилого віку, які звертаються до лікарів за допомогою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед чинників, що істотно впливають на рівень здоров'я і тривалість життя людини, особлива роль належить руховій активності. Розглядаючи проблему здоров'я людини з позицій ролі фізичної культури в реалізації генетично запрограмованої тривалості життя індивіда, логічним є формулювання терміну «здоров'я» як психофізичного стану людини з великим обсягом функціональних резервів – основи її повноцінного біосоціального існування, високої фізичної і інтелектуальної працездатності, високої імунної і фізіологічної реактивності щодо впливу чинників довкілля та відсутності патологічних відхилень в організмі. Згідно класичних досліджень І.А. Аршавського було переконливо показано, що тривалість життя і працездатність експериментальних тварин суттєво підвищуються, якщо об'єм рухових навантажень не перевищує певних меж [1, с. 282]. Результати цих досліджень досить важливі для правильної організації фізичної активності в різні періоди життя людини. Для оптимізації режимів фізичних навантажень у зрілому віці необхідна регулярна зміна видів фізичного тренування і досягнення тренувального ефекту при навантаженнях, які обмежені за об'ємом та інтенсивністю.

Мета роботи – дослідити вплив рухової активності на тривалість життя людини, на здатність організму адаптуватись до дії різноманітних подразників зовнішнього середовища.

Виклад основного матеріалу: Важливим чинником збільшення тривалості життя та зміцнення здоров'я є заняття фізичними вправами. Сьогодні доведено: оптимальна за величиною рухова активність може підняти саму межу тривалості життя. Ця залежність тривалості життя від рівня рухової активності генетично обумовлена і є специфічною видовою особливістю організму.

Кожна фізична вправа є стимулятором життєдіяльності організму. Найбільш яскраво виявляється стимулюючий вплив фізичних вправ при суттєвому обмеженні рухової активності. Внаслідок послаблення впливу м'язової діяльності на організм спостерігаються глибокі порушення обміну речовин та енергії, діяльності серцевосудинної та інших систем організму, що різко знижує життєздатність тканин, веде до швидкого розвитку передчасного

старіння задовго до вичерпання потенціальних можливостей організму [3, с. 256].

Рухова і фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини [6, с. 147]. Під час фізичних вправ в організмі спрацьовують певні механізми, в результаті дії яких посилюються функції не тільки м'язів, але й дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим і життєздатнішим. Важливо оптимізувати рухову активність, зорієнтувати людину на нові цілі і нові режими фізичної активності.

Оптимальною для організму є та доза рухової активності, яка необхідна для підтримання функціональних резервів організму, що відповідають гарному стану здоров'я. Її межі визначаються як мінімум і максимум рухової активності. Перевищення меж максимуму і недостатня рухова активність нижче мінімуму негативно впливають на здоров'я. Ці параметри відносяться до занять фізичними вправами з оздоровчою метою.

Оптимум рухової активності є необхідною умовою досягнення першого ступеня здоров'я. Рухова активність вище максимальної може викликати перенапруження окремих систем та органів, організму в цілому.

Щодо впливу великого спорту на тривалість життя рекордсменів міркування вчених неоднозначні. Загальноприйнятою сьогодні є точка зору про те, що спорт і пов'язані з ним великі фізичні навантаження не сприяють реалізації генетично запрограмованої тривалості життя. Аналізуючи цю проблему, необхідно враховувати той факт, що сам по собі чинник величини фізичного навантаження при цьому не є визначальним, головне – відповідність величини навантажень рівню підготовленості конкретної особи. Водночас істотними чинниками, які впливають на тривалість життя спортсменів високої кваліфікації, є психоемоційні переживання, конфліктні ситуації, які постійно виникають в процесі підготовки до змагань, на самих змаганнях і після змагань. Важливими причинами негативного впливу великого спорту на стан здоров'я та тривалість життя спортсменів є нехтування педагогічними принципами тренування в zenіті спортивної слави, порушення режиму праці (тренування) та відпочинку спортсменів у наступні після занять великим спортом роки [8, с. 406].

Для попередження передчасного старіння і забезпечення фізіологічно повноцінного довголіття необхідно так організувати фізичне тренування людини, щоб досягти у дорослому віці економної роботи серця (50-60 ск/хв) і легень (8-10 за хв). Зрозуміло, без систематичних тренувань досягнути цього у молодому віці неможливо. Окрім того, слід пам'ятати, що позитивний ефект спортивних занять у молодому віці короткотривалий, і, щоб підтримувати здоров'я на належному рівні, необхідно продовжувати посильні фізичні тренування.

При вивченні проблеми «спорт – здоров'я – довголіття» необхідно враховувати ряд особливостей, які властиві сьогоднішньому спорту. Перш за

все це значне збільшення тренувальних і змагальних навантажень. В окремих видах спорту величина тренувальних навантажень сьогодні збільшилась, в порівнянні з минулим, в 2-5 разів (три та більше тренувань на добу). Разом із зростанням спортивних результатів зростає число випадків порушень основних принципів спортивного тренування, випадків виконання великих обсягів інтенсивних навантажень в умовах недостатнього відновлення (залишкової втоми) [4, с. 312].

Спортивні змагання сьогодні часто проходять в боротьбі суперників рівних за рівнем розвитку рухових здібностей. За таких умов значно зросли психоемоційні напруження, на фоні яких спортсменам доводиться тренуватись і виступати на змаганнях. Велика кількість зовнішніх (сторонніх) подразників, зокрема напружена розумова діяльність (більшість спортсменів навчаються у вузах), є додатковим чинником, який впливає на розвиток натренованості спортсменів, на успішність їх участі у змаганнях.

Особливістю сьогоднішнього спорту є виражена тенденція омолодження, особливо в таких видах, як плавання, фігурне ковзання, гімнастика тощо. Неповна завершеність розвитку ЦНС, відсутність досвіду змагальної боротьби підлітків, які виходять на арену великих змагань, без сумніву, відбивається на їхньому психічному стані, на стабільності спортивної працездатності, здоров'ї [2, с. 294].

Неможливий сучасний спорт і без науки, досягнення якої сьогодні як ніколи раніше широко використовуються тренерами і спортсменами. Це дозволяє їм творчо вдосконалювати тренувальний процес, підвищуючи тим самим його ефективність.

Зберігати енергію (жити в режимі гіподинамії) – значить позбутися її взагалі, адже життєва енергія – це не просто наявність енергосубстратів в організмі, це перш за все спроможність організму до їх відновлення. Без витрат немає відновлення, а отже, відбувається вдосконалення механізмів нервової та гормональної регуляції функцій, не зростає обсяг функціональних резервів окремих органів і систем організму, не розвивається загальна і спеціальна працездатність.

Найбільш природним збудником (активатором) процесів відновлення є втома. Позбавлення людини втоми призводить до поступового, проте неухильного зменшення обсягу функціональних резервів органів і систем організму, зниження спеціальної та загальної працездатності [7, с. 314]. Навпаки, систематично втомлюючись, ми стимулюємо відновні процеси, підвищуємо обсяг функціональних резервів і працездатність. Таким чином, втома є специфічним подразником для активізації відновних процесів. Дозована втома сприяє загоєнню ран, прискорює відновлення пошкоджених в процесі напруженої діяльності тканин [5, с. 120].

У більшості людей, які систематично не тренуються, втома є неприємним відчуттям. Згодом, через три-п'ять років систематичних тренувань, особливо при виконанні циклічної роботи завчасно не визначеної величини, це відчуття змінюється відчуттям м'язової ейфорії (І. В. Муравов). Наявність даного

відчуття свідчить про оптимальний перебіг адаптивних процесів в організмі, про те, що величина виконаних навантажень відповідає рівню підготовленості, тобто нормативна як за обсягом, так і за інтенсивністю.

Висновки: Таким чином, заняття фізичними вправами є важливим фактором збільшення тривалості життя та зміцнення здоров'я людини. Встановлюючи величину тренувальних навантажень, необхідно враховувати відповідність величини навантажень рівню підготовленості конкретної людини.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. – М.: Наука, 1982. – 282 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
3. Горбунов Р. Д. Психология физической культуры та спорту / Р. Д. Горбунов, Є. М. Гогун. – М.: Academia, 2009. – 256 с.
4. Основи фізичного виховання студентської молоді: [навчальний посібник] / П. Д. Плахтій, О. Г. Коваль, С. П. Рябцев, В. М. Марчук. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2012. – 312 с
5. Плахтій П. Д. Засоби рекреації працездатності спортсменів : навчальний посібник / П. Д. Плахтій В. І., Дорош, О. П. Чміль. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2007. – 120 с.
6. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. – К.: «Гардарики». – 2011. – 147 с.
7. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – К.: "Академия". – 2010. – С. 314.
8. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. пос. / О. М. Худолій. – 2-е вид. – Харків: ОВС, 2009. – 406 с.

Науковий керівник: старший викладач Ю. О. Забіяко

М. О. Млинарич

*студентка групи ВМ-16-1 факультету економіки
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

СПОРТИВНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ В УКРАЇНІ

Анотація. У статті виявлені роль та вплив спортивного менеджменту в Україні, його проблеми та перспективи. Визначені вектори подальшого розвитку спортивного менеджменту.

Ключові слова: спорт, менеджмент, управління, менеджер, освіта.

Summary. The article shows the role and influence of sports management in Ukraine, it's problems and prospects. There are determined vectors of further development of sports management.

Key words: sport, management, administration, manager, education.

Постановка проблеми. Спортивний менеджмент це сегмент бізнесу, який пов'язаний зі спортом та відпочинком. Різні напрямки спортивного менеджменту містить у собі роботу у «фронт-офісі» (з англ. – front office або

ресертіон) у системі професійного спорту, роботу менеджером університетських (шкільних, команд коледжів) спортивних команд, менеджером з рекреаційного спорту, роботу з маркетингом спортивних команд, послуг, івент-менеджмент, організацію постачання спортивного та іншого необхідного інвентарю, економіку спортивного сектора, фінанси команд, інформування, тощо. Об'єктом спортивного менеджменту в Україні, як науки, є сукупність спортивних організацій країни, продуктом діяльності яких є спортивні послуги. Предмет спортивного менеджменту такий самий, як і в менеджменті взагалі – управлінські відносини, які складаються в процесі взаємодії суб'єкта та об'єкта управління, всередині існуючої спортивної організації, враховуючи можливі фактори впливу макросередовища. Тематика спортивного менеджменту в Україні наразі ще тільки набирає популярності, тому серед опрацьованих наукових робіт на цю тему можна виокремити небагато, але це не скасовує їх актуальності. Серед таких робіт є статті таких українських наукових діячів як Білогур В. Є., Переверзин І. І., Городинська І. В. [1; 2; 4].

Мета дослідження. Виявити проблеми та перспективи розвитку спортивного менеджменту в Україні.

Результати досліджень. Цілі й завдання спортивного менеджера в багатьох аспектах дуже схожі на завдання менеджера у будь-якій іншій організації. Генеральний директор відповідає за повсякденну діяльність організації. Спортивні генеральні менеджери зазвичай займаються схожою роботою, незалежно від того, працюють вони у великих професійних клубах, чи в невеликих аматорських командах. Спортивні менеджери бувають різного рівня та вирішують різні задачі. Так, менеджерів спорту, як правило, прийнято поділяти на три групи:

- стратегічний рівень (top manager) – керівники олімпійських комітетів, директори спортивних споруджень, президенти спортивних федерацій, клубів, асоціацій, тощо;
- тактичний рівень (middle manager) – керівники й голови підрозділів, управлінь, департаментів, відділів, тощо;
- виконавчий рівень (entry manager) – адміністратори, тренери-викладачі, голови команд, спеціалісти з фізичної культури й спорту, спортивні інструктори, медичний персонал, психологи, тощо.

За видами професійної діяльності спортивних менеджерів розділяють на генеральних менеджерів, менеджерів з маркетингу, HR-менеджерів, PR-менеджерів, менеджерів-представників спортсмена, тощо. Основні функції спортивних менеджерів:

- підготовка й проведення різноманітних заходів фізкультурно-спортивної діяльності;
- управління власними бізнес-проектами у сфері фізичної культури й спорту;
- представлення інтересів спортсмена у процесі підготовки й підписання професійних та рекламних контрактів [3].

Аналіз менеджменту у закордонному спорті показує, як і країнах із ринковою економікою функціонують різні типи клубів спортивної спрямованості діяльності. М. Уолф – відомий американський фахівець спортивно-оздоровчої індустрії виокремлює такі види клубів:

- комерційні оздоровчі наукові центри й атлетичні клуби;
- приватні спортивно-оздоровчі клуби;
- оздоровчі центри в готелях, великих будинках, стадіонах;
- клуби, які належать різним асоціаціям;
- спортивно-оздоровчі клуби/центри корпорацій, фірм, компаній;
- центри/клуби серцево-судинної реабілітації;
- спортивні медичні центри/клуби;
- аматорські та професійні клуби за видами спорту.

Узагальнення закордонного досвіду свідчить, що, в залежності від типу споживачів спортивно-оздоровчих послуг, розрізняють такі види клубів: для дітей (дошкільного віку); шкільні (оздоровчі, за різновидами спорту); студентські (оздоровчі, за різновидами спорту); на підприємствах і фірмах (оздоровчі та за різновидами спорту); за місцем проживання, стадіоном (оздоровчі та за різновидами спорту); у великих поліклініках і курортах (лікувально-оздоровчі); спортивні клуби за різновидами спорту; для сімей тощо.

Багато людей, які хотіли побудувати кар'єру в спорті, але через ряд певних причин (брак таланту, фізичних можливостей, тощо) були вимушені відмовитися від такої цілі, прагнуть отримати освіту спортивного менеджера. Сьогодні найбільш значущою та перспективною професією в спортивній індустрії є саме спортивний менеджер. Прибутки спортивних менеджерів ростуть й не рідко перевищують гонорари спортсменів. Успішних вітчизняних спортивних менеджерів дуже мало. Виходячи з досвіду інших країн, можна прийти до висновку, що спорт це специфічна сфера, де повинні працювати люди, які володіють професійними знаннями. Кожного дня спортивному менеджеру спортивних організацій доводиться вирішувати безліч питань: як організувати спортивний захід, укласти трансферну угоду, знайти спонсорів, залучити нових глядачів. Найважливіше в цій ситуації – де взяти таких спеціалістів, які б с професійним підходом вирішували такі питання. В США, Індії, Європі та інших країнах даний напрям освіти має досить високий рівень розповсюдженості, та майже в кожному університеті можна знайти форму навчання за цим напрямком. В Україні, за наявними на сьогодні даними, освіту спортивного менеджера можна отримати в дуже небагатьох університетах, серед яких Харківська державна академія фізичної культури та Національний університет фізичного виховання і спорту України в Києві. Кафедра історії, організації та управління фізичної культури у Харківській державній академії фізичної культури є першою кафедрою менеджменту фізичної культури серед вищих навчальних закладів спортивного профілю в Україні. З 1995 року кафедрою було підготовлено більш ніж 500 менеджерів фізичної культури [2]. Але в масштабі країни це дуже невеликий показник. Отже, це ще раз

підтверджує те, що даний напрямок освіти в Україні ще тільки на початку свого розвитку. Спортивний менеджмент необхідний дитячо-юнацьким спортивним школам, школам вищої спортивної майстерності, училищам олімпійського резерву, спортивним клубам, спортивним федераціям за видами спорту, різноманітним об'єктам спорту й іншим спортивним організаціям. Зараз в Україні поняття «спортивний менеджер» існує лише у великих спортивних клубах. В аматорських командах (або університетських чи шкільних командах) всі функції такого менеджера виконує безпосередньо сам тренер. Це зумовлено низьким рівнем розвитку спорту в країні загалом. За останніми даними з офіційного сайту Державної Служби Статистики України, у другому кварталі 2019 року обсяг реалізованих послуг у сфері спорту у сумі становить 1477023,8 тис. грн, що є 0,67% від загального обсягу послуг, реалізованих за даний період [5]. У свою чергу, серед цих 0,67% послуг, 0,4% було реалізовано населенню України, 0,23% – підприємствам, та 0,04% – іншим категоріям споживачів [5].

Висновки. Отже, можна зробити висновок, що державі необхідно створити ефективну модель менеджменту в сфері фізичної культури й спорту, в якій чітко будуть пояснені й розподілені повноваження й компетенції, весь функціонал та відповідальність за діяльність усіх суб'єктів спортивних організацій як на рівні країни, так й на регіональному рівні суб'єктів. Спорт – це не тільки про здоров'я нації, але й про імідж країни на міжнародній арені. Саме від спортивного менеджменту залежить багато аспектів становлення відомих та затребуваних спортсменів та спортивних команд, які, в свою чергу, зарекомендують Україну, як конкурентоспроможну, сильну, та незалежну державу.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Білогур В. Є. Спортивний менеджмент як новий науковий напрямок та дисципліна / В. Є. Білогур. // Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії. – 2016. – №64. – С. 178–190.
2. Городинська І. В. Теоретико-методичні засади менеджменту спортивного клубу / І. В. Городинська // Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту в контексті 25-річчя незалежності України : зб. матер. IV регіональної наук.-практ. інтер.-конф. з міжнар. участю (м. Харків, 11-13 травня 2016 р.) / Харківська державна академія фізичної культури. – Харків, 2016. – С.171–178.
3. Дашиев А. Б. К вопросу о сущности и роли спортивного менеджмента в физкультурно-спортивных организациях / А. Б. Дашиев // Вестник Бурятского государственного университета, №2. – 2014 г. – С. 147–150.
4. Переверзин И. И. Менеджмент спортивной организации : учеб. пособие / И. И. Переверзин. – 3-е изд., – М.: «Физкультура и спорт», 2006. – 464 с.
5. Обсяг реалізованих послуг за регіонами за видами економічної діяльності у II кварталі 2019 року [Електронний ресурс]: Державна Служба Статистики України. – Режим доступу <https://ukrstat.org> – (Дата звернення: 13.10.2019).

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

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. У роботі розглянуто основні аспекти психічного здоров'я студентської молоді. Обґрунтовується необхідність психофізіологічного забезпечення навчальної діяльності студентів.

Ключові слова: студентство, розумова праця, психічне здоров'я, фізична культура, психофізичне тренування.

Summary. The work deals with the main aspects of mental health of students. It proves the necessity of psychophysiological accommodation of students' learning.

Key words: students, brainwork, mental health, physical culture, psychophysical training.

Фізична культура є одним із основних чинників формування здоров'я студентів ВНЗ України та суспільного розвитку в цілому. Окрім очевидного фізичного розвитку організму людини, зокрема: сили, пластичності, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, регулярне виконання фізичних вправ позитивно впливає на імунну систему, збільшують тривалість життя, покращують якість життя на багато років вперед, покращує самопочуття. Однак не менш важливим чинником у формуванні здорового організму студентської молоді є саме психічне здоров'я.

Студентство – пора хвилювань і стресів. З початком студентського життя відбувається багато змін в житті сучасної української молоді. Вступ до вищого навчального закладу, нові викладачі та друзі, сесії, захисти курсових та дипломних робіт викликають певні емоції та переживання. У деяких випадках такі психологічні навантаження, не розпізнані та залишені без уваги, можуть призвести до розвитку психічних захворювань. Незважаючи на безліч переваг онлайн-технологій, вони можуть створювати додаткове навантаження на психічне здоров'я, адже дедалі більше людей користуються віртуальними мережами в будь-який час дня і ночі.

Існують об'єктивні і суб'єктивні фактори навчання, які відображаються на психофізіологічному стані студентів [1, с. 85]. До об'єктивних факторів відносять середовище життєдіяльності та навчальної праці студентів, вік, стать, стан здоров'я, загальне навчальне навантаження, відпочинок, в тому числі активний. До суб'єктивних факторів слід віднести знання, професійні здібності, мотивацію навчання, працездатність, нервово-психічну стійкість, темп навчальної діяльності, стомлюваність, психофізичні можливості, особистісні якості (особливості характеру, темперамент, комунікабельність), здатність адаптуватися до соціальних умов навчання у вузі.

Навчальний час студентів в середньому становить 52-58 годин на тиждень (включаючи самопідготовку), тобто щоденне навчальне навантаження

сучасного студента дорівнює 8-9 годинам. Значна частина студентів (близько 57%), не вміючи альтернативно використовувати свій запас часу, займаються самопідготовкою і у вихідні дні.

У віці 17-25 років відбувається становлення цілісного інтелекту і його окремих функцій, в якому визначальну роль відіграє освіта і навчання, тобто діяльність по засвоєнню знань, умінь, навичок. Фактор навчання, постійної розумової роботи визначає високий тонус інтелекту студентів, дозволяє їм ефективно виконувати напружену навчальну діяльність. Однак при цьому відновні процеси у багатьох студентів проходять неповноцінно через брак сну, нерегулярне харчування, нетривале перебування на свіжому повітрі, обмежене використання засобів фізичної культури і спорту та інших причин.

Критичний і складний для студентів екзаменаційний період – один з варіантів стресовій ситуації, що протікає в більшості випадків в умовах дефіциту часу. До психофізіологічного дискомфорту може призвести як навчальне перевантаження, так і погана організація навчальної праці – неритмічність роботи, відсутність своєчасного і якісного відпочинку, харчування, оздоровчих заходів.

У Дніпровському національному університеті імені Олеся Гончара станом на 2019 рік існує 14 різнопрофільних факультетів. На більшості з них професійна підготовка під час аудиторної та самостійної роботи вимагає особливої уваги, розумової праці та переживань. Тому особливу увагу слід приділяти не тільки академічним заняттям з фізичної культури, але й психоемоційному тренуванню.

Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я визначає, що здоров'я людини – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а й стан повного фізичного, психологічного та соціального благополуччя [6, с. 18].

Психофізичне тренування – метод самовпливу на організм за допомогою зміни м'язового тону, образного мислення, словесного підкріплення з метою підвищення психофізичного потенціалу, виховання активної уваги, волі, розвитку пам'яті, формування самовладдя і адекватної реакції на подразники [3, с. 27]. Навіть декілька занять протягом тижня допомагає віднайти бадьорість духу і бажання прилучитися до регулярної фізичної і творчої праці. Найважливішою умовою в оволодінні методами психофізичного тренування є вміння регулювати процес дихання, м'язового тону і стан психіки.

Основою успіху психофізичного тренування є вміння правильно дихати, забезпечувати організм киснем відповідно до потреб, а також тренування дихання і м'язів з метою дії на психічний тонус і функції внутрішніх органів [4, с. 154]. Після засвоєння правильного дихання до комплексу тренування додається довільне розслаблення м'язів. Важливо роль у такому тренуванні відіграють ідеомоторні акти, тобто виконання фізичних дій подумки й образне уявлення внутрішніх станів (урівноваження, оптимізм, спокій, гармонія, позитив тощо).

Значний вплив на процес відновлення здоров'я справляє зовнішнє середовище. Спокій, одержаний від спілкування з природою, мистецтвом, музикою, супроводжується зрушеннями у діяльності центральної нервової

системи, що виявляються у тонусі, або напруженні м'язів, у секреції гормонів, а через них позитивно впливають на живлення всього організму [2, с. 51]. Під впливом звуків природи людина заспокоюється, а це допомагає їй відпочити, відновити свої сили та збільшити особисту працездатність у розумовому та фізичному плані.

Згідно зі спостереженнями кандидата медичних наук М. П. Нарбут [5, с. 89], саме групові заняття психофізичних тренувань дають позитивні результати, адже студенти, які займаються таким видом тренувань опановують основні навички самовладання і регуляції функцій організму.

Роль психофізичного тренування особливо велика в умовах різкого скорочення рухової активності людини (результат широкого впровадження досягнень науково-технічного прогресу). У зв'язку з нестачею руху організм людини відчуває на собі вплив дисгармонії нервових і фізичних функцій.

В психофізичному тренуванні істотна роль відводиться психіці, тобто свідомості і емоціям. Свідомість – це вища, властива тільки людині форма відображення об'єктивної реальності. Як вища регулююча функція нервової системи, свідомість стимулює біоритми мозку і прагнення людини до гармонійного розвитку. У лікувальній фізкультурі наша свідомість відіграє особливо важливу роль.

Удосконалення функціональних можливостей організму можливе за допомогою психофізичних тренувань. Такі тренування позитивно впливають на організм та фізичне здоров'я студентів, а незаперечними наслідками психофізичних тренувань є:

- поліпшення здоров'я та збільшення запасу життєвих сил;
- поява позитивного та оптимістичного мислення;
- цілеспрямована творча діяльність;
- жвавість розуму;
- поліпшення пам'яті у будь-якому віці;
- радість спілкування у оточуючими.

Бути здоровим – природне прагнення людини. Здоров'я – це не тільки відсутність хвороб, а й фізичне, соціальне, а головне психічне благополуччя. Здорова і духовно розвинута людина здатна діставати задоволення від своєї праці, має змогу удосконалюватися, досягаючи молодості духу і внутрішньої краси. Цілісність людської особистості виявляється у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Під впливом всебічного самовиховання, раціонального фізичного, інтелектуального та психофізичного тренування досягається гармонійний розвиток особистості студента. Тому, дослідивши основні аспекти психічного здоров'я студентської молоді та обґрунтувавши необхідність психофізіологічного забезпечення навчальної діяльності студентів рекомендуємо заохочувати студентську молодь до занять з психофізичних тренувань у всіх сферах життя, навіть поза палацом спорту, або спортивною залом.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Баханов К. О. Організація особистісно-орієнтованого навчання / К. О. Баханов. – Х.: Вид. група «Основа», 2008. – 159 с.

2. Грушко В. С. Основи здорового способу життя для всіх і для кожного: Навч. посіб. з курсу «Валеологія» / В. С. Грушко. – Тернопіль: Астон, 2007. – 388 с.
3. Дінейка Кароліс. Рух, дихання, психофізичне тренування / Дінейка Кароліс. – К.: Здоров'я, 1998. – 176 с., іл.
4. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія / О. М. Кокун. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.
5. Нарбут М. П. Формування здорового способу життя / М. П. Нарбут. – К.: Каштан, 2008. – 128 с.
6. Попов А. А. Стратегія формування здорового способу життя / А. А. Попов, А. С. Коваленко. – К., 2000. – 286 с.

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

В. В. Пічурін

доцент, кандидат медичних наук, доцент

Дніпровський національний університет ім. О. Гончара

О. О. Горпинич

завидавач кафедри, кандидат наук з фізичного виховання та спорт, доцент

Дніпровський національний університет ім. О. Гончара

ОСНОВНІ ГРУПИ МОТИВІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ СТУДЕНТАМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Анотація: в статті представлені основні групи мотивів до занять фізичною культурою, особливості сприйняття студентами здорового способу життя. Вказано на погіршення стану здоров'я студентів, низьку відвідуваність занять з фізичної культури та деякі шляхи вирішення даної проблеми.

Ключові слова: мотиви, заняття з фізичної культури, здоровий спосіб життя.

Abstract: The main groups of motives for physical training are presented in the article, students' perceptions of healthy lifestyles. Indicated the deterioration of students' health, low attendance on physical training and some solutions to this problem.

Key words: motives, physical training, health lifestyle.

Актуальність теми. На сьогодні проблема збереження та розвитку здоров'я молодого покоління залишається однією з найважливіших проблем суспільства. Люди лише слухають заклики до того, щоб бути здоровим, але на практиці нічого не свідчить про їх виконання. Аналіз літературних джерел вказує на те, що серед молоді значно погіршується стан здоров'я: збільшуються випадки серцево-судинних, інфекційних, хронічних захворювань, малий відсоток студентів регулярно займаються фізичною культурою та спортом [5, с. 7]. Саме студентство, особливо на початковому етапі навчання, є однією з найбільш уразливіших частин суспільства, так як доводиться жити в умовах високого рівня урбанізації, розвитку науково-технічного прогресу, необхідністю оволодіння великою кількістю знань. Все це веде до невисокої рухової активності, погіршення стану здоров'я [2; 4; 5].

Мета роботи – вказати на основні групи мотивів до занять фізичною культурою та особливості сприйняття студентами здорового способу життя.

Методика дослідження. Використовувались метод педагогічного спостереження, аналіз наукової літератури, вторинний аналіз результатів досліджень.

Результати дослідження. Аналіз наукової літератури [3, с. 294] показав, що можна виявити основні групи мотивів до занять фізичною культурою у ВНЗ:

1. Група, пов'язана з оздоровчим мотивом. Студенти мотивуються тим, що займаючись спортом покращують своє здоров'я.

2. Група, пов'язана з руховими мотивами. Тобто виконання фізичних вправ у перервах між розумовою працею на протязі тривалого часу. Виконання спеціальних фізичних вправ для м'язів усього тіла і зорового апарату значніше підвищує ефективність релаксації, чим пасивний відпочинок.

3. Група, пов'язана з пізнавальним та творчим мотивом. Цей вид мотивації говорить про те, що студенти прагнуть пізнавати свій організм та свої можливості.

4. Група, пов'язана з психологічним та статусним мотивом. Тобто заняття фізичними вправами гарно впливає на психічний стан молоді. Наприклад надбання упевненості в собі, зняття емоційної напруги. Також дозволяє бути фізично стійким під час конфліктів.

5. Група, пов'язана з конкурентним та естетичним мотивами. Цей вид мотивації ґрунтується на прагненні людини поліпшити власні спортивні досягнення та не відставати від «моди» на заняттях фізичною культурою.

6. Група, пов'язана з комунікативним мотивом. Зайняття фізичними вправами з групою людей зі схожими інтересами є однією зі значних мотивацій до відвідування спортивних споруд.

7. Група, пов'язана з адміністративним мотивом. Тобто, коли зайняття фізичною культурою є обов'язковим у вищих учбових закладах. Студенти мають відвідувати заняття не залежно від їх бажання хоча б для того, щоб отримати залік.

Нажаль, незважаючи на наявність цих груп мотивів, ситуація не покращується: відвідуваність студентами занять з фізичної культури низька, не підвищуються рівень рухової активності, стан здоров'я. Чомусь ці мотиви не спонукають до здорового способу життя? Бо мотивацію необхідно знайти і тільки тоді вона змусить вас зайнятись фізичною культурою. Потрібно сформулювати мотивацію, а для цього досить виділяти близько 60–80 хв. для занять спортом. Змінити свій світогляд, що дасть змогу доброзичливо ставитись до себе і до оточуючих людей. І головне, не поспішати, не перевантажувати свій організм, контролювати його.

Щоб зрозуміти, як студенти сприймають здоровий спосіб життя (ЗСЖ), були взяті результати дослідження студентів Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара. У 2017 році студенткою ДНУ В.І.Андроновною в рамках бакалаврської випускної роботи було проведено дослідження методом фокус-групи на тему: «Здоровий спосіб життя як модний

тренд в повсякденних практиках сучасної студентської молоді» [1]. Аналіз сприйняття студентів здорового способу життя на основі фокус-групового дослідження виявив такі результати.

В першу чергу, при обговоренні самого поняття ЗСЖ студентська молодь надавала такі варіації його розуміння: «Спосіб життя, завдяки якому ми виглядаємо здоровіше і краще»; «Стиль життя людини, який дозволяє бути в формі»; «Турбота про своє здоров'я, фізичний і психоемоційний стан»; «Душевний стан, спрямований на гармонію з собою»; «ЗСЖ – це коли людина стежить за своїм здоров'ям у всіх проявах»; «Це дотримання правил здорового способу життя». Тобто студенти досить широко сприймають саму концепцію ЗСЖ як певну діяльність (стиль, спосіб життя), яка закріплена в життєвих орієнтирах людини та позитивно направлена на здоров'я людини (у вигляді контролю, покращення, профілактики стану здоров'я).

В рамках фокус-групи більша частка студентів вказували на складність слідування ЗСЖ з причини, що не вистачає фінансів та часу. Так, наприклад, одне із висловлювань: «Це коштує великих грошей і таймінгових витрат: так, потрібно окремо купити собі продуктів і правильно їх приготувати, потрібно виділити час на спорт. Та і останні місяці навчання – час максимально стресовий і обмежує в можливостях».

Попри те, що студенти признають велику значимість ЗСЖ як певного ідеалу, на практичному рівні вони не слідують йому в повній мірі, або взагалі не слідують. По-перше, існують чинники які заважають реалізовувати практики ЗСЖ: брак часу; фінансові складнощі; нехтування ЗСЖ, через переважання навчально-освітніх та професійних цілей. По-друге, студенти не повністю проінформовані про практичне наповнення ЗСЖ. Частка студентів, які відносять себе до людей, що ведуть здоровий спосіб життя, вказують лише на деякі його практики.

Висновки. Для покращення ситуації з приводу даної проблематики, перед системою фізичного виховання в ВНЗ стоїть завдання інформаційно-ідеологічного характеру. Фізичне виховання в стінах університету не повинно зводитись до проведення занять та приймання нормативів, а й також інформувати про ЗСЖ, активніше мотивувати студентів до занять фізичною культурою, щоб вона стала потребою для них. В першу чергу більш детально потрібно інформувати про практики ЗСЖ, щоб студенти в повному обсязі уявляли ЗСЖ, а не тільки знали певні найочевидніші практики в його системі (фізична культура, спорт, правильне харчування).

Можна рекомендувати ряд заходів щодо покращення організації занять з фізичної культури серед студентів: відкриття секцій з популярних видів спорту, коректування навчальних програм, планування навчального процесу з урахуванням мотивів та інтересів студентів; покращення матеріально-технічної бази.

Нинішні студенти – це основний трудовий резерв нашої країни, майбутні батьки. Їх здоров'я й благополуччя – запорука благополуччя усієї нації. Бережімо здоров'я. Бережімо майбутнє.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Андропова, В. І. Здоровий спосіб життя як модний тренд в повсякденних практиках сучасної студентської молоді: дип. бакалавра : 6.030101 / Дніпровський національний університет ім. О. Гончара. Дніпро, 2017. – 63 с.
2. Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. – М.: РЕТОРИКА – А, 2001. – 560 с.
3. Наговицын Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в ВУЗе. Фундаментальные исследования / Р. С. Наговицын. – 2011. – № 8(2). – С. 293–298.
4. Пашинський П. П. Визначення рівня здоров'я студентської молоді на основі експрес оцінки функціонального стану організму / П. П. Пашинський, І. М. Щербак // Збірник наукових праць Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди : Біологія та валеологія. – 2010. – Вип. 12. – С. 182–186.
5. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навчальний посібник / С. І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

Д. О. Ребріна

*студентка групи ДК-19-1 факультету психології та спеціальної освіти
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ СКОЛІОТИЧНІЙ ХВОРОБИ

Анотація. В статті розкрито питання сколіотичного захворювання, його класифікації. Обґрунтований комплексний підхід до фізичної реабілітації.

Ключові слова: сколіоз, лікувальна фізична культура, вихідне положення, хребет.

Annotation. The article deals with the issue of scoliotic disease, its classification. A comprehensive approach to physical rehabilitation is justified.

Key words: scoiosis, therapeutic physical training, starting position.

Постановка проблеми. Протягом багатьох століть залишається не вирішеним питання причин виникнення сколіозу та його лікування. На сучасному етапі існують різні засоби фізичної терапії, особлива увага звертається на ранню діагностику та відновне лікування дітей та молоді з порушенням функції опорно-рухового апарату [1].

На жаль, в арсеналі сучасної медичної науки досі немає гарантованого консервативного методу лікування, який би дозволяв усунути або хоча б призупинити прогресування патологічного процесу деформації хребта у фронтальній площині.

Сколіоз являє собою прогресуюче захворювання, що характеризується дугоподібним скривленням хребта у фронтальній площині й скручуванням хребців навколо вертикальної осі – торсія. Процес формування сколіотичної деформації – це результат взаємодії чинників, що порушують вертикальне положення хребта й пристосувальних реакцій, спрямованих на збереження вертикального положення.

Наростанню кількості викривлень хребта сприяє слабкість, низький рівень тренуваності м'язової системи дитини, ослаблення її після простудних та інших

захворювань, малорухливий спосіб життя, тривале сидіння перед телевізором, нестача вітамінів у харчовому раціоні.

Існують декілька класифікацій сколіозу заснованих на причині його виникнення, особливостях перебігу сколіотичної хвороби, ступеня виразності викривлення.

Застосування фізичних вправ при дефектах постави спрямоване на:

- поліпшення та нормалізацію перебігу нервових процесів, нормалізацію емоційного тону дитини, стимуляцію діяльності органів і систем, поліпшення фізичного розвитку, підвищення неспецифічної опірності дитячого організму;
- активізацію загальних і місцевих обмінних процесів, відпрацювання достатньої силової та загальної витривалості м'язів тулуба, зміцнення м'язового корсета;
- виправлення наявного дефекту постави;
- формування та закріплення навички правильної постави [6].

Сучасне лікування сколіотичної хвороби рекомендує три основні методи: мобілізацію хребта, корекцію деформації й утримання корекції. Широко використовуються засоби ЛФК (фізичні вправи, масаж корекція положенням тощо), використання корсетів, гіпсових ліжечок, спеціальної тяги або комбінованими способами, що залучають згадані вище засоби. Основним методом лікування хвороби на сучасному етапі вважають комбінований [2].

Слід ще раз підкреслити, що запорука успіху – в розвантаженні, роботі й не розхищенні хребта. У разі, якщо хоча б одна з цих умов не виконується, то розраховувати на успіх не доводиться, адже деформація може збільшитися.

Сколіоз та порушення постави досить часто поєднується з плоскостопістю, як проявом нервово-м'язової та з'єднувально-тканинної недостатності й при цій патології.

Нами були розглянуті методичні рекомендації при захворюванні хребта.

В раціон повноцінного харчування дитини необхідно включати продукти, що містять фосфор та кальцій, які необхідні для формування кісткової тканини організму, що росте. Він міститься: в горосі, бобах, сої, квасолі. Кальцій входить до складу молочних продуктів; фосфор й кальцій міститься у всіх продуктах моря; фосфор та інші мікроелементи – в зелених салатах.

Мінеральні солі, білки та вітаміни для дитини мають виняткове значення. Ріст та розвиток не безперервно зростаючого організму йдуть головним чином за рахунок цих речовин. А не достатня кількість мінерально-вітамінних речовин в їжі вагітної жінки може бути причиною вродженого вивиху стегна у дитини. Істотне значення має відповідність зросту та ваги дитини. Надмірна вага – це додаткове навантаження на хребет і неостаточна сила м'язів живота та спини.

Рекомендується корегуюча гімнастика, яка включає в себе комплекс «велосипед», «рибка», «літак маленький», «бокс», «ножиці», «мостик», присідання.

Для підняття тону м'язів рекомендується лікувальне плавання. Воно передбачає плавання на спині, брас, кроль та батерфляй. Кожне заняття

рекомендується починати з дихальної гімнастики. Вона включає в себе наступні вправи:

- Стаємо прямо й кладемо руки на край басейну. Робимо глибокий вдих, затримуємо дихання та занурюємося під воду. У воді опускаємо голову вниз і робимо видих. Повертаємося вихідне положення і повторюємо комплекс заново. Повторити 20 видихів.

- Встаємо спиною до стінки басейну, робимо вдих. Далі з головою занурюємося під воду. Під водою робимо повільний видих протягом 15-20 секунд. Після відпочинку 10 секунд робимо комплекс заново. Повторити 10 разів.

- Лягаємо обличчям на воду, руками беремося за край басейну. Виконуємо рухи ногами вгору-вниз, що імітують рухи ніг з ластами (амплітуда рухів повільна). Піднімаємо голову, виконуємо глибокий вдих, затримуємо дихання і занурюємося в воду, у воді виконуємо видих. Повторюємо 2 хвилини.

При першій стадії хвороби, можна плавати брасом і кролем. Вони зміцнюють м'язовий корсет і знижують темпи розвитку хвороби.

На 2-3 стадії, потрібно виконувати асиметричні вправи. На цій стадії не може усунути наявні деформації хребта, тому при їх наявності потрібно зайнятися корекційними процедурами, а перед цим відвідати лікаря.

На 4 пізній стадії, асиметричні вправи не виконуються. Призначаються симетричні вправи. Самостійно їх виконувати забороняється, тільки під наглядом або з підтримкою медика.

При лікуванні сколіозу використовуються вправи з йоги.

Гомукхасана (поза корови) – стоячи на четвереньках, спираючись об підлогу розкритими долонями. У такому положенні слід плавно прогинатися в області попереку, одночасно неспішно піднімаючи обличчя вгору. Після цього повільно потрібно вигинати спину дугою, намагаючись притягнути таз і плечі всередину. Така вправа допомагає стимулювати кровопостачання в тілі й зміцнити м'язи не тільки спини, але й ніг.

Врікшасана (поза дерева) – стоячи з рівною спиною і рівними руками, трохи відведених в сторону від стегна. У повному обсязі вправа виконується стоячи на одній нозі, в той час як друга нога впирається стопою у внутрішню частину стегна першої, а руки, піднімаються вгору. Ця вправа відмінно підійде при деформованому хребті.

Чакравакасана – в.п. стоячи на колінах і розкритих долонях, потрібно одночасно підняти ліву ногу та руку, утворюючи ними єдину лінію. Після 10-секундної затримки повертаємося в вихідне положення і повторюємо те ж з правою рукою і ногою. Актуальна поза при болях в спині будь-якого характеру.

Мостик – в.п. лежачи на спині, повільно підняти своє тіло над підлогою, утримуючи його тільки за рахунок передпліч і стоп. Ця вправа допоможе зробити більш сильними волокна м'язової тканини спини.

Шавасана – в.п. лежачи на спині, з розведеними руками і ногами, лежимо до повного розслаблення. Завершальний лікувально-оздоровчий асан, який дозволяє розслабитися м'язам після тренування і заспокоїти нервову систему.

Сучасні методи лікування сколіотичної хвороби.

1. Імплантований електростимулятор для лікування сколіозу.

На думку деяких вчених сколіоз (бічне викривлення хребта) виникає через нерівний тиск м'язів на хребет з обох сторін. А відбувається це тому, що з одного боку хребетні м'язи гірше знервовані, тобто менше активуються нервами. Фахівці німецької науково-дослідної організації Fraunhofer розробили електростимулятор, який імплантується під шкіру пацієнта, вимірює нервову активність в м'язах зі здорової сторони та синхронно стимулює м'язи зі слабкої сторони. Він заряджається і передає дані за бездротовою технологією, і його можна перепрограмувати під кожен конкретний випадок [3].

2. Scolioscan – апарат для діагностики сколіозу без радіації.

Для діагностики сколіозу зазвичай застосовується рентген. При лікуванні сколіозу потрібно постійно контролювати прогрес і знову ж багаторазово робити рентген. А це, небезпечно вже з точки зору радіаційного опромінення. Тому поява нового апарату Scolioscan, який дозволяє просканувати хребет без радіації, називають проривом в лікуванні сколіозу. Його створили в Політехнічному університеті Гонконгу і заснований він на тривимірному ультразвуковому скануванні, яке абсолютно безпечно для пацієнтів [3].

3. В Україні сколіоз виправляють за допомогою конструкції, що росте разом з дитиною.

Суперсучасна технологія хірургічної корекції хребта у дітей у віці від трьох до десяти років розроблена в Харківському НДІ патології хребта ім. Ситенка. Вона заснована на використанні особливої титанової конструкції "Міст-2", яка імплантується в хребет і росте разом з дитиною. Вживлені в хребет елементи випрямляють патологічні викривлення, не обмежуючи зростання хребта. Це дозволяє обійтися без повторних п'яти-семи операцій, які супроводжують використання традиційних жорстких стрижнів, а значить зменшується небезпека ускладнень і психологічних травм.

2. Корсет Шено розроблений на початку 70-х років колишнім французьким військовим лікарем Жаком Шено, є найбільш досконалою моделлю активно коригувальних корсетів. Його принципи ортезування засновані на концепції викладеної в 1912 році, в основі якої лежить чинення тиску на опуклі деформовані ділянки тулуба, а також формування зон вільного простору для втягнутих відділів.

Конструкція корсета безперервно розвивається і вдосконалюється зусиллями фахівців, і на даний момент широко застосовується остання модифікація корсета, запропонована у 2008 році. Водночас значна кількість світових науково-практичних центрів займаються ортезуванням пропонують різні модифікації й удосконалення основної технології виробництва, в зв'язку, з чим дані ортези в середовищі фахівців звуться корсетів за методом Шено [2].

Для профілактики необхідні такі умови:

- сон на жорсткому ліжку в положенні лежачи на животі або спині;
- правильна й точна корекція взуття;
- організація та суворе дотримання правильного режиму дня;

- постійна рухова активність (прогулянки, лікувальна фізична культура, плавання);
- контроль за правильним, рівномірним навантаженням на хребет [4].

Висновки. Сколіоз часом непередбачуваний в своїй течії. Як з будь-яким іншим захворюванням організм бореться й з цим, тільки потрібно допомогти йому справитися з ортопедичною інформацією. Необхідно пам'ятати, що спроба домогтися корекції викривлення на фоні мобілізації хребта може привести до зниження його стабільності й порушення компенсації. Будь-яке насильство та редресація, як ручна, так і за допомогою апаратів, можуть збільшити викривлення хребта, зруйнувати створені компенсаторні механізми організму, привести до ще більшого ослаблення м'язів.

Займаючись лікуванням сколіозу, ми забезпечуємо нормальне функціонування тим органам, які були пошкоджені при деформації грудної клітини, таким чином запобігаючи багато захворювань.

Якщо ж, не лікувати сколіоз, то він прогресує, переходячи у важкі форми, при яких ушкоджуються багато органів, опорно-руховий апарат в цілому, а головне, основним методом лікування є хірургічний. Лікування залежить від віку хворого, типу сколіозу й ступеня деформації хребта.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Білошицька Н. Профілактика та корекція порушень постави в учнів загальноосвітніх шкіл / Н. Білошицька. – Л.: Логос, 2001. – 32 с.
2. Матеріали сайту «Федеральный научный центр реабилитации инвалидов им Г.А. Альбрехта». – Режим доступу: http://www.center-albreht.ru/ipo/epl/korsetirovanie_po_metodu_shino/
3. Матеріали сайту «LiveMD». – Режим доступу: https://www.livem.ru/tags/lechenie_skolioza/
4. Мятига О. М. Фізична реабілітація в ортопедії: навчальний посібник / О. М. Мятига. – ХССПДФЛ, 2013. – 132 с.
5. Окамото Г. Основи фізичної реабілітації: навч. Посібник / Г. Окамото; пер. з англ. Ю. Кобіва, К.А. Добриніної. – Л., 2002. – 232 с.
6. Пешкова О. В. Комплексна фізична реабілітація при сколіотичній поставі / О. В. Пешкова, О. М. Авраменко // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2009. – № 2. – С. 84–88.

Науковий керівник: викладач Л. С. Індиченко

С. А. Сімонова

*член Дніпропетровського територіального відділення МАН України,
учениця 11-А класу КНЗ «Хіміко-екологічний ліцей» м. Дніпро*

О. М. Хоменко

*кандидат біологічних наук, доцент
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара*

ШКІЛЬНА ТА ПОЗАШКІЛЬНА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ПІДЛІТКІВ М. ДНІПРО З РІЗНИМ РІВНЕМ НАВЧАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Анотація. Методом анкетування серед підлітків м. Дніпро та іноземних школярів проведено аналіз шкільної та позашкільної фізичної активності підлітків з різним рівнем навчального навантаження.

Ключові слова: підлітки, фізична активність, фізичне виховання.

Summary. Analysis of school and extracurricular physical activity of adolescents with different levels of educational load was conducted using the method of questioning among adolescents of the city of Dnipro and foreign students

Key words. Adolescents, school physical activity, extracurricular physical activity physical education

Вступ. Фізична активність (ФА) є важливим фундаментальним чинником формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Низка досліджень свідчить, що низький рівень ФА в дитячому і підлітковому віці, коли триває процес фізіологічного становлення організму, пов'язаний з ризиком розвитку певних захворювань у подальшому [2; 7; 8]. В той час, як достатня ФА є одним з валеологічних чинників, який сприяє формуванню основ здоров'я і довголіття [5; 8].

Відомо, що достатній обсяг і висока інтенсивність ФА з дитинства і до дорослого віку дозволяє людям підтримувати належний функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем, призводить до зниження показників захворюваності і смертності від серцево-судинних хвороб, цукрового діабету 2 типу [2; 5; 9]. Також виявлено взаємозв'язок між ФА підлітків, їх когнітивними здібностями і академічною успішністю [2; 10]. Ці дані свідчать про надзвичайно важливу роль ФА у розвитку організму підлітків.

За даними ВООЗ кожна третя доросла людина у світі недостатньо фізично активна через пасивність під час дозвілля та сидячий спосіб життя вдома і на роботі, і тільки 18% підлітків мають 60 хвилин в день ФА помірної і вираженої інтенсивності, рекомендованої спеціалістами [2; 8].

На жаль, у всьому світі близько 23% дорослих і 81% підлітків, які відвідують школу, відчувають нестачу ФА [1; 2; 3; 6; 9]. За останніми даними, в Європейському союзі шість з десяти чоловік у віці 15 років і старше ніколи не займаються фізкультурою і спортом або роблять це рідко [2].

У проведеному міжнародному дослідженні «Health behavior in school-aged children (HBSC)» (2014), де оцінювали ФА серед дітей і підлітків (частка респондентів, для яких є характерною ФА високої інтенсивності протягом 2-х

або більше годин на тиждень) серед 39 країн Україна посіла 35 місце, в той час як найкращі показники відмічено в Нідерландах [7].

За даними літератури, в Україні виявлено тенденцію до зниження рівня фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку: за показниками розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості, відповідно до вимог шкільної програми, дівчата та хлопці в середньому мають початковий і середній рівні компетенції [1; 7].

Однією з причин такого стану дослідники бачать у низькому рівні шкільних уроків ФВ, які не задовольняють інтересам і потребам школярів та вимагають модифікації. Як наслідок – значний відсоток учнів, які не беруть систематичної участі у заняттях фізичного виховання (ФВ) [3; 5; 7].

Іноземні фахівці вважають школу ідеальним місцем для реалізації заходів з підвищення ФА і боротьби з факторами ризику серцево-судинних захворювань, тобто підтверджують важливе значення занять ФВ в школі і проводять пошук різноманітних методів їх оптимізації і модифікації [9; 10; 11].

Поряд із вищеозначеним, серед причин низької ФА у дітей та молоді фахівці виокремлюють наступні: відсутність позитивних прикладів для наслідування з боку батьків, родичів, знайомих; загальний доступ до різноманітних засобів транспорту (машини, ліфти, ескалатори), що провокує обмеженість ходьби пішки; нестача велосипедних доріжок, спортивних майданчиків, басейнів, стадіонів та ін.; нестача доступної для дітей спортивної інфраструктури біля їх помешкань; значні матеріальні видатки сім'ї за участь дитини у різних формах і видах ФА; низька доступність позаурочних рухових занять; загальна комп'ютеризація населення [2].

Мета дослідження: провести аналіз шкільної та позашкільної фізичної активності підлітків м. Дніпро з різним рівнем навчального навантаження.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено протягом 2018 року в м. Дніпро (Україна) методом анонімного анкетування з використанням особисто розробленої учасником анкети. Опитані 222 підлітків – учні 9-10 класів навчальних закладів (121 хлопець і 101 дівчина віком 14-16 років), з яких 136 (І група) - школярі середніх загальноосвітніх шкіл (СЗШ) і 86 (ІІ група) – вихованці шкіл з підвищеним спеціалізованим рівнем навчання (ліцеїв). Підлітки відмічали види та тривалість своєї діяльності за добу.

Групу порівняння склали 34 дитини відповідного віку з різних країн світу, серед яких проводили онлайн опитування за допомогою аналогічної англomовної анкети у вигляді Google-форми.

Статистичну обробку проведено за допомогою прикладної програми Statistica 6,0 for Windows з використанням критеріїв Ст'юдента та χ^2 -квадрат.

Результати дослідження та їх обговорення. При вивченні характеру ФА респондентів було виявлено, що найбільш інтенсивна ФА у школярів спостерігалась на уроках ФВ у школі, на заняттях у різноманітних спортивних центрах поза школою та при виконанні домашніх фізичних вправ. Нами проведено аналіз часових витрат на різні види ФА підлітків.

Середня тривалість шкільних занять з ФВ на тиждень за результатами опитування склала ($130,6 \pm 2,68$) хвилин, що практично відповідає встановленим нормам (не менше 135 хвилин на тиждень), і по групах суттєво не відрізнялась. Але серед ліцеїстів кількість дітей основної медичної групи допуску до ФВ була суттєво нижчою (62,9%), на відміну від I групи (77,9%) і групи порівняння (88,8%) ($p < 0,05$), а кількість підлітків підготовчої групи була суттєво більшою (29,0%), ніж в I групі (14,7%) і групі порівняння (8,8%) ($p < 0,05$).

В повну силу на уроках ФВ завжди займається тільки 12,5% учнів I групи та п'ята частина (20,9%) учнів II групи, в той час як серед іноземних школярів інтенсивно займається кожен другий, що суттєво більше в порівнянні зі школярами м. Дніпро ($p < 0,05$). Цей факт може свідчити як про обмежений вибір фізичних активностей, так і про незацікавленість учнів в уроках ФВ.

Взагалі, уроки ФВ подобаються трохи більше половині учнів м. Дніпро (58,1% – I групи і 64,5% – II), не дуже зацікавлена в цих заняттях майже третина респондентів обох груп (30,1% і 27,9%, відповідно, що суттєво менше, ніж в групі порівняння, де переважній більшості дітей (85,3%) ці уроки подобаються. Водночас з цим, на запитання: «Чи подобається, як вчитель веде уроки ФВ?» – суттєвої різниці між групами, включаючи іноземних школярів, ми не отримали.

Вивчення видів ФА в школах м. Дніпра показало, що їх вибір практично в усіх учбових закладах є досить обмеженим і малоцікавим для сучасних підлітків: це загальна фізична підготовка (стрибки з місця в довжину, біг, підтягування, метання), ігрові види (волейбол, футбол, в одиничних – баскетбол), тільки в одній школі – бадмінтон. Іноземні школярі відмітили наявність значно більшої кількості видів активностей на уроках ФВ, які включають, окрім зазначених вище, тренажери, плавання, хокей, водне поло, бейсбол, катання на ковзанах, лижах, гімнастику, гольф, йогу, черлідінг, трек, скельозаління тощо. Як виявилось, у більшості шкіл є басейни і тренажерні зали. Цікавим виявився той факт, що в школах деяких країн відсутні нормативи з ФВ (Фінляндія).

Позитивним моментом є той факт, що після школи переважна більшість підлітків м. Дніпро та іноземних школярів займається додатковою ФА в різноманітних спортивних центрах (тренажерний зал, танці, плавання, спортивний біг, футбол, легка атлетика, бойові мистецтва, бокс, велоспорт, йога, волейбол, баскетбол, великий теніс, кінний спорт, гребля тощо), з частотою 70,6% та 79,1% в I та II групах відповідно, і декілька частіше в групі порівняння (82,4%). При цьому з цієї кількості кожна п'ята дитина у всіх трьох групах займається двома видами ФА, а у поодиноких випадках - трьома. Найчастіше дітям подобається заняття в тренажерному залі, танці, плавання, спортивний біг.

В середньому ці заняття, без суттєвої різниці по групах, тривають ($4,46 \pm 0,28$) годин на тиждень (від 1 до 9 і більше годин), хлопці займаються декілька частіше за дівчат: ($5,47 \pm 0,44$) і ($3,62 \pm 0,35$) годин, відповідно.

Аналіз частоти ФА, яку підлітки виконують вдома, показав, що цей вид активності має місце в структурі дня більш, ніж у половини підлітків І і ІІ груп (62,5% і 56,9% відповідно), в той час як тільки 38,2% іноземних школярів виконують фізичні вправи вдома, надаючи перевагу заняттям в спеціальних спортивних шкільних і позашкільних закладах. Серед підлітків м. Дніпро регулярно ФА за типом ранкової зарядки декілька частіше займаються ліцеїсти, не регулярно – підлітки групи порівняння і суттєво частіше – школярі ($p < 0,05$).

Нам було цікаво проаналізувати ФА школярів, які мають значне обмеження до занять ФВ в школі в повному обсязі, тобто спеціальну медичну групу. Виявилось, що з 10 таких дітей в І групі тільки 1 не займається ніякими видами ФА, в той час, як 6 відвідують танці, тренажери і, навіть, айкідо, і тільки 3 виконують домашні вправи за типом ранкової зарядки. З 7 ліцеїстів, які мають спецгрупу, 5 займаються активними видами ФА (йога, плавання, танці, біг, пілатес, тренажери), деякі – двома видами, і тільки 2 з них виконують домашні фізичні вправи. Тільки одна дитина з групи порівняння, яка має значні обмеження до уроків ФВ, виконує фізичні вправи вдома.

За результатами опитування, кількість дітей, які окрім шкільних уроків ФВ не займаються ніякими формами фізичної активності, суттєво по групах не відрізнялась і склала 11,6% в І групі, 11,8% – в ІІ, і 8,2% в групі порівняння, що є меншою за даних літератури (16,6%), і свідчить про зростаючий інтерес підлітків до свого фізичного розвитку і здоров'я [3; 14].

Висновки. Таким чином, результати дослідження свідчать про зростання ФА підлітків м. Дніпро, в порівнянні з попередніми аналітичними даними, переважно за рахунок позашкільних видів активності незалежно від рівня їх навчального навантаження.

Викликає занепокоєння факт низького комплаєнсу підлітків м. Дніпро і, вірогідно України, щодо шкільних уроків ФВ, які є вкрай необхідними для підтримання фізичного і психічного здоров'я учнів, особливо в умовах підвищеного учбового навантаження. За нашими даними, це обумовлене обмеженням, малоцікавим вибором видів ФА і підтверджується тим фактом, що більшість дітей, яка має значне обмеження до шкільних уроків ФВ, в позаурочний час активно займається різними видами ФА, що може свідчити про некоректне або сфальсифіковане визначення групи допуску до ФВ.

Таким чином, шкільні заняття з ФВ представляють певну нішу, яка потребує значної модифікації і оптимізації, що дозволить зберегти здоров'я і час дітей.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Васкан І. Д. Розвиток рухової активності школярів у позаурочній діяльності / І. Д. Васкан, О. Ю. Дикий, А. В. Розтока // Вісник. – 2015. – № 129, том ІІІ. – С.46–51.
2. Всемирная организация здравоохранения «Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью», 2017: [Електрон. ресурс]. – Режим доступа: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/ru.
3. Голованова Н. Характеристика двигательной активности учащейся молодежи / Н. Голованова // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. – Луцьк. – 2015. – Вип.18. – С. 39–43.

4. Інноваційні технології в фізичному вихованні, 2017: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https:// works.doklad.ru/view/Nf_nR0LXlsI.html](https://works.doklad.ru/view/Nf_nR0LXlsI.html).
5. Липанова Л. Л. Физическая активность подростков, обучающихся в общеобразовательных школах / Л. Л. Липанова, Г. М. Насыбуллина // Вестник РГМУ. – 2013. – № 5–6. – С. 87–91.
6. Ляшенко В. П. Особливості адаптаційних реакцій студентів з різним напрямом навчання та рівнем фізичної активності: монографія / В. П. Ляшенко, Г. С. Петров, І. М. Кофан, В. В. Мізін. – Дніпро: Ліра., 2018. – 212 с.
7. Показники та соціальний контекст формування здоров'я підлітків: моногр. (за результатами соціологічного опитування в межах міжнародного проекту ВООЗ «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» («Health Behaviour in School-aged Children» HBSC) / [О.М. Балакірева, Т.В. Бондар, Д.М. Павлова та ін.]; наук. ред. О.М. Балакірева. – К.: ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К., 2014. – 156 с.
8. Физическая активность: Информ. бюл. ВОЗ 2018: [Електрон. ресурс]. – Режим доступу: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/ru/>.
9. Dobbins M. School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18 / M. Dobbins, H. Husson, K. DeCorby // Cochrane Database Syst Rev. – 2013. – N2. – CD007651.
10. Donnelly J. E. Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review / J. E. Donnelly, C. H. Hillman, D. Castelli // Med Sci Sports Exerc. – 2016. – Vol. 48(6). – P. 1197–222.
11. Norris E. Physically active lessons as physical activity and educational interventions: a systematic review of methods and results / E. Norris, N. Shelton, S. Dunsmuir // Prev Med. – 2015. – Vol. 72C. – P. 116–125.

Д. С. Сорока

*студентка групи БН-16-1 біолого-екологічного факультету
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ВПЛИВ ПРОБІОТИКІВ НА КИШКОВИЙ МІКРОБІОМ У СПОРТСМЕНІВ

Анотація. Підтримання здорового кишкового мікробіома має важливе значення для здоров'я, тренувань і працездатності спортсмена. У даній роботі розглядається вплив фізичних вправ на мікробіом, а також досліджується дія пробіотиків на різні потенційні наслідки, пов'язані з надмірним тренуванням у спортсменів.

Ключові слова: спортсмен; пробіотик; мікробіом; перенапруження; спорт; вправа

Summary. Maintaining a healthy gut microbiome is essential for an athlete's health, training and performance. This article examines the impact of exercise on the microbiome, as well as examines the effect of probiotics on various potential consequences associated with excessive training in athletes.

Key words: sportsman; probiotic; microbiome; overstrain; sport; exercises.

Потенційним, немедичним шляхом збереження здоров'я спортсмена є пробіотик. Пробіотики – це живі мікроорганізми і речовини мікробного походження, що надають при природному способі введення, позитивні ефекти

на фізіологічні, біохімічні й імунні реакції організму людини через стабілізацію та оптимізацію функцій його нормальної мікрофлори [1, с.14].

За сучасними уявленнями, нормальна мікрофлора, що включає сотні видів мікроорганізмів (біфідо-, лактобактерії, бактероїди, ешерихії, ентерококи та ін.) є обов'язковим і повноправним учасником багатьох фізіологічних процесів, що протікають в органах і тканинах людини. Так, нормальна мікрофлора бере участь у регуляції водно-сольового обміну, в детоксикації екзогенних і ендогенних субстратів і метаболітів, в утилізації, що надходять в кишечник лікарських препаратів, канцерогенів; здійснює гідроліз жовчних солей і холестерину; продукує вітаміни (групи В, К), амінокислоти, ферменти, які беруть участь у метаболізмі білків, вуглеводів, ліпідів і нуклеїнових кислот; а також сприяє поліпшенню травлення і засвоєння поживних і біологічно активних речовин їжі.

Лакто- і біфідобактерії, родів *Bifidobacterium* і *Lactobacillus* завдяки вираженим адгезивним властивостям, формують на слизовій оболонці кишкового тракту біоплівки, які захищають ентероцити від контакту з патогенними та умовно-патогенними мікроорганізмами, запобігають проникненню токсинів [2, с. 33].

Таким чином, пробіотики – це живі організми, що приносять при введенні в організм в потрібній кількості користь здоров'ю людини.

Загальновизнано, що мікробне різноманіття є показником здоров'я людини. Так певні чинники, включаючи спосіб життя людини, можуть змінювати структуру мікробіома. У ряді досліджень було відзначено, що у спортсменів підвищене мікробне різноманіття кишечника у порівнянні з людьми, що ведуть сидячий спосіб життя [2, с. 35]. Кларк і співавтори [3, с. 1913] продемонстрували значні відмінності у кишковому мікробіомі між професійними гравцями чоловічої статі і групою чоловіків, які не є спортсменами. Виявлено, що у спортсменів було значно вище мікробне різноманіття кишечника, а саме спостерігали підвищений рівень роду *Akkermansia*. В іншому експерименті Петерсен та його колеги [4, с. 98] досліджували мікробіом кишечника велосипедистів і прийшли до висновку, що 30 з 33 велосипедистів також мали підвищену поширеність *Akkermansia*. У цьому ж дослідженні було відзначено, що режим тренувань пропорційний чисельності бактерій роду *Prevotella*. А також вчені спостерігали збільшення *Methanobrevibacter smithii* у групі професійних велосипедистів у порівнянні з велосипедистами-любителями. Дослідження Шеймана та інших вчених показали, що родом *Veillonella* був збагачений кишковий мікробіом марафонців у порівнянні з не бігунами. Крім того, на мишачій моделі дослідники продемонстрували, що *Veillonella atypica* підвищує витривалість організму, а також знижує запальні цитокіни [7, с. 2270].

Таким чином, фізичні вправи можуть змінити мікробіом організму корисним способом, поліпшуючи його показники здоров'я.

У той час як фізичні вправи роблять численні фізіологічні ефекти на атлета, включаючи регуляцію настрою, поліпшення серцево-судинних симптомів,

полегшення втоми і протизапальні ефекти, необхідно підтримувати здоровий баланс між тренувальним навантаженням і відновленням, щоб запобігти стану перетренованості. Одним з найбільш поширених побічних ефектів перетренованості є дисфункція кишечника, яка часто відзначається у спортсменів [3, с. 1915].

Кишковий тракт, який в умовах стресу відмовляється всмоктувати з їжі потрібні речовини і мікроелементи, потребує допомоги, і тому, прийом пробіотиків тут є фармацевтичною підтримкою для спортсмена. Пробіотичні препарати варто вживати в період максимального напруження адаптаційних систем організму, а також в циклах інтенсивних тренувань [6, с. 107].

У професійному спорті часто зустрічаються скарги на шлунково-кишковий тракт серед атлетів. Особливо корисні пробіотики в бодібілдингу, так як функція травлення безпосередньо відповідає за засвоєння поживних речовин. Вважається, що це пов'язано зі зміною кровотоку через зростаючі потреби м'язів і серця в крові. Зменшення припливу крові до кишечника впливає на його проникність, підвищуючи сприйнятливості до інфекцій. До симптомів відносяться нудота, шлункові і кишкові спазми, блювання і діарея. Підвищення прохідності стінки кишечника призводить до наявності в крові ендотоксинів, що в свою чергу веде до підвищеної схильності до інфекційних і аутоімунних захворювань, через поглинання патогенних мікроорганізмів або токсинів тканиною і кровоотоком.

Тож щоденне вживання пробіотиків може поліпшити функцію кишечника у спортсменів і зменшити кількість скарг на проблеми з боку шлунково-кишкового тракту, які викликаються виконанням фізичних вправ і станом перетренованості [6, с. 109].

Спеціальні білкові структури представляють головний бар'єр, через який проходять живильні речовини. Вони заповнюють міжклітинний простір між епітеліальними клітинами кишки і регулюють переміщення лейкоцитів, рідини і розчинених в ній макромолекул між кровоотоком і кишкової порожниною, і навпаки. Ці складні структури складаються більш ніж з 50 білків і вважаються важливими факторами прохідності шлунково-кишкового тракту [7, с. 2270].

Пробіотичні штами деяких бактерій впливають на білки в щільних контактах і можуть перешкоджати дії патогенних мікроорганізмів. Пробіотичні штами біфідобактерій і лактобактерій показали позитивний вплив на функціонування щільних контактів і кишкового бар'єру. Більш того, різні дієтичні добавки, такі як поліфеноли, білки або амінокислоти можуть регулювати епітеліальну проникність за рахунок зміни експресії і локалізації білків щільних контактів у міжклітинному просторі.

Одним із таких білків є зонулін. Саме на ньому австрійські дослідники проводять дослідження з приводу покращення бар'єрної функції кишечника [6, с. 110].

Зонулін – це білок гаптоглобінової групи, який виробляється печінкою й епітеліальними клітинами кишечника. На даний момент цей білок вважається головним фізіологічним модулятором міжклітинних щільних контактів.

Підвищення кількості зонуліна в калових масах спортсменів вказує на його «витік» у кишечник, що призводить до зміни компетенції щільних контактів і підвищує прохідність шлунково-кишкового тракту. Порушення функції міжклітинних контактів дозволяє антигенам проникати через кишечник, викликаючи запальний процес і окислювальну реакцію в імунній системі.

Слід зазначити, що вплив пробіотиків на цілісність міжклітинного бар'єру, запальні процеси і оксидативний стрес досі не розглядався в контексті спортивних вправ. Тому дане дослідження було сфокусовано, перш за все, на вивченні впливу різних пробіотиків на функціонування шлунково-кишкового тракту спортсменів, а точніше – на проникність стінок шлунково-кишкового тракту у людей, що постійно тренуються. Другим завданням цих випробувань була оцінка того, чи дійсно пробіотичні добавки впливають на рівень маркерів окислювальних і запальних процесів в плазмі крові до і після інтенсивних тренувань [6, с. 115].

Результати проведеного дослідження показали, що щоденне вживання пробіотиків протягом 14 тижнів було пов'язано з помітним зниженням кількості зонуліна (маркера проникності стінок кишечника) в калових масах атлетів, а також концентрації карбонільних білків і концентрації фактора некрозу пухлини-альфа (ФНП- α).

Отже, в експерименті було показано, що пробіотики знижують рівень зонуліна в калі, що є позитивним показником функції кишечника. Крім того, пробіотики позитивно впливають на зміст фактора некрозу пухлин і вільнорадикальне окислення білків, що викликаються тренуваннями. Такі результати демонструють значну користь прийому пробіотиків для спортсменів.

Підсумовуючи вище сказане, зв'язок між фізичною підготовкою і мікробіомом є складним. Фізичні вправи і фізична підготовка можуть позитивно змінити склад мікробіома і поліпшити здоров'я атлета. Дослідження показують, що різні форми фізичних вправ можуть впливати на чисельність різних популяцій бактерій і, змінювати мікробіом по-різному. Як зазначено вище, перенапруженість та перетренованість можуть поставити спортсмена в скрутне становище, саме тоді вони більш схильні до інфекцій, запалень, і порушення проникності кишечника.

Пробіотики пропонують ефективну стратегію щодо запобігання або поліпшення цих симптомів і забезпечують подальший спортивний успіх.

Отже, вплив пробіотиків на спортсменів є новою, цікавою та перспективною областю досліджень.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Дронова, Ю. М. Пробиотики: роль в современной медицине и аспекты клинического применения / Ю. М. Дронова // Медицинский вестник. – 2008. – № 15. – С. 14.
2. Шевелева, С. А. Пробиотики, пребиотики и пробиотические продукты. Современное состояние вопроса / С. А. Шевелева // Вопросы питания. – 1999. – № 2. – С. 32–39.
3. Clarke, S. F.; Murphy, E. F.; O'Sullivan, O.; et al. Exercise and associated dietary extremes impact on gut microbial diversity / S. F. Clarke, E. F. Murphy, O. O'Sullivan et al // Gut. – 2014. – № 63. – P. 1913–1920.

4. Petersen, L. M.; Bautista, E. J.; Nguyen, H.; et al. Community characteristics of the gut microbiomes of competitive cyclists / L. M. Petersen, E. J. Bautista, H. Nguyen et al // Microbiome. – 2017. – № 5. – P. 98.

5. Rehrer N. J., Brouns F., Beckers E. J. et al. Physiological changes and gastro-intestinal symptoms as a result of ultra-endurance running / N. J. Rehrer, F. Brouns, E. J. Beckers // Eur J Appl Physiol Occup Physiol. – 1992. – № 64. – P. 1–8.

6. West N. P., Pyne D. B., Peake J. M., Cripps A. W. Probiotics, immunity and exercise: a review / N. P. West, D. B. Pyne, J. M. Peake, A. W. Cripps // Exerc Immunol Rev. – 2009. – № 15. – P. 107–126.

7. Wosinska, L.; Cotter, P. D.; O'Sullivan, O.; Guinane, C. The Potential Impact of Probiotics on the Gut Microbiome of Athletes / L. Wosinska, P. D. Cotter, O. O'Sullivan, C. Guinane // Nutrients. – 2019. – № 11. – P. 2270.

Науковий керівник: старший викладач В. А. Ніколенко

В. О. Тищенко

*студентка групи ЗЖ-16-04 факультету систем і засобів масової комунікації
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЛЮДЕЙ З ЗАХВОРЮВАННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Анотація. У статті розглянуто ефективність гідрокінезотерапії для реабілітації людей з захворюваннями опорно-рухового апарату. Вказано на методiku гідрокінезотерапії, яка здатна поліпшити стан пацієнта у комплексному процесі реабілітації.

Ключові слова: гідрокінезотерапія, опорно-руховий апарат, фізична реабілітація, методика, ЛФК.

Summary. The article focuses on the effectiveness of hydroenterotherapy for rehabilitation of people with seized support-ruc apparatus. The author's methodology of hydroenterotherapy is presented, as is the standard practice of the patient in the complex process of rehabilitation.

Key words: hydraulic therapy, musculoskeletal device, physical rehabilitation, technique, exercise therapy.

Опорно-руховий апарат (ОРА) – основа всього організму людини. Це єдиний кістково-м'язовий комплекс, який являє собою кістки, зв'язки, м'язи, суглоби і нервові закінчення. Він забезпечує тілу опору і можливість пересування в просторі, а також рухову активність всіх частин тіла і органів. Захворювання опорно-рухового апарату є однією з причин інвалідності та непрацездатності у всьому світі.

Статистика невблаганна: за останні 10 років кількість людей, які страждають від порушень нормальної діяльності опорно-рухової системи, зросла в багатьох країнах світу на 25-35%. Україна – не виняток. За результатами трирічного дослідження, що проводилося на території десяти країн Східної Європи, найгірша ситуація із захворюваннями опорно-рухового

апарату зафіксована саме в Україні. Тут ортопеди виявили захворювання опорно-рухового апарату у 23% людей (при цьому більше третини обстежених потребують спеціалізованих методиках лікування). Зазначено, що не краща ситуація в Росії та Молдові – тут проблеми спостерігаються у 21% людей. Найменше число хворих зафіксовано в Словаччині – 14%. Середньосвітовий рівень знаходиться на позначці 15-17%, хоча ще в минулому десятилітті не перевищував позначки 15%.

Якщо ситуація не стабілізується до 2020 року, порушення функцій опорно-рухового апарату займуть 1 місце в світі за поширеністю, випередивши навіть серцево-судинні захворювання. Доктор Бубновський, відповідаючи на численні запитання журналістів під час прес-брифінгу в Києві, акцентував – фармакологічними засобами цю проблему не вирішити: «Люди витрачають незліченні суми на ліки від спини, від попереку, хоча вони навіть, в певному сенсі, згубно впливають: знімаючи біль, лише маскують більш важливу проблему малорозвиненого опорно-рухового апарату». Отже, щоб мати здоровий хребет і суглоби, міцні м'язи і гарну поставу, необхідно докласти зусиль. Але і в цьому випадку, зусилля повинні бути обґрунтованими: організм не потрібно перевантажувати вправами, щоб це «не вилізло боком» [5].

Лікувальна фізкультура (ЛФК) – це ефективний метод реабілітації, що використовує засоби фізичної культури задля відновлення здоров'я та працездатності хворого. Однією з важливих форм ЛФК є гідрокінезотерапія – фізичні вправи у воді (басейнах чи природніх водоймах). Особливістю такого способу ЛФК є відсутність гравітації, що дозволяє виконувати лікувальні вправи без зусиль [4].

Вчасно призначена гідрокінезотерапія саме у комплексному процесі реабілітації сприяє зменшенню термінів усунення ускладнень. Завдяки гідростатичним, гідродинамічним і температурним властивостям води і застосуванню спеціальних фізичних вправ, у кінцівках поліпшується венозний відтік, крово- і лімфообіг, зменшується посттравматичний набряк, збільшується еластичність і сила м'язово-зв'язкового апарату пошкодженого сегмента [6].

Проведена у водному середовищі функціональна терапія сприяє більш інтенсивному відновленню і зміцненню ослаблених м'язів і релаксації надто напружених. Також помітно знижується больовий синдром. Регулярні заняття у водному середовищі, підводний масаж, фізичні та хімічні властивості води в кінцевому підсумку дозволяють істотно зміцнити тіло людини. Т.зв. «Підйомна сила» води активно допомагає людині здійснювати різні вправи, які в звичайних умовах вона навряд чи змогла б виконати. Справа в тому, що присутній опір води робить рухи людини більш інтенсивними.

Ряд вчених, що займаються проблемою відновлення функціональних здібностей опорно-рухового апарату, науково обґрунтували роль гідрокінезотерапії в програмі реабілітаційних заходів. Так, наприклад, в дослідженні «Гідротерапія і хронічні суглобові болі», проведеному ще в 1991 році Т. Смітом і Р. Харрісоном, результати якого були опубліковані в Австралійському журналі фізіотерапії, продемонстрували, що після 4 тижневих

занять відбулося значне зниження болю і покращилася рухливість опорно-рухового апарату. Однак автори дослідження відзначили, що переваги гідротерапії неефективні в довгостроковій перспективі. У дослідженні У. Ламберк і Д. Дейлі, для оцінки ступеня ефективності гідрокінезіотерапії вченими були використані наступні методи: індекс інвалідності Освестрі, опитувальник болю Мак-Гілла, візуальна аналогова шкала (ВАШ). Результати, отримані в ході мета-аналізу, науково підтвердили раніше висунуту вченими гіпотезу про те, що гідрокінезіотерапія має сприятливий потенціал для пацієнтів, які страждають болями різного характеру, зумовленими раніше отриманими травмами опорно-рухового апарату. Це дозволило авторам дослідження рекомендувати її застосування в клінічній практиці [1].

Фізичні вправи у воді призначаються людині із захворюваннями і травмами опорно-рухового апарату, особливо після зняття іммобілізації, при порушеннях постави, контрактурах, атрофіях м'язів, порушенні обміну речовин, захворюваннях серцево-судинної системи, органів дихання, а також при захворюваннях внутрішніх органів, судинної патології, порушення обміну речовин, захворюваннях нервової системи. Реабілітаційні заняття у воді для людей з ураженнями центральної нервової системи необхідні як для відновлення всього організму, так і для тренування навичок самообслуговування. Для профілактичних занять з добре підготовленими групами оптимальна температура води становить 23-25 ° С, повітря – 24-25 ° С при відносній вологості 50-70%. Для хворих температура води в басейні повинна бути 28-32 ° С. Такі умови потрібні для кращого результату в процесі терапії.

Гідрокінезіотерапія заборонена у випадку, якщо пацієнт страждає на захворювання ЛОР-органів, має будь-які шкіряні інфекції чи рани. Також протипоказанням до лікувальної фізкультури у басейні є стан лихоманки, інфекція сечостатевої системи, туберкульоз, бронхіальна астма, виразки, психічні захворювання. Особливо обережно слід використовувати гідрокінезіотерапію літнім людям, людям з серцево-судинною недостатністю, онкохворим, вагітним.

У 2017 році сертифікований фахівець з фізичної реабілітації та за сумісництвом викладач кафедри Фізичної реабілітації та оздоровчої фізичної культури Єрьомін Данило Миколайович у своїй статті «Гідрокінезіотерапія при травмах опорно-рухового апарату у дітей молодшого шкільного віку» запропонував авторську методику гідрокінезіотерапії. Про неї він казав: «Необхідно підкреслити, що розглянутий метод відновлювальних заходів слід проводити на завершальному етапі реабілітації, що обумовлено можливістю виникнення рецидиву гострої стадії болю, при якій теплова терапія протипоказана. В ході дослідження нами була розроблена спеціальна програма реабілітації за допомогою гідрокінезіотерапії, представлена нами нижче» [1].

Вправи рекомендовано виконувати у воді.

1. Вихідне положення – стоячи, руки перед собою прямі, ноги на ширині плечей. На раз – відведення рук у різні боки, на 2 – повернутися у вихідне положення. Вправу виконувати 14 разів.

2. Вихідне положення – стоячи, руки перед собою прямі, ноги на ширині плечей. На раз – зігнути руки у ліктьових суглобах, виштовхуючи воду назад, на два – розігнути руки у ліктьових суглобах, виштовхуючи воду вперед. Вправу виконувати 12 разів з середнім темпом.

3. Вихідне положення – стоячи боком до поручня, одна рука на ньому, друга на поясі, ноги разом. На раз – відвести тазостегновий суглоб в сторону, на два – повернутися у вихідне положення. Вправу виконувати по 10 разів на кожную ногу у повільному темпі. Задля отримання бажаного ефекту важливо намагатися тримати таз непорушним і виконувати вправу з максимальною амплітудою руху.

4. Вихідне положення – стоячи боком до поручня, одна рука на ньому, друга на поясі, ноги разом. На раз – зігнути тазостегновий суглоб, на два – розігнути. Виконувати вправу по 10 разів на кожную ногу. При виконанні вправи слід дотримуватися таких методичних рекомендацій: зберігати правильну поставу. Колінний суглоб зігнутий. З кожним рухом збільшувати амплітуду. Стежити за появою больових відчуттів.

5. Вихідне положення – стоячи боком до поручня, одна рука на ньому, друга на поясі, ноги разом. На раз – зігнути тазостегновий суглоб, на два – відведення тазостегнового суглоба в сторону, на три – підведення тазостегнового суглоба до тіла, на чотири – розігнути тазостегновий суглоб. Вправу потрібно виконувати 10 разів, звертаючи увагу на те, що нога, яка виконує рух пряма; з кожним рухом збільшувати амплітуду. Темп повільний.

6. Вихідне положення – руки ширше плечей перед собою на поручні, стопи на стіні. На раз – зігнути руки у ліктьових суглобах та ноги у колінних суглобах. На два – повернутися у вихідне положення. Вправу виконувати 10 разів.

7. Вихідне положення – ноги нарізно на ширині плечей. Біг на місці. Необхідно, щоб п'яти під час бігу торкалися дна басейну: це максимально збільшить робоче навантаження на гомілковостопний суглоб і допоможе уникнути судомних скорочень м'язів гомілки. Руки в ліктьових суглобах повинні бути злегка зігнуті. Вправа спрямована на зміцнення колінних і гомілковостопних суглобів. Виконувати 12 разів [3].

Пацієнти, що включили гідрокінезотерапію у комплексне лікування, відчули зменшення болю у кістках та покращення рухливості опорно-рухового апарату. Саме при виконанні цих вправ у басейні за рахунок гідростатичного тиску у хворих створюється відчуття стабільності в суглобах. Велике значення має також зменшення ваги тіла людини у воді під дією сили, що виштовхує. Це дуже важливо для пацієнтів з обмеженням рухливості в суглобах, оскільки полегшені і безболісні рухи покращують самопочуття. Усе це сприяє зміцненню м'язового корсета і знижує навантаження на уражені поверхні суглоба. У підсумку зменшується больова імпульсація, збільшується обсяг

рухів, поліпшується функція суглоба, знижується рівень астенії, тривоги і депресії [2].

Лікувальна фізкультура у басейні вже багато років дозволяє поліпшити загальний стан здоров'я пацієнтів. Хворі з травмами опорно-рухового апарату досягають стійкого результату і підтримують його протягом тривалого часу. Таким чином, результати, отримані в ході аналізу літератури, показали терапевтичну ефективність лікувально-реабілітаційних програм, що включають вправи гідрокінезіотерапії. Цей комплекс вправ розроблений для дітей, проте можливо він буде ефективний і для дорослих, що страждають на захворювання опорно-рухового апарату.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Еремін Д. Н. Гидрокинезотерапия при травмах опорно-двигательного аппарата у детей младшего школьного возраста [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://publishing-vak.ru/file/archive-pedagogy-2017-4/34-eremin.pdf>
2. Звіряка А. Н. Новое механотерапевтическое приспособление для гидрокинезотерапии после металлоостеосинтеза переломов лодыжек [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.medicusamicus.com/index.php?action=4x1754x1>
3. Лечебная гимнастика в воде [Електронний ресурс]: Полезная информация. Дата оновлення: 12 червня 2019. URL – Режим доступу: <http://www.lite-step.spb.ru/articles/?id=6>. (дата звернення: 20.10.2019)
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник для студентів вищих навчальних закладів фіз. виховання і спорту / В. М. Мухін. – Київ: Вид-во НУФВСУ "Олімпійська література", 2005. – 470 с.
5. ТСН: Профессор Бубновский рассказал о лечении проблем опорно-двигательного аппарата [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://tsn.ua/ru/ukrayina/professor-bubnovskiy-rasskazal-o-lechenii-problem-oporno-dvigatel'nogo-apparata.html>
6. Черанева С. В. Лечебная физкультура в комплексной терапии остеоатроза при его комбинации с гипертонической / С. В. Черанева, П. А. Чижов // Вестник Ивановской медицинской академии. – 2014. – С. 51–54.

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

Є. Є. Філоненко

*студентка групи ДС-17-2 факультету психології і спеціальної освіти
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ЗАСТОСУВАННЯ ВІДНОВНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ – ІНВАЛІДІВ

Анотація. У статті розглянуто значення масажу, як додаткового засібу у підготовці спортсменів-інвалідів. Здійснено аналіз доцільності застосування масажу в інвалідному спорті, який впливає на перебіг основного захворювання та відновлює працездатність для підвищення спортивних результатів. Обґрунтовано необхідність поєднання спортивного та реабілітаційного масажу як засобу відновлення після фізичних навантажень з урахуванням основного захворювання відповідно до функціональних можливостей спортсмена-інваліда.

Ключові слова: масаж, спортсмени-інваліди, спорт, тренування, фізичне навантаження, відновлення.

Summary. The article considers the importance of massage as an additional tool in the training of disabled athletes. The feasibility of the use of massage in wheelchair sports has been analyzed, which influences the course of the main disease and restores the ability to improve sports results. The necessity of combining sports and rehabilitation massage as a means of recovery after physical exertion, taking into account the basic disease in accordance with the functionality of a disabled athlete, is substantiated.

Key words: massage, disabled athletes, sports, training, exercise, recovery.

Постановка проблеми. Одним із важливих напрямів соціальної політики держави стосовно людей з інвалідністю є забезпечення та реалізація їх прав на заняття фізичною культурою та спортом. В умовах сучасної системи спортивного тренування спортсменів-інвалідів, коли високого результату можна досягнути лише завдяки ефективному тренуванню з використанням значних навантажень, велика увага приділяється повноцінному відновленню із застосуванням різних методів масажу. Однак питання підготовки спортсменів-інвалідів з використанням теоретико-методичної, психолого-педагогічної, медико-біологічної, гуманітарної та спеціалізованої практичної підготовки розглянуто недостатньо.

Результати дослідження. Аналізуючи результати огляду літературних джерел ми визначили, що фізична культура та спорт у житті інвалідів мають терапевтичне значення. Заняття оздоровчою фізичною культурою, проведення сеансів масажу, заняття спортом можуть бути доповненням до звичайних методів фізичної реабілітації [3]. Важко переоцінити їх значення для відновлення сил інваліда, його можливості координувати свої дії для розвитку швидкості та витривалості. Вступаючи в змагання з самим собою, для того щоб поліпшити свою працездатність, інвалід вчиться долати втому – основний симптом на ранніх стадіях відновлення. Інвалід має вважати тренування не тільки як м'язову боротьбу за відновлення сили й перемогу, але і як джерело радості. Вагома перевага спорту перед формальними фізичними вправами полягає в тому, що він є чинником відпочинку, який пропонує додаткову мотивацію. Спорт відновлює ігрову діяльність і необхідність виявлення життєвої радості та задоволення, що притаманна кожній людині. Оздоровча фізична культура і спорт мають стати могутнім стимулом, який допомагає відновленню або встановленню контакту з навколишнім світом, і тим самим полегшити та прискорити повернення інвалідів у суспільство, визнання їх як рівноправних громадян [1].

Дійсно існують такі види спорту та ігри, в яких інваліди можуть брати участь разом зі здоровими (наприклад, сидячи в кріслах-колясках стріляти з лука, грати в кеглі, настільний теніс) [2; 4]. Завдання всього суспільства – зробити доступним для інвалідів навколишній світ, соціальні досягнення, турбуватися про їх здоров'я. Інвалідів не можна вважати відокремленою групою, потреби якої відрізняються від потреб інших членів суспільства. Під

час занять спортом інваліди мають використовувати всі засоби цієї системи, які розробляються відповідно до корекційно-компенсаторних завдань і застосовуються для тієї чи іншої групи інвалідів [6; 7]. Особлива увага має приділятися медико-біологічним засобам відновлення. При цьому враховуються ступінь та рівень дефекту, час, що минув після травми, тренуваність, фізичне та психологічне самопочуття, функціональні можливості організму інваліда [8, 9]. Необхідно підкреслити, що медико-біологічні засоби ефективні лише за умови раціональної побудови тренування. Серед цих засобів відновлення є такі, які активно впливають на різні ланки регулювання гомеостазу: раціональне харчування, стимуляція білкового синтезу й оптимальне насичення організму вітамінами, застосування біологічно активних засобів, використання фізіотерапевтичних засобів, вдихання газових сумішей, збагачених киснем тощо [3].

Медико-біологічні відновні засоби, які застосовуються для спортсменів-інвалідів, можна розподілити на три групи: глобальної, загальнотонізуючої та вибіркової дії. До групи засобів глобальної дії належать: сухоповітряна й парна бані, загальний ручний та апаратний масаж, ванни. Ці засоби впливають на всі основні функціональні системи організму спортсменів. Так, комплекс засобів, який складається з масажу, ванн, душу, бані, фізіотерапії, місцевої барокамери, допомагає зняти загальну втому, стимулює функції центральної нервової та серцево-судинної систем, підвищує опірність організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища [6].

До групи загальнотонізуючих засобів належать:

1) засоби, які не мають поглибленого впливу на організм: ультрафіолетове опромінення, деякі електропроцедури, аеронізація повітря, місцевий масаж;

2) засоби, які мають переважно заспокійливу дію: хвойні, хлоридно-натрієві ванни, масаж попередній, відновний;

3) засоби, які мають збуджувальний, стимулювальний ефект: вібраційні ванни, деякі різновиди душів (контрастний), попередній масаж.

До групи засобів вибіркової дії належать: теплі або гарячі ванни, опромінення, теплий душ, масаж (тонізуючі розтирання), аеронізація. Ці засоби впливають на окремі функціональні системи або ланки організму, дозволяють керувати рівнем працездатності в умовах об'єднання в мікроциклах тренувальних навантажень різного напрямку та обсягу [10]. Характер втоми після великих навантажень залежить від ступеня участі в забезпеченні їх виконання тих чи інших функціональних систем. Водночас відомо, що будь-яка відновна процедура впливає на весь організм.

Організація спеціального відновлення може відбуватися на трьох умовно визначених рівнях: основному, поточному й оперативному. Відповідно до цих рівнів можна розподілити й відновні заходи. Особливостями застосування відновних засобів для спортсменів-інвалідів є врахування перебігу основного та супутніх захворювань, також особливості адаптації організму до фізичних навантажень [11]. Розробка заходів цілеспрямованої та ефективної відновно-компенсаторної терапії, що буде відповідною до наявного ураження, підготовки

до тренувальних занять та виступу на змаганнях можлива лише на основі всебічного та об'єктивного клініко-фізіологічного обстеження рухових функцій [1; 5]. Під час визначення засобів відновлення вимагається знання особливостей патології тренуваного. У наукових працях [8; 9] зазначено, що до засобів відновлення інвалідів-спортсменів залучають фармакологічну корекцію, фізіотерапію, голкорефлексотерапію, фітотерапію, масаж, вправи на розтяг з'єднально-тканинних утворень, кисневі коктейлі, нормалізацію сну. Існують науково обґрунтовані дані про позитивний ефект застосування гідрокінезотерапії та вібраційного масажу спини з голкоподібним вібратором (особливо паравертебральних ділянок) м'язів надпліччя [3; 4].

Методика спортивно-корекційного масажу, базується на особливостях тренувального процесу спортсменів-інвалідів з урахуванням перебігу основного захворювання, інтенсивності та часу проведення тренування, спрямованості фізичного навантаження, особливостей відновних процесів.

Застосування масажу в інвалідному спорті має впливати на перебіг основного захворювання та відновлювати працездатність для поліпшення спортивних результатів. Основні та додаткові прийоми спортивно-корекційного масажу повинні мати вибіркову дію, оскільки пов'язані зі станом м'язів. Це зумовлено тим, що процес втоми в інвалідів-спортсменів настає швидше через порушення координації рухів та виконання вправ у неприродній біомеханіці [4]. Втома призводить до значних біохімічних змін в організмі, зокрема, до гіпоксії тканин, гіпертонусу м'язів, порушується мікроциркуляція м'язового кровотоку, що ще більше пригнічує функцію рухів, тобто їх моторика страждає більше, ніж у здорових людей.

Висновки. Одним із важливих напрямків соціальної політики держави стосовно неповносправних є забезпечення та реалізація їх прав на заняття фізичною культурою і спортом, досягнення вищих спортивних результатів. Забезпечення корекційної спрямованості застосування відновних засобів у тренувальному процесі передбачає розробку та впровадження спеціальних методів, методичних прийомів, засобів навчання та тренування, які є відповідними до функціональних можливостей спортсменів-інвалідів. Спортивно-корекційний масаж в інвалідному спорті застосовують з урахуванням основного захворювання, інтенсивності та обсягу фізичних навантажень, періоду тренувального процесу. У подальших дослідженнях із визначеної проблеми необхідно дослідити вплив часткового, локального, загального спортивно-корекційного масажу на фізичну працездатність спортсменів-інвалідів, ураховуючи основне захворювання, та розробити методику його застосування відповідно до інтенсивності фізичного навантаження й періоду тренувального процесу в різних видах спорту.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Байкіна Н. Г. Методика викладання фізичної культури та спорту / Н. Г. Байкіна. – Запоріжжя: ЗДУ, 2002. – 86 с.
2. Бріскін Ю. А. Параолімпійський спорт: [навч. посібн.] / Ю. Бріскін, А. Передерій, В. Строкатов. – Л. : Арал, 2000. – 141 с.

3. Верич Г. Особенности гемодинамики у инвалидов-спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата / Г. Верич, О. Луковская, Ю. Вдовиченко, О. Коваленко // Наука в олимпийском спорте, 2002. – № 2. – С. 53–56.
4. Дубровский В. И. Реабилитация инвалидов-спортсменов / В. И. Дубровский // Спортивная медицина : [учеб. для студ. высш. учеб. заведений] 2-е изд., доп. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – С. 411–417.
5. Елифанов В. А. Лечебная физическая культура и массаж : [учеб. пособ. для вуз.] / В. А. Елифанов. – М. ГЭОТААМЕД, 2004. – 560 с.
6. Линец М. Коррекционно-реабилитационная программа для инвалидов-спортсменов – объективная предпосылка углубленной спортивной підготовки / М. Линец, А. Передерий, В. Строкатов, Ю. Брискин // Наука в олимпийском спорте. – 2002. № 2. – С. 92–94.
7. Линец М. Масаж у системі підготовки спортсменів-інвалідів / М. Линец, А. Передерий, В. Строкатов, Ю. Брискин // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 2. – С. 63.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов // Олимп. л-ра. К., 2004. – 808 с.
9. Приступа Є. Особенности системы спортивных соревнований инвалидов. // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 2. – С. 36–41.
10. Приступа Т. Вплив локального масажу на біомеханічні властивості м'язів і систему кровообігу неповносправних важкоатлетів в тренувальних заняттях / Т. Приступа // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Л., 2002. – Вип. 6. – Т. 2. – С. 490–494.
11. Руденко Р. Є. Спортивный массаж : навч. посіб. / Р. Є. Руденко. – Вид. 2-ге, допов. – Л. Ліга-прес, 2009. – 160 с.

Науковий керівник викладач Л. С. Індиченко

Н. Г. Чекмарьова

доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

В. А. Хаджинов

завідувач кафедри, доцент, кандидат педагогічних наук,

В. Л. Мироненко

старший викладач,

В. С. Хаджинов

студент гр. АВ01-17 факультету комп'ютерних систем, енергетики і автоматизації

Національна металургійна академія України

ТЕРМІНОЛОГІЧНЕ ПОНЯТТЯ ТА КЛАСИФІКАЦІЯ СЕНСОМОТОРНОЇ КООРДИНОВАНOSTІ ЛЮДИНИ

Анотація. У статті зроблено узагальнююче уявлення про сенсомоторну координованість людини, приведена її класифікація. Визначено значення сенсомоторної координованості в системі спортивного відбору.

Ключові слова: сенсомоторна координованість, координаційні здібності, психомоторика, методологія, спортивний відбір.

Summary. The article presents a generalized idea of the sensorimotor coordination of a person, gives its classification. The value of sensorimotor coordination in the sports selection system has been determined.

Key words: sensorimotor coordination, coordination abilities, psychomotor, methodology, sports response.

Постановка проблеми. В загальній структурі рухової підготовленості людини (спортсмена) психомоторні здібності ніби знаходяться на другому плані серед рухових здібностей, в дійсності вони вкрай необхідні для ефективної реалізації особи в різних видах спорту. В окремих випадках високий розвиток психомоторних здібностей домінує серед якостей, що визначають успіх у певному виді спорту [1; 3]. Наприклад, значну роль психомоторні здібності відіграють в практиці всіх техніко-естетичних, ігрових видах спорту, єдиноборствах. В таких спортивних дисциплінах, як художня гімнастика, стрибки у воду, стрибки на батуті, стрибки на лижах, настільний теніс, стрільба (особливо стендова), більярд, керлінг та інші. Психомоторні здібності визначають успіх у засвоєнні та удосконаленні спеціальних вправ, тоді як традиційні здібності (силові, швидкісні і т.п.) грають тут відносно другорядну або просто малозначущу роль. Ю. К. Гавердовський [1] розглядає психомоторні якості людини як системне "продовження" сенсомоторики. Тому, на наш погляд, доцільно у нашій роботі зробити узагальнююче уявлення про сенсомоторну координованість людини, її класифікацію та значення в системі спортивного відбору.

Сенсомоторні здібності (наприклад сприйняття часу і простору, просторово-динамічна чутливість, чутливість кінестетичної сенсомоторної системи і т.п.) обумовлюють високу ефективність людини в руховій діяльності. Вивчення особливостей прояву, розвитку і контролю сенсомоторних здібностей є важливою науковою проблемою професійної і спортивної діяльності людини. Дослідження розвитку сенсомоторної координованості, ще мало вивчено в теорії фізичного виховання та спорту (системі спортивного відбору, системі підготовки спортсменів високого класу).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема розвитку сенсомоторної координованості розглядалась при вивченні сенсомоторних механізмів управління точнісними рухами людини [4], при розгляді проблем психомоторної організації людини [2], проблем розвитку координаційних здібностей [9] і керування спортивними рухами [10] людини. Проте вивчення даної проблеми потребує уточнення термінологічних понять вивчення структури сенсомоторної координованості та значення даних здібностей в системі спортивного відбору.

Тому основними завданнями даної роботи було:

1. Зробити загальне уявлення про сенсомоторну координованість людини.
2. Провести попередню класифікацію сенсомоторної координованості людини.

Методологія дослідження. Використана загальнонаукова методологія системного аналізу. Суть її в тому, що в науково-теоретичному дослідженні

відносно самостійні компоненти розглядаються не ізольовано, а у взаємозв'язку, в системі з іншими. Системний підхід дозволив виявити інтегративні, системні ознаки і якісні характеристики, які відсутні в окремих елементах, що формують систему.

Рівень конкретно-наукової методології дозволив розглянути сукупність теоретичних положень, закономірностей, методологічних підходів, технологій, які використовуються в спортивній психології, теорії здібностей людини, у фізичному вихованні і спорті. Технологічний рівень методології дозволив визначити понятійний апарат теорії рухових здібностей людини.

Основні результати дослідження. *Термінологічні визначення теорії рухових здібностей.* До основних понять теорії рухових здібностей можна віднести "рухові здібності", "спортивні здібності", "моторні здібності", "психомоторні здібності", "координаційні здібності".

Під терміном **рухові здібності** розуміють індивідуальні, генетично обумовлені в розвитку зовнішні якісні сторони моторики, що визначають успіх в трудовій фізкультурній і спортивній діяльності. Похідним даного терміну є поняття "спортивні здібності". Під цим терміном [6] розуміються індивідуальні, генетично обумовлені в розвитку зовнішні якісні сторони моторики, що визначають успіх в спортивній діяльності (або будь-якому виді спорту) людини.

В наведених визначеннях зустрічається термін "моторика". В чому його зміст? І що таке тоді "моторні здібності"? Слово "моторний" (лат. motor) означає руховий, що приводить в рух. У фізіології, наприклад, центри, що контролюють рухову діяльність людини, називають моторними центрами головного мозку. Звідси терміном "моторні здібності", на наш погляд, можна узагальнювати поняття рухові і спортивні здібності. Практично поняття "рухові здібності" і "моторні здібності" це не тотожні, як часто в науковій літературі описують якісні характеристики людини. Моторні здібності включають більш широкий спектр рухової діяльності людини.

До того ж існують ще інші пояснення відмінності термінів "рухові здібності" і "моторні здібності". Рухові (англ. movement) здібності відносяться до зовнішньої сторони рухової діяльності (наприклад, зміни положень частин тіла в просторі) людини, а моторні (англ. motor) здібності відносять до внутрішньої рухової діяльності, яка обумовлена функціями вищої нервової діяльності, м'язового апарату, сенсорних систем [11]. У зв'язку з цим визначення поняття "моторні здібності" можна зробити так.

Моторні здібності – індивідуальні, генетично обумовлені в розвитку внутрішні якісні рухові характеристики людини, фенотипічний прояв яких визначається функціями вищої нервової діяльності, м'язового апарату, аналізаторських систем [7].

Виходячи з вище наведеної аргументації, доцільно зробити наступне визначення поняття "психомоторні здібності". **Психомоторні здібності** – індивідуальні, генетично обумовлені в розвитку якісні сторони моторики, які визначаються фенотипічно психічною сферою людини [8].

З позицій теорії здібностей, раніше нами [5] було зроблено визначення поняття "координаційні здібності". **Координаційні здібності** – це генетично обумовлена в розвитку комплексна рухова якість, яка дозволяє успішно управляти руховою діяльністю людини і регулювати її.

Наведені поняття дають підставу визначити такі терміни як "сенсомоторні здібності", "сенсомоторика", "сенсомоторна координованість". Визначення поняття *сенсомоторні здібності* доцільно зробити так: **сенсомоторні здібності** – індивідуальні, генетично обумовлені в розвитку якісні сторони моторики, які визначаються фенотипічно сенсорними системами людини. До таких систем, що обумовлюють ефективну рухову діяльність людини, можна віднести рухову, зорову, слухову, вестибулярну та інші сенсорні системи.

Доцільним для практичного використання є поняття "сенсомоторика". **Сенсомоторика** – це рухова діяльність людини, яка управляється його сенсорними системами і залежить від розвитку вищої і периферичної нервової системи.

Логічно із вище зазначених понять можна сформулювати термін "**сенсомоторна координованість**". Зважаючи на те, (Рис. 1) що координованість людини – це один з видів координованих здібностей, тоді **сенсомоторна координованість** – це вид координованості людини в структурі координаційних здібностей, який дозволяє успішно управляти руховою діяльністю людини і регулювати її завдяки контролю сенсорних систем.

Окрім сенсомоторної координованості в структурі здібностей до координованості рухів можна визначити ще один вид, види якого визначаються зовнішніми критеріями, а тому їх на наш погляд можна назвати руховими. Узагальнююча назва для таких здібностей доцільна як "рухова координованість".

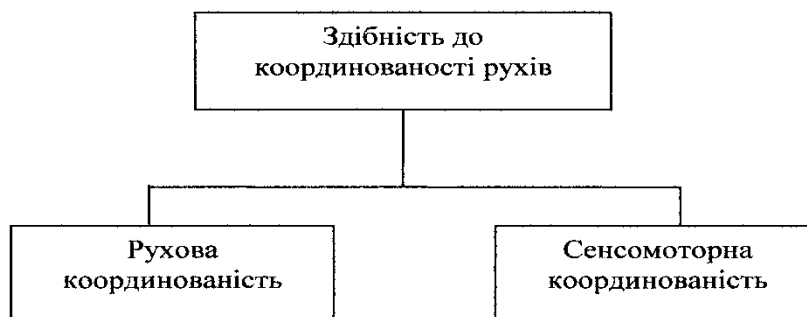


Рис. 1. Загальна структура здібності до координованості рухів людини

Структуру здібностей до рухової координованості наведена на рис. 2.

1. *Здібність до перебудови рухової діяльності* (обумовлює швидке переключення від одних рухових дій до інших у відповідно змінювальних умовах).

2. *Здібність до погодження рухових дій* (поєднання, підпорядкування окремих рухів і дій цілісним руховим комбінаціям).

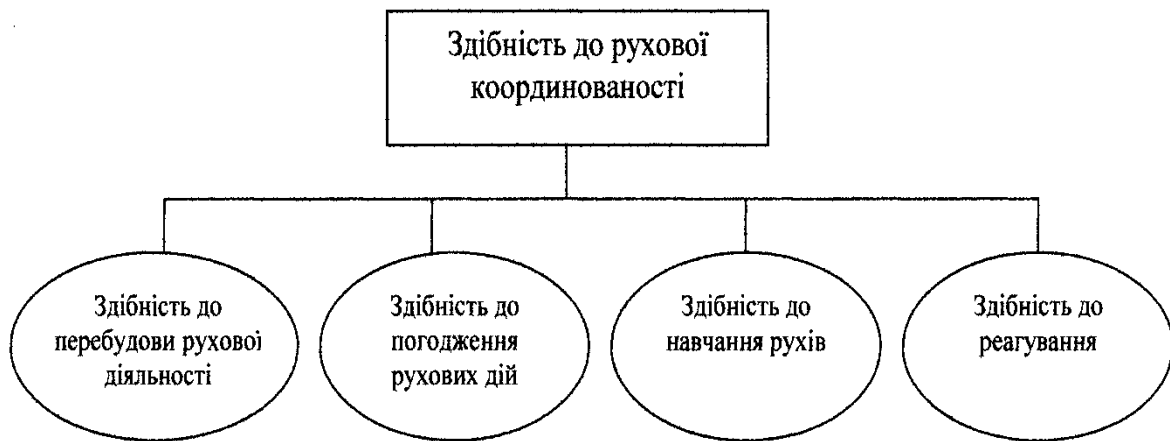


Рис. 2. Види здібностей до рухової координованості

3. *Здібність до навчання рухів* (можливості рухової пам'яті людини; як швидко людина може, або не може засвоювати складнокоординаційні вправи, а також їх комбінації).

4. *Здібність до реагування* (дозволяє точно і швидко виконувати цілісний, короточасний рух на відомий або невідомий сигнал відповідними частинами, або всім тілом).

На рис. 3 розглянемо структуру здібностей до сенсомоторної координованості.

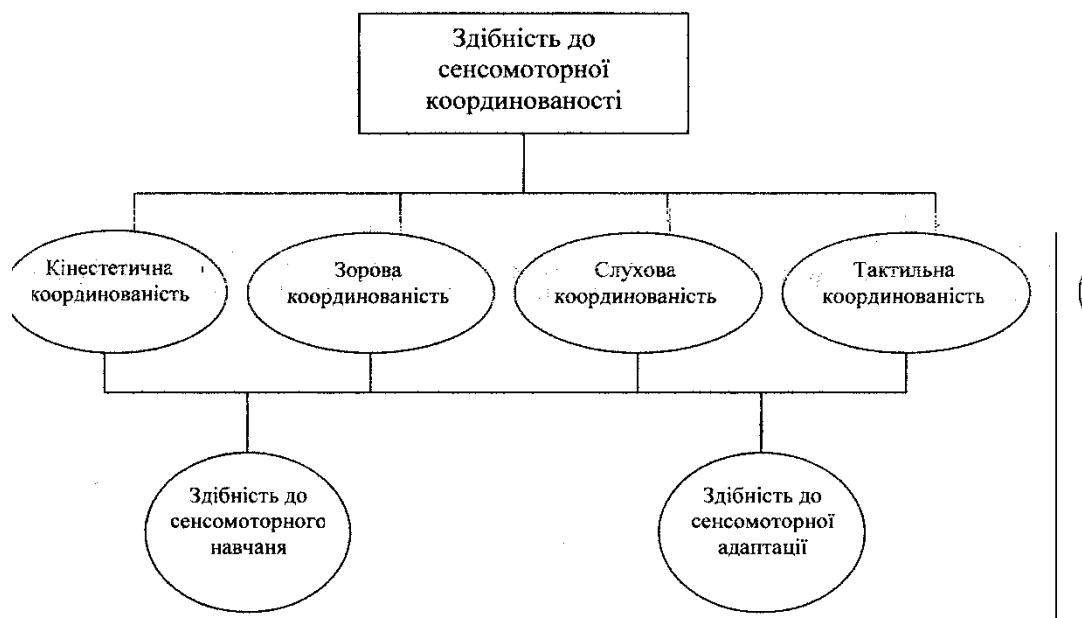


Рис. 3. Види здібностей до сенсомоторної координованості

1. *До кінестетичної координованості* (кін естетичний аналізатор формує м'язово-суглобну чутливість людини – відтворення точних просторових кутів сегментами тіла, м'язових зусиль і т.і.).

2. *До зорової координованості* (функціональна можливість зорової системи визначає точність рухів, тулуба, ніг, рук, голови; формування правильної координації рухів).

3. *До слухової координації* (можливості слухової сенсорної системи).

4. *До тактильної координованості* (може бути загальна: в контактних видах спорту – координованість всього тіла і окремих його частин) і ручних дій.

Здібності третього рівня фенотипічно проявляються на основі комплексної взаємодії кінестетичної, зорової, слухової, тактильної сенсорних систем.

Це здібність до сенсомоторного навчання та здібність до сенсомоторної адаптації.

Здібність до сенсомоторного навчання обумовлює так звану "внутрішню" швидкість засвоєння між м'язової координованості (сприяє швидкому формуванню рухових навичок). Сприяє також формуванню специфічних відчуттів (відчуття води у спортсменів водних видів спорту, відчуття сили удару по м'ячу у ігровиків та ін.).

Метрологічним критерієм здібності до сенсомоторної адаптації є швидкість пристосування комплексу сенсорних систем до різнобічної координаційної діяльності.

Виділити в структурі сенсомоторної координованості останні дві здібності (до сенсомоторного навчання і сенсомоторної адаптації) вважає за доцільне австрієць Фридрих [12]. Започаткована класифікація сенсомоторної координованості людини певно, що може бути уточнена і доповнена.

Висновки:

1. Визначені основні терміни теорії рухових здібностей.
2. Запропоновано формулювання термінів "сенсомоторна здібність", "сенсомоторика", "сенсомоторна координованість".
3. Визначена структура сенсомоторної координованості людини.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю. К. Гавердовский – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
2. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека : учеб. [для вузов] / Е. П. Ильин – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.
3. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
4. Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини / А. С. Ровний. – Харків : ХаДІФК, 2001. – 220 с.
5. Сергиенко Л. П. Структура двигательных способностей человека / Л. П. Сергиенко // Педагогичні проблеми технічної і гуманітарної освіти. – Миколаїв, 2001. – Вип. 2. – С. 53–72.
6. Сергиенко Л. П. Основы спортивной генетики: учеб. пособие / Л. П. Сергиенко – К. : Вища шк., 2004. – 631 с.
7. Сергієнко Л. П. Соматомоторика людини: поняття і перспективи оцінки розвитку / Л. П. Сергієнко, Н. О. Гура // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : VI Всеукр. студ. конф., 2006 р. : зб. наук. праць. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2006. – С. 386–392.
8. Сергиенко Л. П. Психомоторные способности человека: общее понятие, классификация и значение в системе спортивного отбора / Л. П. Сергиенко, Н. Г. Чекмарева

// Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту : II Міжнар. наук. конф., 30 лист.–1 груд. 2006 р. : тези докл. – Харків : ОВС, 2006. – С. 28–30.

9. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник [для студ. вищ. навч. зал. фіз. вих. і спорту] / Л. П. Сергієнко – Харків: ОВС, 2007. – 271 с.

10. Суворова Т. І. Керування спортивними рухами та їх фізіологічне обґрунтування / Т. І. Суворова, Б. П. Грейда. – Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2004. – 220 с.

11. Burton A. W., Miller D. E. Movement Skill Assessment – Champaign, IL: Human Kinetics, 1998. – 406 p.

12. Friedrich F. Sensomotorische steuerungsfähigkeit im sport // Sport Kinetic'95. The Proceedings of 4-th International Scientific Conference SPORT KINETICS'95. – Prague, Czech Republic: Faculty of Physical Education and Sport Charles University, 1996. – P. 166–176.

К. О. Юркова

*студентка групи ЕМ-18-2 факультету економіки, бізнесу
та міжнародних відносин*

Т. О. Павлун

старший викладач

Л. В. Гомон

старший викладач

Університет митної справи та фінансів

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ВНЗ III-IV АКРЕДИТАЦІЇ

Анотація. В статті розкривається сутність шляхів підвищення ефективності занять з фізичної підготовки та легкої атлетики у ВНЗ III-IV акредитації. Аналіз показує значне покращення показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів після введення нових методів навчання.

Ключові слова: фізична культура, мотивація фізичного вдосконалення, фізичне виховання студентів, легка атлетика, фізичний розвиток.

Summary. The article reveals the essence of ways of improving the efficiency of physical education and athletics classes at the III-IV accreditation universities. The analysis shows a significant improvement in the physical development and physical fitness of students after the introduction of new teaching methods.

Key words: physical culture, motivation for physical perfection, physical training of students, athletics, physical development.

Процес фізичного виховання студентської молоді відіграє важливу роль у формуванні гармонійно розвиненої та конкурентоспроможної особистості. На сучасному етапі розвитку України ефективність навчання та праці студентів значною мірою залежить від організації занять, тоді вище щільність і ефективність навчального процесу. 1) Навчання студентів працювати самостійно, визначаючи навантаження за силою і підготовленістю: виконувати такі вправи, що різнобічно впливають на організм, зміцнюючи не тільки м'язи, а й внутрішні органи; систематично перевіряти результати впливу виконуваних ними вправ. Саме цими можливостями і характеризується кругове тренування.

2) Потрібно застосовувати тренажерні пристрої: які дозволяють виправляти різні відхилення на стадії формування рухових умінь. 3) Домашні завдання з фізичного виховання: вони сприяють зняттю втоми, напруги, підвищенню життєвого тону і працездатності. Практика також показує, що найбільшою мірою стимулює студентів до самостійних занять проведення систематичних спортивних змагань та спортивних свят. 4) Індивідуальний підхід викладача до тренувальної програми студентів: для кожного студента можливий певний діапазон застосування фізичних навантажень, необхідний для нормального розвитку та збереження організму. Зв'язок рухової активності зі станом здоров'я, фізичною працездатністю, функціональними резервами організму, повинен виступати основним аргументом при визначенні оптимальних величин фізичного навантаження. 5) Творчі методи навчання: серед багатьох засобів фізично-естетичного виховання студентів великого значення набуває музична ритміка. Найефективнішим засобом ритмічного розвитку особистості є музично-ритмічні заняття, які поєднують у собі елементи ритміки, ритмічної гімнастики та аеробіки. Головна функція музики спрямована на виховання у студентів творчого виконання вправ, а не механічного загальноприйнятого на заняттях фізичного виховання. Однак таке творче виконання повинно бути правильним задля його ефективності. 6) Форми поза аудиторної роботи: спортивні секції, туристичні походи, дні здоров'я, спартакіади. У фізичному вихованні студентів необхідно надавати перевагу комплексному підходу та раціонально поєднувати засоби різної спрямованості.

Руховий режим студентів вищих навчальних закладів, спрямований на ліквідацію гіподинамії, а також сприяє значному підвищенню їх працездатності для цього розглянемо заняття з легкої атлетики.

Підготовча частина – основне завдання – функціонально підготувати організм до виконання вправ, які заплановані в основній частині заняття. Необхідно дуже добре підготувати організм до навантаження, яке буде виконуватись, а також якомога більше підвищити фізичну робото-спроможність студентів. Виконання вправ планується так, щоб відбувався перехід від виконання вправ другорядної групи м'язів до більш значних. Поступово, вправи, які виконуються в підготовчій частині, удосконалюються з урахуванням планованих фізичних навантажень основної частини заняття.

Основна частина – в цій частині вирішуються завдання підвищення рівня загальної та фізичної підготовленості тих, хто займається, а також навчання та вдосконалення техніки виконання тієї чи іншої легкоатлетичної вправи. Треба будувати основну частину так, щоб в першу чергу виконувались вправи навчання техніки та її вдосконалення, тобто новий матеріал. Після цього повинні йти вправи на розвиток координаційних здібностей, потім на розвиток силових та швидко-силових здібностей і в кінці – на розвиток витривалості.

Заклучна частина – потрібна для поступового зниження фізичних навантажень, виконується комплекс вправ, спрямованих на розслаблення м'язів.

Дослідження динаміки рівня фізичних якостей студентів протягом навчального року здійснювалось за допомогою батареї наступних педагогічних

тестів на: бистроту (біг на 30 м з високого старту), силу (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 1 хв, вису на зігнутих руках на перекладині), швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця), гнучкість (згинання хребетного стовпа при нахилі вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві, розгинання хребетного стовпа в тесті „міст”), координацію (човниковий біг 4х9 м). За результатами тесту на бистроту (біг на 30 м з високого старту) виявлено відсутність достовірних розбіжностей ($p > 0,05$) між зафіксованими позначками студентів. Так, у бігу на 30 м з високого старту студенти після першого тестування показали 5,79 с, а по закінченні навчального року – 5,62 с, що коливалося у межах 3 %. Рівень прояву силових якостей студентів в процесі навчального року визначався за показником згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 1 хв, вису на зігнутих руках на перекладині. Кількість згинань рук в упорі лежачи у студентів складав на початку року 25,04 разів, проте в кінці навчального року – 30,62 разів й зафіксовано статистично значущу ($p < 0,05$) розбіжність та загальне поліпшення у 22 %. За тестом піднімання тулуба із положення лежачи протягом 1 хв у студентів протягом навчального року виявлено статистично значущі ($p < 0,05$) показники у даному тесті, а саме: на початку результат дорівнював 38,42 разів, а наприкінці – 45,13 разів із загальним поліпшенням у 17 %. На початку експерименту показники вису на зігнутих руках на перекладині виявлено статистично значущі ($p < 0,01$) результати вису на зігнутих руках на перекладині у студентів, які протягом навчального року збільшувалися від 26,93 с на початку навчального року до 30,21 с наприкінці експерименту, що склало загальне поліпшення у 12 %.

Однією з форм цілеспрямованої дії на розвиток швидкісно-силових здібностей є колове тренування – це організаційно-методична форма занять, спрямована на переважне виховання швидкісно-силових якостей.

У процесі нашого дослідження, на початку і після застосування розробленої програми, нами було проведено тестування з таких вправ: стрибок у довжину з місця; стрибок у довжину з місця без маху рук; стрибок угору з місця (по Абалакову); вистрибування вгору після стрибка в глибину.

За результатами нашого дослідження можна стверджувати, що як в експериментальній, так і в контрольній групі відбулись позитивні зміни за всіма показниками тестування. Але якщо в контрольній групі приріст результатів за всіма тестами склав від 1,39% у вправі стрибок у довжину з місця, до 2,96% у вправі вистрибування вгору після стрибка у глибину, то в експериментальній групі показники приросту результатів за всіма тестами набагато вищі. Так, у вправі стрибок у довжину з місця результати студентів експериментальної групи покращились на 5,12%, у вправі стрибок у довжину з місця без маху рук – на 4,2%. Показник стрибка угору з місця (по Абалакову) в експериментальній групі покращився на 10,6%, а у вистрибуванні вгору після стрибка у глибину – на 13,99%.

За період педагогічного експерименту фізичні якості студентів суттєво збільшилися. Можна вважати, що одна з причин такого підвищення полягає в покращенні функціонального стану кори великих півкуль. Разом з тим, швидкісні тренувальні режими фізичної підготовки, приводять до активації різних ділянок кори головного мозку, що виражається в скороченні часу зорово–моторної реакції.

Висновки. Чинна на сьогодні система організації фізичного виховання у вузах не може ефективно забезпечити підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, мотивації студентів до занять фізичними вправами й спортом.

За результатами нашого дослідження нові шляхи у процесі фізичного виховання в умовах закладів вищої освіти сприяли позитивній тенденції, що виявилось в достовірному покращенні більшості індексів і, відповідно, зміцненні організму.

Вирішуючи специфічні завдання, фізичне виховання студентства грає суттєву роль в моральному, вольовому та естетичному розвитку, вносить значний внесок у підготовку широко освічених і всебічно розвинених фахівців. Тому для підвищення рівня розвитку психофізичних якостей студентської молоді, потрібні принципово нові підходи, засоби та технології, котрі мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти максимально ефективній реалізації їхніх інтересів, схильностей та здібностей.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Артющенко О. Ф. Легка атлетика: навч. посіб. для студентів факультетів фізичної культури / О. Ф. Артющенко. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. – 316 с.
2. Лёгкая атлетика: Учебник / под общей ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина. – 3-е издание, доп. и перераб. – М.: «Физкультура и спорт», 1979. – 599 с.
3. Приткова Є. Г. Актуальні проблеми та напрями вдосконалення вузівського фізичного виховання [Текст] / Є. Г. Приткова, В. Б. Мандриков // Молодий вчений. – 2012. – № 1. – Т. 2. – С. 118–122.
4. Приходько С. Вплив навчального процесу на рівень фізичного здоров'я та захворюваність школярів і студентів / Світлана Приходько // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 81–83.
5. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 391 с.

[illegible]

«Студент. Здоров'я. Спорт»

Збірник наукових праць