МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

СУЧАСНИЙ ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК ІННОВАЦІЙНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Збірник тез доповідей
Всеукраїнської інтернет-конференції
здобувачів вищої освіти і молодих учених

21-22 листопада 2024 року

м. Запоріжжя

УДК 330
Т39

Рекомендовано до видання Вченою радою
Національного університету «Запорізька політехніка»
(Протокол №4 від 26.11.2024 р.)

Шаломєєв В.А., д-р техн. наук, професор (відпов. ред.);
Висоцька Н. І., в.о.начальника науково-дослідної частини;
Вичужаніна С. А., провідний фахівець відділу наукової роботи студентів;
Голєва Н. П., старш. викладач каф. ФКОНВС;
Кокарева С. М., в.о. декана ФУФКС, доцент каф. ФКОНВС;
Рімар Ю. І., доцент каф. ФКОНВС.

Т39 **Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти.** Збірник тез доповідей Всеукраїнської інтернет-конференції 21-22 листопада 2024 року ; Редкол. : В. А. Шаломєєв (відпов. ред.) та ін. ; [Електронний ресурс] Електрон. дані. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM); 12 см. Назва з тит. екрана. 201 с.

ISBN 978-617-529-481-9

Зібрані тези доповідей, заслуханих на науково-практичній конференції. Збірка відображає напрямок наукових досліджень у галузі спорту, оздоровчого фітнесу та фізичного виховання студентської молоді та інших верств населення. Збірку розраховано на широкий загал дослідників та науковців.

УДК 330

ISBN 978-617-529-481-9

© Національний університет
«Запорізька політехніка»
(НУ «Запорізька політехніка»), 2024

ЗМІСТ

Сучасні види оздоровчого фітнесу та рекреації здобувачів вищої освіти 12
Кубатко А.І., Борисенко Є.Д. ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ – ЗАСІБ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ У ПІДЛІТКІВ 12
Нерезова В.С., Гальченко Л.В. TRX - ІННОВАЦІЙНЕ ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ СЕРЕД МОЛОДІ 14
Приказка І.С., Кошура А.В. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО 17
Штепа А. С., Путров О. Ю. МІОФАСЦІАЛЬНИЙ РЕЛІЗ ЧИ САМОМАСАЖ:ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ПОЗБУТИСЯ М'ЯЗОВОГО ДИСКОМФОРТУ 19
Нетрадиційні і сучасні системи та методи оздоровлення 21
Алашеєва Г.С., Журавльов Ю.Г. НЕТРАДИЦІЙНИ І СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ 21
Гавриленко А.Ф., Гринько В.М. НЕТРАДИЦІЙНІ ТА СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ 23
Павлюк А.Р., Кириченко А.В. ЕФЕКТИВНІСТЬ ІНТЕГРАЦІЇ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ В СИСТЕМУ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я 25
Приходько К.С. Седіна А.О., Дорошенко Е.Ю. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ СТРЕТЧИНГУ У ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ 27
Muratkin Illya, Chernenko Andrii PECULIARITIES OF COMBINATION OF ESTABLISHED AND NON-TRADITIONAL MEANS OF REHABILITATION 29
Давидова С.А., Гальченко Л.В. ЛІТОТЕРАПІЯ ЗАСІБ БІОРЕГУЛЯЦІЇ, ГАРМОНІЗАЦІЇ ТА ЕНЕРГЕТИЧНОГО ЗАРЯДЖАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 31

Баришник Н.О., Терьохіна О.Л., Рімар Ю.І. РЕАБІЛІТАЦІЙНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРАВМИ ЗА ДОПОМОГОЮ МАСАЖУ 33
Руденко В.О., Гурєєва А.М. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПАЦІЄНТІВ З ІММОБІЛІЗАЦІЙНИМИ РОЗГИНАЛЬНИМИ КОНТРАКТУРАМИ КОЛІННОГО СУГЛОБУ 35
Терьохіна О.Л., Савка Д.О. КОНТРОЛЬ ТА САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ 38
Гринченко А.С., Гурєєва А.М. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПАЦІЄНТІВ З КОНСТРУКЦІЄЮ КЕЙДЖ 41
Мироненко Є.С., Захарова О.М., Сметанін С.В. АКТУАЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНОЇ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЗА МЕТОДОМ ПЛЕЙСТІК В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ 44
Баклажова С.С., Кириченко О.В. РОЛЬ КІННОГО СПОРТУ В ТЕРАПЕВТИЧНИХ ПРОГРАМАХ 46
Коржавін О.С., Ванюк Д.В. ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ СПРОМОЖНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ТРАВМ ПЕРЕДНЬОЇ ХРЕСТОПОДІБНОЇ ЗВ'ЯЗКИ 49
Перегінець М.М., Черненко О.Є. ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ СИСТЕМ ТА МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ У РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ПРОЦЕСІ ... 51
Черниш М.І. , Путров О.Ю. НЕТРАДИЦІЙНІ І СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ 53
Біловол М. О., Напалкова Т.В. СУЧАСНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ 55
ВІСЦЕРАЛЬНА ТЕРАПІЯ В ПРИКЛАДНІЙ КІНЕЗІОЛОГІЇ – ПЕРЕДОВИЙ ІНСТРУМЕНТ ЛІКУВАННЯ БОЛЮ В ПОПЕРЕКОВО-КРИЖОВОМУ ВІДДІЛІ ХРЕБТА 57

Нові педагогічні технології навчального процесу в галузі фізичної культури та спорту 60
Булат В.Л., Ванюк О.І. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТІВ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ 60
Вертелецький Г.Г., Омельченко О.С. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ПАРА ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ 63
Будяченко В.С., Тодорова В.Г. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОК 40-50 РОКІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ІНДИВІДУАЛІЗОВАНИХ ЗАСОБІВ ФІТНЕС-ТРЕНІНГУ 66
Лукашенко А.О., Тютюник О.О., Дорошенко Е.Ю. ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ 68
Панченко В.В., Тодорова В.Г. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ АКВАФІТНЕСУ 70
Селехман Е.В., Кокарева С.М. СИСТЕМИ ДИСТАНЦІЙНОГО КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ «ГАРМИН» 72
Зосик О.О., Погорелова О.О. ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПЛАВЦІВ З УРАХУВАННЯМ БІОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 74
Кульгук Д., Павлюк І. ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОГО ФУТЗАЛУ, ЯК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ 76
Перепелиця П.Є. РОЗВИТОК ФУТБОЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 79

Петренко А.В., Мирошніченко В.О. КОНЦЕПЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАДАХ, ЇЇ ЗАВДАННЯ ТА ФУНКЦІЇ 83
Ганчева В.В., Захарова О.М., Чередниченко І.А. АНАЛІЗ ДОСВІДУ ДИСТАНЦІЙНОГО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ М. ЗАПОРІЖЖЯ 86
Фризюк В.В., Соляник Д.В. ЕЛЕМЕНТИ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХнОЛОГІЙ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ 88
Сясін Б.Р., Путров О.Ю. НОВІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ 90
Професійне здоров'я та адаптивна фізична культура 93
Гавриленко А.Ф., Гринько В.М. ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УКРАЇНІ 93
Матвєєв І.Л.,Терьохіна О.Л. РЕАБІЛІТАЦІЙНІ МЕТОДИ ПРИ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ СПИНИ 94
Балховітіна А.О., Ванюк О.І. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЙ 96
Дроць О.О., Тодорова В.Г. ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 98
Приказка І.С., Кошура А.В ЗАСОБИ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ 100
Мироненко Б.В., Тодорова В.Г. ВАЖЛИВІСТЬ ПСИХОФІЗИЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК АРБІТРІВ В ФУТБОЛІ 102
Драбик Д.Ф., Погорелова О.О. ПІДВИЩЕННЯ АНАЕРОБНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПЛАВЦІВ ЗАСОБАМИ ІНТЕРВАЛЬНОГО ГІПОКСИЧНОГО

ТРЕНУВАННЯ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 104
Григорян С. Е., Тодорова В.Г. ЗАСТОСУВАННЯ КОНДИЦІЙНОГО ПЛАВАННЯ У ПОЛІПШЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПІДГОТОВЧОЇ ГРУПИ 106
Лігоцький Д.І., Тодорова В.Г. ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДВИЩЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 108
Чумаченко Ю.С., Тодорова В.Г. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ 110
Прокопенко А.О., Митько А.О., Нагорна В.О, Шутова С.Є., Борисова О.В. ПРОГРАМА РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ З ОБМЕЖЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНИХ СПОРТИВНИХ ІГОР 112
Павлюк Р.О., Погорелова О.О. ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ СПРИНТЕРІВ 14-15 РОКІВ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ 113
Свириденко Д.І., Гальченко Л.В. ЗНЕВОДНЕННЯ ОРГАНІЗМУ ПІД ЧАС ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ ТА ЯК ЙОГО ЗАПОБІГТИ 115
Білик Д., Тодорова В.Г. ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 117
Селехман Е.В., Гальченко Л.В. ВПЛИВ ГОРМОНІВ - АНАБОЛІКІВ НА ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ТА СТАН ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНа 119
Панчук О.О., Гальченко Л.В. БІОХІМІЯ В СПОРТІ: ЇЇ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ 122

Ізотов Д.О., Чередниченко І.А., Захаріна Є.А. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ 124
Шаповал Д.Ю., Путров О. Ю. СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ 128
Головецький М.В., Голєва Н.П. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАВООХОРОНЦІВ 130
Малюцька В.А., Напалкова Т.В. АДАПТАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВІЙНИ 132
Інноваційні технології фізичної культури та рекреації в навчальному процесі здобувачів вищої освіти 135
Панчук О.О., Кокарев Б. В. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕКРЕАЦІЇ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 135
Щериця Ю.В., Костенко М.П. НАПРЯМКИ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ ГРАВЦІВ З ПЛЯЖНОГО ФУТБОЛУ 137
Вплив штучного інтелекту та цифровізації на сферу фізичної культури і спорту 140
Сагайдак Б. О., Терьохіна О.Л. ЧИ МОЖЕ ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЗБАГАТИТИ УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 140
Бакши-Сарач К.Р., Черненко А.Є. ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ІНСТРУМЕНТ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 141
Стеблєва А.В., Гринько В.М. ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА ЦИФРОВІЗАЦІЯ В СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ 143

Вовк Е.А.,Журавльов Ю.Г. НАПРЯМКИ ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СПОРТІ 145
Козак В.С., Луценко С.Г. РОЛЬ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ТРАНСФОРМАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ 146
Стеценко К.О., Омок Г.А., Шуба Л.В. БЕЙДЖІФІКАЦІЇ ТА ГЕЙМІФІКАЦІЇ В ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ У СУЧАСНОМУ СВІТІ 148
Сучасні підходи до створення здоров'язбережувального середовища у закладах освіти та професійній діяльності 151
Іванова В. Ю., Терьохіна О.Л. ВАЖЛИВІСТЬ ТЕХНІКИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ 151
Пригонюк О.Г., Тодорова В.Г. ПОЛІПШЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ШКОЛЯРІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ЗА ДОПОМОГОЮ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНИХ МЕТОДІВ 153
Vitalii Korotych. ASSESSMENT OF PHYSICAL (SOMATIC) HEALTH OF YOUNG MEN IN THE CONSTRUCTION OF HEALTH IMPROVING STRENGHT 155
Понєдєльнік О. Ю., Омок Г.А. АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ДЛЯ УПРАВЛІННЯ СТАРТОВИМ СТАНОМ 158
Стеблєва А.В., Гринько В.М. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В УкрДУЗТ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ЗАЛІЗНИЧНИКІВ 160
Ганчева В.В., Захарова О.М., Сметанін С.В. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ М. ЗАПОРІЖЖЯ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ 162

Жмурко А.О., Шепеленко Т.В ВПРОВАДЖЕННЯ КУРСУ ДИСЦИПЛІНИ ЩОДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ІННОВАЦІЙ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ НА ДРУГОМУ РІВНІ ЗДОБУТТЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ У НЕПРОФІЛЬНИХ ВИШАХ 164
Безуглий Д.О., Омок Г.А., Шуба Л.В. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СУЧАСНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, АДАПТОВАНИХ ДЛЯ УЧНІВ З НАДЛИШКОВОЮ ВАГОЮ 166
Микитенко О.С., Терентьєва Н.О. ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ 168
Черноусов А.С., Палічук Ю.І. ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ 170
Iryna Sokolovska, Valentyna Nechyporenko, Nataliia Hordiienko, Olena Pozdniakova, Nataliia Serhata. CRITERIA FOR EVALUATING THE EFFICIENCY OF HEALTH PRESERVING PEDAGOGICAL ACTIVITIES IN AN EDUCATIONAL INSTITUTION 174
Коломєйцева В.В., Соляник Д.Г. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧа ДІЯЛЬНІСТь У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ 177
Фітнес на захисті фізичного і психічного здоров'я під час війни 181
Гречка Я.С.,Черненко О.Є. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ У РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ПРОЦЕСІ 181
Гладик Д.П., Тодорова В.Г. ЗАСТОСУВАННЯ ЙОГИ І ПІЛАТЕСУ НА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ З ЖІНКАМИ 45-50 РОКІВ 183
Котляров Є.Є., Дуднік Ю.І. ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВИХ 185

Рапацький В.А., Палічук Ю.І. РОЛЬ ФІТНЕСУ ПРИ ТРЕНУВАННІ ТА ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ 187
Мельник Т.С., Кречун І.В., Палічук Ю.І. ПОНЯТТЯ ФІТНЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ190
Запниветренко О.О., Ковальова О.В. ПРОТОКОЛИ НАДАННЯ ДОГОСПІТАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ ЗА СТАНДАРТАМИ TACTICAL COMBAT CASUALTY CARE – ШЛЯХ ДО ЖИТТЯ 194
Паталах В.В., Соляник Д.Г. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ФІЗИЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ 197
Омок Г.А., Шуба В.В., Шуба В.О. ПІДБІР ФІТНЕС-НАПРЯМУ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНІСТЬ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО БАЛАНСУ НА ОСНОВІ ТИПОЛОГІЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ В КРАЇНІ 199

СУЧАСНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

УДК 336
Кубатко А.І.[1], Борисенко Є.Д.[2]
[1] канд. пед. наук. доц. НУ «Запорізька політехніка»
[2] студ. гр. ФБАД-533 НУ «Запорізька політехніка»

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ – ЗАСІБ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ У ПІДЛІТКІВ

Невід'ємною частиною здоров'я людини є психічне здоров'я, це не тільки відсутність психічних розладів, але й стан, коли людина може реалізувати свої здібності та ефективно працювати. Підлітковий вік - це період, коли відбуваються кардинальні фізіологічні та психологічні зміни, формується особистість, зростаючої людини. Негативні процеси в найближчому соціальному оточенні підлітка, розширення соціальних вимог до дитини часто провокують різні відхилення в її поведінці, характері, емоційні та нервово-психічні порушення, навіть зриви і стреси. Особливо важливою ланкою у молоді є реакція на стрес, який залишає в їх пам'яті неабиякий відбиток на розвиток початкових порушень психічного здоров'я в загальному [1]. Особливої актуальності тема боротьби зі стресом набула саме під час повномасштабного вторгнення Росії в Україну. Кожен день на психічне здоров'я впливають не тільки побутові, а й політично-соціальні фактори. Оскільки, психіка підлітка є дуже вразливою важливо знати як стрес впливає на неї та як можна цього позбутися.

Стрес – стан фізіологічної або психологічної напруги, зумовлений несприятливими чинниками, розумовими, емоційними, зовнішніми або внутрішніми, які спрямовані на порушення функцій організму і яких організм природно намагається уникнути.

Ознаки стресу різняться, залежно від віку. Для підлітків характерними є такі ознаки: проблеми зі сном, підвищена збудливість або навпаки – апатія, розсіяність уваги, погіршення пам'яті, компульсивні прояви, уникнення спілкування, небезпечна для здоров'я та життя поведінка, нехтування своїми звичними обов'язками, спалахи гніву та відмова від їжі [2].

Заняття фізичною активністю – це доступний та дієвий спосіб подолати стрес, тривогу та негативні емоції. Повторення рухів під час вправ дозволяє зосередитись на тілі, це допомагає відволіктися від тривожних думок та зберегти спокій. На сьогодні успішне оволодіння освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я, і тому врахування особливостей способу життя, а саме фізичної активності і позитивного відношення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації

фізичного виховання молодих людей. Останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення, зокрема молоді. Встановлено, що у закладах вищої освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп постійно зростає від першого курсу до четвертого. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основної групи (Кокарева, 2011). Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень режиму дня і харчування. Критичний стан здоров'я молодих людей, пов'язаний із несприятливими факторами, низьким рівнем рухової активності, що потребує невідкладних заходів із подолання кризи у фізичному вихованні сучасної молоді [4].

Вдалим варіантом рухової активності може бути фізична рекреація. Фізична рекреація – це організований активний відпочинок з використанням фізичних вправ та інших рухових дій, а також природних сил, що досягається через використання методів, засобів і форм фізичної культури. Українська енциклопедія тлумачить поняття "рекреація" в такому значенні: рекреація являє собою сукупність етимологічних значень: розвага, відпочинок, відсутність трудової діяльності, включає простір, що призначений для зазначених дій. (Марченко, 2009) [4]. Заняття фізичною рекреацією переважно розв'язують оздоровчі завдання. Цьому сприяють різні форми її проведення, які припускають змінення характеру та змісту фізичних вправ залежно від мотивів, інтересів і потреб молоді. Вільне володіння різними засобами й формами фізичної рекреації виховує в підлітків відчуття природного бажання регулярно займатися фізичними вправами, спілкуватися з однолітками та природою [3].

На сьогодні багато вчених у своїх дослідженнях приділяють велику увагу проблемі розвитку та становлення рекреаційної сфери, зокрема: В. Сергєєв; А. Аппенянский; В. Селуянов; А. Федякин досліджували теоретико-методичні та біологічні основи рекреації (Анікєєв, 2012; Курамшин, 2008; Круцевич, 2010); зміст і організацію рекреації сучасної молоді розглядав у своїх працях В. Радченко (Анікєєв, 2012); рекреаційну ефективність занять туризмом досліджував В. Ганопольский (Выдрин, 2004); педагогічні фактори підвищення культурної цінності рекреації описала у свої працях С. Новікова (Курамшин, 2008); туризм як один із засобів рекреації молоді розглядали Ю. Євсєєв; Л. Рубіс (Анікєєв, 2012; Лібанова, 2012); комплекс засобів рекреаційного спрямування у фізичному вихованні описали Т. Тараseня; Ю. Васильківська (Кокарева, 2011; Москаленко, 2016); аспекти фізичної рекреації, сучасні підходи до організації рекреаційної діяльності у своїх працях розкрили Т. Круцевич, А. Фурманов, В. Горовой, О. Андрєєва, М. Бердус, О. Марченко (Зайцев, 2007; Круцевич, 2010; Круцевич, 2016; Марченко, 2009) [4].

Отже, дозвілля і фізична рекреація, як одна з форм його проведення, є важливими факторами вдосконалення психофізичного стану людини, її духовного світу, системи орієнтирів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Психічне здоров'я осіб молодого віку. Буковинський державний медичний університет: веб-сайт. URL: https://www.bsmu.edu.ua/blog/5981-psihichne-zdorovya-osib-molodogo-viku/ (дата звернення: 28.03.2024).
2. Як розпізнати стрес у підлітка? Unicef: веб-сайт.
3. URL: https://www.unicef.org/ukraine/stories/teens-stress (дата звернення: 28.03.2024).
4. Бейгул І., Гладощук О., Тонконог В., Шишкіна О. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Роль туризму як засобу фізичної рекреації в життєдіяльності студентської молоді. Збірник наукових праць Дніпродзержинського державного технічного університету. 2012. № 2 (18). С. 157
5. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/229328274.pdf
6. Мороз Ю. Витоки педагогічної майстерності. Значення фізичної рекреації в освітньому просторі сучасної молоді. Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. 2021. Вип. 28. С. 106-108 URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/18767/1/MOROZ.pdf

УДК: 796.412-053.67

Нерезова В.С.[1], Гальченко Л.В.[2]
[1]студ.гр. БТЕ-1114, НУ «Запорізька політехніка»
[2]наук. керівник - канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

TRX - ІННОВАЦІЙНЕ ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ СЕРЕД МОЛОДІ

Актуальність: зростає популярність фітнесу, спрямованого на загальний розвиток фізичної форми, витривалості та мобільності, тому молодь активно шукає сучасні, ефективні методи тренувань, які відповідають їхнім потребам у швидкому й видимому результаті. TRX як інноваційна система тренувань забезпечує універсальність, доступність та можливість тренувань з власною вагою без складного обладнання, що робить його привабливим вибором у швидкому темпі сучасного життя.

Мета: дослідити новий напрямок у фітнес-індустрії та визначити його переваги для молоді.

TRX (Total-Body Resistance Exercise) - це різновид інноваційних функціональних тренувань, яке дозволяє під час тренувань використовувати лише вагу власного тіла та спеціальні петлі, які намагаються відтворити стан антигравітації, подібний до того, що відбувається у водному середовищі.

Принципом тренування є те, що одна частина тіла висить на петлях, а інша частина залишається в контакті з килимком. Ці тренування одночасно призначенні для розвитку сили, балансу, гнучкості та витривалості. Ключовим аспектом цих тренувань є акцент на гармонійному та ефективному розвитку м'язів-стабілізаторів, зокрема м'язів кору [2, 3, 5].

Засновником TRX є Ренді Хетрік, колишній командир підрозділу «морських котиків»-спецназ морської піхоти армії США. Під час служби на ізольованих базах він зіткнувся з необхідністю підтримувати фізичну форму за відсутності спеціального обладнання. Щоб вирішити цю проблему, Хетрік створив прототип тренажера TRX Suspension Training, використовуючи парашутні стропи, зшиті вручну за допомогою інструменту для ремонту надувних човнів. Сьогодні TRX-петлі – це сучасний тренажер, виготовлений з високоякісних матеріалів провідними виробниками спортивного обладнання [2, 5].

Навантаження у тренуваннях з TRX можна контролювати за допомогою довжини стропи, кута нахилу тіла до килимка, а також за допомогою способу використання петель. TRX тренує не тільки ті групи м'язів, які зазвичай тренуються під час регулярних тренувань, але й залучає менш навантажені м'язи. Далі представлені деякі вправи з TRX-петлями: витримка в опорі на передпліччі при опущеному тазі: від опори лежачи на передпліччях, згинаючи живіт, переходимо до опори лежачи на передпліччях, пальці ніг знаходяться в TRX, корпус залишається прямим, і обов'язково треба стежити за вигином попереку та положенням тазу; вузькі підтягування: основне положення-ноги стоять нарізно та злегка зігнуті передпліччя, з видихом зігнути руки, лікті звести вздовж тулуба, голова, спина, таз і ноги знаходяться на одній прямій лінії; обертання тулуба: основне положення - ноги стоять нарізно, наявний легкий прогін передпліччя, хват TRX правою рукою, відбувається присідання і лівою рукою треба торкнутися до землі, і піднятися в основне положення, потім зробити теж саме з іншою рукою [2, 4].

Деякі дослідження показують, що тренування з TRX-петлями ефективніші за традиційні силові тренування. Крім того, що такі тренування покращують фізичні якості та в результаті знижується вага, вони усувають біль від перевантаження м'язів, покращують діапазон рухів, розвивають координацію, а також позитивно впливають на зміну кількох факторів ризику серцево-судинних захворювань [1, 3, 4].

TRX Suspension Training має ряд переваг: пристосованість до різних рівнів підготовки-TRX Suspension Training підходить для людей з будь-яким рівнем фізичної підготовки; гнучкість у тренуваннях-TRX дає можливість тренуватися в будь-якому місці, будь то тренажерний зал, домашні умови, на відкритому повітрі чи в подорожах; універсальність вправ-завдяки широкому спектру можливостей модифікацій вправ і зміни навантаження, TRX вирішує

всі завдання, поставлені в тренувальному процесі; активізація м'язів-стабілізаторів в основі вправ TRX Suspension Training лежить навмисне зміщення центру ваги, що активізує м'язи-стабілізатори (м'язи кора) під час виконання кожної вправи; багатоплощинний режим виконання вправ-можливість виконувати вправи в багатоплощинний режим дозволяє залучати різні групи м'язів одночасно та працювати над координацією рухів; покращення витривалості та сили. TRX не тільки допомагає наростити м'язову масу, але й покращує витривалість, адже виконання вправ вимагає постійної активності та контролю за тілом; доступність-тренажер TRX легкий, портативний і доступний за ціною, що робить його ідеальним варіантом для всіх, хто прагне до здорового способу життя без великих витрат на обладнання [2, 5].

Висновок: вправи з підвішуванням за системою TRX є важливим кроком у розвитку функціональних тренувань. Вони поєднують рухливість, гнучкість, силу, стабільність, координацію та витривалість в одній ефективній і всебічній тренувальній програмі. TRX-тренування відповідають усім критеріям якісного функціонального тренування, при цьому не потребують відвідування спеціалізованих залів з тренажерами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Arazi H., Malakoutinia F., Izadi M. Effects of eight weeks of TRX versus traditional resistance training on physical fitness factors and extremities perimeter of non-athlete underweight females. Physical Activity Review. 2018. Т. 6. pp. 73-80.

2.Krusberský F., Využití Bosu. TRX a Flowinu v rámci funkčního tréninku ve fitness : дис. Masaryk University, Faculty of Sports Studies, 2013.

3.Sannicandro I., Cofano G., Rosa A. R. Strength and power analysis in half squat exercise with suspension training tools. Journal of Physical Education & Sport. 2015. Т. 15. №. 3. pp. 433-440.

4.Smith L. E. et al. The acute and chronic health benefits of TRX Suspension Training® in healthy adults. Int J Res Ex Phys. 2016. Т. 11. №. 2. pp. 1-15.

5.Суть і переваги методики TRX. Академія фітнесу України : веб-сайт. URL: https://fitnessacademy.com.ua/articles/sut-i-perevahy-metodyky-trx-2/ (дата звернення: 12.10.2024).

УДК 796.012.3-057.875
Приказка І.С.,[1] Кошура А.В.[2]
[1] студ. гр. 406 ВСП Фаховий коледж Чернівецького національного університету імені Ю.Федьковича
[2] наук. керівник – канд. пед. наук, доц., Буковинський державний медичний університет

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО

Анотація. Останніми роками спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку молоді яка здобуває вищу освіту, через недостатню рухову активність. Перспектива того, що українська держава опиниться під загрозою фізичної, етичної та духовної деградації, стає все більш реальною, особливо зараз, під час дистанційного навчання, спосіб життя має тенденцію до сидячого. Обрана тема завжди актуальна, оскільки здоров'я має першорядне значення для людини.

Ключові слова: оздоровлення, потенціал, спорт, ЗВО, студент.

Фізична культура пов'язана з матеріальною культурою і в основному передбачає матеріалізацію процесу спортивної діяльності як фізичної характеристики людини. Вона також залежить від матеріальної інфраструктури (спортивного обладнання та інвентарю, спортивних майданчиків, залів і палаців). Фізична культура пов'язана з духовною культурою через науку, спортивну етику та естетику [2].

Сьогодні фізичний і розумовий розвиток має життєво важливе значення в сучасному суспільстві, де до кожного ставляться високі вимоги. У технологічно-розвиненому, швидкоплинному світі ми повинні знаходити час для власного благополуччя, тобто активної фізичної діяльності. У фітнес-клубах, спортивних залах, на дитячих майданчиках, басейнах, велосипедних парках – у всіх нас є можливість регулярно займатися фізичними вправами. Навчальна програма з фізичного виховання, надає свободу вибору здобувачам між видами спорту: після активної теоретичної, методичної та загальної фізичної підготовки на першому курсі, вони можуть обрати систему видів спорту та фізичних вправ, яка забезпечить регулярні та систематичні тренування з обраних видів спорту під час навчання в закладі освіти. Навіщо людині рухатись? Повсякденне життя дає організму людини велике навантаження. Для того, щоб функціональна адаптаційна система адекватно справлялася з усіма вимогами повсякденного життя, необхідно розширювати компенсаторні можливості організму.

Фізична активність є фундаментальною частиною життєдіяльності. Видатний біохімік В. А. Енгельгардт стверджував: «Життя складається з поєднання трьох потоків: потоку речовини, потоку енергії та потоку

інформації». Важливими функціями фізичного виховання є продуктивна праця, захист Батьківщини, взаємодія один з одним, розвиток рухових навичок і підготовка людей до набуття досвіду. Це визначає практичну роль фізичного виховання в суспільстві [1]. Вже на ранніх етапах розвитку людства фізичні вправи були одним з найактивніших засобів підготовки людей до трудової та військової діяльності. Особливого значення фізичні вправи набувають у наш час, коли науково-технічний прогрес, автоматизація, комплексна механізація та інтенсифікація виробничих відносин вимагають розумового напруження, точних і швидких рухів і дій, координації та узгодженості у професійній діяльності. Підвищення рівня фізичної підготовки (розвиток швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності та координації), зміцнення здоров'я та розвиток важливих рухових навичок прискорює навчання та набуття рухових здібностей, необхідних для професійної діяльності та подальшого життя [3]. Можна зробити висновок, що фізична культура і спорт пропонують людству не тільки повноцінне сьогодення, але й гідне майбутнє. Фізичне виховання у закладах вищої освіти є основною ланкою в організації фізкультурно-спортивної діяльності здобувачів вищої освіти у закладах вищої освіти. Правильно організоване фізичне виховання здобувачів ЗВО має велике значення для випуску компетентних фахівців, здатних до продуктивної праці, захисту Батьківщини і більш активного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Столяров В. І., Биховський І. М., Лубишева Л. І. Концепція фізичної культури і фізкультурного виховання (інноваційний підхід). Теор. і практ. фіз. культури. 1998. № 5. С. 11–13.

2.Довженко І. Організація самостійного навчання студентів у вищій школі. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. в галузі фіз. культури та спорту. 2007. Вип. 11. Т. 1. С. 7–9.

3.Мічуда Ю. П. Проблеми вдосконалення механізму державного управління сферою фізичної культури і спорту в Україні. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Т. 1. Луцьк, 2002. С. 26–28.

УДК 796.9.0.3.7

Штепа А. С.[1], Путров О. Ю.[2]
[1]студ.гр БТЕ-1814, НУ «Запорізька політехніка»
[2]наук. керівник – старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

МІОФАСЦІАЛЬНИЙ РЕЛІЗ ЧИ САМОМАСАЖ:ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ПОЗБУТИСЯ М'ЯЗОВОГО ДИСКОМФОРТУ

Міофасціальний реліз – з грецької «mio» - м'яз, «fascial» - сполучна тканина, «release» - вивільнення, роз'єднання. Міофасціальний реліз є сучасною методикою, яка націлена на зняття м'язової напруги та поліпшення рухливості через роботу з фасціями - тонкими шарами сполучної тканини, що покривають м'язи, органи, нерви та судини [1].

Варто зазначити, що існує різниця між міофасціальним релізом та самомасажем. Багато хто думає, що виконуючи просте розкатування на валику або «ролі», він займається міофасціальним релізом. Насправді, така людина виконує самомасаж [2].

Цікаво, що у Сполучених Штатах Америки після дебатів між лікарями та тренерами було вирішено, що те, що робить мануальний терапевт, має назву міофасціальний реліз, а те, що ми самі робимо на ролі – техніка самомасажу. Тому деякі лікарі недолюблюють МФР техніки і негативно висловлюються про них [1].

Отже, наша фасція умовно складається з трьох шарів: поверхнева фасція (перший шар, такий собі скафандр), глибока фасція (другий шар, що вкриває собою м'язи), та вільна фасція (третій шар, змазка, яка майже повністю складається з води). Так ось, виконуючи швидке та легке розкатування на ролі, ви не впливаєте на вільну фасцію, з якою і треба працювати, аби позбутися болю, скутості чи інших неприємних відчуттів. Ви здебільшого працюєте з поверхневою фасцією, активна робота з якою не вирішить поставленої проблеми, хоча робота з нею також має певні плюси, але сьогодні не про це. Повертаючись до вільної фасції, треба сказати, що для того, аби до неї дістатися, потрібно виконувати повільне, глибоке перекатування на валику або м'ячику проблемною частиною тіла. Так ви сприятимете покращенню доступу рідини до тканин та їх зволоженню, покращенню кровообігу, зняттю надлишкової напруги. Важливо, аби під час роботи зі своїм тілом ви не відчували дуже сильного болю, бо існує ризик пошкодити фасцію і зробити ще гірше. Працюйте десь в діапазоні 0-6/10 за умовною шкалою болю, не більше. Якщо вам боляче, ваші м'язи, скорочуючись, будуть не пропускати м'ячик в глибину до фасціальних шарів і просто виштовхнуть його [1].

Мета МФР це не принести задоволення розкатуванням через біль. Тому на ролах не треба «розривати» своє тіло, спочатку треба дати тканинам прийняти сторонній предмет, а потім вже працювати. Все, що є жорстким та агресивним, наше тіло справедливо сприймає як небезпеку і «закривається», в той час як те, що відчувається ніжним та м'яким, ніби говорить тілу, що все добре, і тіло не чинить опору [1, 3, 4].

Також можна додати про важливість міофасціального релізу у процесі відновлення після травми. На етапі, коли вже можна давати навантаження на травмовану частину тіла, дуже важливо додавати техніки МФР, так як вони будуть перешкоджати накопиченню надлишкової колагенової тканини, яка вже, можливо, неефективна. Спочатку вона потрібна, як відповідна реакція на травму, а потім вже заважає. І якщо ви додали ці техніки, поєднавши їх з правильними рухами, то ви зможете уникнути негативних наслідків і пришвидшити своє відновлення [1].

Отже, міофасціальний реліз – це досить ефективна методика, яка дозволяє «вивільнити» фасціальні шари та позбутися відчуття дискомфорту у ваших м'язах, проте використовувати цей спосіб потрібно грамотно, контролюючи кожний свій рух, аби не нашкодити власному здоров'ю. Важливо зрозуміти, що МФР є лише інструментом, який буде працювати в комплексі з такими важливими складовими нашого здоров'я як: стабільний психологічний стан, якісний сон, здоровий шлунково-кишковий тракт, мінеральний і водний баланс, правильні харчові звички та повноцінні рухи. До того ж, важливо звернути увагу на регулярність виконання технік міофасціального релізу. Як будь-яка фізіотерапевтична методика, МФР вимагає планової і системної роботи. Грамотний підхід до цієї справи може значно покращити якість життя, допомогти уникнути травм та сприяти швидшому відновленню після фізичних навантажень [1].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Fascial Release Penkin Egor
2.Why Foam Rolling is not Myofascial Release
3.Fascia & the Mystery of Chronic Pain Dana Sterling
4.Fascial Release vs. Foam Rolling: Unlocking Deeper Healing

НЕТРАДИЦІЙНІ І СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ

УДК 613.86:615.89
Алашеєва Г.С.[1], Журавльов Ю.Г.[2]
[1]студ. гр. СН-114_2 НУ «Запорізька політехніка»
[2] канд. наук фіз.вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

НЕТРАДИЦІЙНІ І СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ

У сучасних умовах необхідний комплексний підхід до проблеми здоров'я. Один із шляхів вирішення цієї проблеми – розробка та впровадження нових комплексних оздоровчих програм в освітній процес. Доцільно використовувати досвід наших зарубіжних колег у галузі фізичної культури з їх нетрадиційним, для нашої країни, підходом до фізичного виховання. До нетрадиційних методів належать:

Ушу. – це гімнастика для тіла, розуму та духу. Засоби нетрадиційної гімнастики ушу мають найбільш ефективний вплив, внаслідок новизни та комплексного підходу та до здоров'я та особистості людини. Головна особливість полягає в тому, що нею можуть займатися люди різного віку, незалежно від фізичних даних, статі і тіло- додавання. Сила, гнучкість, координація рухів, концентрація уваги, витривалість, спритність, швидкість реакції – це лише мала користь від занять у-шу. Вона здатна вилікувати від багатьох хвороб кишківника, опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, а також привести ваші нерви та думки до ладу.

Ци-Гун. У ній використовую комплекси особливих вправ на зміцнення кістково-м’язової системи та внутрішніх органів.

Вправи спрямовані на вивчення концентрування та переміщення тілом життєвих енергій, здійснення енергетичного обміну із зовнішнім середовищем, також опанування вмінням зосереджувати свідомість на окремих частинах тіла й, навпаки, розслаблення і повністю відгороджуючись від думок.

Йога. Йога може знизити кров'яний тиск, дозволяє збільшити еластичність стінок судин та зміцнити серце, допомагає людині стати більш витривалим, при цьому знижуючи рівень холестерину та цукру у крові. Також регулярна практика йоги є чудовою профілактикою ожиріння.

Йога входить в різноманітні оздоровчі програми для різних цільових груп.. Користь занять для здоров'я досягається за рахунок видалення молочної кислоти і поліпшення роботи зв'язок, м'язів і сухожиль.

Важлива користь йоги полягає в тому, що вона вчить володіти своїм тілом і керувати емоціями, дозволяє повернути такі необхідні в сучасному житті якості, як спокій, врівноваженість і впевненість в собі.

Стретчинг - система спеціальних вправ для розтягування м'язів і підвищення рухливості в суглобах. Стретчинг розвиває гнучкість, рухливість в суглобах, сприяє поліпшенню життєвого тонусу. Він широко застосовується як допоміжний засіб у різних видах спорту.

Пілатес. Фактор оздоровлення і розвантаження хребта, усунення больових синдромів, корекція вади постави та поліпшення самопочуття при остеохондрозі й грижах міжхребцевих дисків.

Ця система спрямована на зміцнення м'язів-стабілізаторів, які утримують хребет, на розвиток відчуття балансу, координації, поліпшення постави та відчуття свого тіла в просторі, розвиток та вдосконалення сили і м'язової витривалості, поліпшення роботи опорно- рухового апарату та інших функціональних систем організму.

Функціональний тренінг. Це високоінтенсивне тренування, спрямоване на прокачування всіх груп м'язів. Водночас задіюються навіть найглибші м'язи-стабілізатори, які відіграють ключову роль у нашій динаміці. Спочатку такі заняття бралися за основу в підготовчій програмі перед спортивними змаганнями.

Особливістю функціональних вправ є те, що вони дублюють рухи з нашого повсякденного життя: присідання, підйоми, жими, нахили, подолання перешкод, ходьбу складним рельєфом тощо. Вони не передбачають навантажень на суглоби та скелет. Ви працюєте тільки з власною вагою, а також спеціальними тренажерами, які допомагають задіяти всі види м'язів.

Висновки. Нетрадиційні та сучасні системи фізичних вправ стають дедалі популярнішими у світі оздоровлення. Вони спрямовані не лише на покращення фізичного стану, але й на досягнення гармонії тіла та духу. Нетрадиційні методи оздоровлення часто поєднують фізичні навантаження з медитацією, дихальними вправами та розвитком внутрішньої гармонії. Сучасні системи надають акцент на функціональність і реабілітацію організму через безпечні вправи.

Останнім часом серед студентської молоді особливої популярності набули нетрадиційні видів фізичних вправ і спорту. Впровадження в навчальний процес нетрадиційних видів фізичних вправ і спорту надасть можливості більш ефективно використовувати проведення занять. У закладах вищої освіти такими є академічні та секційні заняття, але суттєвим фактором покращення рівня здоров'я вважається систематичне виконання самостійних домашніх завдань. Саме ці заняття можуть змінити ситуацію зі здоров'ям і фізичною підготовленістю молоді на краще.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Григус І.М. Нетрадиційні засоби оздоровлення. Навчальний посібник Рівне-2017. С. 189.
2. Васильченко А.М., Коваленко Є.В. Йога в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. «Сучасні технології в сфері фізичного виховання, спорту та валеології». За заг. ред. д.п.н., проф. В. П. Бізіна. Харків, 2016. С.58.
3. https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/1f7e1e10-746c-405d-a4a3-a208e3da9a65/content#page=58
4. Павленко В.О, Павленко Т.В., Характеристика нетрадиційних видів фізичних вправ і спорту для самостійних занять студентів закладів вищої освіти. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту, 2018, С. 168.
5. Козій Т.П. Пілатес як засіб фізичної реабілітації при остеохондрозах. Педагогіка здоров'я. Збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково–практичної конференції 7–8, квітня 2017 року. Том 2. Чернігів, 2017. С. 174.
6. Гаєва С.О., Гаєвий В.Ю., Рябіна С.А. Роль функціонального т ренінгу в процесі самостійних занять студентів ЗВО. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2019. Вип. 5 (113), С. 24.

УДК 796:378-057.87

Гавриленко А.Ф.,[1] Гринько В.М.[2]
[1]студ. гр. 102-МКТ-Д24, Український державний університет залізничного транспорту
[2]наук. керівник – викл., Український державний університет залізничного транспорту

НЕТРАДИЦІЙНІ ТА СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

В Україні нетрадиційні та сучасні системи оздоровлення здобувачів вищої освіти набувають все більшого значення, оскільки здоров'я студентів впливає на їхню академічну успішність, емоційне благополуччя та майбутню професійну діяльність. Використання альтернативних методів оздоровлення стає актуальним для підвищення фізичної активності, стійкості до стресу та загального зміцнення організму. Такі методи часто включають техніки з різних галузей медицини, спорту та психології, з акцентом на цілісний підхід до здоров'я [1].

Основні нетрадиційні та сучасні системи оздоровлення здобувачів вищої освіти в Україні:

Йога та дихальні практики. Йога стала одним із найпопулярніших методів оздоровлення серед здобувачів вищої освіти в Україні, оскільки вона сприяє як фізичному, так і психічному здоров'ю.

Психофізіологічні методи (аутотренінг, медитація). Психофізіологічні методи включають практики, що поєднують розумові й фізіологічні процеси для гармонізації організму. Вони набули популярності серед здобувачів вищої освіти завдяки своїй здатності підвищувати стійкість до стресу і покращувати психоемоційний стан.

Фітотерапія. Фітотерапія – це використання рослин та рослинних препаратів для підтримки здоров'я. Вона стає популярною серед здобувачів вищої освіти завдяки своїй природності та мінімальним побічним ефектам.

Цигун і Тай Чі. Цигун і Тай Чі – це китайські практики, які поєднують плавні рухи, дихальні вправи та медитацію для гармонізації енергії в організмі. Університети та здобувачів вищої освіти все частіше використовують ці методи для зняття напруги та покращення загального стану здоров'я.

Гідротерапія. Гідротерапія – це метод оздоровлення за допомогою води, що включає різні види водних процедур (душ, ванни, плавання тощо). В Україні університети часто використовують гідротерапію як частину оздоровчих програм.

Сучасні фітнес-програми та технології. Окрім традиційних спортивних занять, університети пропонують сучасні фітнес-програми, які активно використовують новітні технології для покращення здоров'я здобувачів вищої освіти.

Харчування та дієтотерапія. Збалансоване харчування відіграє ключову роль у підтримці фізичного і психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. У багатьох ЗВО України популяризуються сучасні підходи до харчування.

Виклики та перспективи впровадження нетрадиційних систем оздоровлення в ЗВО України:

1.Низька поінформованість здобувачів вищої освіти: попри зростання інтересу до альтернативних методів оздоровлення, багато здобувачів вищої освіти не володіють достатньою інформацією про доступні практики.

2.Недостатня інфраструктура: не всі університети мають необхідну інфраструктуру для впровадження сучасних методів оздоровлення, таких як спеціалізовані спортивні зали, студії йоги чи медитації, гідротерапевтичні центри.

3.Фінансова підтримка: застосування деяких сучасних методів вимагає фінансових інвестицій як від університетів, так і від самих здобувачів вищої освіти, що може бути стримуючим фактором для широкого використання цих практик [2].

Висновок. Нетрадиційні та сучасні системи оздоровлення здобувачів вищої освіти в Україні стають все більш популярними, оскільки вони пропонують ефективні способи підтримки здоров'я, зниження стресу та підвищення працездатності студентів. Практики, такі як йога, медитація, фітотерапія, сучасні фітнес-програми та правильне харчування, сприяють формуванню здорового способу життя серед молоді. Проте для більшого впровадження цих методів необхідно покращувати інфраструктуру, забезпечувати фінансову підтримку та популяризувати ці методи серед студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Grinko V.; Sapehina I. Analysis of Students' Education on the Principle of Consent with Nature on the Example of Physical Education. Biomed J Sci & Tech Res 46(2)-2022. BJSTR. MS.ID.007331. P. 37297-37300. DOI: 10.26717/BJSTR.2022.46.007331

2.Гринько В,М.; Шепеленко Т.В.; Сапегіна І. О.; Дорош М.І. Навчання студентів за принципом природовідповідності на прикладі фізичного виховання. V Correspondence International Scientific and Practical Conference «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities» held on February 17th, 2023. Vienna, Austria. C. 754-756

УДК 615.8:614

Павлюк А.Р.[1], Кириченко А.В. [2]
[1] курсант ФПФОДР НПУ, ДДУВС
[2] наук. керівник – викл. СФП, ДДУВС

ЕФЕКТИВНІСТЬ ІНТЕГРАЦІЇ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ В СИСТЕМУ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

Нетрадиційні методи оздоровлення – це зібрані нашими предками досвід та знання про застосування цілющих природних сил води, мінералів та рослин на користь людині [3].

Нетрадиційні методи оздоровлення поєднують у собі способи народного лікування і стародавнього цілительства, що базуються на знаннях нетрадиційної медицини; лікування за допомогою натуральних препаратів, виготовлених без використання синтетичних компонентів, антибіотиків і гормонів [1].

Тема інтеграції нетрадиційних методів оздоровлення в систему охорони здоров'я набула особливої актуальності в сучасному світі.

З одного боку, люди все частіше звертаються до альтернативних методів лікування, шукаючи більш природні та індивідуальні підходи до збереження свого здоров'я.

З іншого боку, традиційна медицина, хоча й досягла значних успіхів, проте не завжди може дати гарантію повного вирішення проблем здоров'я.

Все більша кількість людей розчаровується в стандартних схемах лікування, які часто спрямовані на боротьбу з симптомами, а не з причинами захворювань.

Вони шукають більш комплексний підхід, який би враховував не тільки фізичне здоров'я, але й психологічний та емоційний стан.

Нетрадиційні методи лікування, такі як голкопунктура, ароматерапія, фітотерапія, йога та інші, пропонують саме такий підхід [4].

Інтерес до нетрадиційної медицини підсилюється також і тим, що багато людей прагнуть взяти відповідальність за своє здоров'я у власні руки.

Однак, незважаючи на зростаючу популярність, інтеграція нетрадиційних методів в систему охорони здоров'я супроводжується рядом проблем.

Однією з головних є відсутність достатніх наукових доказів ефективності багатьох методів.

Хоча існує багато прикладів успішного застосування нетрадиційної медицини, проте систематичних досліджень, які б підтвердили їх ефективність, недостатньо.

Іншою проблемою є відсутність єдиних стандартів і протоколів лікування в нетрадиційній медицині.

Це ускладнює оцінку якості надання послуг і може призводити до негативних наслідків для пацієнтів

Оздоровлення – це складний процес, який вимагає зваженого підходу. Хоча нетрадиційні методи можуть доповнити традиційну медицину, вони не повинні замінювати її повністю.

Важливо розуміти, що деякі нетрадиційні методи можуть діяти як плацебо, а деякі – навіть нашкодити без належного контролю [2].

Незважаючи на ці проблеми, інтеграція нетрадиційних методів в систему охорони здоров'я має великі перспективи.

Вона може сприяти розробці більш ефективних і безпечних методів лікування, підвищити якість життя пацієнтів та зменшити навантаження на систему охорони здоров'я.

Однак, важливо підкреслити, що нетрадиційна медицина не повинна протиставлятися традиційній, а доповнювати її. Оптимальний результат досягається при комплексному підході, який враховує як досягнення сучасної медицини, так і багатовіковий досвід нетрадиційних методів лікування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Мороз, Л. А. Дорогоцінна енциклопедія народного цілителя. – Донецьк: БАО, 2007. – 400 с.

2. Нетрадиційні методи діагностики і терапії. Самосюк І. З., Лисенюк В. П., Лиманський Ю. П. [та ін.]. – К.: Здоровя, 1994. – 240 с.

3. Арефьев, А. Б. Энциклопедия целительства. – М.: РИПОЛ. Классик, 2004. – 416 с.

4. Хромих, Р. В. Нетрадиційні методи оздоровлення: презентація.

УДК: 796.417.4:615.825:796.1/.3.071.2

Приходько К.С.,[1] Седіна А.О.[2], Дорошенко Е.Ю.[3]
[1,2]магістрант, Запорізький державний медико-фармацевтичний університет
[3]наук.керівник – д-р фізвих., проф., ФРСМФВіЗ, Запорізький державний медико-фармацевтичний університет

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ СТРЕТЧИНГУ У ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Актуальність. Ігрові види спорту – баскетбол, волейбол, гандбол, теніс, футбол – відрізняються достатньо високим рівнем спортивного травматизму внаслідок особливостей змагальної діяльності – високою варіативністю ігрових ситуацій, напруженістю одноборств, високим рівнем конкуренції, тощо. Вищезазначене свідчить про необхідність широкого використання у процесі спортивної підготовки найбільш ефективних засобів профілактики спортивного травматизму та реабілітації спортсменів після травм і пошкоджень опорно-рухового апарату. Для розв'язання цього завдання, у тренувальному процесі, широко використовують засоби стретчингу [1].

Мета статті: визначити особливості застосування засобів стретчингу у процесі спортивної підготовки і змагальної діяльності в ігрових видах спорту.

Результати. У спортивній підготовці представників ігрових видів спорту значущими є рухливість у суглобах (гнучкість). Спортсмени, які мають високий рівень суглобової рухливості більш ефективно виконують техніко-тактичні дії у змагальному процесі. Також вони мають більш низькі показники спортивного травматизму. У зв'язку з цим, у практиці спортивного тренування в ігрових видах спорту широко використовують вправи на розтягування м'язів – стретчинг [4].

На сьогодні, диференціюють чотири види стретчингу [3]:

- балістичний, зазначена технологія грунтується на використанні власних силових можливостей і маси тіла спортсменів;
- повільний, використовується для розтягнення м'язів (м'язових груп) на максимальні значення;
- статичний, зазначена технологія використовується, в інтервалі, від 10 секунд до 2-3 хвилин з фіксацією позної активності;

PNF-технологія, яка складається з кількох етапів і передбачає допомогу партнера (тренера, інструктора, реабілітолога, тощо).

У процесі аналізу практичних і наукових даних визначено критерії використання засобів стретчингу у спортивній підготовці в ігрових видах спорту [2]:

- формування у спортсменів вміння розслаблятися;
- виконання вправ з концентрацією на конкретній м'язовій групі;
- виконання вправ за (індивідуальними відчуттями) до стану первинного дискомфорту;
- протипоказані різкі рухи, ривки, смикання, тощо;
- найкращим часом для статичного розтягування є заключна частина тренувального заняття (найкращий розігрів м'язів);
- статичні розтягування також рекомендовані у вступній частині тренувального заняття.

Висновок. Засоби стретчингу широко використовуються у практиці спортивної підготовки в ігрових видах спорту. У підготовчій частині тренувальних занять переважно використовуються засоби стретчингу зі профілактичною спрямованістю (для запобігання спортивного травматизму). У заключній частині тренувальних занять вправи стретчингу переважно використовуються як елемент відновлювальної фізичної терапії – для більш швидкого відновлення м'язів після значних фізичних навантажень з урахуванням специфіки конкретного виду спортивних ігор.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрієвська Д.О. (2022). Роль стретчингу у розвитку фізичного та психологічного стану людини. *Нотатки сучасної науки: електронний мультидисциплінарний науковий часопис*. – Харків: СГ НТМ «Новий курс», 3, 22-24.

2. Гринченко І.Б., Тихонова А.О. & Йощенко Р.І. Застосування стретчингу в спортивній підготовці юних волейболісток. *Сімдесят сьомі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції, (Львів, Україна – Переворськ, Польща, 18-19 липня 2023 р.).* – Львів: ФОП Шпак ВБ – С. 96-100.

3. Колос О.А., Підлужняк О.І. & Чхань А.А. Використання стретчингу в ігрових видах спорту. *Матеріали науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 31 травня 2022 р. – Вінниця, ВНТУ*, 2022. – С. 1-3.

4. Doroshenko E., Kokareva S., Kokarev B., Nikanorov O., Sushko R. & Sushchenko L. (2023). Myofascial Release as a Means of Injury Prevention and Movement Amplitude Recovery in Qualified Football Players. *Physical Education Theory and Methodology*, *23* (2), 299-309.

UDC 615.82+615.831+615.891
Muratkin Illya[1], Chernenko Andrii [2]
[1] student of Ju-114 group, NU of Zaporizhzhia Polytechnic
[2]senior lecturer, NU of Zaporizhzhia Polytechnic

PECULIARITIES OF COMBINATION OF ESTABLISHED AND NON-TRADITIONAL MEANS OF REHABILITATION

Introduction. Much of what has helped many generations over the centuries, unfortunately, has been lost. Modern rehabilitation techniques are beginning to return to the profound investigation of non-traditional rehabilitation methods. Of course, they continue to be even more effective in combination with proven and established means. Non-traditional means of rehabilitation impress connoisseurs with their authenticity adapted to modern trends and current actual needs. The correct use of non-traditional methods of recovery and rehabilitation for a person practically cannot hurt the body and health and action according to its physiological mechanisms which appears to be more effective for a person and has a prolonged effect.

Statement of the problem. Are mentioned and reinterpreted more and more often the ancient rehabilitation techniques. It is confirmed that in most of the cases, they are not only not worse than the established means but rather show as a result of a proven experience that they surpass the established means at some indicators. It appears to be that the optimal effect is gained in the combination of established and non-traditional means of rehabilitation. As a separate benefit, the users confirm the optimization of the inner power resources that also improve the person's psycho-emotional state.

Discussion. Let's dwell in more detail on the methods of rehabilitation and refinement, which are based on the accumulation of internal energy, the concentration of which increases when performing specific physical movements or as a result of contact with certain points of the human body. The following means belong to the list of such activities:

- Shiatsu - an ancient Chinese method of treatment by pressing fingers on the corresponding body spots;
- Sujok- a unique healing method in Eastern medicine, the basis of which is the effect on the points of the hands (su) and feet (jok);
- Reflexology - a non-traditional method of healing with the help of various methods of influencing certain areas of the body for the treatment of various diseases;
- Yoga - a method of calming the mind and directing energy into the right channels;

- Ayurveda - an Indian health system, knowledge about a healthy lifestyle and achieving happiness and longevity;

- Reiki - a human healing system based on the laying on of hands technique.

The most authoritative are those methods and techniques that enable quick pain relief, relief and predicted physical recovery. Traditional recovery and rehabilitation are based on the principles of science, effectiveness, pragmatism, and reproducibility.

For the non-traditional methods we have highlighted above, we interviewed 100 respondents. The distribution of the results also reflected the global popularity of the tendencies in non-traditional rehabilitation. Yoga is one of the most widely practiced alternative therapies worldwide. Estimated usage: 25–35% (i.e., 25 to 35 people out of 100). Ayurveda is currently gaining global recognition. Estimated usage: 10–15%. Sujok is less known compared to others but has a growing community - 2 to 5 people out of 100. Reflexology, which involves applying pressure to specific points on the feet, hands, or ears, appeared to be quite common in holistic health circles (10–15%). Estimated usage of reikii is equal to 5-10%.

Conclusion. And yet, what methods of rehabilitation should be used? The experience of scientists and certified specialists or the experience of all mankind, accumulated over centuries? There is no unequivocal answer to this question. After all, depending on the situation, both traditional and non-traditional methods of rehabilitation can be effective. One thing is certain: alternative (non-traditional) rehabilitation is now creating a powerful competition to scientific methods of rehabilitation, hinting that there is always room for wonder in life and opportunity to turn your internal resources into power.

LIST OF REFERENCES

1. Chen, X., et al. "A Comparative Analysis of Conventional and Non-Conventional Therapies in Stroke Rehabilitation." Stroke Rehabilitation Journal, 2022.

2. Wong, L., et al. "Mind-Body Interventions in Rehabilitation: The Role of Meditation and Tai Chi in Post-Injury Recovery." Journal of Alternative Medicine in Rehabilitation, 2021.

3. Smith, L. & Johnson, K. "Integration of Yoga and Traditional Physical Therapy in Post-Surgical Rehabilitation: A Randomized Control Trial." Journal of Clinical Rehabilitation, 2021.

УДК: 615.8-057.87

Давидова С.А.[1], Гальченко Л.В.[2]
[1]студ.гр. БТЕ-1114, НУ «Запорізька політехніка»
[2]наук. керівник – канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ЛІТОТЕРАПІЯ ЗАСІБ БІОРЕГУЛЯЦІЇ, ГАРМОНІЗАЦІЇ ТА ЕНЕРГЕТИЧНОГО ЗАРЯДЖАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність. Інноваційні методи сучасної медицини є досить цікавими, тому пропонуємо розглянути використання літотерапії серед студентської молоді під час війни. Нерозривний зв'язок психіки та фізіології, а також важливість мікроелементів для нормальної роботи організму дозволяють серйозно поглянути на взаємозв'язок людини та каменю в плані здоров'я [2].

Метою статті є проаналізувати особливості використання каменів як засобу енергетичного зарядження та біорегуляції студентської молоді.

З літературних джерел [1] відомо, що літотерапія – один з методів нетрадиційної медицини, лікування з використанням каменів. Вона включає в себе мінералотерапію, кристалотерапію, гемотерапію, стоунтерапію, лікування глинами, вплив камінням на чакри, масаж кристалами і друзами, так звану «Астромінералогію». Поєднання кольорів і відтінків у кожному камені неповторно. Слід врахувати, що краса кольорового каменю впливає на психіку, думи і творчість людини.

При проведенні лікувальної процедури використовується ефект магнітного поля, який створюють різні напівдорогоцінні камені (в залежності від спектру їх кольорового випромінювання) при прикладанні до конкретної зони (точки) на тілі людини. Кожен з кольорів має певні вібрації, які можуть діяти на організм, відновлюючи енергетичну рівновагу [3].

Споглядання та носіння якогось певного каменю або мінералу, як зазначає Н. Г Кучук та В. Р. Міняфаєв позитивно впливає на організм людини і навіть може змінити долю власника. Як вважають автори рубін позитивно впливає на функціональну активність нирок, шлунково-кишкового тракту, ендокринну систему, лімфоглоточне кільце та грудний відділ хребта. Смарагд має позитивний вплив на статеву систему, шлунково-кишковий тракт, ендокринну систему, лімфоглоточне кільце, голову, очі та лімфатичну систему. Сапфір позитивно впливає на функціональну активність нервової системи, попереково-хрестового відділу хребта, голову та очі [2].

Про чудесні здібності мінералів писали у своїх працях Арістотель, Теофаст, Гіппократ, Парацельс, Авіценна. Ю. Ф. Шульц розглядає фізіотерапевтичний ефект мінералів, з позиції квантової медицини лікування мінералами відбувається в результаті слабких впливів електромагнітних коливань мінералів на організм людини [2].

В кінці 1930-х рр. професором О. Бадигіною проведені наукові дослідження лікувальних властивостей сердоліку. Встановлено, що при малих дозах природної радіації сердоліку життєві процеси організму (поділ та ріст клітин) стимулюються, а при великих дозах – гальмуються. Сердолікотерапія за методом О. Бадигіної використовувалася у військових

шпиталях як заміна антибіотиків. Досвід клінічного застосування сердоліку в першу чергу показав скорочення строків загоєння гнійних ран [4]. При цьому спостерігались явища стимуляції нервової системи, поліпшувався якісний склад крові, зменшувались набряки тканин, у пацієнтів покращувався апетит та сон. Дана методика передбачала використання попередньо нагрітого сердоліку до температури 40-50°С, прикладання його на 5-7 хв. на зону ураження при проведенні 8-10 сеансів [3].

Кольори каменів впливають на психоемоційний стан і залежно від цього поділяються на теплі та холодні, заспокійливі та збуджуючі, глибокі та поверхневі, радісні та гнітючі тощо. Завдяки вибірковості довжини кольорової хвилі, яку сприймає людське око та по нервових імпульсах передає в мозок, кожний мінерал буде мати індивідуальний вплив. Кольорові кристали кварцу підсилюють вплив за рахунок забарвлення. Наприклад, фіолетовий аметист підсилює природну інтуїцію, сприяє концентрації сил та фокусу на глибокій та повній душевній радості. Жовтий колір цитрину створює внутрішню гармонію, стимулює зір і нервову систему, активізує розумові здібності. Коричневий колір димчастого кварцу та чорний колір моріону допомагають розсіяти негативні емоції, подолати страх, виховати в собі сміливість. До інших різновидів халцедону та кварцу з цілющими і лікувальними властивостями можна віднести хризопраз, сапфірин, сердолік, сардонікс тощо. Усі ці мінерали використовують у кольоровій і контактній літотерапії [4].

Висновок. Ефект застосування методу залежить від професійної компетенції терапевта, вміння використовувати нові можливості, включати нетрадиційні технології в систему лікування. Для використання коштовних каменів у лікувальних цілях необхідно мати певні знання і розуміння фізичного сенсу взаємодії каменів з людиною. Правильно підібрані мінерали – це вірні друзі. Їм під силу підняти настрій, самопочуття, підвищити самооцінку, запобігти неприємностей, відновити захисні сили організму, підкорегувати біополе.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Кобзєва І.М., Переворська О.І. Інноваційні підходи в логопедичній роботі з дітьми дошкільного віку. Editorial board. 2022. С. 615-624.

2.Кучук Н.Г., Міняфаєв В.Р. Оздоровчі технології з позиції літотерапії. Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. 2013. №. 16. С. 46-50.

3.Мельник В.Л., Шевченко В.К., Костиренко О.П., Шевченко Є.В., Мельник І.В. Особливості лікування пацієнта з парезом лицевого нерва після перенесеного інсульту (клінічний випадок). Вісник проблем біології і медицини. 2020. Вип. 1 (155). С. 372-375.

4.Федій О. Естетотерапія: навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 256 с.

УДК 615.8
Баришник Н.О.,[1] Терьохіна О.Л.,[2] Рімар Ю.І.[3]
[1]студ. гр. УФКС-412 НУ «Запорізька політехніка»
[2,]наук. керівник – канд. пед. наук, доц., НУ «Запорізька політехніка»
[3] наук. керівник – канд. наук фіз. вих., доц., НУ «Запорізька політехніка»

РЕАБІЛІТАЦІЙНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ТРАВМИ ЗА ДОПОМОГОЮ МАСАЖУ

При травмах опорно-рухового апарату, як при консервативному, так і оперативному лікуванні, масаж є одним із най-важливіших реабілітаційних методів, що сприяють відновленню уражених рухових функцій і працездатності пацієнта, скорочуючи терміни лікування і попереджуючи інвалідизацію пацієнтів.

Важливим методом реабілітаційного масажу є відновлення функцій організму після травм, операцій, хвороб або фізичних перевантажень. Він спрямований на покращення кровообігу , зменшення болю, відновлення м'язової сили , покращення рухливості суглобів та загального стану пацієнта. Реабілітаційний масаж − це зовнішнє лікування травм і деяких захворювань. Це дієвий та швидкий спосіб відновлення людського організму після травм та захворювань.

Його можна класифікувати за тими нозологічними одиницям, за яких його застосовують: при травмах і захворюваннях опорно-рухового апарату, при травмах і захворюваннях нервової системи, при травмах і захворюваннях внутрішніх органів і т. ін. При кожному захворюванні методика масажу залежить: від етіології, патогенезу, клінічної форми, перебігу і диференціюється у зв'язку з цими факторами. Він застосовують на всіх етапах реабілітаційного процесу. У комплексному відновлювальному лікуванні підгострих і хронічних захворювань органів кровообігу, нервової системи, опорно-рухового апарату, внутрішніх органів та інших захворювань.

Звичайно цей напрямок ефективно використовують в усіх програмах фізичної реабілітації завдяки природності методу, відсутності порушення цілості шкірних покривів та збереженню гомеостазу.

Для максимального позитивного результату слід правильно призначати та проводити процедури масажу. Важливо, щоб масаж проводився кваліфікованим спеціалістом та в комплексі з іншими методами реабілітації (фізіотерапією, лікувальною фізкультурою, кінезіотейпування). Правильний підхід до реабілітації дозволяє скоротити термін відновлення та повернутися до повноцінного життя чи спортивної діяльності.

Пацієнт повинен бути обізнаний в цілях масажу в реабілітаційному відновлені після трав: мають покращення кровообігу та лімфодренажу для зменшення набряків та швидшого відновлення пошкоджених тканин; обов'язково розслаблення спазмованих м'язів та зменшення больового синдрому; має бути прискорення регенерації тканин, поліпшення еластичності м'язів і зв'язок; відновлення рухливості суглобів і покращення координації; є зниження психоемоційного напруження, що важливо при тривалому процесі реабілітації.

А також перед тим як починати реабілітацію потрібно ознайомитися з показаннями та протипоказаннями. Крім того, за різних травм, захворювань, можуть бути тимчасові протипоказання до масажу, які визначає лікар. Крім того масаж може бути відмінений у разі загострення, поганої переносності процедур масажу.

Масаж найбільш показаний при переломах кісток кінцівок, хребта уповільненій консолідації кісткового мозоля, наслідках травм опорно-рухового апарату, при супутніх ураженнях нервів і нервових сплетень (травматичних невритах).

Застосування різних прийомів масажу методично залежить від анатомо-фізіологічних особливостей масажованої ділянки тіла, функціонального стану пацієнта, віку, статі, стадії та клінічно-симптоматичного захворювання. Методика реабілітаційного масажу ґрунтується на пошаровій дії на сполучнотканинні утвори з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей масажованої ділянки і сегментарних зв'язків хребта з внутрішніми органами та функціональними системами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Степаненко О. С., Ольховик А. В., Король С. А., Воропаєв Д. С "Реабілітаційний масаж". Львів: Освітній простір, 2020. – 154 с.

2. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. / Степашко М. В. – Одеса: Чорномор'я, 2019. – 27 с.

3. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник / В. М. Мухін. – 3-те вид., переробл. та допов.

УДК 616.728.3-009.12-085.8
Руденко В.О.[1], Гурєєва А.М.[2]
[1]студ.гр. ФТ-23/2-2, Запорізький державний медико-фармацевтичний університет
[2]наук. керівник – канд. наук фіз. вих., доц., Запорізький державний медико-фармацевтичний університет

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПАЦІЄНТІВ З ІММОБІЛІЗАЦІЙНИМИ РОЗГИНАЛЬНИМИ КОНТРАКТУРАМИ КОЛІННОГО СУГЛОБУ

Іммобілізаційні розгинальні контрактури колінного суглобу виникають внаслідок тривалого обмеження рухової активності та утримання суглоба в одному положенні, що призводить до значного скорочення м'язів, зв'язок та сухожиль. Такий стан може бути результатом травми, операційного втручання, неврологічних порушень або інших патологічних станів, що призводять до необхідності іммобілізації кінцівки. Тривала відсутність руху призводить до порушення нормальної структури колагенових волокон у м'язах і зв'язках, відбувається процес ущільнення тканин, зокрема підвищення кількості і щільності фіброзних компонентів, що і призводить до формування контрактур. Крім того, зменшення обсягу синовіальної рідини в колінному суглобі та погіршення циркуляції крові сприяють подальшому прогресуванню цього патологічного стану. Деформація внаслідок контрактури перешкоджає нормальній біомеханіці рухів у колінному суглобі, що створює низку проблем для пацієнтів, серед яких – порушення ходьби, нездатність виконувати базові побутові дії, зниження якості життя та ризик розвитку вторинних ускладнень [3].

Фізична терапія в лікуванні іммобілізаційних розгинальних контрактур колінного суглоба займає ключову роль. Вона спрямована на відновлення амплітуди рухів, усунення м'язового дисбалансу, зниження больового синдрому, відновлення функціональної активності кінцівки та профілактику подальшого погіршення стану. Ефективне лікування контрактур базується на

розумінні біомеханіки суглобів, фізіології тканин та особливостях реакції м'язової, кісткової та зв'язкової тканин на іммобілізацію та розтягнення.

Для досягнення оптимальних результатів у фізичній терапії важливо враховувати кілька ключових аспектів [5].

По-перше, необхідно детально оцінити ступінь контрактури та можливість пасивних і активних рухів у колінному суглобі. Під час огляду фізичний терапевт враховує як зовнішні ознаки деформації, так і суб'єктивні скарги пацієнта на біль або дискомфорт. Оцінка контрактури проводиться із використанням кутомірів або гоніометрів, що дозволяє точно визначити кут розгинання та ступінь обмеження рухів. Для більш глибокого розуміння стану суглоба можуть бути використані додаткові методи діагностики, такі як ультразвукове дослідження м'яких тканин, магнітно-резонансна томографія або рентгенографія, що допомагають візуалізувати патологічні зміни в тканинах.

Ключовим методом профілактики іммобілізаційних контрактур є рання активація пацієнтів, тобто, після операцій або травм необхідно якнайшвидше починати фізичну активність. Навіть за умов, коли колінний суглоб частково або повністю зафіксований, важливо стимулювати пацієнта виконувати вправи для інших частин тіла, що дозволить зберегти загальний рівень рухливості та підтримувати нормальний кровообіг у кінцівках. Навіть мінімальна активність може сприяти запобіганню утворенню контрактур та підвищенню загальної ефективності реабілітації.

Одним із основних завдань фізичної терапії є відновлення максимальної амплітуди рухів у суглобі [4]. Для цього використовуються методи пасивного розтягнення та мобілізації.

Пасивне розтягнення проводиться шляхом поступового збільшення амплітуди рухів з використанням зовнішніх сил, прикладених фізичним терапевтом або спеціальними пристроями. Такі методи включають мануальну терапію, при якій терапевт руками м'яко розтягує м'язи і зв'язки, а також механічні пристрої, такі як динамічні ортези, що забезпечують постійний тиск на суглоб і допомагають досягти поступового збільшення амплітуди розгинання.

Пасивні вправи сприяють розтягненню контрактурних тканин, що важливо для поступового збільшення обсягу руху в суглобі. Вони виконуються фізичним терапевтом, який обережно згинає та розгинає колінний суглоб пацієнта, уникає надмірних навантажень, щоб запобігти можливому пошкодженню тканин. Вправи проводяться регулярно, оскільки постійне навантаження є ключем до успіху в лікуванні контрактур.

Окрему увагу слід приділити активним вправам, які пацієнт виконує самостійно або з допомогою терапевта. Активні вправи стимулюють м'язову активність та покращують кровообіг у зоні ураженого суглоба, що сприяє

підвищенню еластичності тканин, дозволяють стабілізувати суглоб, знизити ризик повторної контрактури та поліпшити загальну функціональність кінцівки. Зазвичай такі вправи включають ізометричні скорочення м'язів, активні вправи з опором (еластичні стрічки) та кінетичні ланцюги, що дозволяють залучити до роботи кілька суглобів одночасно та сприяють поступовому нарощуванню м'язової сили і витривалості [2].

Для підтримки досягнутих результатів терапії та профілактики подальшого розвитку контрактури широко використовуються методи позиційного лікування. Позиційне лікування передбачає утримання кінцівки в оптимальному положенні протягом тривалого часу. Для цього застосовуються фіксатори, ортези або спеціальні подушки, які дозволяють утримувати суглоб у розтягнутому стані. Це особливо ефективно на ранніх етапах лікування, коли необхідно попередити подальший розвиток контрактури або після проведення хірургічних втручань, коли важливо зберегти результат операції [1].

Крім того, вітчизняні фахівці, рекомендують фізіотерапевтичні процедури, таких як електростимуляція м'язів, ультразвукова терапія, теплові процедури та інші методи фізичного впливу на тканини. Наприклад, електростимуляція м'язів може використовуватися для активізації ослаблених м'язових груп, які втратили функціональність через тривалу іммобілізацію. Ультразвукова терапія стимулює регенерацію тканин і покращує місцевий кровообіг, що сприяє прискоренню відновлювальних процесів у м'язах і зв'язках. Термотерапія – сприяє розслабленню м'язів і підвищенню еластичності сполучної тканини, що полегшує виконання фізичних вправ і робить їх більш ефективними. Такі процедури також допомагають зменшити біль, набряклість і спазми, що часто супроводжують контрактури.

Невід'ємною складовою фізичної терапії є навчання пацієнта правильній техніці виконання вправ і самостійного догляду за суглобом. Пацієнт повинен бути поінформований про необхідність регулярних занять і виконання вправ для підтримки досягнутих результатів реабілітації. Крім того, важливо вчити пацієнта адаптувати своє повсякденне життя під нові умови, пов'язані з обмеженням рухливості суглоба. Це включає правильну організацію простору, використання допоміжних засобів, таких як тростини або ходунки, а також навчання технікам безпечного пересування.

Підсумовуючи, фізична терапія при іммобілізаційних розгинальних контрактурах колінного суглоба є багатокомпонентним процесом, що вимагає індивідуального підходу до кожного пацієнта. Вона включає поєднання методів пасивного розтягнення, активних вправ, фізіотерапевтичних процедур та позиційного лікування. Успіх лікування залежить від своєчасного початку терапії, дотримання індивідуальних

особливостей пацієнта та міждисциплінарної співпраці фахівців. Навчання пацієнта та мотивація до активної участі в реабілітаційному процесі є ключовими складовими успішного відновлення та запобігання повторному розвитку контрактур.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Білевич Д. А. Фізична реабілітація при іммобілізаційних розгинальних контрактурах колінного суглобу. Київ, 2018. 104 с.

2.Чеміріс А. Й. Гострі ушкодження сумково-зв'язкового апарата колінного суглоба. Харків. 2019. 34 с.

3.Травматологія і ортопедія: підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів. Вінниця. 2020. 416 с.

4.World Confederation for Physical Therapy. WCPT guideline for the development of a system of legislation regulation recognition of physical therapists. London. 2019. URL: www.wcpt.org/guidelines/regulation-legislation

5.World Confederation for Physical Therapy. Policy statement: Regulation of the physical therapy profession. London. 2020. URL: www.wcpt.org/policy/ps-regulation.

УДК 796.5.8.9

Савка Д.О.[1], Терьохіна О.Л.[2]
[1] студ. гр. БТЕ-1214, НУ «Запорізька політехніка»
[2] наук. керівник – канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

КОНТРОЛЬ ТА САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

У фізичній культурі велике значення приділяється формуванню всебічно і гармонійно розвинутої особистості як способу зміцнення здоров'я, підвищення працездатності. Контроль і самоконтроль є дуже важливими елементами процесу фізичного виховання та самостійних занять фізичними вправами. Вони забезпечують ефективність тренувального процесу, допомагають досягати поставлених цілей та підтримувати високий рівень мотивації. У сучасних умовах важливо досліджувати особливості контролю та самоконтролю під час самостійних занять, оскільки ці навички дозволяють спортсменам відповідально підходити до свого здоров'я та фізичного розвитку.

Заняття фізичними вправами і спортом чинить на організм молодої людини надзвичайно сильні, складні, багатогранні дії. Лише вірно організовані заняття, з дотриманням педагогічних принципів і оптимальних методик навчального процесу під наглядом викладача, лікаря позитивно можуть змінювати здоров’я, покращують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовність і працездатність організму людини.

Контроль – це визначені форми перевірки підготовленості тих, хто займається фізичною культурою і спортом. Він класифікується на лікарський, педагогічний, самоконтроль.

Лікарський контроль – це регулярні медичні обстеження (щорічні та за потребою), спрямовані на моніторинг здоров'я тих, хто займається фізичною культурою і спортом. Основні завдання лікарського контролю включають: забезпечення правильного проведення занять для людей різного віку, статі та здоров'я, підвищення оздоровчої ефективності фізичних навантажень, а також оцінку стану здоров'я та фізичного розвитку з подальшими рекомендаціями для оптимізації тренувального процесу.

Педагогічний контроль – це процес збору інформації про вплив фізичних вправ і спорту на організм тих, хто займається фізкультурою, з метою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Він реалізується через спеціальні перевірки, що входять до програми занять. Такі перевірки дозволяють систематично оцінювати два ключові аспекти: рівень засвоєння техніки рухових дій та розвиток фізичних якостей.

Самоконтроль – це вміння самостійно оцінювати та контролювати свої фізичні показники, відстежувати зміни у фізичному стані та коригувати тренувальний процес відповідно до результатів. Він ґрунтується на розвитку здатності до самоаналізу та об'єктивної оцінки своїх досягнень та недоліків. Самоконтроль допомагає уникнути травм і отримати максимальні результати

Ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від того, як відбувається контроль за процесом тренування. Тренери забезпечують зовнішній контроль, який є важливим на етапі оволодіння технікою вправ та розвитку фізичних якостей. Зовнішній контроль допомагає учасникам правильно організовувати тренування, уникати помилок і травм.

Самоконтроль відіграє вирішальну роль у процесі самостійних занять фізичними вправами. Оскільки при самостійних тренуваннях відсутня стороння оцінка, важливо вміти самостійно контролювати свій стан , щоб правильно визначати інтенсивність навантаження і уникати перенапруження. Важливим є також врахування психологічних аспектів самоконтролю: мотивація, самодисципліна та самостійне коригування тренувального плану сприяють кращому результату.

Контроль у фізичному вихованні може здійснюватися за допомогою різних методів:

- Спостереження – оцінка правильності виконання вправ і техніки рухів.
- Тестування – вимірювання фізичних показників, таких як витривалість, сила, швидкість, координація рухів.
- Оцінка функціонального стану організму – контроль частоти пульсу, артеріального тиску, рівня кисню в крові.

Самоконтроль базується на простих прийомах нагляду і складається із суб’єктивних і об’єктивних показників. До суб'єктивних показників належать:

• Самопочуття – це суб'єктивна оцінка стану організму, важливий показник впливу фізичних вправ. Воно може бути гарним (бадьорість), задовільним (млявість) або поганим (слабкість).

• Настрій відображає психічний стан під час занять. Він може бути гарним (впевненість), задовільним (емоційна нестабільність) або незадовільним (розгубленість).

• Сон є ключовим для відновлення після фізичних навантажень, важливими показниками є тривалість та глибина.

• Втома проявляється у зниженні працездатності після тренувань і є нормальною, якщо проходить через кілька годин.

• Апетит оцінюється як хороший, задовільний або поганий; він знижується при перевтомі або хворобах.

• Працездатність зростає при правильно організованих тренуваннях.

• Болісні відчуття можуть виникати через неправильне дихання, перевантаження або фізичну активність після їжі. Особливо уважно треба ставитися до появи неприємних відчуттів у ділянці серця.

До об'єктивних показників самоконтролю належать кількісні параметри, що дозволяють контролювати функціональні системи, працездатність та рівень підготовки. Самонагляд включає три аспекти:

• Контроль функціонального стану включає вимірювання частоти пульсу, артеріального тиску, пробу Руф'є, частоту дихання та життєву ємність легень.

• Контроль фізичного розвитку здійснюється за параметрами росту, ваги, об'єму грудної клітки.

• Контроль фізичної підготовленості включає тести на біг, згинання та розгинання рук, підтягування, стрибок у довжину та Гарвардський степ-тест.

Впровадження цифрових технологій у процес самоконтролю.

Сучасні цифрові технології відкривають нові можливості для контролю та самоконтролю під час фізичних занять. Фітнес-трекери, мобільні додатки та інші гаджети допомагають об'єктивно оцінювати фізичну активність, надаючи дані про кількість кроків, витрачені калорії, частоту пульсу тощо. Використання таких засобів сприяє більш об'єктивній оцінці фізичного стану та покращенню результатів самостійних тренувань.

У цій роботі були розглянуті рекомендації щодо контролю, самоконтролю, самонагляду за станом здоров’я у процесі занять фізичною культурою і спортом, у тому числі системи тестувань оцінювання, за допомогою яких здійснюється контроль фізичного стану. Але слід враховувати, що з різноманітності засобів контролю у роботі перелічені лише

основні і легкодоступні. Результати перевірок повинні аналізуватися тим, хто займається фізкультурою, періодично – тренером-викладачем і лікарем.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Іваненко П.М. Самоконтроль у фізичній культурі та спорті: навчальний посібник / П.М. Іваненко. – Київ: Либідь, 2018. – 174 с.

2.Коваленко С.Л. Методологія контролю та оцінювання фізичної підготовленості: навчально-методичний посібник / С.Л. Коваленко. – Львів: Світ, 2017. – 132 с.

УДК 616-089.843-77-085.82

Гринченко А.С.[1], Гурєєва А.М.[2]

[1]студ.гр. ФТ-23/2-2, Запорізький державний медико-фармацевтичний університет

[2]наук. керівник – канд. наук фіз. вих., доц., Запорізький державний медико-фармацевтичний університет

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПАЦІЄНТІВ З КОНСТРУКЦІЄЮ КЕЙДЖ

Фізична реабілітація пацієнтів з конструкцією кейдж після хірургічної стабілізації хребта є складним процесом, який потребує ґрунтовного розуміння анатомії, біомеханіки та фізіологічних особливостей пацієнта. Кейдж, або імплантат для міжхребцевих дисків, виконує стабілізуючу функцію для відновлення цілісності хребта і поліпшення його опорних функцій. Він забезпечує механічну фіксацію, яка знижує ризик деформацій і подальших травм, але одночасно обмежує рухову активність пацієнта, що потребує особливої уваги в процесі реабілітації.

Конструкція кейджа характеризується використанням сучасних матеріалів, таких як титан, полікарбонат або медичний пластик, що володіють високою стійкістю до навантажень і мають біосумісність з організмом людини [1]. Основна мета використання кейджа – стабілізація хребта шляхом відновлення анатомічно правильного положення пошкоджених сегментів та зменшення компресійного навантаження на навколишні структури. Цей імплантат сприяє фіксації міжхребцевих дисків і розподілу навантаження по всій довжині хребетного стовпа. За рахунок високої жорсткості конструкції кейдж обмежує рухливість в зоні імплантації, що сприяє зниженню больових відчуттів і підтримці стабільності. Однак це також призводить до певних функціональних обмежень і може впливати на загальний рівень рухової активності пацієнта. Іммобілізація та зниження амплітуди рухів можуть стати джерелом дискомфорту для пацієнта та

призвести до розвитку атрофії м’язів, зменшення еластичності зв’язок і зниження загальної фізичної витривалості [2, 3].

Основним принципом фізичної реабілітації таких пацієнтів є поступове навантаження для адаптації організму до нового рівня фізичної активності. Початковий етап реабілітації після встановлення кейджа передбачає період спокою та мінімальної активності для забезпечення стабільності імплантату та зменшення ризику зсуву конструкції. У цей час пацієнт може виконувати лише обмежену кількість пасивних і статичних вправ, які спрямовані на підтримання базового м’язового тонусу і поліпшення кровообігу в зоні імплантації. Особливу увагу слід приділити дихальним вправам, які сприяють вентиляції легень та запобігають розвитку застійних явищ у дихальній системі.

Після завершення початкового етапу, під час якого проводиться постійний медичний нагляд за станом імплантату і процесом зрощення, розпочинається поступове збільшення фізичного навантаження. Це передбачає залучення м’язів спини та черевного пресу, які грають важливу роль у стабілізації хребта. Вправи повинні виконуватись з поступовим збільшенням інтенсивності та об’єму, щоб уникнути надмірного навантаження на кейдж. Динамічні та ізометричні вправи можуть допомогти відновити рухливість хребта та м’язову силу без підвищеного ризику травматизації. Усі вправи виконуються під наглядом фізичного терапевта.

Дуже важливо враховувати обмеження, що накладаються кейджем на рухову активність. Оскільки кейдж обмежує амплітуду рухів в ураженому сегменті, вправи повинні підбиратися так, щоб уникати різких та надмірних навантажень на цю ділянку. Це зменшує ризик розвитку травм і запалення.

Всі засоби фізичної реабілітації (терапевтичні вправи, лікувальний масаж, мануальна терапія, фізіотерапевтичні процедури) мають свої специфічні особливості, показання та вплив на організм [3].

Терапевтичні вправи при встановленні кейджів розробляються з урахуванням індивідуальних особливостей пацієнта, включаючи його фізичний стан, рівень травмування хребта та наявність супутніх захворювань. Одним із головних аспектів при виконанні вправ є зміцнення м’язів, які підтримують стабільність конструкції та хребетного стовпа загалом. До таких м’язів належать м’язи спини, зокрема глибокі м’язи, що забезпечують безпосередню підтримку хребців і кейджів, а також м’язи черевного преса, які створюють корсетний ефект, стабілізуючи тулуб і забезпечуючи додаткову опору для хребта. Вправи для зміцнення м’язів виконуються в різних положеннях тіла, з поступовим збільшенням навантаження, що дозволяє пацієнтові плавно адаптуватися до нових умов і уникає ризику пошкодження конструкції.

Крім зміцнення м’язів, важливо підтримувати оптимальну гнучкість хребта, адже гнучкість дозволяє забезпечити нормальну амплітуду рухів, що особливо актуально після встановлення кейджів. Вправи на гнучкість передбачають ретельне опрацювання м’язів і зв’язок, що оточують конструкцію, з метою уникнення розвитку ригідності, яка може негативно вплинути на функціональність хребта та сприяти надмірному тиску на кейдж. Підвищення гнучкості також поліпшує кровообіг і сприяє активізації метаболічних процесів, що, в свою чергу, сприяє швидшому загоєнню тканин і зниженню ризику післяопераційних ускладнень [1].

Лікувальний масаж і мануальна терапія не тільки полегшують больові відчуття, але й сприяють зняттю м’язової напруги та поліпшенню кровообігу. Масаж проводиться в різних техніках, починаючи з класичних методів, що сприяють зняттю напруги в поверхневих м’язах, і закінчуючи глибоким масажем, який допомагає розслабити глибокі тканини, що безпосередньо оточують кейдж. Зокрема, масаж сприяє розслабленню м’язів спини, що дозволяє зняти навантаження з конструкції та зменшити біль, який може виникати внаслідок компресії нервових закінчень.

Мануальна терапія, у свою чергу, спрямована на відновлення біомеханіки рухів хребта та суглобів, сприяючи покращенню їхньої мобільності. Спеціальні техніки мануальної терапії використовуються для зняття спазмів і поліпшення координації між м’язовими групами, дозволяє знизити тиск на хребет і зменшити дискомфорт, що виникає під час руху, допомагає зберегти природне положення хребта, що є особливо важливим для стабільності кейджів.

Фізіотерапевтичні процедури такі як електростимуляція, ультразвук і теплові процедури, сприяють активізації регенеративних процесів у тканинах, що оточують кейдж, та поліпшують стан м’язів і зв’язок. Електростимуляція сприяє зменшенню болю, активізації кровообігу та підвищенню тонусу м’язів. Електростимуляція дозволяє стимулювати навіть ті м’язові волокна, які не беруть активної участі в рухах, забезпечуючи тим самим додаткову підтримку для хребта. Ультразвукові процедури сприяють поліпшенню проникності клітинних мембран і посилюють регенеративні процеси в тканинах, які оточують кейдж. Ультразвук має виражений знеболювальний ефект і сприяє зменшенню набряку, що є важливим для пацієнтів після операцій на хребті. Термотерапія, має розслаблюючу дію на м’язи та зв’язки, що покращує їх еластичність. Вони активізують кровообіг у ділянці операції, покращуючи постачання кисню і поживних речовин до тканин, що прискорює процес загоєння [2, 3].

Окрім фізичних вправ, важливу роль відіграє відновлення правильної постави та навчання пацієнта принципам безпечної рухової активності у повсякденному житті [3]. Це включає уникання різких рухів, підйому важких

предметів і тривалого перебування в статичних положеннях. Важливим аспектом є також робота з пацієнтом над подоланням страху перед фізичними навантаженнями, який часто виникає після операції, оскільки зменшення тривожності та розуміння особливостей свого стану сприяє швидшому відновленню [1].

Усі перераховані методи фізичної реабілітації відіграють важливу роль у відновленні після встановлення кейджу. Комплексний підхід до реабілітації, що включає терапевтичні вправи, масаж, мануальну терапію та фізіотерапевтичні процедури, дозволяє досягти максимального ефекту, сприяє повному відновленню функцій хребта та підтримці стабільності конструкції. Завдяки поєднанню різних методів реабілітації забезпечується поліпшення стану пацієнта, зниження ризику ускладнень і тривале функціонування кейджу, що є необхідною умовою для повноцінного повернення до активного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Вивчення розподілу напружень моделі заднього міжхребцевого спондилодезу поперекового відділу хребта (імплантат PEEK і дистракційний кейдж) / А.В. Стогній, В.О. П'ятикоп, О.В. Яресько, К.О. Попсуйшапка, О.О. Підгайська, М.Ю. Карпінський. Травма. 2022. Том 23, № 6. С. 47-55. DOI: https://doi.org/10.22141/1608-1706.6.23.2022.923

2.Шаповалова В.А., Коршак В.М., Халтагарова В.М., Гончаренко Л.І. Спортивна медицина і фізична реабілітація. Київ. 2018. 246 с.

3.Zhang Z., Fogel G.R., Liao Z., Sun Y., Sun X., Liu W. Biomechanical evaluation of four surgical scenarios of lumbar fusion with hyperlordotic interbody cage: A finite element study. Bio-Medical and Materials Engineering. 2018. vol. 29. №4. P. 485-497. DOI: 10.3233/BME-181004

УДК 796.3:613+374

Мироненко Є.С.[1], Захарова О.М.[2], Сметанін С.В.[3]
[1] студ. гр. УФКС-112, НУ «Запорізька політехніка»
[2, 3] наук. керівник – старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

АКТУАЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНОЇ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЗА МЕТОДОМ ПЛЕЙСТІК В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Сучасне життя в країні, яка знаходиться в умовах воєнного стану, пов'язано з багатьма викликами і вимагає нетрадиційних шляхів їх вирішення. Однією з чисельних проблем є збереження здоров'я громадян України, що особливо актуально для підростаючого покоління. Ще за часів пандемії усі освітні заклади були переведені в режим дистанційного навчання, що не могло не відбитися на рівні рухової активності дітей та молоді. За

даними фахівців не достатня рухливість негативно вплинула на фізичне здоров'я, наслідками чого стало збільшення різних захворювань, зокрема порушень опорно-рухового апарату. Відповідно до чинного законодавства, зокрема, Закону України «Про фізичну культуру і спорт», у чинній редакції, яка діє з 06.10.2024 р., та вимог сучасності необхідно впроваджувати в практику фізичної культури такі системи і методи, які б задовольнили існуючу потребу щодо збереження здоров'я громадян і допомогли в її вирішенні [1]. Визнавши актуальність зазначеного питання, було вирішено вивчити досвід використання порівняно нового та маловідомого метода Плейстік, що був започаткований професором Бай Жуном у Китаї на початку 90-х років минулого сторіччя, а у 2007 році адаптований зусиллями фітнес-тренера А. Лаптєва (м. Дніпро) для оздоровчої роботи з різними верствами населення [2]. Нажаль, в нашій країні він не є достатньо розповсюдженим, тим не менш, фахівці з оздоровчої фізичної культури, які використовують його на практиці, звертають увагу на значну ефективність і можливість виконання вправ у будь-яких умовах, зокрема вдома. Метод Плейстік використовується як засіб реабілітації людей після перенесених фізичних або психічних травм, що робить його затребуваним в поточний період. Також він активно може застосовуватися для корекції розвитку дітей та в системі адаптації інвалідів [3]. Як система занять, Плейстік складається з кількох дисциплін, які поєднують в собі елементи гімнастики, танцю та рухливих ігор. Вправи зазначеної системи визначаються фахівцями одними з найменш травматичних та безпечних видів рухової діяльності [4]. Комплекси рухів містять елементи та форми, що дозволяють рівномірно, органічно та безпечно розподіляти навантаження на весь організм. Вони виконуються по черзі лівою та правою рукою, круговими, безперервними рухами спокійно, розслаблено та природно. Аналіз доступної нам інформації дозволив визначити загальний ефект від занять за методом Плейстік: поліпшення загального стану здоров'я; синхронізація роботи всіх складових опорно-рухового апарату; покращення рухливості в суглобах верхніх та нижніх кінцівок; зміцнення м'язів спини та черевної преса; поліпшення рухливості хребта; покращення роботи внутрішніх органів; зниження застійних явищ, що особливо актуально при дистанційному навчанні; активізація обмінних процесів та процесів метаболізму; поліпшення психоемоційного стану; підвищення стресостійкості; поліпшення сну. За характеристикою практиків з оздоровчої фізичної культури, «Плейстік» – це танцювально-ігрова, тілесно орієнтована терапія, що відноситься до сучасних інноваційних оздоровчих технологій. Отже, впровадження оздоровчих комплексів за методом Плейстік в систему профілактики та реабілітації функціональних розладів та хронічних захворювань, слід вважати перспективним напрямком в роботі як з дорослими, так і з дитячим контингентом в умовах дистанційного навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 №3808-XII : станом на 6 жовт. 2024 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text (дата звернення: 28.10.2024).

2. Бережна Т. І. Здоров'язбережувальні педагогічні технології – важлива складова здоров'язбережувального середовища загальноосвітнього навчального закладу. Психолого-педагогічні науки. 2014. № 2. С. 35–39.

3. Гриньова М. В., Кропивка О. Г. Модель підготовки майбутніх учителів природничих наук до організації безпечної життєдіяльності учнів старшої школи. Нова українська школа та моделі взаємодії в кризових умовах : колект. монографія. Полтава, 2022. С. 240–251.

4. Новописьменний С. А. Дослідження сформованості базових здоров'язбережувальних компетеностей у майбутніх учителів біології. Технології здоров'язбереження: теорія і практика : колект. монографія. Полтава, 2022. С. 68–87

УДК 796

Баклажова С.С.[1], Кириченко О.В.[2]
[1] студ. гр. БТЕ-0814, НУ «Запорізька політехніка»
[2] наук. керівник – старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

РОЛЬ КІННОГО СПОРТУ В ТЕРАПЕВТИЧНИХ ПРОГРАМАХ

Кінний спорт вже давно використовується як ефективний засіб реабілітації та оздоровлення. Роль кінного спорту у терапевтичних програмах набуває все більшої популярності завдяки його унікальному впливу на фізичний та психічний стан людини. Такі терапевтичні програми мають різні форми, серед яких найбільш поширеною є іпотерапія – метод, при якому кінь виступає як основний інструмент лікування та реабілітації.[3]

«Катайтеся верхи – і будете здорові, як коні!» – говорив Гіппократ. Пораненим він прописував верхову їзду, щоб допомогти їм відновити м'язи. Меланхолікам – щоб вони, катаючись, розвіювали темні думки й навіювали світлі. А здоровим – для профілактики. До того ж на власному досвіді Гіппократ довів, що спілкування з кіньми сприяє довголіттю – подейкують, батько медицини прожив 104 роки.

Давно забуті старі ліки. Чомусь методика лікування за допомогою коней – іпотерапія – не викликала у послідовників Гіппократа належного ентузіазму. І справді, сумнівне якесь лікування – ні пігулок тобі, ні уколів.

Можливо, іпотерапія так би й залишалася у забутті, якби не наша сучасниця, норвезький лікар Елізабет Бодікер. Вона довгих 9 років застосовувала цю методику для лікування інвалідності спортсменки Ліз Харел, але таки повністю вилікувала жінку й навіть зробила можливим її

участь в Олімпійських іграх. Згодом Бодікер стала саджати на коней й інших інвалідів і знову досягла непоганих результатів. Це викликало великий резонанс і привело до відкриття першого спеціального центру лікувальної верхової їзди для дітей. Так, трохи більше півстоліття тому, іпотерапія повернулася із забуття.

В Україні програма лікування дітей за допомогою іпотерапії стартувала 1994 року завдяки старанням директора київського кінно-спортивного клубу «Петрусевич» Олени Петрусевич і лікаря Ірині Осетрової

Що таке іпотерапія? «Кінна» терапія працює за двома основними напрямками – психологія і фізіологія. З точки зору психології, контакт з конем дарує людині безліч позитивних емоцій, допомагає розслабитися. Для хворих дітей, цей фактор є дуже важливим, адже така дружба виключає властиві людському соціуму конкуренцію і недоброзичливість, а передбачає щиру любов і прихильність.[2] Також, для більшості людей, які мають захворюваннями, що входять до переліку показань до іпотерапії, важливим є те, що при спілкуванні з конем не потрібно, в буквальному сенсі, говорити. Для даного спілкування набагато важливіше використовувати мову жестів. Кінь сприймає образ людини, реагує на його рухи, інтонації, вібрації, запах і навіть температуру тіла. Часто саме з цієї причини кінь служить посередником у спілкуванні з тяжкохворими пацієнтами. Як не парадоксально, але часом тварина набагато краще розуміє людину, ніж сама людина.

Другий напрямок іпотерапії (фізіологія) передбачає безпосередній контакт з конем. Комплекс вправ включає сидіння на коні і безпосередньо верхову їзду. На думку лікарів, ефективність застосування іпотерапії при лікуванні захворювань досягається за рахунок того, що:

- температура тіла коня перевищує людську на 1,5-2 градуси. Тому при безпосередньому контакті з конем відбувається прогрівання м’язів і суглобів ніг і тазу;

- заняття верховою їздою розвивають координацію. Щоб пристосуватися до рухів тіла коня, необхідно координувати рух тіла в цілому і кожної кінцівки окремо. Завдяки цьому досягається необхідний рівень природної концентрації;

- їзда на коні привчає людину до самостійності, покращуються її адаптивні функції до оточуючих дратівливих чинників і світу в цілому;

- пацієнт деколи не знає, що проходить курс лікування. У такому випадку в людини не виникає підсвідомого опору, що робить іпотерапію більш ефективною, ніж стаціонарне лікування;

- курс і тривалість проведення іпотерапії залежить від поставленого діагнозу, а також свідчень і цілей. Але, зазвичай, спілкування з кіньми становить довгий період і продовжується навіть після досягнення результату,

адже для більшості пацієнтів ці миролюбні створіння назавжди залишаються найкращими друзями.

Фізичні переваги іпотерапії є надзвичайно корисні для людей з порушеннями опорно-рухового апарату, неврологічними та психосоматичними розладами. Відповідно до численних досліджень, під час їзди на коні відбувається активація м'язів, яка допомагає поліпшити координацію, рівновагу, тонус м'язів та загальну витривалість. Рухи коня під час кроку сприяють розвитку м'язів спини та ніг, що особливо корисно для людей з обмеженою рухливістю, для реабілітації військових з травмами, ампутаціями та посттравматичним стресовим розладом є дуже актуальною темою. Це пояснюється тим, що саме коні можуть допомогти у вирішенні цієї ситуації.

Психологічні аспекти кінної терапії це те, що крім фізичних переваг, кінний спорт відіграє важливу роль у психологічному відновленні пацієнтів. Спілкування з конем сприяє зниженню стресу, покращенню емоційного стану та підвищенню самооцінки. Встановлення емоційного зв'язку з твариною допомагає пацієнтам відчути підтримку, подолати страхи та поліпшити комунікативні навички. Такі взаємодії є особливо корисними для людей із синдромом Дауна, аутизмом та іншими розладами, що потребують корекційної допомоги.

Іпотерапія часто застосовується у реабілітаційних програмах - реабілітації після травм, інсультів та операцій. Завдяки контролю рухів, які виконує кінь, пацієнт може відновлювати м'язовий контроль та координацію без значних фізичних навантажень. Деякі клініки також використовують іпотерапію як додатковий метод у реабілітації пацієнтів із хронічними захворюваннями, такими як розсіяний склероз чи церебральний параліч.[1]

Висновок

Кінний спорт та іпотерапія є унікальними терапевтичними методами, що поєднують фізичні, психологічні та соціальні аспекти реабілітації. Вони позитивно впливають на здоров'я та загальний стан пацієнтів, сприяють фізичному розвитку та допомагають подолати психологічні бар'єри. Завдяки комплексному впливу кінного спорту на організм людини, такі програми стають важливими компонентами сучасних реабілітаційних програм.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Александрова, О. В. Іпотерапія як ефективний метод реабілітації / О. В. Александрова // Медико-соціальні аспекти реабілітації. – 2018. – № 3. – С. 12–18.

2.Ільїн, А. А. Іпотерапія та її застосування в лікувальній фізкультурі / А. А. Ільїн, Л. П. Сидорова. – Київ: Здоров'я, 2019. – 256 с.

3.Міністерство охорони здоров'я України. Методичні рекомендації щодо використання іпотерапії в реабілітаційних програмах / МОЗ України. – Київ, 2021. – 32 с.

УДК 616.7583–001-085.825:612.766.1:796.071.2
Коржавін О.С.[1], Ванюк Д.В.[2]
[1]студ. 2 курсу магістерського рівня освіти ЗДМФУ
[2]наук.керівник – канд. наук фіз. вих., доц., ЗДМФУ

ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ СПРОМОЖНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ТРАВМ ПЕРЕДНЬОЇ ХРЕСТОПОДІБНОЇ ЗВ'ЯЗКИ

Актуальність: Травми передньої хрестоподібної зв'язки (ПХЗ) призводять до значних функціональних обмежень у спортсменів, включаючи зниження рухової активності та втрату опороздатності кінцівки [1, 2]. Основними наслідками травми є біль, набряк, м’язова слабкість, а також втрата сили та функції м'язів-розгиначів колінного суглоба, що суттєво знижує стабільність та амплітуду рухів у суглобі. Без належної реабілітації сила розгиначів не відновлюється повною мірою, що збільшує ризик повторних травм і подальшого погіршення стану коліна.

Мета дослідження. Проаналізувати сучасні протоколи та рекомендації з вправ для відновлення функціональної спроможності спортсменів після травм передньої хрестоподібної зв'язки, з акцентом на покращення сили м'язів, стабільності та амплітуди рухів у колінному суглобі.

Завдання дослідження: Розробити та обґрунтувати застосування вправ з обмеженням кровотоку (БФР).

Матеріали та методи дослідження. Серед методів дослідження, які застосовувалися при проведенні даного дослідження були наступні: аналіз спеціальної науково-методичної літератури та інформаційних джерел; клініко-інструментальні методи дослідження з застосуванням спеціальних тестів та шкал.

Результати дослідження. У реабілітації після травм ПХЗ традиційно використовують силові вправи, спрямовані на відновлення м'язової маси, вправи для розвитку балансу, пліометричні вправи для покращення швидкості та вибухової сили, а також концентричні та ексцентричні вправи для зміцнення м'язів. [3, 4, 5, 6]. Ці методи допомагають відновити функціональну спроможність суглоба, але можуть бути надто інтенсивними для спортсменів на ранніх етапах реабілітації. На кожному етапі відновлення завдання фізичної терапії змінюються: від зменшення больового синдрому на початкових стадіях до нормалізації об'єму рухів, підвищення м'язового тонусу, відновлення координації та витривалості на подальших етапах. У

світовій практиці застосовуються різні реабілітаційні протоколи для відновлення спортсменів після травм ACL, які включають поетапний підхід до відновлення рухливості, сили та стабільності [7, 8]. Водночас, у західних країнах зростає популярність методу тренувань з обмеженням кровотоку (BFR) [9, 10]. Цей метод дозволяє проводити вправи з низьким навантаженням, що мінімізує ризик додаткових ушкоджень, але сприяє покращенню м'язової сили завдяки обмеженню кровотоку. Незважаючи на визнання цього методу в закордонній практиці, в Україні дослідження його ефективності є обмеженими.

Висновки. Результати свідчать, що BFR є перспективним методом для використання на ранніх етапах реабілітації спортсменів після травм ACL, оскільки дозволяє досягати ефекту збільшення сили при низьких інтенсивностях тренувань, що є корисним для зменшення навантаження на суглоби та мінімізації ризику повторних травм.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Клапчук В., Чудновська К. Фізична реабілітація школярів-спортсменів з порушеннями функцій колінного суглоба. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2024. № 1. С. 96–101. URL: https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.96-101.

2. 2.Dai H., Said F. M. The Impact of Exercise-Based Rehabilitation on ACL Patients: A Comprehensive Review in the Context of China’s Healthcare System. International Journal of Religion. 2024. Vol. 5, no. 11. P. 8355–8364. URL: https://doi.org/10.61707/f6a37j87.

3.Ніканоров О. Відновлення спеціальної працездатності спортсменів з ушкодженням передньої хрестоподібної зв’язки колінного суглоба. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2015. № 19. С. 144–148.

4.Ніканоров О. К. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації спортсменів з пошкодженням попередньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба (на прикладі ігрових видів спорту) : : автореф. дис. д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.03. Київ, 2016. 41 с. URL: http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/26749.

5.Алхуб Ш. А. М., Аль-Куран Дж. Т. М., Ніканоров О. К. Сучасні уявлення про комплексне застосування засобів відновлення у програмах фізичної реабілітації спортсменів з травмами нижніх кінцівок. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2018. № 1. С. 87–92. URL: https://doi.org/10.32652/spmed.2018.1.87-92

6.Корягін В. Сучасні тенденції фізичної реабілітації при травмах у професійному спорті. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського

національного університету імені Лесі Українки. 2017. № 27. С. 150–155. URL: http://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/14012.

7.Knee Conditioning Program. URL: https://orthoinfo.aaos.org/en/recovery/knee-conditioning-program/.

8.Melbourne ACL Rehabilitation Guide 2.0. URL: https://www.melbourneaclguide.com/docs/ACL_Guide.pdf.

9.Saraf A., Goyal M., Goyal K. Blood Flow Restriction Training-An Overview and Implication in New Generation Physical Therapy: A Narrative Review. Journal of Lifestyle Medicine. 2022. Vol. 12, no. 2. P. 63–68. URL: https://doi.org/10.15280/jlm.2022.12.2.63

УДК 615.8+796.035+615.8-028.76

Перегінець М.М.[1], Черненко О.Є.[2]
[1]студ. гр.ФТ-23/2-2, ЗДМФУ
[2]наук.керівник –канд.наук. фіз.вих., доц., ЗДМФУ

ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ СИСТЕМ ТА МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ У РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ПРОЦЕСІ

Від початку свого існування людина, як і будь-яка інша істота, потерпала від тяжких хвороб і, зрозуміло, шукала шляхи полегшення страждань, які знаходила у навколишній природі – флорі та фауні. Минали віки, тисячоліття, а увага людини до рослин, не ставала меншою: вона продовжує спостерігати за ними і старанно вивчати їхні цілющі властивості [1].

Ці спостереження та знання стали основою для розвитку нетрадиційної медицини. Що ж таке нетрадиційна медицина? Нетрадиційна (народна) медицина – це сума всіх знань і практичних методів, що застосовуються для діагностики, профілактики й ліквідації порушень фізичної і психічної рівноваги, які ґрунтуються винятково на практичному досвіді та спостереженнях, що передаються з покоління в покоління як в усній, так і в письмовій формі [2].

В сучасному реабілітаційному процесі нетрадиційні методи застосовуються як один із допоміжних засобів відновлення. Серед найбільш розповсюджених нетрадиційних методів можна виділити такі як апітерапія, ароматерапія, анімалотерапія, гірудотерапія, дієтотерапія, дельфінотерапія, загартовування, іпотерапія, кольоротерапія, ребефінг, фітотерапія.

Слід зазначити, що це деякі з видів нетрадиційних методів відновлення, які використовуються у відновному процесі. Особливе значення ці методи мають при психологічній реабілітації, коли людина потребує позитивних вражень та емоцій.

У зв'язку з воєнним станом в Україні, більшість населення нашої країни потребує реабілітації. Саме нетрадиційні методи оздоровлення можуть використовувати люди для покращення свого стану і робити це або в спеціалізованих реабілітаційних закладах, або в оздоровчих центрах.

Дієвими методами відновлення є іпотерапія (метод, заснований на взаємодії людини зі спеціально навченим конем, адаптованим до можливостей людини в опануванні верхової їзди), дельфінотерапія (метод, заснований на спілкуванні з дельфінами, яке допомагає стабілізувати психоемоційний стан людини, зняти психологічне напруження), анімалотерапія (вид терапії, що використовує тварин і їх образи для надання психотерапевтичної допомоги) [3].

В стресових ситуаціях слід застосовувати ребефінг – дихальна терапія. З'ясувалося, що цей метод допомагає вилікувати невиліковні, з точки зору сучасної медицини, захворювання, зняти сильні психічні стреси, підвищити психофізичний потенціал.

Такі види як ароматерапія, фітотерапія, кольоротерапія, дієтотерапія людина може застосовувати у звичайних домашніх умовах, для відновлення сил, психологічного стану та спокою.

Ці методи нетрадиційної медицини на сьогодні широко використовуються у реабілітації військових та цивільних, які перебували у зоні активних бойових дії.

Таким чином, ми можемо констатувати, що кожен з цих методів має свої унікальні властивості та підходи до профілактики, лікування та реабілітації, сприяючи загальному оздоровленню та покращенню якості життя. Всі вони природні, безпечні, нетоксичні і ефективні. Сучасні засоби нетрадиційної медицини можуть бути ефективним доповненням до традиційних медичних практик, допомагаючи людям знаходити нові шляхи до здоров'я та гармонії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Гріус І.М. Нетрадиційні засоби оздоровлення: навчальний посібник. Рівне: НУВГП, 2017. 242с. – URL: https://ep3.nuwm.edu.ua

2.Стасюк О.М., Кіндзер Б.М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посіб. Л. : ЛДУФК, 2011. 189с. – URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream.

3.Інститут вертебрології та реабілітації. Офіційний сайт. – URL: https://ivr.ua/ua/rehabilitation-after-military-injuries

УДК 796.8.34.
Черниш М.І.[1], Путров О.Ю.[2]
[1] студ.гр. КНТ-514, НУ «Запорізька політехніка»
[2] наук. керівник – старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

НЕТРАДИЦІЙНІ І СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ

На сьогоднішній день стан здоров'я сучасної людини змушує задуматися не тільки лікарів, а й фахівців з оздоровлення і, кожну окрему людину. Стає очевидним той факт, що існуючі оздоровчі системи населення втрачають ефективність впливу. Разом з традиційними методами оздоровлення людини, такими як: окремі види спорту (наприклад: спортивні ігри, легка атлетика, аеробіка, плавання), загартування і іншими видами оздоровлення зараз усе популярнішими стають нетрадиційні методи зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення, а саме: цигун, ушу, йога, деякі системи оздоровчого голодування , аромотерапія , апітерапія і т. д. Одним з найбільш продуктивних видів є індійська йога, тому що вона давно зарекомендувала себе як у багатьох оздоровчих закладах нашої країни, так і в усьому світі як раціональна й розумна система самовдосконалення й саморегуляції організму на фізичному, психічному і духовному рівні. Йога має у своєму арсеналі багато корисних здоров'ю та опробованих століттями методик, а тому обрана тема є актуальною та потребує детального дослідження [1].

ЙОГА – філософія пізнання самого себе і досягнення внутрішньої гармонії завдяки певним фізичним та духовним практикам. Вона не потребує від тебе тіла гімнаста, адже підходить майже всім.

Напрямків йоги – безліч. Розглянемо найпопулярніші:

Хатха-йога: універсальна практика, що досягає єдності розуму, тіла й душі через асани (пози йоги), пранаяму (дихання йоги), мудру (жести тіла) і шаткарму (внутрішнє очищення). Не «зв'язує» рухи між собою, а зосереджується на окремих позах [2].

Віньяса-йога: містить певну послідовність поз, які виконуються одним рухом на вдиху.

«Гаряча» йога: будь-який стиль йоги, який практикується в навмисно нагрітому приміщенні. Вважається, що температура сприяє підвищенню гнучкості, але новачкам пробувати цей стиль не варто.

Інь-йога: відносно недавній стиль. Це переважно розтягнення сидячи та лежачи, які утримують протягом 3–5 хвилин.

Кундаліні-йога: поєднання духовних та фізичних практик. Менший акцент на рухах, натомість більший – на техніках динамічного дихання, медитації та співі мантр [2].

Ароматерапі – це стародавнє, вдосконалене віками мистецтво використання ефірних олій, фітонцидів рослин та інших ароматних речовин для укріплення фізичного та психічного здоров'я та для косметичного догляду за тілом. Використання ароматичних речовин відоме ще з часів стародавніх культур Єгипту, Індії і Китаю, античної Греції та Риму. Ароматерапевти застосовують ефірні олії, їх розчини в рослинних оліях (жирах), гідрозолі. Ефірні олії додають у воду для ванн, використовують в аромалампах і в композиціях для масажу. Кожен із таких методів дозволяє корисним речовинам проникати в організм різними шляхами: через органи дихання або шкіру. Коли людина приймає ароматичну ванну, то отримує подвійний ефект: і вдихання, і проникнення через шкіру. Апітерапія це лікування продуктами бджільництва Апітерапія - медичне використання бджолиних продуктів, зокрема: меду, перги, воску, прополісу, маточного молочка («королівського желе») та бджолиної отрути. Апітерапія бере свій початок з Древнього Єгипту, Греції та Китаю. Згадки є в Ведах, Біблії та Корані [3].

Голодування

Один із головних факторів, який може впливати на якість та тривалість життя – це нормальна маса тіла. Повторимо, що не голодування як таке сприяє продовженню життя, а здорова вага і відсутність тих захворювань, які можуть йти пліч-о-пліч з ожирінням. І досягти такого стану, тобто, знизити вагу, можна як і радикальними способами відмови від їжі, так і повноцінною збалансованою дієтою у поєднанні із щоденною фізичною активністю.

Дослідження показують, що періодичне 24-годинне голодування може покращити здоров'я серцево-судинної системи. Деякі дослідження на тваринах показують, що голодування може допомогти боротися з деякими видами раку або навіть допомогти зберегти пам'ять на довгі роки. Хоч загалом практикувати голодування лише іноді й безпечно, але для деяких людей навіть один день без їжі може бути ризикованим, це стосується:

- людей із діабетом;
- людей з розладами харчової поведінки в анамнезі, наприклад, які страждають на анорексію;
- людей що приймають ліки, які потрібно поєднувати з їжею, наприклад, антибіотики;
- людям із будь-якими проблемами шлунково-кишкового тракту;
- голодувати не можна дітям та підліткам;
- голодування забороняється для вагітних та годуючих матерів.

Можливі наслідки голодування для здорової людини:

- розвиток РХП (розладів харчової поведінки) на тлі неадекватного обмеження раціону та формування величезної кількості заборон;

- так званий ефект «йо-йо», тобто усе те, що було скинуто після припинення такого експерименту – повернеться, помножене на два.

Висновок. Немає людини, яка коли-небудь чим-небудь не хворів. Але іноді досить витратити мінімум зусиль, щоб відчути себе непереможним перед будь-якою хворобою, адже природа подбала про нас досконало, обдарувавши людський організм здатністю в потрібний момент підключати ті внутрішні резерви, які закладені в кожному. Треба тільки знати, як це робиться, і тоді можна вирватися практично з будь-якого захворювання [4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.https://www.researchgate.net/publication/308418317_Netradicijni_zasobi_zmicnenna_zdorov'a_i_fizicnogo_vdoskonalenna_ludini_v_sucasnomu_sociumi

2.https://tykyiv.com/health/ioga-poradi-i-pozi-dlia-pochatkivtsiv/

3.http://um.co.ua/12/12-4/12-49331.html

4.https://www.apteka24.ua/uk/blog/zdorove-semi/chem-polezno-golodanie-kak-polnyj-otkaz-ot-pishchi-vliyaet-na-cheloveka-i-chto-proiskhodit-s-organizmom-po-dnyam/

УДК 196.011

Біловол М.О.[1], Напалкова Т.В.[2]

[1] студ. гр. СН-314 НУ «Запорізька політехніка»

[2] наук. керівник – старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Із розвитком суспільства з’являються різні погляди на здоровий спосіб життя. Сучасні методи оздоровлення можна умовно розділити на науково обґрунтовані та народні. Перші засновані на наукових дослідженнях, а другі – на традиціях і досвіді поколінь.

Оздоровча система – це сукупність вправ і методик, спрямованих на поліпшення, збереження й відновлення здоров’я, забезпечення повноцінного розвитку та активного життя. Основними елементами таких систем є фізичні й гімнастичні вправи, масаж, харчові принципи, відмова від шкідливих звичок, позитивні емоції та правила організації здорового життя. Оздоровчі системи враховують індивідуальні потреби й можливі обмеження кожної людини.

Методи оздоровчих систем:

1. Для покращення фізичних показників: фізичні й дихальні вправи, загартовування, здорове харчування.

2. Для покращення психологічних показників: релаксація, аутотренінг, арт-терапія, зоотерапія.

Сучасні методи оздоровлення:

Фітнес – популярний підхід до покращення здоров'я, який сприяє зниженню ваги, формуванню бажаної фізичної форми та збереженню досягнутих результатів через комбінацію фізичних навантажень і збалансованого харчування. Фітнес-програми адаптуються до індивідуальних особливостей тіла та передбачають використання сучасних методів і обладнання. Окремим напрямком стали «фітнес-гібриди», які об'єднують різні типи тренувань. Основні класи фітнесу:

1. Кардіотренування – тип тренувань, що підвищує частоту серцевих скорочень, що, у свою чергу, сприяє прискоренню метаболізму, зміцненню імунітету та виділенню ендорфінів. Це можуть бути аеробіка, степ-аеробіка, джогінг тощо.

2. Силові тренування – вправи, які стимулюють зростання м'язової маси, покращують роботу суглобів і гормональну регуляцію. Приклади: боді-блейд, боді-денс.

3. Водні тренування – заняття з використанням спеціального обладнання у воді, що є безпечними як для здорових, так і для людей із певними обмеженнями. До них належать аквабайк, аква-боксінг тощо.

4. Танцювальні тренування – сприяють покращенню роботи мозку, зниженню рівня стресу й емоційному розслабленню. Приклади: аеробенс, боді-балет, танго-аеробіка.

5. Тренування з елементами бойових мистецтв – метод для розвитку витривалості, сили та координації. Системи включають а-бокс, бодікомбат, Тай-чі тощо.

Метод Миколи Амосова – це комплекс вправ, які покращують функціонування опорно-рухового апарату. Методика, також відома як «1000 рухів», передбачає фізичні навантаження, збалансоване харчування й позитивний настрій для боротьби з гіподинамією.

Сучасні системи дихання:

Дихальна терапія – набір вправ для зміцнення дихальної мускулатури. Дихальні техніки корисні для лікування низки захворювань, зменшення стресу й покращення сну.

1. Метод Бутейка – дихальні вправи з акцентом на носове дихання та релаксацію, корисні при бронхіальній астмі та інших захворюваннях.

2. Метод Стрельникової – вправи, що роблять акцент на активних вдихах, сприяють зміцненню імунітету й загальному оздоровленню організму.

Психо-емоційне оздоровлення:

Арт-терапія – спосіб терапії, що включає вираження почуттів через мистецтво. Це допомагає гармонізувати внутрішній стан і пізнати себе глибше.

1. Кольоротерапія – методика, яка використовує кольори для стабілізації психічного стану.

2. Ізотерапія – терапія, що поєднує образотворче мистецтво з ліпленням і декоруванням.

3. Пісочна терапія – психотерапія з використанням піску, орієнтована на природне вираження почуттів.

4. Музикотерапія – метод терапії через взаємодію з музикою, що допомагає знизити рівень стресу й покращити роботу мозку.

Дієтологія – наука про правильне харчування, яке має враховувати фізіологічні та біохімічні потреби організму.

Сучасні системи оздоровлення ґрунтуються на комплексному підході, що охоплює фізичний, психічний і емоційний аспекти. Вони допомагають підвищити якість життя, запобігти хворобам і підтримувати енергію на високому рівні, забезпечуючи гармонійне та довге життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

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

2. Огнистий А.В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі системи (короткий довідник). – Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2009. – 87 с.

3. Оздоровче харчування : навч. посіб. / П. О. Карпенко, Н. В. Притульська, М. Ф. Кравченко та ін. ; за ред. П. О. Карпенка. – Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2019. – 628 с.

4. Сайкіна Є.Г., Пономарьов Г.М. Семантичні аспекти окремих понять у сфері фітнесу // Теорія та практика фізичної культури. 2011. № 8.

УДК 616.711:615.825

Гуриненко М.О.[1], Мирна А.І.[2], Єрмолаєва А.В.[3]
[1] студ. гр. УФКС-213_2 НУ «Запорізька політехніка»
[2] канд. мед. наук, доц., НУ «Запорізька політехніка»
[3] канд. наук з фіз. вих., доц., НУ «Запорізька політехніка»

ВІСЦЕРАЛЬНА ТЕРАПІЯ В ПРИКЛАДНІЙ КІНЕЗІОЛОГІЇ – ПЕРЕДОВИЙ ІНСТРУМЕНТ ЛІКУВАННЯ БОЛЮ В ПОПЕРЕКОВО-КРИЖОВОМУ ВІДДІЛІ ХРЕБТА

У 70-х роках минулого сторіччя хіропрактика та інші альтернативні методи фізичної терапії набули стрімкого розвитку. Паралельно раз із всім відомою остеопатією, Джордж Гудхарт стрімко розвивав власний метод під назвою Прикладна Кінезіологія, який ґрунтується на ідеї використання

м’язового тесту, як методу діагностики та пошуку причин “захворювання” в інших - “тихих” регіонах тіла, які викликають каскад порушень та в результаті захворювання.

Гудхарт працюючи лікарем хіропрактиком виявив, у пацієнтів систему кореляції між захворюваннями внутрішніх органів і гіпотрофією, гіпестезією та гіпотонією певних м’язів. Створивши систему вісцеро-моторних зв’язків, Джордж виявив принцип доміно, при проблемах органа, відповідний йому м’яз порушував свою функціональність та втрачав здатність до виконання рухливих задач. Наочно розглянемо ці зв'язки у таблиці 1.

Таблиця 1. Вісцеро-моторні зв'язки за Джорджем Гудхардом

Орган	М'яз
Легені	Дельтоподібний
Легені	Передній зубчастий
Легені	Клювоплечевий
Паращитоподібні залози	Піднімаючий лопатку
Напружувач широку фасцію стегна	Товстий кишківник
Гамстрінги	Товстий кишківник
Квадратний попереку	Товстий кишківник
Ключична порція ВГМ	Шлунок
Флексори шиї	Синуси
Екстензори шиї	Синуси
Біцепс	Шлунок
Плечо-променевий	Шлунок
Супінатори/пронатори	Шлунок
Широчайший спини	Підшлункова
Тріцепс	Підшлункова
Середня/нижня порції трапеції	Селезінка
Підлопаточний	Серце
Квадріцепс	Тонкий кишківник
Прямий живота	Тонкий кишківник
Косі живота	Тонкий кишківник
Поперечний живота	Тонкий кишківник
Передній великогомілковий	Сечовий міхур
Малогомілковий	Сечовий міхур
Клубково-поперекова	Нирки
Верхня порція трапеції	Око, вуха
Кравецький	Наднирники
Підколіна	Жовчний міхур
Литкоподібний	Наднирники

Задня великогомілкова	Наднирники
Великий сідничний	Репродуктивна системи
Середня/мала сідничні	Репродуктивна системи
Грушоподібний	Репродуктивна системи
Приводячи стегна	Репродуктивні системи
Мала кругла	Щитоподібна залоза
Підостна	Тімус
Грудна порція ВГМ	Печінка
Ромбоподібні	Печінка
Надостний	Мозок
Малий грудний	Лімфатична система

За принципом доміно в результаті захворювання органа виникає порушення в роботі відповідного м’язу, в результаті виникає компенсація його функцій іншими м’язами, що призводить до їх вкорочення, спазму та болю в цих м’язах.

Окремої уваги заслуговують порушення роботи кишківника і змін у внутрішньочеревному тиску, що призводить до гіпотонії м'язів кору, які в свою чергу призводять до діастазу та болю в попереково-крижовому відділу, а вже потім до анатомічних змін в цьому регіоні.

У такому випадку важливо починати лікування із відновлення роботи внутрішніх органів, починаючи із нормалізації вегетативного їх харчування, і в подальшому до вісцеральної терапії, яка в є методом впливу на проекції внутрішніх органів через стінку живота. Вісцеральна терапія відновлює нормальний кровообіг, відтік лімфи та харчування органі, що відновлює або покращує їх функцію, що призводить до відновлення відповідних їм м'язам та усунення болю в попереково-крижовому відділу хребта в більшості випадків, окрім тих пацієнтів які маю, ще суміжні діагнози, які потребують додаткових корекції інших систем тіла.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1.Васільєва Л.Ф. Прикладна Кінезіологія. ТОВ “Форс Украина”. 2020. 304с.

2.Олександр Огулов. Вісцеральний масаж внутрішніх органів. Надруковано в Україні. 2018. 187с.

3.Роберт Фрост. Прикладна Кінезіологія. Видавництво Мультиметод. 2022. 347с.

НОВІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

УДК 799.31
Булат В.Л.[1], Ванюк О.І.[2]
[1]студ. гр. УФКС-414, НУ «Запорізька політехніка»
[2] наук. керівник – канд. наук фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТІВ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ

Проблема визначення характеристик спеціальної фізичної підготовленості спортсменів є актуальним науково-практичним завданням загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів. Це велика проблема є в таких видах спорту – як легка атлетика, зокрема. Це обумовлено декількома чинниками, а саме, складністю та варіативністю змагальної діяльності у легкій атлетиці; високим рівнем конкуренції на змаганнях національного та міжнародного рівнів; впливом дії чинників глобалізації спорту вищих досягнень на систему багаторічної підготовки легкоатлетів. Аналіз поточного стану відображення цієї проблеми у сучасній науковій і методичній літературі та глобальній мережі «Internet» дозволяє констатувати, що актуальні питання визначення динамічних характеристик спеціальної фізичної підготовленості спортсменів протягом річного макроциклу або його окремих структурних утворень (мікро- та мезоциклів підготовки) залишаються у центрі уваги українських і закордонних фахівців. На нашу думку, фундаментальними працями, у яких проаналізовано сучасний стан цієї проблематики у загально-теоретичному та загальнонауковому аспектах, є дослідження. Ці наукові роботи містять як ґрунтовні теоретичні та методичні підходи до вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, так і критичні зауваження та дискусійні питання стосовно окремих питань загальної теорії спорту: «блокової» системи періодизації спортивного тренування; аналогічні та відмінні параметри фізичної та функціональної підготовленості; проблемні питання теорії адаптації організму спортсменів до субмаксимальних і максимальних фізичних навантажень у тренувальній і змагальній діяльності.

Більш прикладними є дослідження силових і динамічних параметрів фізичної підготовленості, які спрямовані на вивчення показників динамічної сили нижніх і верхніх кінцівок у спортсменів у тренувальному та змагальному процесах. Також ці проблемні питання отримали висвітлення в аналогічних дослідженнях. Динамічні характеристики параметрів функціональної підготовленості легкоатлетів протягом річного макроциклу; можливості педагогічного, медико-біологічного та комплексного тестування

у системі управління командами протягом річного макроциклу підготовки. Крім цього, актуальні питання управління підготовкою та змагальною діяльністю кваліфікованих і висококваліфікованих спортсменів висвітлено у дослідженні; підвищення ефективності змагальної діяльності легкоатлетів на основі моделювання техніко-тактичних дій, параметрів фізичної та функціональної підготовленості – у дослідженнях; удосконалення тренувального процесу у легкоатлетів з урахуванням особливостей формування адаптації жіночого організму до змагальних навантажень – у дослідженнях. Також науковці зазначають, що в процесі аналізу показників змагальної діяльності в офіційних змаганнях національного або міжнародного рівнів, крім показників техніко-тактичних дій, необхідно аналізувати показники фізичної та функціональної підготовленості спортсменів в якості необхідної передумови для реалізації набутого спортивного потенціалу гравців. Аналогічне дослідження присвячене аналізу та узагальненню результативності змагальної діяльності легкоатлетів в аспекті розвитку змагань, де істотно підвищуються вимоги до спеціальної роботоспособності організму на фоні зростання стомлення протягом змагального періоду. Також значущими є більш прикладні наукові дослідження, які стосуються вивчення окремих напрямів у питаннях спеціальної фізичної та функціональної підготовленості спортсменів. Зокрема, у дослідженнях проаналізовано динаміку показників технічної підготовленості спортсменів на основі спрямованого розвитку координаційних і силових здібностей. Зауважимо, що саме на етапі спеціалізованої базової підготовки спостерігається істотне зростання стабільності виконання техніко-тактичних дій на основі підвищення показників спеціальної фізичної підготовленості та провідних рухових здібностей – швидкісно-силових, координаційних і спеціальної витривалості. Крім цього, актуальними є дослідження, які стосуються вивчення впливу пліометричних тренувань, які мають швидкісно-силову спрямованість у поєднанні з інтервальним спринтерським бігом на показники фізичної підготовленості волейболістів і вивчення взаємозв'язків між виконанням спеціалізованих координаційних тестів та майстерністю у спортсмена. Також поширеними є результати наукових досліджень, у яких, на основі узагальнення літературних даних і результатів експериментальних досліджень, наголошено, що спеціальна фізична і функціональна підготовленість є передумовою реалізації техніко-тактичної майстерності спортсменів. На основі моделей фізичної та функціональної підготовленості визначено рухові профілі змагальної діяльності та позиційні відмінності легкоатлета в офіційних змаганнях.

Фізіологічні основи розвитку спеціальної роботоздатності та педагогічне тестування рівня рухових здібностей у спортсменів розглянуто у

багатех дослідженнях. Наголошено на визначальній значущості раціонального підбору тестових вправ та їх відповідності основним вимогам– валідності, надійності, інформативності.

У контексті вищезазначеного, констатуємо, що актуальним залишається розгляд проблемних питань визначення показників спеціальної фізичної підготовленості легкоатлета у річному макроциклі підготовки, які ще не знайшли остаточного вирішення у науковій та методичній літературі.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що для визначення напрямів удосконалення рівня фізичної підготовленості легкоатлетів необхідно проаналізувати його динаміку у річному макроциклі підготовки з точки зору оптимізації його параметрів.

Основою для розробки актуальних питань проведеного дослідження є гіпотеза, яка ґрунтується на припущеннях, що для визначення напрямів удосконалення рівня фізичної підготовленості легкоатлета необхідно проаналізувати його динаміку у річному макроциклі підготовки з точки зору оптимізації його параметрів. У процесі порівняльного аналізу, узагальнення та систематизації отриманих результатів експериментальних досліджень сформульовано положення наукової новизни. Вперше, на матеріалах тестування спортсменів, розглянуто показники спеціальної фізичної підготовленості легкоатлетів в якості необхідної передумови для реалізації наявного техніко-тактичного потенціалу спортсменів у змагальній діяльності. Також уперше для порівняльного аналізу динамічних характеристик спеціальної фізичної підготовленості використано тести, які практично не використовуються у дослідженнях національного рівня, але широко використовуються закордонними дослідниками. Крім цього, вперше, на основі вивчення даних науково-методичної літератури і власних експериментальних досліджень, обґрунтовано спрямованість порівняльного аналізу динамічних характеристик спеціальної фізичної підготовленості на їх оптимізацію для подальшого моделювання показників фізичної та функціональної підготовленості у тренувальному та змагальному процесах. Доповнено дані про показники фізичної та функціональної підготовленості легкоатлетів у динаміці річного макроциклу на основі використання тестів з переважною спрямованістю на анаеробну та аеробну продуктивність – «test 300 yard». Також доповнено дані стосовно рівня розвитку рухових якостей у висококваліфікованих спортсменів у динаміці річного макроциклу.

Висновки. Динаміка показників фізичної підготовленості легкоатлетів має стабільний темп на зростання протягом річного макроциклу за результатами тестів «біг 30 м», «стрибок у висоту» (за виключенням 2 тестування). За показниками тестів «жим штанги, лежачи» зафіксовано змінну динаміку: 1-3 тестування – стабільний темп на підвищення показників, 4-6 тестування – стабільний тренд на зниження показників. Результати інших

тестів на визначення рівня спеціальної підготовленості свідчать про варіативну динаміку показників протягом річного макроциклу: за тестом «кидок набивного м'яча» спостерігається ступенева динаміка показників протягом 1-6 тестування – «зменшення збільшення», за тестом «300 yard» – зниження у 2 та 6 тестуванні із загальним стабільним трендом на збільшення показників.

УДК 796.06:797.1
Вертелецький Г.Г.[1], Омельченко О.С.[2]
[1]аспірант, ПДАФКіС
[2]наук. керівник – канд. фіз. вих., доц. ПДАФКіС

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ПАРА ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ

Сучасний рівень спортивних результатів на міжнародній арені у багатьох видах паралімпійських дисциплін на даний час знаходиться на досить високому рівні. Цей факт змушує фахівців з фізичної культури і спорту знаходити все більш актуальні та нові підходи до вдосконалення різних сторін підготовки та побудови тренувального процесу в цілому.

Вивченню проблеми вдосконалення фізичної підготовки та тренувального процесу в цілому у спортсменів високої кваліфікації з різними вадами, зокрема в циклічних видах спорту присвячена значна кількість досліджень.

Пара веслування академічне входить до програми змагань Паралімпійських ігор з 2016 року. Варто зазначити, що при плануванні тренувального процесу у пара веслуванні академічному існує багато підходів, але об'єднує їх одне – використання якомога більших об'ємів виконаної роботи за інтенсивністю наближеної до змагальних навантажень. Слід зазначити, що виникнення такої тенденції відбулось внаслідок зміни змагальної дистанції у пара веслуванні академічному, яка сьогодні складає 2000 м, а до 2016 року складала 1000 м, що збільшило час проходження дистанції з 3.5-5 хв до 7-10 хв залежно від класу човна, ступеня ураження спортсмена, а також погодних умов (www.worldrowing.com).

Зміни довжини змагальної дистанції у пара веслуванні академічному спричиняють пошук нових підходів до перегляду змісту тренувального процесу, а саме до вдосконалення фізичної підготовки веслувальників. Слід зазначити, що вдосконалення фізичної підготовки у висококваліфікованих пара веслувальників є дуже важливим, оскільки наявні традиційні методи та засоби дещо втрачають свою актуальність внаслідок цих змін.

Фахівці вважають, що всебічна та науково обґрунтована система фізичної підготовки дасть можливість підготовки висококваліфікованих пара

веслувальників у веслуванні академічному, які наразі конкурують та зможуть й надалі гідно конкурувати на міжнародній арені. Фізична підготовка є необхідною базою, яка створює фундамент для інших видів підготовки і зокрема для успішної змагальної діяльності.

На сучасному етапі наукових досліджень існує багато праць, спрямованих на вдосконалення фізичної підготовленості спортсменів у циклічних видах спорту, зокрема розкриваються питання стимуляції спеціальної працездатності веслувальників високої кваліфікації, є роботи, присвячені проблемі підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки веслярів на байдарках на основі системного підходу до реалізації моделювання як функції керування спеціальною фізичною підготовкою веслярів на підставі моделювання режимів тренувальних навантажень, спрямованих на вдосконалення функціональне забезпечення спеціальної працездатності кваліфікованих веслярів. Також декілька робіт присвячено спеціальній підготовленості спортсменок високої кваліфікації на етапі підготовки до головних змагань у веслуванні академічному, в яких зазначається важливість формування оптимального співвідношення «доза-ефект» впливу навантаження та пролонгованість режиму тренувальних навантажень, спрямованих на активізацію фізіологічних стимулів та реакцій. Також існує позитивний досвід використання експериментальної програми тренувальних занять у річному макроциклі для вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості спортсменок збірної України з академічного веслування у процесі підготовки до Олімпійських Ігор у Лондоні, відмінними ознаками якої були: збільшення обсягів тренувальних навантажень, залежно від мезоциклу, етапу та періоду річного макроциклу. У роботі, яка присвячена вдосконаленню спеціальної роботоздатності спортсменів у веслуванні академічному зазначаються концептуальні положення, що ґрунтуються на знаннях про закономірності протікання процесів адаптації в умовах напруженої рухової діяльності та свідчать про те, що позитивні зміни у функціональному забезпеченні змагального навантаження можуть базуватися на реалізації ряду факторів, серед яких збільшення частки економічного аеробного енергозабезпечення в процесі подолання змагальної дистанції.

Також слід відзначити, що в науковій літературі існує багато робіт, присвячених вдосконаленню фізичної підготовленості спортсменів з різними вадами, зокрема вдосконаленню фізичної підготовки висококваліфікованих бар'єристів з вадами слуху, плануванню навчально-тренувального процесу футболістів-інвалідів з наслідками ДЦП. Також в різних наукових дослідженнях. висвітлюються питання технічної підготовки у складнокоординаційних видах спорту, низка робіт присвячена підготовці спортсменів-легкоатлетів з наслідками церебрального паралічу.

Але разом з тим, поза увагою залишаються дослідження щодо планування тренувального процесу, а саме вдосконалення фізичної підготовки пара веслярів у веслуванні академічному. В даний час серед тренерів та фахівців дуже популярні підходи до побудови тренувального процесу, які базуються на збільшенні об'ємів виконаної роботи, яка за інтенсивністю наближена до змагальних навантажень. Але, в той же час, за переконаннями багатьох фахівців практичне вирішення окресленої проблеми можливе за рахунок пошуку шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості пара веслувальників у підготовчому періоді підготовки, зокрема за допомогою розробки нових методик тренувальних занять, спрямованих на вдосконалення окремих фізичних якостей та які б враховували взаємозв'язок між фізичною підготовленістю пара веслярів та показниками їх функціонального стану.

Слід відзначити, що фізична підготовка у пара веслуванні академічному складається із загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки.

Загальна фізична підготовка здійснюється за допомогою використання наступних вправ: веслування на ергометрі «Concept-2», вправи на лижному ергометрі «SkyErg», велоергометрі «Assault AirBike», плавання, ходьба на лижах-«бобах» з низькою інтенсивністю тривалістю від 20 до 80 хвилин. Спеціальна фізична підготовка, яка теж має свої особливості, складається з використання наступних вправ: веслування на ергометрі «Concept-2» з інтенсивністю, наближеної до змагальної, вправ з використанням обтяжень в діапазоні 50-85% від максимального – тягнення штанги лежачи, тягнення ваги сидячи, жим штанги лежачи. Слід відзначити, що під час планування тренувального процесу пара веслярів тренери стикаються з деякими труднощами: неможливість використання бігових вправ, неможливість залучення у роботу усіх м'язових груп, складність засвоєння рухливих дій внаслідок погіршення координаційних здібностей.

Таким чином, фізична підготовка спортсменів у пара веслуванні має деякі особливості та труднощі і очевидною стає проблема розробки та впровадження в навчально-тренувальний процес пара веслувальників високої кваліфікації експериментальної методики вдосконалення фізичної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Довгодько Н., Сушко Р. Сучасна концепція передзмагальної підготовки спортсменів в веслуванні академічному. Спортивна наука та здоров'я людини. 2023. 1(9). С.202-212. DOI:10.28925/2664-2069.2023.115

2.Омельченко О.С., Міфтахутдінова Д.А. Фізична та функціональна підготовка спортсменів високої кваліфікації у веслуванні академічному. Монографія. ПДАФКіС. 2023. С. 323.

3.Клопов Р.В., Тищенко В.О., Меснянкін Д.Г. Спеціальна фізична підготовка веслувальників високої кваліфікації у підготовчому періоді спортивного тренування. Фізичне виховання та спорт. 2021. Т. 3. С. 67-73. DOI: 10.26661/2663-5925- 2021-3-10

4.Чжао Дун, Дьяченко А. Вплив спеціальної силової підготовки на специфічні компоненти функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності спортсменів у веслуванні академічному. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019:(1):52-57.

УДК 796.012.1:613.2:613.71

Будяченко В.С.[1], Тодорова В.Г.[2]
[1]аспірант, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
[2]наук. керівник – д-р. наук. з фіз. вих. та спорту, проф., Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОК 40-50 РОКІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ІНДИВІДУАЛІЗОВАНИХ ЗАСОБІВ ФІТНЕС-ТРЕНІНГУ

Проблема вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості жінок у віці 40-50 років набула особливої актуальності в сучасному суспільстві, що пов'язано зі зростанням тривалості життя, збільшенням активної життєдіяльності в середньому віці та необхідністю підтримання високого рівня здоров'я і працездатності. У цей період життя жінки часто стикаються з віковими фізіологічними змінами, які включають зниження м'язової маси, збільшення жирових відкладень, зниження рівня фізичної активності та зміни гормонального фону. Ці зміни можуть негативно впливати на загальний стан здоров'я, функціональні можливості та якість життя жінок [2, 3].

Фітнес-тренінг є потужними засобами профілактики та корекції вікових змін, сприяючи збереженню та покращенню фізичної форми, здоров'я та загального самопочуття. Однак, загальні фітнес-програми не завжди враховують індивідуальні особливості жінок цього віку, що може призвести до недостатньої ефективності тренувань або навіть до травм.

Індивідуалізація фізичних навантажень, з урахуванням особистих потреб, фізичних можливостей, медичних показань та функціонального стану, є ключем до підвищення ефективності фітнес-тренувань [4].

Використання індивідуалізованих засобів фітнес-тренінгу дозволяє створювати оптимальні умови для розвитку фізичної підготовленості та

функціональних можливостей, що сприяє покращенню здоров'я, зниженню ризику хронічних захворювань, підтриманню активного способу життя та підвищенню якості життя. Крім того, індивідуальний підхід забезпечує більшу мотивацію до занять, підвищує задоволення від тренувань і сприяє довготривалому збереженню фізичної активності.

Численні дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців, в яких взяло участь значна кількість жінок зрілого віку свідчать про низький рівень їх фізичної та функціональної підготовленості. Незважаючи на значну кількість наукової, науково-методичної та методичної літератури, яка висвітлює багато аспектів розвитку основних рухових здібностей жінок 40-50 років, розглянута проблема ще далека від вирішення, що переважно пояснюється нехтуванням цілеспрямованого розвитку рухових якостей, домінуванням переваги реалізації естетичних мотивів – корекція надлишкової маси тіла та покрашення фігури [1, 5].

Аналіз результатів проведених у цьому напрямі наукових досліджень, а також навчальної та методичної літератури, дозволив виявити наступні протиріччя:

- між необхідністю індивідуалізації фізичних навантажень для жінок 40-50 років і існуючими стандартними програмами фітнес-тренінгу, які не враховують вікові та фізіологічні особливості цієї групи;

- між потребою підвищення функціональних можливостей та фізичної підготовленості жінок середнього віку і недостатньо розробленими методиками контролю фізичного навантаження для цієї вікової категорії;

- між сучасними вимогами до оптимізації тренувального процесу з використанням індивідуалізованих засобів і відсутністю достатньої кількості науково обґрунтованих рекомендацій щодо їх впровадження у фітнес-програми для жінок 40-50 років.

Отже, підвищений інтерес жінок 40-50 років до занять фітнес-тренінгом обумовлює необхідність більш ретельного наукового вивчення питань, пов'язаних з обґрунтуванням навантаження, які забезпечують стабільне здоров’я, корекцію недоліків фігури та гармонійний розвиток рухових якостей з урахуванням їх індивідуальних морфологічних особливостей клієнтів, а саме типу тілобудову, мотивацію до занять, функціональний стан та організаційних можливостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Chodzko-Zajko W.J., Proctor D.N., Fiatorone Singh M.A., Wilson D.M., Long B. Physical activity and exercise for older adults. Medicine and Science in Sports and Exercise, 2009. Vol. 41, No. 7. P. 1510-1530.

2.Fonsush-Geider A., Powell J.F., Marash V.Z. The impact of an intensive training program on improving physical fitness in middle-aged women. International Journal of Sports Medicine, 2020. Vol. 41, No. 6. P. 423-430.

3.Fragala M.S., Cadore E.L., Dorgo S., Jackson R.R. Resistance training for older adults: position statement. Journal of Strength and Conditioning Research, 2019. Vol. 33, No. 8. P. 2019-2052.

4.Nascento M.A., Martins A.F., Schwartz G.R., Hora D.R., Fernandez P.L. Familiarization and reliability of one-repetition maximum strength testing in older women. Journal of Strength and Conditioning Research, 2013. Vol. 27, No. 6. P. 1636-1642.

5.Stanislavchik K., Nalepka S., Prozorova V. Free weight training and its effectiveness in enhancing physical performance in older women. Aging and Health, 2022. Vol. 4, No. 3. P. 215-222.

УДК: 796.421.012.4СКАНД:613.71

Лукашенко А.О.,[1] Тютюник О.О.,[2] Дорошенко Е.Ю.[3]
[1,2]магістрант, Запорізький державний медико-фармацевтичний університет
[3]наук.керівник – д-р фізвих., проф., ФРСМФВіЗ, Запорізький державний медико-фармацевтичний університет

ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

Актуальність. В оздоровчій фізичній культурі широко використовуються засоби і технології, які дозволяють істотно покращити фізичний стан людини. На сьогодні, наявні обставини, які потребують певної модифікації систем оздоровчого тренінгу у відповідності до конкретних завдань і спрямованості оздоровчо-тренувальних занять. Для вирішення цієї проблеми необхідна диференціація типів скандинавської ходьби – одного з ефективних і популярних засобів оздоровчої фізичної культури, який використовується різними групами населення.

Мета статті: визначити типологічні особливості різновидів скандинавської ходьби, які активно використовуються у сучасних технологіях фізичної культури.

Результати. Огляд наукових, методичних та інформаційних матеріалів дозволяє констатувати, що засоби скандинавської ходьби активно використовуються у методиках і технологіях оздоровчої фізичної культури різними верствами населення. Зокрема у дослідженні [4], автори наголошують на ефективності використання засобів скандинавської ходьби для підвищення ефективності формування оздоровчої фізичної культури студентської молоді, а до переваг у використанні зазначеного засобу оздоровчої фізичної культури відносять мінімально необхідний інструментарій оснащення – спортивна форма та взуття та палиці.

Позитивним наслідком застосування скандинавської ходьби на організм людини є нормалізація функціонування серцево-судинної системи. Регулярні

заняття з послідовним підвищенням фізичних навантажень до оптимального рівня покращують трофічні та метаболічні процеси в організмі людини [2].

У процесі тренувальних занять скандинавською ходьбою до функціонування залучається близько 90% м'язів. При раціональних фізичних навантаженнях в організмі людини активуються процеси енергетичного метаболізму – витрачається, у середньому, близько 700 кілокалорій за годину, що приблизно на 40-50% більше, ніж при застосуванні звичайної оздоровчої ходьби [3].

Також засоби скандинавської ходьби активно використовуються у системі спортивної підготовки. На міжнародних змаганнях проводять диференціацію учасників змагань за віковими категоріями, також використовують поділ на індивідуальні та командні змагання, відбувається диференціація за особливостями проходження по дистанції; за використанням палиць; за додатковими вимогами до змагань [4].

На рівні національних змагань диференційовані додаткові групи і дистанції, які відрізняються від європейської класифікації: молодші юнаки і дівчата: 8-9, 10-11, 12-13, 14-15 років; старші юнаки і дівчата: 16-17 років; дорослі (чоловіки і жінки) – 18-29, 30-39, 40–49 років; ветерани (чоловіки і жінки) – 50-54, 55-59, 60-64, 65-70, 70 років і старше. За видами дистанцій впроваджено наступну диференціацію типів змагань зі скандинавської ходьби: короткі; довгі; марафон; ультра-марафон [4].

Висновок. За типологічними особливостями застосування, на сьогодні, диференційовано наступні різновиди скандинавської ходьби, які широко застосовуються у практиці фізичної культури: оздоровчий, відновлювально-реабілітаційний і спортивний.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Казмірук А.В., Ченікало О.В., Зіньків О.В. & Любіжанін Ю.Г. (2024). Структура та регламентація змагальної діяльності зі скандинавської ходьби в провідних країнах світу та Україні. *Olympicus*, 2, С. 90-99.

2. Конох А.П., Маковецька Н.В., & Конох А.А. (2021). Скандинавська ходьба як ефективний засіб підготовки студентів до участі у лижному туристському поході. *Фізичне виховання та спорт*, (2), 37-41.

3. Міцкевич Н.І. Скандинавська ходьба як засіб відновлення після захворювання COVID-19. *Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії: матеріали XXXIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. 31 травня 2021 р.* – Переяслав: 2021 – С.161-164.

4. Непша О., & Суханова Г. Підвищення ефективності фізичної культури студентів засобами скандинавської ходьби. Сучасний стан і перспективи вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту в умовах війни та у післявоєнний період: збірник матеріалів II

науково-практичної конференції 19-20 квітня 2023 року, присвяченої 75-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет». – Ужгород, 2023. – С. 125-130.
УДК 797.21:613.71:615.825
Панченко В.В.[1], Тодорова В.Г.[2]
[1]аспірант, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
[2]наук. керівник – д-р. наук з фіз. вих. та спорту, проф., Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ АКВАФІТНЕСУ

Етап попередньої базової підготовки є вирішальним у формуванні загальної фізичної готовності плавців до подальших спортивних досягнень. Фізична підготовленість є ключовим фактором успішної спортивної діяльності плавців, оскільки вона визначає їхню здатність ефективно виконувати змагальні завдання і витримувати інтенсивні тренувальні навантаження. З огляду на особливості плавання як виду спорту, акцент на розвитку загальної витривалості, сили, гнучкості та координації є критичним на етапі попередньої базової підготовки. Водночас застосування традиційних методів фізичної підготовки на суші може бути недостатньо для задоволення специфічних потреб плавців, що спричиняє необхідність пошуку додаткових методів, таких як аквафітнес [1; 2].

Використання аквафітнесу як додаткового засобу удосконалення фізичної підготовленості є перспективним напрямом завдяки його комплексному впливу на основні фізичні якості спортсменів. Аквафітнес пропонує широкі можливості для розвитку аеробної та анаеробної витривалості. Особливість аквафітнесу полягає в тому, що вода забезпечує унікальні умови для тренувань: завдяки її властивостям (щільність, опір, плавучість) створюються сприятливі умови для розвитку всіх основних фізичних якостей, водночас знижуючи ризики травм.

Виконання вправ у воді зі змінною інтенсивністю дозволяє плавцям збільшувати навантаження на серцево-судинну систему в умовах меншого стресу на опорно-руховий апарат, що знижує ризик травмування і забезпечує більш ефективну адаптацію до фізичних навантажень [3, 4].

Основне завдання підготовки серцево-судинної системи полягає у підвищенні здатності серця ефективно транспортувати кисень до працюючих м'язів. Для цього використовуються тренування, спрямовані на розвиток загальної витривалості шляхом виконання тривалих плавальних вправ у

помірному темпі. Такі вправи підвищують ударний об'єм серця, збільшують кількість капілярів у м'язах і покращують транспортування кисню [4, 5].

Для покращення роботи серцево-судинної системи важливо тренувати плавців у так званій зоні аеробного порогу (від 65% до 75% від максимального серцевого ритму). Тренування у цій зоні сприяють зміцненню серцевого м’яза, збільшенню об'єму крові, що прокачується за одне скорочення, і підвищенню ефективності постачання кисню до тканин. Застосування різних тренувальних навантажень у тренувальному процесі плавців, дозволяє оптимізувати процес індивідуалізації, оскільки цей підхід дозволяє визначити спрямованість засобів підготовки, їх обсяг і значення в процесі тренувальних мікро- і мезоциклів.

Отже, удосконалення фізичної підготовленості плавців засобами аквафітнесу полягає в його універсальності, інноваційності та ефективності, що сприяє комплексному розвитку спортсменів, підвищенню їхньої конкурентоспроможності та зниженню ризиків травм. Цей підхід є перспективним і відповідає вимогам сучасного спорту, забезпечуючи плавців необхідними фізичними якостями для досягнення високих результатів у подальшій змагальній діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Becker B. E., Cole A. Aquatic exercise: Benefits for cardiovascular health in swimmers: A randomized trial. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 2019. №29(3). P. 321–328.

2.Colado J. C., García-Massó X., González L. M., Triplett N. T. Influence of aquatic resistance training on muscular strength and performance of elite swimmers: A randomized study. International Journal of Sports Physiology and Performance. 2018. №13(5). P. 505–511.

3.Karvonen J., Vuori I., Hiltunen J. The effects of water-based training on cardiovascular endurance and muscular strength in young swimmers: A randomized controlled trial. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 2020. №60(2). P. 172–180.

4.Martinez S. A., Valenzuela P. L., Montalvo Z. et al. The impact of high-intensity interval training in water on swimmers’ aerobic capacity: A randomized controlled study. Journal of Strength and Conditioning Research. 2021. №35(7). P. 1895–1903.

5.Reilly T., Dowzer C., Cable N. The effect of water immersion on swimmers’ strength and endurance: Randomized controlled trial. European Journal of Applied Physiology. 2019. №119(6). P. 1305–1312.

УДК: 004.94:796.015.5
Селехман Е.В.[1], Кокарева С.М.[2]
[1]студ. гр. УФКС-413 НУ «Запорізька політехніка»
[2]наук.керівник – канд. наук з фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

СИСТЕМИ ДИСТАНЦІЙНОГО КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ «ГАРМИН»

Актуальність. В сучасному спорті склались обставини, що потребують модернізації та вдосконалення тренувального процесу молодих спортсменів. Частково вирішити це завдання в певній мірі допомагають системи дистанційного контролю , такі як «Garmin» [1].

Система контролю – це сукупність виміряних даних спортсмена, які дають змогу аналізувати та корегувати тренувальні заняття спортсмена.

Мета статті: розглянути систему контролю фізичного стану «Garmin», виявити плюси використання та недоліки.

Результати. Компанія «Garmin» була заснована в 1989 році, застосовуючи в своїх пристроях передові рішення, компанія вивела технологію GPS на нову висоту. Власні виробничі потужності, що розташовані в Тайвані, дозволили контролювати кожен етап виробництва для відповідності найвищим стандартам якості. Компанія «Garmin» займає другу позицію в Європі і третю в світі [1].

Застосування у різних видах спорту. Пристрої «Garmin» успішно використовуються у багатьох спортивних дисциплінах, таких як біг, велоспорт, плавання, гірські лижі та навіть триатлон. Для кожного з цих видів спорту «Garmin» пропонує спеціалізовані налаштування, які дозволяють оптимізувати тренувальний процес і досягати максимальних результатів. Наприклад, адаптивна програма тренувань Garmin Run Coach, заснована на останніх досягненнях спортивної науки, розумно регулює баланс між персоналізованими тренуваннями та днями відпочинку. тонкості бігової продуктивності, пропонуючи індивідуальний, науково обґрунтований шлях до досягнення цілей спортсмена [2].

Спортивні годинники «Garmin» оснащені функцією вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС), яка важлива для аналізу навантаження під час тренувань та загального стану здоров’я спортсмена. Вимірюють рівень насичення крові киснем, що корисно при тренуваннях на великій висоті та при інтенсивних фізичних навантаженнях. Дозволяють аналізувати показник VO2, що є одним з основних маркерів аеробної витривалості, який дозволяє спортсмену зрозуміти свій рівень підготовки та прогрес. «Garmin» надає функції для відстеження якості сну, що важливо для повноцінного

відновлення організму після тренувань. Годинники «Garmin» оснащені високоточним GPS, що допомагає спортсменам відслідковувати маршрути, швидкість та дистанцію під час тренувань [3].

«Garmin» використовує різноманітні сенсори та алгоритми для забезпечення точності своїх пристроїв. Наприклад, вимірювання ЧСС здійснюється через фото-плетизмографію (PPG), а GPS використовує дані супутникового зв'язку. Система постійно оновлює дані про місцезнаходження, навіть у віддалених місцях, що дуже важливо для спортсменів при тренуваннях на природі.

Переваги та недоліки використання «Garmin». Переваги: можливість інтеграції з мобільним додатком для аналізу даних, тривалий час роботи акумулятора, надійність та точність вимірювань. Відносними недоліками вважають: досить висока вартість, необхідність регулярного оновлення програмного забезпечення [2, 3].

Висновок. Системи дистанційного контролю від Garmin є надійними інструментами для моніторингу фізичного стану спортсменів, дозволяючи тренерам і спортсменам оптимізувати тренування та слідкувати за станом здоров'я в реальному часі. Garmin поєднує в собі сучасні технології, простоту використання та точність, що робить його популярним вибором серед професійних спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ярошик М.Я., Мандюк А.Б. Обґрунтування концепції формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності. Спортивна наука України. 2019. № 2(90) С. 145 – 151.

2. Гончар Л., Борисова Ю. Аналіз показників фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. Слобожанський науково-спортивний вісник, № 2(70). 2019. С. 50 – 54. doi:10.15391/snsv.2019-2.008

3. Мандюк А.Б., Линдюк М. Рухова активність у структурі вільного часу школярів зарубіжних країн. Priority directions of science development. Abstracts of the 4th International scientific and practical conference. SPC «Sciconf.com.ua». Lviv, Ukraine. 2020. Pp. 453 – 457.

УДК 797.21:612.76-055.2:796.015.31
Зосик О.О.[1], Погорелова О.О.[2]
[1]аспірант, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
[2]наук. керівник – канд. наук фіз. вих., доц., Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПЛАВЦІВ З УРАХУВАННЯМ БІОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Дослідження низки авторів показали, що в даний час досягнення багатьох спортивних результатів неможливе без раціонального плану навчально-тренувального процесу, важливою частиною якого є планування та оптимальне розподілення тренувальних навантажень у мікроциклах підготовки, як окремих його складових. Українська школа плавання довгі роки продовжує залишатися однією з провідних в Європі і світі. Для утримання передових позицій, досягнутих українськими спортсменами, необхідно звернути увагу на систему підготовки плавчинь. Для ефективного управління тренувальним процесом тренеру необхідно мати надійні дані, що характеризують з одного боку рівень функціональних можливостей спортсменки, з іншого – показники тренувальних навантажень [1, 2].

Раціональне планування тренувальних навантажень з урахуванням специфічних особливостей організму спортсменок має актуальне значення для вдосконалення системи підготовки.

На думку більшості фахівців, циклічність процесів, що протікають в організмі жінок, відповідає фазам біологічного ритму, впливає на працездатність та прояв рухових якостей спортсменок [3].

Проте, вивчення робіт з питань планування тренувального процесу в плавання свідчить про те, що тренувальні навантаження плануються без урахування особливостей оваріально-менструального циклу спортсменок.

Відомо, що у спортсменок циклічних видів спорту спостерігається значно більша кількість випадків порушення менструального циклу в порівнянні зі спортсменками інших спеціалізацій. Тому ми вважаємо, що розробка та впровадження спеціальної програми підготовки плавчинь до змагань на підставі врахування особливостей оваріально-менструального циклу необхідне для запобігання порушенням специфічного біологічного циклу спортсменок, а також для росту фізичної підготовленості.

Наукові дослідження підтверджують важливість врахування біологічних ритмів та специфічних фізіологічних характеристик жінок у спорті. Проте, незважаючи на існуючі дослідження, питання підвищення фізичної працездатності плавців-жінок із врахуванням їх біологічних властивостей залишається недостатньо вивченим [4].

На етапі спеціалізованої базової підготовки важливо враховувати фази менструального циклу і адаптувати навантаження відповідно до стану організму. Необхідно враховувати не тільки загальнобіологічні особливості, але й індивідуальні характеристики кожної спортсменки для корекціїнавчально-тренувального процесу. Це може включати персоналізовані кардіо-навантаження, індивідуальні вправи для розвитку витривалості, сили та швидкості.

Наприклад, у фолікулярній фазі жінки мають вищу фізичну витривалість і м'язову силу, що дозволяє інтенсифікувати тренування на розвиток сили і витривалості

Таким чином, постає важливим питання розробки та впровадження науково обґрунтованих методик тренувань, що сприятимуть ефективному підвищенню фізичної працездатності плавчинь, враховуючи їхні біологічні особливості. Це дозволить не лише оптимізувати процес підготовки, а й покращити результативність змагальної діяльності, знизити ризик перевтоми та травматизму, що в кінцевому підсумку підвищить загальний рівень спортивної майстерності в плаванні серед жінок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Smith J. E., Brown A. P. Influence of interval training on cardiovascular endurance in swimmers: gender differences. Journal of Sports Science and Medicine. 2022. No. 45. P. 111-120.

2.Thompson L. M., Harris C. W. Changes in respiratory system due to high-intensity training among swimmers. Sports Medicine. 2020. No. 38. P. 243-255.

3.Walker S. K., Johnson M. L. Impact of cyclic physiological changes on training performance in female athletes. Journal of Physiology and Exercise. 2021. No. 52. P. 88-97.

4.Miller T. E., Jones A. H. Hormonal influence on endurance in female swimmers during the preparatory period. International Journal of Sports Physiology and Performance. 2019. No. 32. P. 305-312.

УДК 796.0.5
Кульгук Д.[1], Павлюк І.[2]
[1] викл., Національний університет харчових технологій
[2] наук. керівник – канд. фіз. вих., доц., Національний університет харчових технологій

ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОГО ФУТЗАЛУ, ЯК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Футзал, є одним із найпопулярніших видів спорту серед студентської молоді в Україні. Його динаміка, доступність та невисокі вимоги до інфраструктури сприяють швидкому поширенню в університетах України. Студентський футзал не тільки сприяє фізичному розвитку молоді, але й виконує соціальні функції, формуючи командний дух та сприяючи інтеграції студентів. Однак, незважаючи на активний розвиток, студентський футзал стикається з низкою проблем, що гальмують його подальший прогрес [1].

Сьогодні студентський футзал в Україні організований на декількох рівнях: місцевому, регіональному та національному. Основні змагання включають чемпіонати міст та областей, а також національний чемпіонат серед студентських команд. Значну роль у розвитку студентського футзалу відіграють університетські кафедри фізичного виховання та спортивні клуби , які забезпечують організацію тренувань, формування команд та участь у змаганнях [1].

Всеукраїнська футбольна асоціація студентів (ВАСФ) координує проведення чемпіонатів України серед студентських команд, залучаючи більше ніж 50 команд з різних регіонів країни. В останні роки змагання включені до програми Універсіади України, що дозволяє кращим командам отримувати міжнародний досвід, беручи участь у змаганнях Європейської асоціації студентського спорту.

Мотивація є ключовим фактором, що визначає активність і сталість участі студентів у спортивній діяльності, зокрема у футзалі. Заняття спортом підвищують фізичну підготовленість, сприяють соціальній інтеграції та формують позитивне ставлення до здорового способу життя. Однак для залучення студентів до регулярних занять футзалом необхідно створювати умови, що сприяють формуванню й підтримці мотивації [2,5].

Підготовка студентських футзальних команд відрізняється від професійного футзалу. Основний акцент робиться на поєднанні навчання та тренувального процесу, що вимагає ефективного планування часу. Тренери студентських команд часто є викладачами кафедр фізичного виховання, які не завжди мають спеціалізацію у футзалі, що може обмежувати якість

тренувань. Однак, футзал відіграє велику роль для поширення здорового способу життя серед студентів та зміцнення їхнього здоров`я. Систематичні тренування студентів-футзалістів сприяють вихованню цілеспрямованості, сили волі, наполегливості у досягненні мети, працьовитості. Тренування та участь у змаганнях сприяють розвитку дружби, почуття товариськості, уміння працювати в команді. Підпорядковувати свої дії досягненню загальної мети, почуття обов'язку і відповідальності, поваги до своїх партнерів та суперників. Швидкі зміни ігрових ситуацій та умов спортивної боротьби формують у гравців уміння швидко приймати самостійні рішення. Футзал – важливий засіб розвитку у студентів сили, витривалості, швидкості, спритності, орієнтування у просторі та інших важливих фізичних якостей [2,3].

Мотивація до занять футзалом формується під впливом кількох основних факторів:

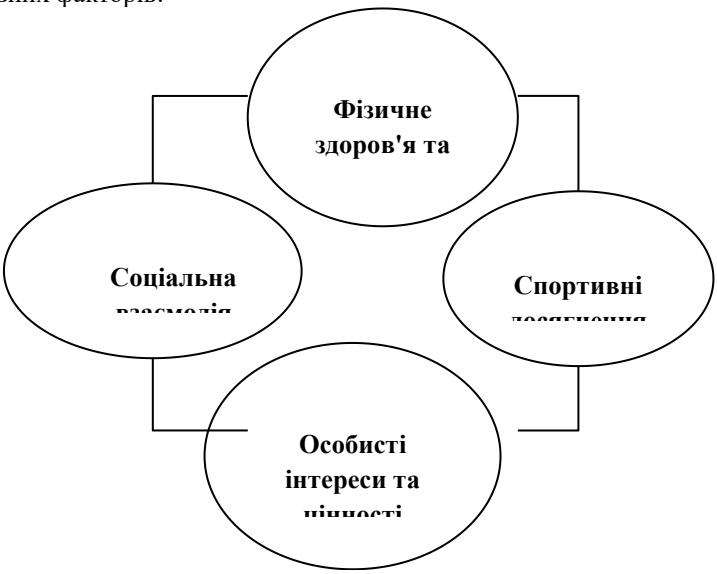


Рис. 1. Фактори, що впливають на мотивацію до занять футзалом

Фізичне здоров'я та самопочуття. Прагнення підтримувати себе в хорошій фізичній формі та покращувати своє здоров'я.

Соціальна взаємодія. Можливість взаємодіяти з іншими студентами, розвивати командний дух та знайомитися з новими людьми.

Спортивні досягнення. Бажання досягати успіхів у змаганнях, отримувати нагороди та визнання.

Особисті інтереси та цінності. Пристрасть до футзалу або інших видів спорту як частина індивідуальних захоплень та способу життя.

Формування мотивації до занять футзалом у студентів можна розглядати через призму декількох механізмів:

- створення оптимальних умов для занять;
- забезпечення доступності спортивних залів та майданчиків, які відповідають стандартам для футзалу;
- організація тренувань у зручний для студентів час, що враховує навчальне навантаження;
- надання спортивного інвентарю та обладнання, яке підвищує якість тренувального процесу;
- використання методик підвищення мотивації під час тренувань;
- запровадження ігрових методик тренування, які роблять заняття більш захопливими.
- підтримка індивідуального підходу до кожного студента, врахування їхніх фізичних можливостей та рівня підготовки;
- використання елементів змагальності в тренувальному процесі (міні-турніри, конкурси тощо), які підвищують інтерес до занять;
- організація змагань та участь у них;
- проведення внутрішньо-університетських змагань і між-університетських турнірів, які надають студентам можливість випробувати свої сили;
- залучення до участі в офіційних чемпіонатах та інших заходах Всеукраїнської асоціації студентського футзалу;
- відзначення переможців та призерів змагань, що сприяє формуванню мотивації до досягнення високих результатів;
- застосування матеріальних і нематеріальних стимулів;
- надання стипендій або інших фінансових заохочень студентам, які активно займаються футзалом;
- можливість отримання додаткових балів у навчанні або заліку фізичної підготовки за участь у спортивних заходах;
- використання нематеріальних стимулів, таких як грамоти, дипломи, медалі, а також визнання на рівні університету;

Для покращення мотивації студентів необхідно вдосконалювати тренувальний процес, підвищувати рівень організації змагань, розвивати спортивну інфраструктуру університетів та активно залучати студентів до спортивної діяльності. Впровадження сучасних методик тренувань, що включають індивідуальний підхід, використання цифрових технологій для моніторингу фізичної активності та постійна підтримка з боку тренерів можуть суттєво підвищити зацікавленість студентів у футзалі [4].

Висновки. Формування мотивації у студентів до занять футзалом є багатофакторним процесом, що вимагає врахування індивідуальних особливостей, умов середовища та використання різноманітних стимулів. Для підвищення ефективності мотиваційних механізмів необхідно створювати умови для активної участі студентів у спортивній діяльності, організовувати цікаві та змагальні тренування, а також забезпечувати підтримку на рівні університетів. Такий підхід сприятиме розвитку спортивної культури серед студентської молоді та підвищенню рівня їхньої фізичної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Костенко М.П. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник / М.П. Костенко, В.П. Краснов , О.В. Отрошко. – К.: НУБіП України, 2019. - 87 с.

2.Щекотилін М. Значущість мотивації як складової успіху в футболі / М. Щекотилін // Історичний досвід і сучасність: матеріали XXIX наукової конференції здобувачів вищої освіти : статті. Вип. 45. /відп. ред. В. М. Букач. – Одеса: ПНПУ, 2023. – С. 36-41.

3.Kolayi Hakan, Nurullah Celik Examination of motivation, anxiety and imagery levels of footballers from different leagues. Revista de Psicologia del Deporte. vol. 26, n. 3, 2017, pp. 23-27

4.Всеукраїнська асоціація студентського футболу [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: http://vfas.org.ua/

5.Студентський чемпіонат світу з футзалу [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://uaf.ua/article/34455

УДК 796.332-053.6:159.922.8
Перепелиця П.Є.
канд. фіз. вих., доц., Харківська державна академія фізичної культури

РОЗВИТОК ФУТБОЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Вступ. Кожен юний футболіст допитливий і ненаситний у пізнанні навколишнього ігрового простору. Для того, щоб допитливість гравця задовольнялася, і він зростав у постійному розумовому та інтелектуальному розвитку, зацікавлений, мабуть, кожен тренер. І якраз перед тренерами насамперед стоїть завдання всебічного розвитку гравця під час його дорослішання.

То що таке – інтелектуальний розвиток гравця? Це сума тактичних знань та вмінь, чи здатність ці знання та вміння застосовувати всередині ігрового простору? Інтелектуальний розвиток – це рівень та швидкість розумових процесів: вміння гравця порівнювати, впізнавати, узагальнювати, робити висновки з отриманої візуальної тактичної інформації. Також до

інтелектуального розвитку гравця належать: пам'ять, концентрація, сприйняття, уява, креативність, які він використовує для вирішення проблемних ігрових ситуацій. Все це заздалегідь не закладено у юного футболіста: тільки від тренера залежить, як швидко гравець навчиться самостійно мислити. Ці процеси, наприклад, можна прискорити, уповільнити чи навіть зупинити на якомусь етапі.

Інтелектуальний розвиток виступає як важливий напрямок розвитку юного футболіста в дошкільному та молодшому шкільному віці, коли закладаються основи техніко-тактичної підготовки. Як тільки дитина починає активні тренування у футбольній школі, її інтелектуальний розвиток пришвидшується, оскільки їй буде надано доступ до нового тактичного досвіду для навчання.

Мета дослідження – характеристика футбольного інтелекту та його вплив на процес техніко-тактичної підготовки юних футболістів.

Завдання.

1. Визначити складові футбольного інтелекту, та засоби розвитку.

2. Акцентувати значущість безперервного процесу інтелектуального розвитку для гравців дошкільного та молодшого шкільного віку.

Методи та організація дослідження. Деякі педагогічні аспекти розвитку інтелектуальних здібностей досліджено у роботах наступних авторів [1-14]. Серед методів дослідження, які застосовувалися при проведенні даного дослідження були наступні: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; аналіз основних документів, що регламентують освітній процес з фізичної культури і спорту; бесіди з провідними тренерами-практиками та досвідченими інструкторами з різних видів спорту.

Результати дослідження. Існують базові інтелектуальні здібності, які потрібно розвивати у юних футболістів. Дітям у віці п'яти-сім років вкрай необхідний тренінг:

- сприйняття – пізнавального процесу тактики гри (буває простим, складним і спеціальним щодо абстрактних понять – швидкості переміщення об'єктів (гравців, м'яча), змін, що відбуваються всередині ігрового простору);

- пам'яті – основи основ, без чого неможливий подальший ефективний розвиток інтелектуальних та творчих здібностей гравців дошкільного та молодшого шкільного віку;

- уваги: захоплюючі розумові активності допомагають у формуванні довільної уваги; завдання тренера - в процесі тренувального процесу "переключити" гравця з мимовільної уваги на довільну для кращого сприйняття та засвоєння нової тактичної інформації.

Інтелект та сила розуму гравця реалізуються через низку здібностей, які бажано розвивати з перших кроків у футболі:

- пізнавати гру та навчатися;

- аналізувати візуальну тактичну інформацію для її систематизації та якісного засвоєння;

- здатність мислити логічно;

- знаходити закономірності та відмінності у візуальній тактичній інформації, вибудовувати асоціації зі засвоєними раніше ігровими епізодами.

Ігровий метод допомагає розвивати логічне мислення, концентрацію уваги та пам'ять. Це тренування в першу чергу, швидкості думки, а також вироблення навички глибоко та різнобічно аналізувати ігрову ситуацію, розвиток гнучкості мислення та кмітливості. Ігрові вправи добре тренують здатність юного футболіста утримувати в пам’яті образ ігрової ситуації і формують навичку вироблення власного підходу до пошуку правильного чи кращого рішення.

Ігрові вправи спрямовані на тренування довільної уваги та стимулюють активне логічне мислення. Вони можуть розвивати пам'ять та здатність гравця вибудовувати послідовність дій в ігровому епізоді. Багато ігрових вправ засновані на швидкості виконання поставлених тренером техніко-тактичних завдань.

З молодших класів юним футболістам необхідно активно розвивати критичне та логічне мислення.

У віці 6-10 років формується склад розуму - аналітичний, наочно-подібний чи змішаний.

Вже у початковій школі у гравців слід активно розвивати:

- оперативну пам'ять (здатність утримувати в голові кілька проміжних фактів, рішень, висновків);

- навички впорядкованості думок, прагнути до вибудовування правильної послідовності тактичного мислення;

- здатність робити висновки з отриманої візуальної тактичної інформації;

- поступово нарощувати швидкість виконання аналітичних та інших операцій, за рахунок підвищення швидкості потоку тактичної інформації всередині ігрового поля.

Щоб тренер краще розумів, як розвинути інтелект у гравця, як допомогти йому в поліпшенні розумових здібностей, необхідно пам'ятати:

- лише всебічна робота над підвищенням інтелектуальних здібностей у молодшому шкільному віці (логіка, творчість, ерудиція, емоційний, соціальний та практичний інтелект) формує успішну особистість кожного гравця;

- виразна схильність до аналітичного мислення зовсім не скасовує творчих імпульсів, вони лише «ховаються» за логікою, але їх можна і потрібно розвивати, щоб виховати гармонійну особистість гравця.

Висновки. Питання повноцінного розвитку інтелектуальних здібностей дітей дошкільного і молодшого шкільного віку, як і раніше, залишається

актуальним на сьогоднішній день. Дошкільнята з розвиненим футбольним інтелектом швидко вчяться новим прийомам гри, швидше сприймають та запам'ятовують різноманітну тактичну інформацію, впевнені у своїх силах, легше адаптуються у новій ігровій обстановці.

Діти з високим рівнем футбольного інтелекту та креативності впевнені у своїх здібностях, мають адекватний рівень самооцінки, внутрішню свободу і високий самоконтроль. Виявляючи інтерес до всього нового і незвичайного в тренувальному процесі, здатні проявляти ініціативу, успішно пристосовуються до ускладнених умов гри.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрос, Є.І. Інтелект у структурі людського буття : монографія / Андрос Є. І. ; НАН України, Ін-т філос. ім. Г. С. Сковороди. - К. : Стилос, 2010. - 358 с.

2. Біла І. М. Психологія дитячої творчості / І. М. Біла. - Київ : Фенікс, 2014. - 200 с.

3. Ґоттман, Д. Емоційний інтелект у дитини : сучас. посіб. з виховання здорових і емоц. розвинених дітей / Джон Ґоттман, Джоан Деклер ; із передм. Д. Ґоулмана, авт. бестселера "Емоційний інтелект" ; пер. з англ. Х. Шиналь. - Харків : Віват, 2022. - 270 с.

4. Деан, С. Як ми вчимося. Чому мозок навчається краще, ніж машина... Поки що / Станіслас Деан ; пер. з англ. Юлія Костюк. - Київ : Лабораторія, 2021. - 287 с.

5. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень : колективна моногр. / ред. В. О. Моляко, О. Л. Музика; Державний фонд фундаментальних досліджень Міністерства освіти і науки України. - Житомир : Рута, 2006. - 320 с.

6. Карпенко, А.В. Розвиток інтелектуальних активів людського потенціалу: теорія та практика : монографія / А. В. Карпенко ; Донец. нац. ун-т ім. Василя Стуса. - Вінниця ; Запоріжжя : В. В. Мокшанов вид., 2018. - 508 с.

7. Музика О. Л. Самооцінка і розвиток творчих здібностей : навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Музика, І. С. Загурська. - Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І.Франка, 2007. - 168 с.

8. Осадець М. М. Основи тренувального процесу у футболі : навч. посібник / М. М. Осадець ; Чернівецький національний ун-т ім. Ю.Федьковича. - Чернівці : Рута, 2002. - 152 с.

9. Основи тактичної підготовки у футболі : навч. посіб. / уклад.: Осадець М. М., Байдюк М. Ю. ; Чернівец. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича. - Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича : Рута, 2021. - 103 с.

10. Павленко В. В. Психологія спорту: Курс лекцій : навч. посібник для студ. вищих навч. закл. / В. В. Павленко ; Кіровоградський держ.

педагогічний ун-т ім. Володимира Винниченка. - Кіровоград : РВЦ КДПУ ім.В.Винниченка, 2000. - 72 с.

11. Пасевич А. М. Футбол : навч.-метод. посіб. : європ. кредит.-трансфер. система навч. процесу / А. М. Пасевич, О. С. Григорович, Ю. Ф. Кособуцький; Нац. ун-т вод. госп-ва та природокористування. - Рівне : НУВГП, 2011. - 106 с.

12. Петренко С. І. Навчально-тренувальний процес підготовки юних футболістів : монографія / С. І. Петренко, В. А. Кратінов ; Донец. юрид. ін-т МВС України. - Донецьк : Світ книги, 2012. - 177 с.

13. Психологічна підтримка творчості учня / упоряд. О. Главник, В. Зоц. - К. : Редакції загально педагогічних газет, 2003. - 128 с.

14. Психологічна детермінація креативної поведінки / С. Ф. Устименко [та ін.] ; Криворізький держ. педагогічний ун-т. Кафедра загальної та вікової психології. - Кривий Ріг : Видавничий дім, 2006. - 176 с.

УДК 352.07:796.011.3

Петренко А.В.[1], Мирошніченко В.О.[2]

[1] студ. гр., ФКС 2 курс 1 група, Національний університет біоресурсів і природокористування України

[2] наук. керівник – Ph.D., доц., Національний університет біоресурсів і природокористування України

КОНЦЕПЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАДАХ, ЇЇ ЗАВДАННЯ ТА ФУНКЦІЇ

У Європі впровадження освітніх стандартів стало новим етапом у розвитку шкільного фізичного виховання. У 2018 році представники європейських країн за участі Європейської асоціації фізичного виховання розробили Європейські рамки якісного фізичного виховання (EFQPE), що впроваджують стандартизований підхід до фізичного виховання учнів. У цих рамках визначено критерії для оцінки компетентностей школярів у сферах рухової активності, соціальної взаємодії та участі у фізичних вправах за результатами вивчення дисципліни «Фізичне виховання». Рекомендовані стандарти поступово реалізуються в європейських країнах, демонструючи початок застосування стандартизованого підходу до фізичного виховання різних груп населення та розвитку спорту. Досить перспективним є використання міжнародних стандартів якості у фізичному вихованні та спорті для територіальних громад [1].

В Україні існує державна політика щодо фізичної культури та спорту, яка передбачає фінансування з державного бюджету. Відповідно до законодавства, фізична культура і спорт є важливою складовою державної політики, що спрямована на зміцнення здоров’я та фізичний розвиток

громадян. Фінансування цієї сфери здійснюється на різних рівнях – від національного до місцевого.

Державне фінансування фізичної культури та спорту реалізується через спеціальні програми та проєкти, що фінансуються з бюджетів на різних рівнях (загальнодержавному, регіональному та місцевому). На національному рівні діє Державна цільова програма розвитку фізичної культури та спорту, яка передбачає виділення коштів на підтримку спортивних об'єктів, проведення спортивних заходів, розвиток фізкультурно-оздоровчих установ, підтримку масового спорту, фізичного виховання дітей і молоді. Державний бюджет також включає витрати на розвиток спорту та фізичного виховання, зокрема на проведення спортивних заходів, будівництво та ремонт спортивних споруд, стипендії для спортсменів і тренерів, а також підтримку спортивних федерацій та об'єднань.

Місцеві органи влади також забезпечують фінансування фізичної культури та спорту на рівні територіальних громад. Міські та обласні бюджети можуть виділяти кошти на будівництво і ремонт спортивних об'єктів, організацію місцевих спортивних заходів та підтримку місцевих спортивних об'єднань [2].

Стан фізичної культури і спорту в кожній ОТГ значно відрізняється і варіюється між двома умовними крайнощами. З одного боку, у деяких громадах фізичне виховання дітей та молоді обмежується лише нормативно забезпеченими заняттями в дошкільних і шкільних закладах освіти. З іншого боку (що менш поширене), окрім фізичного виховання в освітніх закладах, створено умови для залучення різних верств населення до «Спорту для всіх», налагоджено організаційну підтримку, а також систематичну підготовку талановитої молоді як потенційного спортивного резерву. Відповідно, кожна громада повинна мати свій власний план розвитку фізичної культури і спорту, який можна класифікувати за рівнями – середній, високий і дуже високий – залежно від ступеня функціонування і розвитку цієї сфери [3].

Міністерство цифрової трансформації України запланувало реалізацію трьох проєктів у сфері фізичної культури та спорту, розроблених згідно зі Стратегією розвитку фізичної культури та спорту до 2028 року. Ось короткий опис цих проєктів:

е-Стадіон – цифрова трансформація спортивної інфраструктури – проєкт передбачає створення реєстру цифрових паспортів спортивних споруд і впровадження прозорого механізму онлайн-бронювання та оренди цих об'єктів.

е-Спорт – цифрова трансформація фізичної культури та масового спорту – проєкт спрямований на автоматизацію процесів фінансування фізкультурно-спортивних послуг, а також на створення онлайн-платформи

для фахівців з фізичної культури, спорту і прихильників активного способу життя.

е-Чемпіон – цифрова трансформація спорту вищих досягнень – проєкт передбачає впровадження електронного єдиного календаря фізкультурно-спортивних заходів, створення реєстру спортивних організацій, автоматизацію впровадження спортивної медицини та контролю за дотриманням антидопінгових правил [4].

Одним із ключових підпроєктів у цьому напрямі є розробка та впровадження електронного паспорту спортсмена. Це електронна система обліку спортсменів, тренерів, суддів та фахівців, яка також зберігає інформацію про їхню взаємодію між собою та з іншими учасниками галузі, включаючи фіксацію участі в спортивних заходах і досягнуті результати. Електронний паспорт спортсмена слугує для збору та систематизації різної інформації, необхідної для ухвалення обґрунтованих управлінських рішень у сфері спорту вищих досягнень. Впровадження цієї системи в Україні стало необхідним через відсутність прозорого механізму вимірювання кількісних і якісних показників у галузі фізичної культури та спорту, особливо в спорті вищих досягнень, проблеми з преміюванням спортсменів і тренерів, а також неефективне використання державних і місцевих коштів [5].

Отож, концепція фізичного виховання в територіальних громадах є важливим напрямом розвитку здорового способу життя та фізичної активності населення. Основними завданнями цієї концепції є забезпечення доступу до фізичної культури для всіх вікових груп, розвиток спортивної інфраструктури та створення умов для участі громади в спортивних заходах. Функції концепції включають організацію спортивних програм, навчання тренерів і фахівців, а також залучення громадськості до активного відпочинку та змагань. Реалізація цих завдань сприятиме зміцненню здоров’я населення, формуванню культури фізичної активності та підвищенню соціальної згуртованості в громадах. Таким чином, концепція фізичного виховання є важливим інструментом для покращення якості життя в територіальних громадах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Цьось А. Відновлення сфери фізичної культури і спорту сільських територіальних громад на основі використання стандартів управління якістю послуг. Спортивний вісник Придніпров’я. 2023. № 1 С. 168.

2. Негрій А., Шевченко О. Державне фінансування у сфері фізичного виховання та спорту. Проблеми розвитку економіки підприємства: погляд молоді. 2023. С. 343

3. Приходько В. Розвиток спорту в умовах об’єднаних територіальних громад: монографія. Дніпро: Інновація, 2020. 43 с.

4. Проєкти цифрової трансформації. Дія. Державні послуги онлайн: веб-сайт. URL: https://plan2.diia.gov.ua/projects.

5. Хім'як І., Архіпова Є. Цифрові трансформації публічного управління у сфері фізичного виховання та спорту. Сучасні проблеми управління. 2021. URL: https://supproc.fsp.kpi.ua/article/view/249127/246384

УДК 796.011.3:373.21-371.31

Ганчева В.В.[1], Захарова О.М.[2], Чередниченко І.А.[3]
[1] студ. гр. УФКСз-113сп НУ «Запорізька політехніка»
[2] наук. керівник – старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»
[3] наук. керівник – канд. наук фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

АНАЛІЗ ДОСВІДУ ДИСТАНЦІЙНОГО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ М. ЗАПОРІЖЖЯ

Незважаючи на велику кількість наукових досліджень, сучасна дистанційна освіта в Україні не застосовує всіх можливостей принципово нових форм і методів навчання, хоча дистанційні форми навчання могли б суттєво змінити педагогічну діяльність [1].

Проєкт «Сенсомоторний антистрес для української малечі, що поруч та далеко» був розроблений в якості додатку до парціальної програми з інклюзивного фізичного виховання дітей 4-6 років «Рухомий мозочок: Movable Cerebellum» (Аксьонова О.П. зі співавторами, 2020 р.) для закладів дошкільної освіти м. Запоріжжя, і став засобом надання освітньої інформації з інклюзивної фізичної культури при дистанційній формі проведення занять у закладах дошкільної освіти для дітей 4-6 років.

Головною характеристикою розробленого Проєкту стало використання відеоуроків для дошкільної вікової категорії. У створених відео-заняттях з фізичної культури були запропоновані рухові завдання, виконання яких спрямоване на формування ряду відповідних компетентностей, зазначених у державному стандарті дошкільної освіти.

Використаний підхід передбачає компетентнісно-орієнтований вплив на дітей дошкільного віку, що займаються за наданою програмою. Передбачалося, що завдяки використанню Проєкту буде формуватися певний рівень обізнаності дітей у питаннях фізичної культури, що не лише відіграє у дитсадку роль розважальної діяльності, а й здійснює значний внесок у гармонійний розвиток дитини [2].

Ще одним напрямком, що знайшов відображення у самій назві Проєкту, став позитивний вплив фізичних вправ на психоемоційний стан дітей за умови проведення занять у дистанційному форматі. Таким чином було

підкреслено, що Проєкт може охоплювати всіх малюків, не зважаючи на місце їх знаходження [3].

Враховуючи, що діти особливо сприйнятливі до позитивного прикладу батьків, ми намагалися активніше залучати останніх до участі у спільних заняттях та розвагах, які проводяться у дистанційному форматі.

Проєкт був визнаний всеукраїнською педагогічною спільнотою, отримав високу оцінку з боку фахівців, та був рекомендований Інститутом модернізації освіти для застосування у дошкільних освітніх закладах, що підтвердило не тільки його практичну значущість, але й засвідчило потребу у розроблених відео-заняттях для дітей дошкільного віку в умовах дистанційної роботи для інших дитячих установ.

Про розробці практичних блоків Проєкту широко використовувалися гімнастичні засоби, що характеризуються великою різноманітністю, і набувають важливого значення у роботі з дітьми дошкільного віку, сприяючи досягненню потрібного обсягу рухової активності дитини, а через це придбанню необхідного рухового досвіду.

Завдяки вправам гімнастичної спрямованості рухи дитини стають більш конкретними, точними, легкими й пластичними, а їх регулярне виконання потребує меншої затрати сил. У той же час, при виконанні таких вправ спостерігається покращення емоційного фону заняття, що, в свою чергу, призводить до підвищення ефективності використання обраних засобів.

Дитина під час виконання рухових завдань пізнає себе і навколишній світ, вчиться орієнтуватися та цілеспрямовано діяти у ньому. А рухаючись разом з мамою, або татом, діти не тільки намагаються повторювати рухові дії батьків, але й отримують позитивні емоції від спільного проведення часу. Дорослі, в свою чергу, надаючи власний приклад під час спільного виконання рухових завдань, як допомагають дітям бути фізично здоровими та розвиненими, так і формують позитивне ставлення до фізичної активності та спорту.

Сформована таким чином звичка, щодо регулярних занять фізичною культурою, допоможе малюкам і в подальшому житті зберігати власне здоров’я, залишатися працездатними та корисними суспільству свідомими громадянами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бєлкова Т.О., Малахова Ж.В., Якушевський

2. В.О., Лосік В.Г. Теоретичні аспекти дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання». Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. № 75, Т.1 С. 55–58.

2. Гаращенко Л.В., Левченко О.В. Педагогічні умови забезпечення активного рухового режиму в умовах закладу дошкільної освіти. Інноваційна педагогіка. 2020. №22 (1). С. 174–177.

3. Гаращенко Л.В. До проблеми здоров'язбереження у фізичному вихованні дітей дошкільного віку: фізична культура на повітрі. Дошкільне виховання. 2012. № 5. С. 28–31.

УДК 796
Фризюк В.В.,[1] Соляник Д.В.[2]
[1] студ.гр. ФВ 22-31 ВСП ЗГФК НУ «Запорізька політехніка»
[2] наук. керівник – викл. ВСП «ЗГФК НУ «Запорізька політехніка»

ЕЛЕМЕНТИ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Сьогодні особливого значення набуває пошук ефективних підходів для прищеплення здобувачам освіти інтересу до занять фізичною культурою та впровадження новітніх технологій у систему фізичного виховання. Аналізуючи дані статистики можна сказати, що однією з причин зниження рухової активності фахівці називають падіння інтересу до традиційних занять фізичної культури. Зокрема А. Осадчий та М. Мединський наголошують, що причиною низької мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою є незадоволеність традиційним змістом занять фізкультури. Модернізація фізкультурної освіти заснована на теоретичному і експериментальному обґрунтуванні організаційно-методичних підходів, дозволяючи визначити цільову спрямованість фізичного виховання, оздоровчої, адаптивної фізичної культури і масового спорту.

Інноваційні педагогічні технології підпорядковані конкретній меті, вони дають позитивний результат при спільній роботі викладачів та студентів, спрямовані на впровадження нововведень у зміст, методи, форми та засоби навчально-виховної роботи.

Ознаками інноваційних технологій є:

1. Концептуальність (опора на конкретну наукову концепцію або систему уявлень).
2. Інноваційність (створення, сприйняття, освоєння і оцінювання нововведень; упровадження та розповсюдження педагогічних інновацій).
3. Проектованість (гарантоване досягнення цілей; проектування навчально-виховного процесу, його алгоритмізація).
4. Системність (наявність ознак системи: логіка процесу, взаємозв'язок усіх його складових, цілісність).
5. Керованість (наявність цілепокладання, можливість постійного зворотного зв'язку; поетапність діагностики; корекція результатів).

6. Ефективність (ефективність за результатами та оптимальність за затратами, гарантованість досягнення визначеного стандарту навчання).

7. Можливість відтворення (можливість використання інноваційної технології в інших однотипних навчальних закладах).

Основні цілі викладача при використанні інноваційних технологій – це добір форм та напрямів роботи, які будуть спрямовані на формування в (студентів) свідомого ставлення до свого здоров'я та стану фізичної підготовленості.

Інтерактивні методи навчання створюють необхідні умови для створення й розвитку компетентності здобувачів освіти, різнобічного розвитку особистості та виховання активних громадян з відповідною системою цінностей.

Інтерактивні технології поділяються на: технології кооперативного навчання (робота в парах, трійках, малих групах, спільних проектах); колективно-групового навчання (обговорення проблеми в загальному колі, мозковий штурм, метод «навчаючи - учись», «дерево рішень»); технології ситуативного моделювання (імітаційні ігри, рольові ігри); технології опрацювання дискусійних питань (дискусія, «займи позицію» та «зніми позицію»).

Практика показує, що найбільш раціональним є впровадження методу проектів. Проектна технологія на занятті фізичної культури дозволяє будувати навчання на активній основі, через цілеспрямовану діяльність студента, погодившись з його особистим інтересом.

Впровадження та використання інноваційних технологій дає можливість встановити в своїй роботі різні форми взаємодії «викладач - студент», що дає можливість викладачу зпрогнозувати позитивне ставлення учнів до заняття фізичної культури та спорту. Використовуючи вище названі інноваційні технології викладач дозволить учням по-новому поглянути на світ фізичної культури і спорту та змінити своє ставлення до власного фізичного розвитку та здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Заклюжний В. Л. Впровадження інноваційних технологій в системі роботи фізкультурно – оздоровчого комплексу / В. Л. Заключний // Фізичне виховання в школі. – 2006. - №3. – С. 9 – 12.

2. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання молоді / Присяжнюк С.І. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

3. Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: зб. наук. праць. Вип. 11. Харків: Національна академія Національної гвардії України, 2021. 260 с.

4. Сутула В. О., Власов Г. В., Булгаков О. І. Сучасні педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів: навч.-метод. посібник. Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2013. 117 с.

5. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Ганчева В. І., Гончаренко В. І. Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів. Вісник Луганського національного університету ім. Т. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2022. № 3 (351).

УДК 796.0.4.56

Сясін Б.Р.[1], Путров О.Ю.[2]
[1]студ.гр. КНТ-814 НУ «Запорізька політехніка»
[2]наук. керівник – старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

НОВІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Одним із основних завдань загальноосвітніх навчальних закладів є забезпечення збереження фізичного здоров'я учнів. Фізична культура та спорт відіграють важливу роль у розвитку як фізичних, так і розумових якостей дітей. Однак сучасна система фізичного виховання школярів перебуває у кризі, що вимагає ретельного аналізу її структури, закономірностей та факторів, які впливають на її ефективність. [1]

Передумовами реформування фізичного виховання в Україні стали такі проблеми: низький рівень фізичної активності і мотивації до занять фізичною культурою, недоліки традиційної системи, критична ситуація зі станом здоров'я молодого покоління, смертельні випадки.

Причинами ж стали деякі недоліки успадковані з вітчизняних часів, наприклад, учитель займає позицію авторитарного командира, який будує педагогічний процес відповідно до державного замовлення без урахування потреб, інтересів, системи цінностей, суб'єктного досвіду школярів, учитель ставиться до учнів, як правило, без справжнього інтересу й поваги, педагогічний процес не сприяє розвиткові суб'єктності школярів із таких етапів навчальної діяльності, як орієнтація, планування, виконання, контроль, корекція та оцінювання. Перейдемо до самих технологій.[2]

Технології індивідуалізації навчального процесу.

Індивідуальний підхід до навчання є одним з ключових аспектів ефективного навчального процесу. У галузі фізичної культури це означає врахування фізичних можливостей, рівня підготовки та інтересів кожного учня. Нові педагогічні технології дозволяють створювати персоналізовані плани тренувань, які відповідають потребам кожного студента. Такий підхід не лише підвищує ефективність навчання, а й дозволяє уникнути перевантаження або травм. Крім того, індивідуалізація сприяє підвищенню

мотивації, оскільки учні можуть працювати у своєму власному темпі та досягати результатів, що відповідають їхнім здібностям.

Технології змішаного навчання. Змішане навчання поєднує традиційні методи з використанням цифрових платформ. Наприклад, заняття з фізичної культури можуть включати як практичні тренування, так і теоретичні заняття онлайн. Вчитель може надавати учням доступ до відеоуроків, методичних матеріалів або тестів, які можна виконувати самостійно. Такий підхід дозволяє учням краще засвоювати теорію, а також дає можливість повторювати матеріал у зручний для них час.[4]

Інтерактивні технології навчання. Інтерактивні методи навчання включають використання різноманітних технік взаємодії між учасниками навчального процесу. Однією з таких технологій є рольові ігри, під час яких учні виконують різні завдання, що дозволяє розвивати навички командної роботи та лідерства. Групові заняття сприяють зміцненню соціальних зв'язків та підвищують мотивацію до навчання. Також інтерактивне навчання включає такі методи, як мозковий штурм, дискусії та групові проекти, що допомагають студентам засвоювати теоретичний матеріал і закріплювати практичні навички [3].

Використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ). Сьогодні цифрові технології значно впливають на всі сфери життя, зокрема і на освіту. В фізичній культурі та спорті використання ІКТ дозволяє створювати індивідуалізовані програми тренувань, відстежувати прогрес учнів та аналізувати їх фізичні дані. Наприклад, мобільні додатки для тренувань допомагають учням самостійно планувати та виконувати вправи, відстежувати свої показники та отримувати рекомендації для покращення результатів. Вчителі можуть використовувати відеоаналіз, який дозволяє детально розглядати техніку виконання вправ та виявляти помилки для їх корекції [4].

Використання ігрових методик та гейміфікації. Гейміфікація – це процес впровадження елементів гри у навчальний процес. Вона може бути використана для підвищення інтересу до фізичних вправ та спортивних змагань. Наприклад, учні можуть отримувати бали за виконання певних вправ або брати участь у спортивних квестах, які дозволяють одночасно розвивати фізичні здібності та мислення. Ігрові методики сприяють кращому засвоєнню матеріалу та підвищенню зацікавленості учнів у фізичній культурі [4].

Інноваційні форми змагань та тренувань. Сучасна педагогіка фізичної культури передбачає впровадження нових форм спортивних змагань, таких як «фітнес-челленджі», де учні можуть змагатися у виконанні комплексів вправ. Також популярними стають змагання з нестандартних видів спорту, таких як паркур, кросфіт або йога. Це допомагає розширити можливості для

розвитку фізичних здібностей учнів, зробити заняття більш цікавими та динамічними [3].

Висновок. Нові педагогічні технології у галузі фізичної культури та спорту відкривають широкі можливості для підвищення ефективності навчального процесу, розвитку мотивації та формування здорового способу життя. Інтерактивні методи, ІКТ, індивідуалізація, змішане навчання та гейміфікація дозволяють зробити заняття більш цікавими та результативними. Ці підходи сприяють формуванню гармонійно розвиненої особистості, яка не лише вміє досягати високих результатів у спорті, а й активно розвиває фізичні та психологічні якості, необхідні для успішного життя у сучасному світі [5].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/AL-A3/A3-017-09.pdf
2. https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/20046/1/8.pdf
3. https://core.ac.uk/download/pdf/229326343.pdf
4.https://ppmsu.com.ua/web/uploads/pdf/Scientific%20Bulletin%20of%20MSU.%20Series%20Pedagogy%20and%20Psychology_2021_Vol.%207,%20No.%202_101-108.pdf
5. https://naurok.com.ua/inovaciyni-metodi-navchannya-na-urokah-fizichno-kulturi-284512.html

ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ТА АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

УДК 796:378-057.87
Гавриленко А.Ф.[1], Гринько В.М.[2]
[1]студ. гр. 102-МКТ-Д24, Український державний університет залізничного транспорту
[2]наук. керівник – викл., Український державний університет залізничного транспорту

ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УКРАЇНІ

Професійне здоров'я здобувачів вищої освіти є важливим компонентом їхньої підготовки до майбутньої професійної діяльності. Це поняття охоплює фізичне, психічне та соціальне благополуччя здобувачів вищої освіти, що сприяє їхній здатності ефективно навчатися і адаптуватися до вимог освітнього процесу [1].

Основні фактори, що впливають на професійне здоров'я здобувачів вищої освіти:

Фізичне здоров'я: підтримка нормального рівня фізичної активності, профілактика захворювань, правильне харчування та дотримання режиму праці і відпочинку.

Психічне здоров'я: стресостійкість, розвиток емоційного інтелекту, формування адекватного ставлення до стресових ситуацій та навчальних навантажень.

Соціальне благополуччя: наявність здорового соціального середовища, підтримка від сім'ї, друзів та викладачів, інтеграція в студентські колективи.

Адаптивна фізична культура в Україні. Адаптивна фізична культура (АФК) є спеціалізованою системою фізичного виховання, яка спрямована на інтеграцію осіб з обмеженими можливостями здоров'я у фізичну активність. В Україні цей напрям активно розвивається з метою забезпечення рівного доступу до фізичної активності для всіх, незалежно від фізичних можливостей [2].

Основні завдання адаптивної фізичної культури:

Реабілітація: допомога в відновленні фізичних можливостей осіб з обмеженнями через спеціально підібрані вправи.

Соціалізація: сприяння інтеграції осіб з інвалідністю у суспільне життя через спільну фізичну активність.

Профілактика захворювань: запобігання розвитку хронічних хвороб через підтримання фізичної активності.

Розвиток фізичних здібностей: покращення фізичної форми відповідно до можливостей кожної особи.

АФК в Україні часто реалізується в закладах вищої освіти як частина програм фізичного виховання, спрямованих на підтримку здоров'я здобувачів вищої освіти з особливими потребами. Вона також грає роль у професійній підготовці фахівців з реабілітації та фізичного виховання, які працюють з людьми з обмеженими можливостями.

Тому розвиток професійного здоров'я здобувачів вищої освіти і АФК в Україні є важливими аспектами створення інклюзивного і здорового суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Гальченко Г. І. Принцип природовідповідності як утвердження пріоритету духовно-моральної складової у вихованні особистості (соціально-філософський аналіз): дисертація канд. філос. наук: Харків, 2005. 212 с.

2.Гринько В,М.; Шепеленко Т.В.; Сапегіна І. О.; Дорош М.І. Навчання студентів за принципом природовідповідності на прикладі фізичного виховання. V Correspondence International Scientific and Practical Conference «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities» held on February 17th, 2023. Vienna, Austria. С. 754-756

УДК 796

Матвєєв І.Л.,[1] Терьохіна О.Л.[2]
[1] студ. гр. УФКС-412, НУ «Запорізька політехніка»
[2] наук. керівник – канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

РЕАБІЛІТАЦІЙНІ МЕТОДИ ПРИ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ СПИНИ

Хронічні захворювання спини та травми попереку є одними з найпоширеніших причин інвалідності та тимчасової непрацездатності. Частота таких захворювань серед населення зростає через малорухливий спосіб життя, неправильну поставу, тривалі навантаження на хребет під час роботи та професійного спорту. Реабілітація та профілактика має важливе значення для поліпшення якості життя пацієнтів, зменшення больових відчуттів та відновлення функціональної активності.

Основна мета реабілітаційних заходів – відновлення нормальної рухливості, зниження болю, покращення функціонального стану хребта та попередження повторних рецидивів. Реабілітація повинна бути індивідуалізованою, з урахуванням ступеня ураження та загального стану пацієнта. Важливим аспектом є повернення пацієнта до активного способу життя та повноцінної участі в соціальній діяльності.

Реабілітація включає в себе консервативні методи, такі як фізіотерапія, лікувальна фізкультура, масаж, мануальна терапія, а також медикаментозне лікування (знеболювальні та протизапальні засоби). Сучасні підходи

включають застосування кінезіотерапії, ерготерапії, застосування ортопедичних засобів (корсети, бандажі) та методів фізіотерапії (ультразвук, електростимуляція, теплові процедури). Оперативні методи використовуються лише в разі неефективності консервативного лікування.

Лікувальна фізкультура є основним компонентом реабілітації, який сприяє зміцненню м'язового корсета, покращенню кровообігу та зменшенню м'язових спазмів. Програма вправ підбирається індивідуально, з поступовим збільшенням інтенсивності та складності. Включаються вправи для розтягування та зміцнення м'язів спини, живота, ніг, а також вправи на стабілізацію хребта.

Кінезіотерапія передбачає використання різних видів рухової активності з метою відновлення функціонального стану хребта. Вона включає вправи з тренажерами, еластичними стрічками, вправи на баланс та координацію, що допомагають нормалізувати рухові функції та зменшити ризик повторного травмування. Застосування методів активної кінезіотерапії дозволяє значно скоротити період реабілітації.

Фізіотерапія допомагає зняти запалення, зменшити больовий синдром і стимулювати відновлення тканин. Найчастіше застосовуються ультразвук, електротерапія, лазеротерапія та магнітотерапія. Комбінація фізіотерапевтичних процедур з іншими методами дозволяє досягти найкращих результатів у короткі терміни.

Мануальна терапія та масаж спрямовані на зняття м'язових спазмів, поліпшення кровообігу та нормалізацію положення хребців. Мануальна терапія ефективна для усунення механічних блокувань у хребті, що може бути причиною болю. Масаж сприяє розслабленню м'язів та поліпшенню загального стану пацієнта.

Психологічний аспект також відіграє важливу роль у реабілітації, оскільки хронічний біль часто супроводжується тривогою та депресією. Психотерапія та підтримка допомагають пацієнтам краще адаптуватися до змін у житті, сприяють зниженню рівня стресу і покращенню якості життя. Навчання методам саморегуляції, релаксаційним технікам та стратегіям боротьби з болем може бути частиною комплексної реабілітації.

Використання корсетів, поясів та інших ортопедичних засобів може допомогти зменшити навантаження на хребет і стабілізувати його. Це особливо важливо в період після травми або під час загострення хронічного захворювання. Правильне використання ортопедичних засобів дозволяє скоротити термін відновлення.

Після завершення основного курсу реабілітації важливо продовжувати виконувати рекомендовані вправи, уникати надмірних навантажень на хребет та дотримуватися здорового способу життя. Регулярне відвідування реабілітолога допомагає вчасно виявити можливі проблеми та скорегувати

програму. Профілактичні заходи включають підтримання правильної постави, регулярні фізичні вправи та контроль ваги.

Ефективна реабілітація хронічних захворювань спини та після травм попереку вимагає комплексного підходу, що поєднує фізичні вправи, фізіотерапію, психологічну підтримку та використання ортопедичних засобів. Своєчасне застосування реабілітаційних заходів дозволяє зменшити біль, відновити функціональність хребта та запобігти ускладненням.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Забарський О. В., Кучма В. Р. "Медична та фізична реабілітація" – посібник із сучасними методами реабілітації (С. 120-140).

2. Короленко М. А., Голубчик Л. М. "Фізіотерапія та реабілітація" – детальний опис методів фізіотерапії (стор. 75-90), методи масажу та мануальної терапії С. 180-195).

3. Журнал «Український журнал фізичної медицини та реабілітації». – 25-35 с.

4. Статті «Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation», «Spine», «Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy».

УДК 799.31

Балховітіна А.О.,[1] Ванюк О.І.[2]
[1]студ. гр. УФКС-414сп НУ «Запорізька політехніка»
[2] наук. керівник – канд. наук фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЙ

Реабілітація військовослужбовців внаслідок військових конфліктів чи травматичних подій є актуальним та важливим завданням галузі охорони здоров'я. На жаль, внаслідок активних бойових дій аналогічна ситуація наразі відбувається в Україні і щодня збільшується кількість поранених військових та цивільних громадян, які потребують належної допомоги з боку різних фахівців мультидисциплінарної команди.

У військовому контексті фізична терапія після ампутації є надзвичайно важливою, оскільки вони ускладнюють повернення військових до виконання своїх професійних обов'язків або адаптації до цивільного життя після повернення з війни. Ця терапія допомагає не лише фізичному відновленню, але й психологічному, допомагаючи військовим повернутися до повноцінного життя.

Викладене вище підкреслює необхідність актуальності подальших досліджень і розробки нових програм фізичної терапії для військових, які перенесли ампутацію у зв'язку з воєнними конфліктами. Ураховуючи збільшення кількості військовослужбовців, які потребують реабілітації через

ампутацію, необхідно постійно вдосконалювати програми фізичної терапії, щоб забезпечити їх ефективність і відповідність потребам цих військових.

У цьому контексті, фізичний терапевт та ерготерапевт здобувають значущі ролі в процесі відновлення фізичного та психічного здоров'я військовослужбовців. За даними літератури, втрата кінцівки у військовослужбовців внаслідок бойової травми, займає одне з провідних місць серед причин ампутації у більшості країн світу.

Травматична ампутація кінцівки є дуже помітною раною, яка спричиняє величезні особисті страждання та обмеження функціонування, а також спричиняє значні національні витрати на фізичну та професійну реабілітацію. Військові конфлікти, бойові дії, вибухи та обстріли можуть призвести до тяжких травм. Окремі військовослужбовці можуть отримати поранення, які стають настільки важкими, що вимагають ампутації, щоб врятувати життя. Завданнями післяопераційного періоду військовослужбовців після ампутацій є попередження післяопераційних ускладнень (застійна пневмонія, атонія кишечника, тромбоз, емболія), поліпшення кровообігу в зоні оперативного втручання, запобігання атрофії м'язів, стимулювання процесів регенерації.

Фізична терапія призначається в перші дні після операції. Вправи включають дихальні вправи, вправи для здорової кінцівки, з другого-третього дня виконують ізометричне напруження для збережених сегментів ампутованої кінцівки, рух тулуба - при підйомі тазу, повороти. З п'ятого-шостого дня використовується фантомна гімнастика (подумки виконують рух у відсутньому суглобі), що дуже важливо для профілактики та атрофії литкових м'язів.

Фізична терапія військових з ампутаціями представляє собою складний і багатоплановий процес, спрямований на відновлення фізичної функціональності, психологічного комфорту та соціальної інтеграції учасників бойових дій, які стали жертвами втрати кінцівок. Цей процес базується на принципах індивідуалізації, комплексності та поетапності. Вчасне застосування фізичної терапії зможе значно пришвидшити процес повернення військовослужбовців до повноцінного життя.

УДК 797.21:796.015.31
Дроць О.О.[1], Тодорова В.Г[2].
[1]аспірант, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
[2]наук. керівник – д-р. наук з фіз. вих. та спорту, проф., Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Функціональна підготовка плавців на етапі попередньої базової підготовки є ключовим елементом у побудові основних фізіологічних і технічних можливостей спортсменів. Цей етап передбачає розвиток витривалості, сили, координації та гнучкості, що створює фундамент для подальшого спортивного прогресу. Основною метою є адаптація організму плавців до специфічних навантажень водного середовища і зміцнення загальної фізичної підготовки [2, 3].

Аналіз та узагальнення літературних джерел показують, що функціональна підготовка плавців на етапі попередньої базової підготовки є важливим компонентом їх навчально-тренувального процесу. У сучасних умовах підготовки плавців доведено, що засоби розвитку швидкісно-силових якостей, силової витривалості та загальної витривалості грають ключову роль у підготовці до змагальної діяльності [1].

Основне завдання підготовки серцево-судинної системи полягає у підвищенні здатності серця ефективно транспортувати кисень до працюючих м'язів. Для цього використовуються тренування, спрямовані на розвиток загальної витривалості шляхом виконання тривалих плавальних вправ у помірному темпі. Такі вправи підвищують ударний об'єм серця, збільшують кількість капілярів у м'язах і покращують транспортування кисню [4, 5].

Для покращення роботи серцево-судинної системи важливо тренувати плавців у так званій зоні аеробного порогу (від 65% до 75% від максимального серцевого ритму). Тренування у цій зоні сприяють зміцненню серцевого м’яза, збільшенню об'єму крові, що прокачується за одне скорочення, і підвищенню ефективності постачання кисню до тканин. Застосування різних тренувальних навантажень у тренувальному процесі спортсменів, які спеціалізуються в слаломі, дозволяє оптимізувати процес індивідуалізації, оскільки цей підхід дозволяє визначити спрямованість засобів підготовки, їх обсяг і значення в процесі тренувальних мікро- і мезоциклів.

Видатні фахівці у циклічних видів спорту [2-4] вважають, що підвищення спортивних результатів у плаванні залежить від ефективної

зміни тренувального навантаження на різних етапах багаторічної підготовки, причому основу їх раціонального вибору слід брати індивідуальні особливості організму спортсменів.

Отже, функціональна підготовка серцево-судинної та дихальної систем є основним елементом на етапі попередньої базової підготовки плавців. Правильно організовані тренування дозволяють плавцям розвивати витривалість, що необхідна для успішної адаптації до підвищених навантажень у водному середовищі. Аеробні та інтервальні вправи, робота з дихальними техніками та розвиток гіпоксичної стійкості забезпечують плавцям можливість підвищити ефективність як тренувального процесу, так і змагальної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М., Сидорко О. Оздоровче плавання : навч. посіб. для студентів ІІІ рівнів вищої освіти Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.

2. Грузевич І. Удосконалення функціональної підготовленості юних плавців на етапі попередньої базової підготовки шляхом застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. Львів, 2013. № 1(17). С. 39-44.

3. Дорофєєва О., Яримбаш К. Обґрунтування методики вдосконалення швидкісно-силових якостей плавців, які спеціалізуються на дистанціях 100 м та 200 м батерфляєм. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 1. С. 31–36.

4. Кропта Р.В., Грузевич І.В. Науково-методичні засади дослідження функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються у видах спорту на витривалість. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації : колективна монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 299-315.

5. Політько О., Шейко Л. Особливості морфо-функціональних характеристик і фізичної підготовленості спринтерів 15-16 років, які спеціалізуються у різних способах плавання. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020. № 1. С. 117-121.

УДК 613.7:378:616-057.875.
Приказка І.С.,[1] Кошура А.В.[2]
[1] студ. гр. 406 ЧНУ ім. Ю.Федьковича
[2] наук. керівник – канд. пед. наук, доц., Буковинський державний медичний університет

ЗАСОБИ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Враховуючи стан здоров'я студентської молоді та ризик порушення психологічного стану студента під час навчання, необхідно в сучасних вищих навчальних закладах створити таку систему роботи, яка була б спрямована на зміцнення психологічного та фізичного стану здоров'я. З позиції сучасної науки, психофізичне тренування є не тільки ефективною формою фізичної культури, але й різновидом психотерапії та аутотренінгу. Воно використовує загальнорозвиваючі та спеціальні вправи, а також деякі види спеціальних дихальних вправ і точковий масаж з метою підвищення функціональних можливостей організму, відновлювання здоров'я та працездатності. Завдяки використанню подібного методу самовиховання і самовдосконалення, людина оволодіває мистецтвом управління своїми духовними силами, сприяє їх росту.

Ключові слова: оздоровлення, потенціал, спорт, ЗВО, студент.

Психофізичне тренування – це метод саме впливу на організм за допомогою зміни: м'язового тонусу; регульованого дихання; образного уявлення нормального функціонування органів; словесного підкріплення з метою підвищення психофізичного потенціалу; виховання активної уваги; волі; розвитку пам'яті; формування самовладання і адекватної реакції на подразники. Для придбання найпростіших навичок психічної саморегуляції і відновлення психоемоційної рівноваги, за деякими даними, досить 8-12 разів на місяць займатися по системі психофізичного тренування. Роль психофізичного тренування особливо велика в умовах різкого скорочення рухової активності людини, як результат широкого впровадження досягнень науково технічного прогресу. У зв'язку з недоліком руху організм людини відчуває на собі вплив дисгармонії нервових і фізичних функцій [2]. Також слід сказати, що тренування емоційної стійкості й адекватної реакції на різні життєві ситуації посилює опірність організму стресовим впливам і сприяє загальному оздоровленню. Емоційна діяльність тісно взаємопов'язана з функцією кори головного мозку. Цей зв'язок здійснюється і зміцнюється під впливом психофізичного тренування. Таке тренування дає можливість займаючись не тільки на час позбутися від надмірної нервово-фізичної

напруги, але і створює необхідні передумови для пасивно-активного відпочинку для врівноваження нервових процесів. Найважливішою умовою при оволодінні психофізичного тренуванням є вміння регулювати: процеси дихання, м'язовий тонус, стан психіки. Спеціальні дихальні вправи не тільки підвищують стійкість організму до кисневої недостатності, а й сприяють врівноважуванню нервових процесів і, що важливо, підвищують ефективність ідеомоторних актів, образно представляються як рухи і стани [1]. які Під час експерименту застосовували нервово-м'язову релаксацію та дихальні вправи, супроводжувалися музикою. Ці вправи робили студенти експериментальної групи наприкінці заняття з фізичного виховання спеціальної медичної групи два рази на тиждень на протязі семестру. Для перевірки ефективності впровадження психофізичного тренування у процес фізичного виховання спеціальних медичних груп нами використовувався порівняльний аналіз показників функціональної активності (ЧСС) та самооцінка стану після заняття.

Отриманий порівняльний аналіз показників функціональної активності свідчить про ефективності використання психофізичного тренування в навчальному процесі серед студентів спеціальної медичної групи. У заключній частині заняття у студентів експериментальної групи значно знижувалися показники ЧСС навіть до початкового рівня (на початку заняття). Можна зазначити, що студенти, котрі робили психофізичне тренування після заняття з фізичного виховання, відчували себе більш свіжими, спокійними, мали бажання відпочити. За об'єктивними ознаками студенти мали гарний колір обличчя, рівномірне дихання та врівноважений психічний стан.

Таким чином, у результаті дослідження встановлено, що заняття з фізичного виховання із використанням психофізичного тренування викликають значний інтерес і задоволення у студентів спеціальної медичної групи, помітно підвищують бажання займатися фізичним вихованням, а також збільшують відсоток відвідування занять порівняно з традиційними [3]. Крім цього, ці заняття сприятимуть покращенню здоров'я студентів та рівня їхньої психічної та фізичної підготовленості. Оволодіння засобами психофізичного тренування підвищить рівень професійної майстерності зазначеної групи студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1.Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: Навч.методичний посіб. – Львів, Українські технології. – 2005. – 48 с.

2.Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2017. Т.1. 392 с.

3.Мухін В.Н. Фізична реабілітація: Підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література, 2000. – 423 с.
УДК 796.332:159.9:613.71
Мироненко Б.В.[1], Тодорова В.Г[2].
[1]аспірант, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
[2]наук. керівник – д-р. наук з фіз. вих. та спорту, проф., Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ВАЖЛИВІСТЬ ПСИХОФІЗИЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК АРБІТРІВ В ФУТБОЛІ

Сучасний професійний футбол з кожним роком стає все більш динамічним, зростає швидкість гри. Підвищуються і вимоги до рівня фізичної підготовленості гравців та удосконалюються системи фізичної підготовки футболістів. У разі зростання вимог до гравців, то й футбольним арбітрам потрібно відповідати їхньому рівню [1].

Футбольному арбітру необхідно постійно перебувати на оптимальному відстані від ігрових епізодів для забезпечення можливості правильно оцінити ситуацію та прийняти правильне рішення. Правильний вибір місця на футбольному полі, позиції при оцінці ігрових епізодів вказує не лише на кваліфікацію арбітра, а й служить показником рівня фізичної підготовленості [2, 3].

Високі вимоги до психофізичної та функціональної підготовленості арбітрів потребують подальшого обґрунтування програм з їхньої фізичної підготовки, зокрема завдяки комплексному використанню інноваційних методик фітнес-тренінгу, що будуть сприяти розвитку основних фізичних якостей, підвищенню загальної, спеціальної фізичної, функціональної підготовленості та ефективності навчально-тренувального процесу.

У зв'язку з цим проблема підготовки арбітрів привертає дедалі більшу увагу науковців, що обумовлює необхідність пошуку нових шляхів удосконалення фізичної та функціональної підготовленості з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Значення роботи арбітрів у футболі важко переоцінити. Приймаючи до уваги той факт, що у грі беруть участь понад двадцять гравців, за час матчу виникає безліч непростих ситуацій: ігрове поле має великі розміри, правила характеризуються складністю, а розміри та увага глядацької аудиторії значно великі.

Діяльність футбольного арбітра спрямована на керування грою футболістів відповідно до правил. Необхідно враховувати той факт, що у зв'язку із соціально-психологічною значимістю футболу як феномена

культури сучасного суспільства зростає і рівень значимості діяльності арбітра. У результаті суддя опиняється у зоні підвищеної соціальної уваги і йому доводиться відчувати значне психологічне навантаження [4].

За підсумками експертної оцінки авторів комплекс професійно значущих психофізіологічних якостей футбольних суддів складають: функціональні характеристики зорового аналізатора, час реакції на зорові стимули різного ступеня складності, стійкість до перешкод, зорова увага, динамічні показники мислення. Автори пояснюють вибір саме цих характеристик тим, що під час виконання професійних обов'язків футбольному судді доводиться постійно вирішувати різноманітні та складні зорові завдання. Своєчасне та безпомилкове їх вирішення є запорукою успішності його діяльності.

Роль зорового аналізатора у діяльності футбольного арбітра безперечно важлива. В результаті досліджень арбітрів різної кваліфікації було виявлено, що до специфічних функціональних властивостей зорової сенсорної системи у суддів належать показники окоміру, здатність до розрізнення просторових ознак, поля зору очей, швидкість прийому та переробки складної зорової інформації, стійкість системи до втоми. Рівень розвитку цих показників залежить від кваліфікації арбітрів [2].

Результати проведеного теоретичного дослідження свідчать про те, що сучасні футбольні арбітри мають володіти високою фізичною підготовленістю та функціональними характеристиками зорового аналізатора, водночас на сьогодні існують фрагментарні розробки щодо їх підвищення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2016. 616 с.

2. Лісенчук Г. А. Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів : дис. на здобуття ступеня докт. наук з фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». К., 2004. 400 с.

3. Ніколаєнко В. В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності : дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К. : НУФКСУ, 2015. 380 с.

4. Сіренко П. О. Інноваційні технології в фізичній підготовці кваліфікованих футболістів : дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів : ЛДУФК, 2015. 180 с.

УДК 796.42.015.1:612.766:616.12-008.331.1
Драбик Д.Ф.[1], Погорелова О.О.[2]
[1]аспірант, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
[2]наук. керівник – канд. наук фіз. вих., доц., Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ПІДВИЩЕННЯ АНАЕРОБНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПЛАВЦІВ ЗАСОБАМИ ІНТЕРВАЛЬНОГО ГІПОКСИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

На сучасному етапі розвитку спорту, високі досягнення у плаванні вимагають не лише витривалості, але й високої анаеробної працездатності, яка забезпечує ефективність зусиль на коротких дистанціях та у фінішних відрізках. Анаеробна працездатність є однією з ключових фізіологічних якостей, яка дозволяє спортсменам показувати високі результати в умовах максимального навантаження та вимагає спеціалізованих методів підготовки [1].

Одним з перспективних методів підвищення анаеробної працездатності є інтервальне гіпоксичне тренування, яке дозволяє стимулювати адаптаційні процеси в організмі, підвищуючи ефективність використання кисню, витривалість до кисневого боргу та знижуючи час відновлення після інтенсивних навантажень. В умовах гіпоксії організм спортсмена активізує процеси, що сприяють покращенню анаеробної продуктивності, що є важливим фактором у досягненні високих спортивних результатів.

З огляду на вищевикладене, з метою підвищення ефективності тренувальних занять у роботі з плавцями слід застосовувати спеціальні методики й новітні засоби фізичного виховання, за допомогою яких можна досягти приростів спортивних результатів, не застосовуючи надмірні обсяги фізичних навантажень і тим самим не порушуючи нормальний процес вікових змін організму [2, 3].

На етапі спеціалізованої базової підготовки плавців, коли закладаються основи їх спеціалізації та фізичних якостей, впровадження інтервального гіпоксичного тренування стає особливо актуальним. Це дозволить не тільки підвищити анаеробну працездатність, але й сприяти загальному розвитку фізіологічних резервів організму, що є важливим для досягнення стабільних і високих результатів у подальшій спортивній кар'єрі.

Таким чином, дослідження, спрямоване на розробку та впровадження методики інтервального гіпоксичного тренування для підвищення анаеробної

працездатності плавців, є актуальним та має значний науковий і практичний інтерес, оскільки дозволяє створити ефективні умови для підготовки спортсменів до змагань найвищого рівня.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що підвищення спортивно-кваліфікаційного рівня спортсменів на етапах багаторічної підготовки повинно відбуватися завдяки застосуванню додаткових засобів, які посилюють ефект фізичних навантажень. Такі обставини змушують модернізувати навчально-тренувальний процес плавців на етапі спеціалізованої базової підготовки. Тому в структурі силової підготовки плавців дуже важливим є розділ, пов'язаний з підвищенням вищевказаних здібностей, які забезпечують спеціальну працездатність у процесі плавання [4, 5].

Незважаючи на наявність серії робіт, які стосуються посилення ефекту фізичних навантажень шляхом застосування у спорті спеціальних додаткових засобів, включаючи інтервальне гіпоксичне тренування, насьогодні відсутні наукові відомості про можливість застосування його у спортсменів-плавців на етапі спеціалізованої базової підготовки. Тому ми припустили, що застосування цього засобу у тренувальному процесі спортсменів-плавців сприятиме підвищенню їхньої фізичної та функціональної підготовленості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.De Vito G., La Torre A. Hypoxia and physical training: Effects on performance in elite swimmers. International Journal of Sports Medicine. 2015. Vol. 36, No. 4. P. 303–310.

2.He L., et al. The effects of hypoxic interval training on swimming performance and anaerobic metabolism. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 2020. Vol. 60, No. 4. P. 556–563.

3.Lamberts R. P., Swart J. P. The effect of hypoxic training on performance and physiological parameters in highly trained swimmers. Journal of Sports Science & Medicine. 2011. Vol. 10, No. 4. P. 671–678.

4.Simon J., et al. High-intensity interval training in hypoxia improves anaerobic capacity in competitive swimmers. European Journal of Sport Science. 2018. Vol. 18, No. 6. P. 799–806.

5.Zavorsky G. S., et al. Effects of interval hypoxic training on aerobic and anaerobic performance in trained swimmers. Journal of Strength and Conditioning Research. 2017. Vol. 31, No. 1. P. 224–233.

УДК 797.2:613.71-057.875
Григорян С. Е.[1], Тодорова В.Г.[2]
[1]аспірант, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
[2]наук. керівник – д-р. наук з фіз. вих. та спорту, проф., Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ЗАСТОСУВАННЯ КОНДИЦІЙНОГО ПЛАВАННЯ У ПОЛІПШЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПІДГОТОВЧОЇ ГРУПИ

На сучасному етапі в Україні особливо гостро постає питання поліпшення рівня здоров’я, фізичної та функціональної підготовленості студентів на заняттях з плавання. Численні дослідження доводять, що рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді у закладах вищої освіти з кожним роком погіршується [1, 2]. Особлива увага надається студентам, які мають ослаблене здоров'я та належать до підготовчої групи.

Одним з рішень цієї проблеми є впровадження в процес фізичного виховання студентів занять кондиційним плаванням, які здатні якісно та без зайвого стресу на організм підвищити рівень фізичної та функціональної підготовленості організму.

Заняття кондиційним плаванням здатні скорегувати та покращити рівень рухової та функціональної підготовленості студентів, зокрема поліпшити функціональний стан опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи та дихальної [3]. Застосування кондиційного плавання на заняттях з фізичного виховання диктує необхідність врахування функціонального стану дихальної системи до плавального навантаження кондиційного спрямування, водночас на сьогодні майже відсутні публікації, які стосуються саме кондиційного плавання у студентів.

З викладеного вище випливає, що в даний час необхідний пошук нових засобів та методів поліпшення рухової активності студентів підготовчої групи, які сприяють корекції рівня фізичного здоров'я, нормалізації функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи, фізичної підготовленості.

Важливу роль у поліпшенні функціонального стану дихальної системи відіграє аеробна здатність студента-плавця, яка характеризується підтримкою довготривалої м’язової активності за рахунок посилення окиснювальних процесів у тканинах. Кондиційне тренування представляє собою систему засобів фізичного виховання, які використовують для досягнення та збереження високого рівня фізичного стану. Тобто, за рахунок

систематичних занять з кондиційного плавання підвищується як аеробну, так і анаеробна продуктивність організму плавців [4].

Для забезпечення кондиційної спрямованості тренувань потрібно обов'язково враховувати компоненти вибору навантаження відповідно до фізіологічних процесів, які відбуваються в організмі студентів підготовчої групи. Цілеспрямоване вдосконалення аеробних і анаеробних метаболічних процесів, функціонального стану системи зовнішнього дихання, що зумовлюють енергозабезпечення м'язової роботи студентів повинно реалізовуватися шляхом виконання фізичної роботи на відрізках із різною інтенсивністю та тривалістю [2; 5].

Залучення студентів підготовчих груп до активних занять кондиційним плаванням неможливе без задоволення їхніх інтересів та потреб у цій галузі, які реалізуються за відповідної організації навчального процесу, тому попереднє вивчення мотивів занять є вкрай важливим.

Висновки. Результати проведеного дослідження свідчать про те, що низькі показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану системи зовнішнього дихання у студентів підготовчої групи детермінують необхідність систематичних та правильно організованих занять кондиційним плаванням.

Такі заняття дозволяють зберегти та покращити функціональні можливості студентів, забезпечити формування у них стійких мотивів та потреб у фізичній активності протягом наступних років життя. Проте слід зазначити, що сприятливий вплив таких занять можливий лише за умови відповідності застосовуваних засобів та методів індивідуальним особливостям функції зовнішнього дихання студентів та рівню їхньої фізичної підготовленості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Сіренко Р., Козакова Т., Пижик О. Характерні особливості фізичної працездатності студентів-плавців у перехідному періоді річного тренувального циклу. Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2012. т. 3. С. 378-381.

2. Фурман Ю.М., Мірошниченко В.М., Драчук С.П. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія. Київ: Олімп. л-ра; 2013. 184 с.

3. Golovkina V., Salnukova S. Comparative Characteristics of Functional Capability of 11–12 year-old Swimmers Connected with Their Gender and Possibilities of Its Improvement. Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie Kultura Fizyczna. 2018. 1(XVII). P. 79-85.

4. Hruzevych I., Bohuslavska V., Kropta R., Galan Y., Nakonechnyi I., Pityn M. The effectiveness of the endogenous-hypoxic breathing in the physical training

of skilled swimmers. Journal of Physical Education and Sport. 2017. Supplement issue 3, Art 155, pp. 1009 -1016.

5. Koryahin V.M., Blavt O.Z. Technological provisioning of test control of special health group students' power abilities. Physical education of students. 2016. № 1. P. 43– 48.

УДК 796.015.6

Лігоцький Д.І.[1], Тодорова В.Г.[2]
[1]аспірант, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
[2]наук. керівник – д-р. наук з фіз. вих. та спорту, проф., Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДВИЩЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У сучасному футболі фітнес-технології набувають все більшого значення у процесі підготовки спортсменів. Вони включають широкий спектр інструментів, таких як мобільні додатки, пристрої для моніторингу фізичних показників, інтерактивні тренажери та програмне забезпечення для аналізу результатів тренувань. Використання цих технологій дозволяє тренерам і спортсменам оптимізувати тренувальний процес, покращити фізичні результати та підвищити загальний рівень функціональної підготовленості [1].

Фітнес-технології забезпечують можливість вести детальний моніторинг фізичної активності, що дозволяє адаптувати тренування до індивідуальних потреб футболістів. Застосування систем моніторингу дозволяють оцінювати навантаження під час тренувань і змагань, що важливо для запобігання перевантаженню та травмам [2], використання таких технологій дозволяє тренерам точніше визначати оптимальні режими тренувань, що веде до покращення показників витривалості і швидкості у футболістів.

Однією з ключових переваг фітнес-технологій є можливість персоналізації тренувального процесу. Завдяки мобільним додаткам та онлайн-платформам футболісти можуть отримувати доступ до індивідуальних програм тренувань, що враховують їхні фізичні показники, вік, рівень підготовки та інші фактори [3]. Це особливо важливо на етапі попередньої базової підготовки, коли правильне визначення навантажень може суттєво вплинути на подальший розвиток спортсменів.

Крім того, фітнес-технології сприяють підвищенню мотивації футболістів. Використання інтерактивних платформ та гейміфікації у тренуваннях допомагає зробити їх більш захоплюючими, що, в свою чергу, позитивно впливає на результативність [2].

Дослідження показують, що застосування фітнес-технологій у тренуваннях футболістів може суттєво покращити їх фізичну підготовленість. Наприклад, експеримент, проведений через використання фітнес-трекерів, виявив значне покращення у показниках витривалості та швидкості у футболістів [4]. Це підтверджує, що технології не лише полегшують процес тренування, а й дозволяють досягати кращих результатів.

Застосування фітнес-технологій у підвищенні функціональної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки є необхідним кроком у розвитку сучасного футболу. Ці технології дозволяють адаптувати тренувальний процес до індивідуальних потреб спортсменів, підвищують їхню мотивацію та сприяють досягненню високих спортивних результатів. У майбутньому, з розвитком технологій, можна очікувати ще більшої інтеграції фітнес-технологій у спортивну підготовку, що відкриє нові можливості для вдосконалення тренувальних процесів.

Застосування фітнес-технологій у підвищенні функціональної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки має потенціал для значного покращення якості тренувального процесу. Вони дозволяють реалізувати індивідуалізований підхід до підготовки, підвищують мотивацію та знижують ризик травм. Оскільки спорт продовжує розвиватися, важливо використовувати новітні технології для оптимізації тренувальних програм і досягнення максимальних результатів на полі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Alcaraz P. E., Elvira J. L. Effects of a High-Intensity Interval Training Program on Physical Fitness in Youth Football Players: A Randomized Controlled Trial. International Journal of Sports Medicine, 2018. Vol. 39, No. 1. C. 24-30.

2.Chen J. Y., Zhang H. The Impact of Digital Technology-Based Fitness Programs on Physical Performance in Football Training: A Randomized Study. Journal of Sports Sciences, 2022. Vol. 40, No. 6. C. 659-668.

3.Jovanovic M., Sporis G. Effect of Specific Fitness Training on Functional Capacity in Young Soccer Players. Journal of Human Kinetics, 2015. Vol. 48, No. 1. C. 73-82.

4.Konefał M., Czaplicki A. The Efficacy of Technological Innovations in Training Football Players: A Randomized Control Trial. Journal of Strength and Conditioning Research, 2020. Vol. 34, No. 4. C. 948-955.

УДК 796.015.6
Чумаченко Ю.С.[1], Тодорова В.Г[2].
[1]аспірант, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
[2]наук. керівник – д-р. наук з фіз. вих. та спорту, проф., Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ

Фізична підготовка є невід'ємною складовою підготовки військовослужбовців, зокрема курсантів, які готуються до служби в Збройних Силах. В умовах підвищених фізичних та психічних навантажень, які характерні для військової служби, важливо забезпечити високий рівень функціональної підготовленості, що є необхідним для успішного виконання завдань, що є актуальною проблемою сьогодення, особливо у зв'язку з військовою агресією з боку сусідньої країни [1, 2].

Військова служба вимагає від курсантів високого рівня фізичної підготовленості та функціональних здібностей для виконання професійних обов'язків. Одним з ефективних засобів, що сприяють розвитку цих якостей, є гирьовий спорт. Використання гирьового спорту у фізичній підготовці курсантів дозволяє не лише підвищити загальний рівень фізичних якостей, а й забезпечує розвиток витривалості, сили, швидкості, координації та психофізичних функцій, необхідних для службової діяльності.

Функціональна підготовленість курсантів визначає їх здатність до ефективного виконання бойових завдань, витривалість під час тривалих фізичних навантажень, стійкість до стресів та здатність швидко відновлюватись після фізичних і психічних навантажень. Саме тому функціональна підготовка є одним із головних напрямів у тренуванні військових кадрів [3, 4].

Гирьовий спорт поєднує у собі аеробні та анаеробні навантаження, що робить його ефективним інструментом для комплексного розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, координації та швидкості. Унікальні особливості гирьового спорту дозволяють розвивати силу м'язів, збільшувати їх витривалість, а також покращувати роботу серцево-судинної системи. Це робить гирьовий спорт особливо цінним у контексті військової підготовки, де

необхідно підтримувати високий рівень фізичної готовності в умовах обмеженого часу на тренування.

Попри значну увагу до фізичної підготовки військових, гирьовий спорт залишається недооціненим засобом у цій сфері. Більшість програм підготовки орієнтовані на загальні методи фізичної підготовки, що не завжди дозволяє досягти оптимальних результатів у розвитку спеціальних фізичних якостей, необхідних для військової служби. Використання гирьового спорту як частини спортивно-масових занять може значно підвищити рівень підготовленості курсантів.

Досліджуючи стан та рівень розвитку силових видів спорту, перш за все відзначимо, що на сьогоднішній день у підготовці спортсменів, на різних етапах багаторічного спортивного удосконаленн існують досить ефективні та науково обґрунтовані програми, побудовані з урахуванням аспектів підготовленості та морфофункціонального стану [5].

Однак, вони не враховують специфіку тренувального процесу курсантів військових навчальних закладів. Разом з тим, сучасна методика підготовки курсантів має вдосконалюватись, беручи до уваги співвідношення використання засобів і методів їх спортивної підготовки.

Отже, попри значну увагу до фізичної підготовки військових, гирьовий спорт залишається недооціненим засобом у цій сфері. Більшість програм підготовки орієнтовані на загальні методи фізичної підготовки, що не завжди дозволяє досягти оптимальних результатів у розвитку спеціальних фізичних якостей, необхідних для військової служби. Використання гирьового спорту як частини тренувального процесу може значно підвищити рівень підготовленості курсантів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Farrar R.E., Mayhew J.L., Koch A.J. Oxygen cost of kettlebell swings. Journal of Strength and Conditioning Research, 2010. №24 (4). С. 1034-1036.

2.Hulsey C.R., Soto D.T., Koch A.J., Mayhew J.L. Comparison of kettlebell swings and treadmill running at equivalent RPE. Journal of Strength and Conditioning Research, 2012. №26 (5). С. 1203-1207.

3.Jay D., Donnelly A. Kettlebell training and functional strength development in military cadets. Journal of Strength and Conditioning Research, 2020. №34 (3). С. 558-563.

4.Lake J.P., Lahart I., McMahon J. Effect of kettlebell training on strength, endurance, and aerobic capacity in cadets. Journal of Applied Physiology, 2017. №122 (9). С. 832-840.

5.Ross J., Fontana F. Kettlebell training for improving functional performance in tactical personnel. Strength and Conditioning Journal, 2021. №43 (2). С. 75-82.

УДК 796.071.2(043.5)
Прокопенко А.О.[1], Митько А.О.[2], Нагорна В.О.[3], Шутова С.Є.[4],
Борисова О.В.[5]
[1] PhD, старш. викл. НУФВСУ
[2] PhD, викл. НУФВСУ
[3] наук. керівник – канд. наук фіз. вих., доц. НУФВСУ
[4] наук. керівник – канд. наук фіз. вих., доц. НУФВСУ
[5] наук. керівник – д-р. наук з фіз. вих. та спорту, проф., НУФВСУ

ПРОГРАМА РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ З ОБМЕЖЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНИХ СПОРТИВНИХ ІГОР

Відновлення психофізичного здоров'я ветеранів з обмеженнями опорно-рухового апарату є важливим аспектом реабілітаційної медицини [1-5]. У цьому дослідженні розроблено програму реабілітації для ветеранів з порушеннями опорно-рухового апарату через участь в адаптивних спортивних іграх. Основною метою є покращення фізичного та психофізіологічного стану ветеранів через залучення до таких ігор, як баскетбол на візках, пара-більярд та теніс на візках. Програма була адаптована до індивідуальних потреб кожного ветерана, з урахуванням їхніх психо-фізіологічних характеристик.

Дослідження також передбачало використання кисневих концентраторів під час тренувальних сесій. Кисневий концентратор сприяв насиченню киснем, що значно покращило працездатність ветеранів із порушеннями дихальної системи, зокрема ветеранів із хронічною дихальною недостатністю, легеневою гіпертензією та іншими порушеннями.

У дослідженні брали участь 36 ветеранів, і експеримент тривав протягом трьох місяців. Психофізіологічні показники учасників були оцінені до та після застосування кисневих концентраторів та участі в спортивних іграх. Серед таких показників – рівень насиченості киснем у крові, частота серцевих скорочень, об'єм легеневої вентиляції та психологічний стан.

Результати дослідження. За результатами дослідження, після трьох місяців використання кисневого концентратора та участі в адаптивних спортивних іграх спостерігалося значне покращення психофізіологічних показників учасників:

1.Рівень насиченості киснем у крові зріс у середньому на 5-7%.

2.Частота серцевих скорочень у стані спокою знизилася на 10-15%.

3.Об'єм легеневої вентиляції збільшився на 8-10%.

Покращення психологічного стану спостерігалося у 80% ветеранів, зокрема зниження рівня тривожності та депресії.

Таким чином, комплексне використання адаптивних спортивних ігор та кисневих концентраторів довело свою ефективність у покращенні психофізіологічного стану ветеранів, сприяючи їхньому фізичному відновленню та соціальній інтеграції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Brown C. R., Williams D. E. The Role of Sports in Psychological Recovery. Sports Medicine Journal. 2021. Vol. 45, no. 2. Pp. 123 – 134.

2.Davis K. L., Taylor R. T. The Impact of Sports on PTSD Recovery. Journal of Psychological Medicine. 2020. Vol. 47, no. 1. Pp. 89 – 102.

3.Green J. P. Physical and Psychological Benefits of Adaptive Sports. Rehabilitation Sciences. 2018. Vol. 32, no. 4. Pp. 309 – 321.

4.Smith A. L., Jones M. B. Adaptive Sports and Rehabilitation. Journal of Rehabilitation Research. 2019. Vol. 56, no. 3. Pp. 245 – 258.

5.White S. M., Black H. A. Innovations in Adaptive Sports Equipment. Journal of Adaptive Physical Education. 2022. Vol. 38, no. 2. Pp. 197 – 215.

УДК 796.42-053.6:796.015.52

Павлюк Р.О.[1], Погорелова О.О.[2].
[1]аспірант, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
[2]наук. керівник – канд. наук фіз. вих., доц., Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ СПРИНТЕРІВ 14-15 РОКІВ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

У сучасному спортивному тренуванні, зокрема в спринтерському бігу, відзначається зростаюча потреба в оптимізації тренувальних процесів для досягнення найвищих спортивних результатів. Віковий період 14-15 років є критичним для формування спортивної майстерності, коли фізіологічний розвиток та психоемоційний стан спортсменів можуть значно вплинути на ефективність тренувального процесу. На цьому етапі необхідно забезпечити точну індивідуалізацію тренувальних навантажень для максимального розвитку швидкісно-силових якостей [1].

Сучасні тренувальні програми для молодих спринтерів часто базуються на загальних підходах, які не завжди враховують індивідуальні особливості молодих спортсменів. Традиційні методики можуть призводити до

перевантаження, недостатнього навантаження або недооцінки специфічних потреб кожного спортсмена. Це, у свою чергу, може призвести до зниження спортивних результатів, підвищення ризику травм і психологічного вигорання.

Попри численні дослідження в області спортивної науки, існуючі дані про індивідуалізацію тренувальних навантажень для швидкісно-силових дисциплін у підлітковому віці є недостатніми. Відомо, що ефективність тренувальних навантажень може значно варіювати в залежності від індивідуальних фізіологічних і психологічних особливостей спортсменів. Однак, конкретні рекомендації та науково обґрунтовані підходи до індивідуалізації тренувальних навантажень на етапі 14-15 років ще не отримали достатньої уваги [2, 3].

Раннє впровадження індивідуалізованих тренувальних програм сприятиме не лише покращенню результатів на молодіжному рівні, а й створить міцний фундамент для успішної спортивної кар'єри в майбутньому. Правильна адаптація тренувальних навантажень на етапі 14-15 років може забезпечити сталий розвиток спринтерських навичок та підготувати спортсменів до високих вимог у дорослому спорті.

Thompson K. G. та ін. [5] вивчали ефекти індивідуальних програм для юних спринтерів з метою покращення силових та швидкісних показників. У дослідженні брали участь спринтери віком 14-15 років, яких поділили на групи із стандартизованими та індивідуалізованими програмами. В групі з індивідуалізованим підходом зафіксовано зростання максимальної швидкості на 9% та силових показників на 10%, що підтвердило важливість індивідуалізації тренувальних навантажень для досягнення швидкісно-силових результатів у спринтерів підліткового віку.

В дослідженні Smith M. та ін. [4] аналізували адаптацію до швидкісно-силових тренувань у спринтерів 14-15 років в умовах різних рівнів навантаження. Спортсмени, що тренувалися за індивідуально підібраними програмами, покращили час пробігу на 100 м на 0,3 секунди, тоді як в групі з загальними програмами зростання не перевищувало 0,1 секунди, що ще раз слугувало важливим підтвердженням індивідуальних тренувальних програми для підвищення швидкісних показників у спринтерів юнацького віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Brown L. E., Whitehurst M., Gilbert G. Randomized study of sprint-specific training loads in adolescent sprinters. Journal of Strength and Conditioning Research. 2020. Vol. 34. No. 3. P. 510-519.

2.Haugen T., Seiler S., Tønnessen E. The effects of different sprint training loads on performance outcomes in youth sprinters. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports. 2020. Vol. 30. No. 7. P. 1389-1397.

3.Moran J., Sandercock G. R. H., Ramírez-Campillo R. The effects of periodized sprint training programs on speed and strength adaptations in young sprinters: A randomized controlled trial. Journal of Sports Sciences. 2021. Vol. 39. No. 1. P. 78-86.

4.Smith M. M., Koral J., Lievens P. Individualized sprint strength training in adolescents: A randomized trial. Journal of Sports Physiology and Performance. 2021. Vol. 16. No. 2. P. 330-338.

5.Thompson K. G., MacLaren D. P. Effects of individualized sprint training on power and speed development in young athletes. European Journal of Applied Physiology. 2019. Vol. 115. No. 5. P. 907-915.

УДК: 616.395:796.015

Свириденко Д.І.[1], Гальченко Л.В.[2]
[1] студ. гр. УФКС-414сп НУ «Запорізька політехніка»
[2] наук. керівник – канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ЗНЕВОДНЕННЯ ОРГАНІЗМУ ПІД ЧАС ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ ТА ЯК ЙОГО ЗАПОБІГТИ

Актуальність: мало хто замислюється над питанням значення води і в яких обмінних процесах вона бере участь, який негативний вплив має зневоднення на організм людини.

Мета: проаналізувати процес зневоднення і значення вживання води під час фізичного навантаження для організму людини

Вода є одним з найважливіших елементів біосфери. Без води неможливе життя людей, тварин і рослин. Людина без води може прожити не більше 5-6 діб. Організм дорослої людини складається в середньому на 65% з води. З віком її кількість зменшується. Так, зародок людини містить 97% води, організм новонароджених -77%, у 50 річному віці кількість води в організмі становить лише 60 %. Основна маса води (70 %) зосереджена всередині клітин, а 30 % - це позаклітинна вода, яка розподілена в організмі неоднаково: менша (близько 7%) - це кров і лімфа, більша - вода, що омиває клітини. У різних органах і тканинах вміст води теж неоднаковий: скелет містить 20 %, м'язова тканина - 76, сполучна тканина - 80, плазма крові - 92, склоподібне тіло - 99 % води [2].

Нема таких обмінних процесів, де б не брала участі вода. Вона бере участь в тепловому, жировому та вуглеводному обмінах, які відбуваються в організмі. Вода розчиняє в собі кисень і вуглекислий газ, тому навіть дихаємо ми завдяки присутності води в нашому тілі. Всі ці процеси тісно пов’язані з підтриманням здоров'я і гарної фізичної форми людини. А ось втрата води та зневоднення негативно впливають на роботу окремих органів, різних систем і взагалі всього організму. Нестача води може призвести до того, що почне

зменшуватися об'єм крові, а також відбудеться кисневе голодування. Людина, яка не займається спортом залежно від пори року, в день втрачає від 1,5 до 2,5 л рідини: 1,0-2,0 л із сечею, 0,5-1,0 л з потом і диханням та 0,05-0,1 л з калом. Саме тому і рекомендується оптимальний рівень дегідратації для підтримки продуктивності та здоров'я – 2,4-2,5 л води на день [3].

Але чим вищий рівень фізичної активності, то вище значення гідратації організму. Втрата води під час фізичних вправ відбувається з потом та диханням. У комфортних умовах для тренування, під час заняття у тренажерному/фітнес-залі, людина втрачає 0,4-0,5 л води (за 45-60 хв). Гідратація організму професійного спортсмена може сягати 6 л на добу. Некомпенсоване зневоднення організму, що викликає зменшення об'єму крові, під час тренувань і не відновлення водно-сольового балансу після їх закінчення небезпечні довгостроковими наслідками для здоров'я – високим ризиком гіпертонічної хвороби, астми, пієлонефриту [5].

Питний режим під час тренування – це один із ключових аспектів, який може вплинути на продуктивність та загальне самопочуття. Розуміння, коли та скільки пити, може допомогти уникнути неприємних відчуттів і зробити тренування ефективнішим. До початку тренування (15-30 хвилин до): почніть із вживання 200-300 мл чистої води. Це створить запас рідини в організмі та підготує його до майбутніх навантажень. Під час розминки: тільки якщо спортсмен відчуває спрагу, але на цьому етапі важливо приділити всю увагу розігріву м'язів, щоб нічого не пропустити. Основна частина тренування: важливо слухати своє тіло. Якщо відчуваєте спрагу – вживайте воду маленькими ковтками. Не варто пити солодку воду чи воду із цукром під час тренування, адже це може призвести до дискомфорту у шлунку. Важливо підтримувати баланс, щоб не перепити. Статичні вправи: краще утриматися від вживання великої кількості води. Більшість вправ, особливо стійки на голові, буде важко виконати, якщо випити надто багато води. Адже під час таких занять навантаження на м'язи преса досить активне. Інтенсивні вправи: під час бігу, стрибків або інших інтенсивних навантажень уникайте великих порцій води. Маленькі ковтки будуть найбільш підходящими. Також, під час інтенсивних вправ краще віддати перевагу електролітам, які відновлюють рівень мінералів та вітамінів в організмі. Ці ресурси активно витрачаються та виводяться з організму разом із потом. Після тренування: почніть із вживання 200-300 мл води відразу після закінчення вправ. Вода з лимоном та медом після тренування допоможе швидше відновити водно-сольовий баланс та підживити організм [3,4,5].

Організм людини погано переносить зневоднення. Втрата 1,0-1,5 л води вже викликає відчуття спраги. Воно пов'язано із збудженням певних відділів центральної нервової системи («питного» центру), які беруть участь у регуляції і поповненні водних ресурсів організму. Якщо втрата води не

відновлюється, тоді погіршується самопочуття, знижується працездатність, порушуються водно-сольовий обмін, терморегуляція і може настати перегрів організму. Недостатнє споживання води негативно впливає на всмоктування поживних речовин у кишечнику. Втрата води в кількості 15-20 % маси тіла при температурі повітря понад 30°С є смертельною, а 25 % -є смертельною і при нижчій температурі. Це так зване фізіологічне значення води [1,2].

Висновок: отже , теоретично і на практиці доведено, що підтримання водно-сольового балансу і дотримання питної поведінки під час фізичного навантаження вкрай важливе для нормального функціонування нашого організму, загального самопочуття та продуктивності. Тому слід пам'ятати, що прийом води - невід'ємна частина тренувального процесу, яка допомагає швидше досягти поставлених цілей без шкоди для здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1.Даценко І.І., Габович Р.Д. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології: навчальний посібник. Київ : Здоров'я, 1999. 694 с.

2.Закалюжний В.М. Вода в організмі людини. 2012. С. 126-128. URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/11885/1/54.pdf

3.Осипенко Г.А. Основи біохімії м'язової діяльності: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра, 2007. 202 с.

4.Слепцова В. В. Вода для спортсменів. 2015. С. 307. URL: https://card-file.ontu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/cfd00478-6727-42d1-830a-6725d4eb46af/content

5.Шинкарук О.А., Лисенко О.М., Гуніна Л. М. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту: навч.-мет. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2009. 144с.

УДК 796.41.42: 612.014

Білик Д.[1], Тодорова В.Г.[2]
[1]аспірант, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського»
[2]наук. керівник – д-р. наук з фіз. вих. та спорту, проф., Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Етап попередньої базової підготовки є важливим для розвитку фізичних і функціональних здібностей плавців, оскільки закладаються основи для їх подальшого спортивного росту. У цей період важливо враховувати специфічні фізіологічні й функціональні особливості організму, які

визначають адаптаційні можливості спортсменів, а також формують базові навички та витривалість [2].

На етапі попередньої базової підготовки важливо розвивати аеробну витривалість плавців, оскільки саме вона створює фундамент для подальшого розвитку спеціальної витривалості та швидкості. Аеробне тренування сприяє покращенню функціонування серцево-судинної системи, збільшуючи ударний об'єм серця та покращуючи циркуляцію крові. Це дозволяє ефективніше транспортувати кисень до м'язів, що є необхідним для тривалих тренувань і змаганьтого, на даному етапі плавці зазнають значних змін у функціонуванні дихальної системи. Підвищується життєва ємність легенів, збільшується частота дихальних рухів, що дозволяє поліпшити споживання кисню. Для підвищення ефективності цього процесу використовують вправи, спрямовані на збільшення дихальної потужності та тренування дихальних м’язів, що допомагає збільшити обсяг дихання під час виконання плавальних вправ [1, 3].

Функціональна підготовка плавців на даному етапі включає роботу над загальною і спеціальною витривалістю, швидкістю та силою. Плавці вчаться правильно координувати рухи під час виконання різних стилів плавання, що формує ефективну техніку та економію енергії. Важливим є також розвиток гнучкості суглобів і еластичності м'язів, які впливають на амплітуду рухів і якість гребкових рухів [4].

Силова підготому етапі включає розвиток м'язової сили, зокрема м'язів верхньої частини тіла та кора, які забезпечують стабільність і продуктивність під час гребка. Вправи з використанням власної ваги тіла або легких обтяжень дозволяють поступово збільшувати навантаження без ризику перевантаження. Важливим аспектом є поєднання вправ на силу з тренуванням швидкісної витривалості, оскільки це дозволяє покращити потужність плавця на дистанціях середньої та короткої тривалості.

Силова підготовка на цьому етапі включає розвиток м'язової сили, зокрема м'язів верхньої частини тіла та кора, які забезпечують стабільність і продуктивність під час гребка. Вправи з використанням власної ваги тіла або легких обтяжень дозволяють поступово збільшувати навантаження без ризику перевантаження. Важливим аспектом є поєднання вправ на силу з тренуванням швидкісної витривалості, оскільки це дозволяє покращити потужність плавця на дистанціях середньої та короткої тривалості [3].

На цьому етапі також важливим є розвиток спеціальної витривалості, яка необхідна для виконання плавальних вправ на середніх та довгих дистанціях. Спеціальна витривалість вимагає здатності витримувати високі навантаження на довших відрізках часу, що реалізується за допомогою інтервальних тренувань з підвищеною інтенсивністю. Тренування

спеціальної витривалості включає змінну роботу на різних дистанціях, що допомагає спортсменам адаптуватися до стресових умов під час змагань.

Етап попередньої базової підготовки плавців вимагає цілісного підходу, який поєднує розвиток аеробних здібностей, функціональної сили, витривалості та техніки плавання. Врахування фізіологічних та функціональних особливостей організму плавців на цьому етапі дозволяє створити фундамент для їх подальших спортивних досягнень і зростання. Тому програма тренувань повинна включати комплексний підхід, орієнтований на гармонійний розвиток усіх фізичних якостей плавців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Aspenes S.T., Karlsen T. Exercise-training intervention studies in competitive swimming. Sports Medicine, 2012. №42(6). С. 527-543.

2.Hellard P., Avalos M., Millet G.P. Modeling the transfers of training effects on performance in elite swimmers. Medicine & Science in Sports & Exercise, 2005. №37(2). С. 298-306.

3.Vescovi J.D., McGuigan M.R. Relationship between sprinting, agility, and jump ability in female athletes. Journal of Strength and Conditioning Research, 2008. №22(1). С. 137-144.

4.Wakayoshi K., Ikuta K., Yoshida T. Determination of critical velocity in swimming and its usefulness for determining interval training intensity. International Journal of Sports Medicine, 1992. №13(5). С. 367-371.

УДК: 796.07:615.27

Селехман Е.В.[1], Гальченко Л.В.[2]
[1] студ. гр. УФКС-413 НУ «Запорізька політехніка»
[2] наук. керівник – канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ ГОРМОНІВ - АНАБОЛІКІВ НА ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ТА СТАН ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНА

Актуальність. В сучасному спорті через поширене використання допінгових препаратів, що поліпшують результати спортсменів, виникає значна загроза для їхнього здоров'я, оскільки ці речовини можуть спричинити серйозні порушення і патології в організмі, викликати залежність від них.

Допінг – це введення в організм людини будь-яким шляхом речовини, чужорідної для організму, або будь-якої фізіологічної субстанції в аномальній кількості, або ж введення будь-якої речовини неприроднім шляхом, що здійснюється з метою штучного або нечесного підвищення результатів спортсмена під час змагань [4].

Мета статті: проаналізувати вплив гормонів та анаболічних препаратів на фізичні якості спортсменів і оцінка їх впливу на стан здоров'я, зокрема аналіз позитивних і негативних наслідків застосування цих речовин.

Анаболічні стероїди, яких сьогодні налічується понад тридцяти видів, природних і синтетичних похідних тестостерону (чоловічого статевого гормону), стали відомі світу у тридцяті роки XX століття. Тоді передбачалося, що ці речовини будуть використовуватися виключно в медичних цілях, однак їх стали застосовувати у спорті зовсім з іншою метою. На сьогодні відомо понад десяти найменувань анаболічних стероїдів, які використовують спортсмени [1, 2, 3].

Анаболічні препарати (anabolica грец. anabole - підйом; синонім: анаболіки) - лікарські препарати, що посилюють біосинтез білка, стимулюють процеси регенерації. Широко застосовуються в медичній практиці для активації анаболічних процесів. Метандієнон - один із перших анаболічних стероїдів, який широко використовується й дотепер. Він був розроблений у середині 50-х років у США доктором Джоном Циглером. З 1958 р. починається промислове виробництво 5-міліграмових таблеток метандієнону під торговою назвою «Діанабол». У 1972 р. виробництво «Діанаболу» в США припиняється, проте в Америці ця назва використовується й досі мексиканськими підпільними виробниками цього препарату [6].

При правильному застосуванні анаболітичні стероїди (АС) дають значний приріст маси тіла і збільшення сили м'язів. АС поліпшують вуглеводний обмін, підсилюють дію інсуліну, знижують цукор у крові. Виявлено властивість АС поліпшувати ліпідний обмін. У крові знижується рівень холестерину. У ряді експериментів виявлений зворотний розвиток атеросклеротичних бляшок судин у результаті застосування АС [6].

Медичне застосування анаболічних стероїдів спрямоване на досягнення фізіологічних концентрацій в організмі, але допінг часто спрямований на досягнення концентрацій приблизно в 40-100 разів вищих (супрафізіологічні концентрації). Не викликає сумніву той факт, що серйозними побічними ефектами, зумовленими прийомом анаболічних стероїдів, стає: захворювання печінки та нирок; порушення функціонування печінки призводить до гепатиту, ниркової недостатності, кровотеч у печінці і в серйозних випадках до розвитку ракових пухлин у печінці; проблеми зі шкірою: акне, випадіння волосся та виділення молока; порушення фертильності та статевих функцій, зниження статевого бажання та імпотенція; гормональні порушення: може виникнути ситуація, коли сила і м'язова маса спортсмена підвищуються в короткостроковій перспективі, але після тривалого використання вплив стероїдів зменшується. Таким чином порушується гормональний баланс, що виражається також у підвищенні рівня жіночого статевого гормону –

естрогену. Дія естрогену протилежна дії тестостерону щодо впливу на м'язову тканину, оскільки естроген руйнує м'яз. Результатом такого дисбалансу може бути повторне ожиріння та зменшення об'єму м'язів; центральна нервова система: порушення поведінки впливають на когнітивні та/або емоційні функції, і зокрема існує небезпека виникнення психотичних параноїдальних розладів або манії-депресії. Користувач може бути агресивним і психічно нестабільним (цей стан відомий під терміном «стероїдна лють»); схильність до хронічних захворювань, які можуть розвинутися пізніше внаслідок використання анаболічних стероїдів, наприклад: рак, переважно рак печінки, і серцево-судинні захворювання; госпіталізація і смерть серед здорового і молодого населення, яке не страждало раніше на будь-які захворювання [7].

Приклад того, як люди постраждали внаслідок прийому анаболічних стероїдів: 20-річний здоровий хлопець зі Швеції, який хотів покращити свої результати у спортзалі, втратив свідомість під час тренування і був доставлений до приймального покою лікарні. Спроби реанімації не увінчалися успіхом і він помер. Під час перевірки, проведеної після його смерті, було виявлено, що його серце було збільшене, та аналіз сечі показав, що він приймав анаболічні стероїди. Прийом стероїдів негативно вплинув на роботу серця і призвів до втрати свідомості та смерті молодої людини.

Висновок: слід пам'ятати, що правильний спосіб життя, грамотне використання тренувальних та дозволених позатренувальних ергогенних засобів, збалансоване раціональне харчування, адекватне інтенсивності навантажень, специфіці виду спорту та періоду підготовки використання засобів відновлення допоможуть спортсменам досягти успіху чесним шляхом без використання анаболічних стероїдів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Гуніна Л.М., Олійник С.А., Досенко І.В., Савоста А.В. Антиестрогенні препарати у клініці і спорті: класифікація, структура, механізм дії, побічні ефекти . Спортивна медицина. 2007. № 1. С. 84–89.

2.Залеський В.М., Динник О.Б. Стратифікація підвищеного ризику виникнення допінг-асоційованих побічних ефектів з боку серцево-судинної системи у спортсменів. Спортивна медицина. 2007. № 2. С. 84–91.

3.Залеський В.М., Динник О.Б. Побічні ефекти дії анаболічних андрогенних стероїдів у спортсменів. Спортивна медицина. 2007. № 1. С. 77–83.

4.Платонов В.Н. Допінг в олімпійському спорті: кризові явища та шляхи їх подолання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016. № 6. С. 53–86.

5.Хоменко П. В. Використання анаболічних засобів в практиці фізичної культури і спорту. Методичний посібник. Полтава, 2003, С. 9-11.

6.Ющик Л. В. и др. Інфаркт міокарда в молодого чоловіка під час уживання анаболічного гормону метандієнону //Медицина транспорту України. – 2011. – №. 3. – С. 73-78.

7.Payne J.R., Kotwinski P.J., Montgomery H.E. Cardiac effects of anabolic steroids. Heart. 2004. № 90 (5). P. 473-475.

УДК: 796.015.8:577
Панчук О.О.[1], Гальченко Л.В.[2]
[1]студ. гр. УФКС-414сп НУ «Запорізька політехніка»
[2]наук. керівник – канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

БІОХІМІЯ В СПОРТІ: ЇЇ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Актуальність. Біохімія – це наука, яка досліджує хімічні процеси в живих організмах, і її роль у спорті є надзвичайно важливою. Сучасні спортивні досягнення значною мірою залежать не тільки від фізичної підготовки, а й від науково обґрунтованого підходу до тренувань, відновлення та харчування. Біохімічні процеси в організмі спортсменів регулюють енергетичний обмін, синтез та розпад білків, жирів та вуглеводів, що є критичним для підтримки високого рівня фізичної працездатності та відновлення. Знання цих процесів допомагає адаптувати тренувальні програми та дієту для досягнення максимальних результатів, що робить біохімію актуальною для тренерів, спортсменів та спортивних лікарів [1].

Окрім цього, зростання рівня спортивних навантажень, інтенсивність змагань і жорстка конкуренція на міжнародному рівні вимагають детального розуміння, як функціонує організм під впливом тривалих та інтенсивних фізичних навантажень. Біохімічний аналіз дозволяє попереджати перетренованість, забезпечувати швидке та ефективне відновлення та уникати можливих травм. Таким чином, біохімія спорту відіграє ключову роль у забезпеченні стабільності та ефективності спортивного процесу [1, 3, 5].

Метою даного дослідження є вивчення впливу біохімічних процесів на фізичну підготовку та спортивні досягнення. Біохімічні механізми, такі як енергетичний обмін, метаболізм макроелементів та відновлення після фізичних навантажень, формують основу для розробки індивідуальних програм тренувань і харчування для спортсменів різних видів спорту.

Енергетичний обмін у спорті, як зазначають Г.О. Білявський та Р.І. Фурдуй це дослідження шляхів отримання енергії під час аеробних і

анаеробних навантажень. У процесі тренувань різної інтенсивності організм використовує різні енергетичні джерела, як-от АТФ, креатин-фосфат, глікоген та жирні кислоти. Грамотне управління цими процесами дозволяє збільшувати витривалість і продуктивність під час тренувань та змагань [1]. На думку О. В. Білоус та С. І. Бухкало енергетичний обмін організму нерозривно пов'язаний з видами енерговитрат, метаболізмом і його складовими; енергетичним балансом організму, методами визначення енерговитрат і енергетичною цінністю харчових продуктів [6].

Білково-вуглеводно-жирний метаболізм, як зазначає Д.А. Махов де білки, жири та вуглеводи є основними джерелами енергії, які підтримують активність м'язів. Біохімія дозволяє досліджувати, як організм розщеплює ці речовини під час навантажень та які джерела енергії використовуються в різні періоди тренувань. Гормональна регуляція в спорті: під час фізичних навантажень важливу роль відіграють гормони, як-от адреналін, кортизол, інсулін, що регулюють обмін речовин, енергетичні запаси та процеси відновлення. Наприклад, адреналін стимулює мобілізацію жирів і глікогену для отримання енергії, тоді як інсулін контролює рівень глюкози в крові. Відновлення та антиоксидантні механізми: після інтенсивних фізичних навантажень м'язи потребують відновлення. Біохімічні знання дозволяють краще зрозуміти процеси регенерації тканин та синтезу білків. Антиоксиданти також відіграють важливу роль у нейтралізації вільних радикалів, що утворюються під час тренувань і можуть пошкоджувати клітини [3].

Оксидативний стрес та відновлення: інтенсивні фізичні вправи викликають оксидативний стрес – стан, при якому в організмі утворюється надлишок вільних радикалів. Біохімія відновлення показує, як правильно харчуватися, щоб нейтралізувати цей ефект і прискорити процеси регенерації організму. Важливість правильного харчування та гідратації: харчування є важливим інструментом для підтримки енергетичного балансу в організмі спортсмена. Гідратація також є критичною для підтримки нормального функціонування клітин під час і після фізичних навантажень [5].

На думку Р. Валецької організація раціонального харчування спортсменів – один із найважливіших факторів збереження здоров'я та підвищення підготовленості спортсменів. Вона залежить від виду спорту, статі спортсмена, інтенсивності тренувань, клімато-географічних умов. Харчовий раціон слід складати так, щоб його енергоцінність забезпечувала енергетичні витрати організму. Правильний режим харчування є важливою складовою частиною раціонального харчування. Режим передбачає регулярне вживання їжі у визначені години через певні періоди часу, а також розподіл добового раціону за енергоцінністю впродовж дня. Дотримання режиму

харчування забезпечує ритмічну роботу системи травлення, нормальне засвоєння їжі та правильний обмін речовин [2].

Висновок. Біохімія спорту є важливою науковою основою для підвищення спортивної майстерності, ефективної фізичної підготовки та збереження здоров'я спортсменів. Вона допомагає зрозуміти, як організм отримує і втрачає енергію, як відбувається синтез і розпад макроелементів та які механізми відновлення найбільш ефективні. Завдяки знанням про біохімічні процеси можна оптимізувати тренувальні програми, корегувати харчування та відновлення, що дозволяє спортсменам досягати вищих результатів і уникати травм. Наукові дослідження у цій галузі дозволяють не лише покращити спортивні показники, але й зберігати здоров'я спортсменів на всіх етапах їхньої кар'єри [4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Білявський Г.О., Фурдуй Р.І. Біохімія спорту. Київ: Вища школа, 2004. С. 45, 112.

2.Валецька Р. Раціональне збалансоване харчування спортсменів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк. 2013. Вип. 2 (22). С. 98–101.

3.Махов Д.А. Основи біохімії фізичних вправ. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2010. С. 75, 215.

4.Пономарьов В.А. Біохімічні основи фізичної активності людини. Київ: Олімпійська література, 2017. С. 23.

5.Яковенко С.А. Біохімія і фізіологія спорту. Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2015. С. 89, 198.

6.Bilous O., Bukhkalo S. Деякі питання викладання дисципліни біохімія харчування для студентів спеціальності «фізична культура і спорт». Вісник Національного технічного університету «ХПІ». 2017. №. 41. С. 58-64.

УДК 796.035:613.97]-055.1-053.58

Ізотов Д.О.,[1] Чередниченко І.А.,[2] Захаріна Є.А.[3]
[1]студ. гр. УФКС-121 НУ «Запорізька політехніка»
[2] наук. керівник – канд. наук фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»
[3] наук. керівник – д-р. пед. наук, проф. НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Прискорений ритм життя, психофізичні навантаження, малорухливий спосіб життя – причини зростання захворюваності, скорочення тривалості життя населення зрілого віку [8]. Збереження та зміцнення здоров'я найбільш діяльної частини населення країни є важливим стратегічним завданням,

оскільки, за даними вчених, близько 70% дорослих мають низький і нижчий за середній фізичний стан та стан здоров'я, зокрема у 40–59 років – 81,2 % осіб [4]. Фахівцями встановлено досить широкий діапазон коливань показників фізичного стану, що обумовлено як віковими змінами, так і різним рівнем фізичної працездатності, функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, фізичного розвитку і фізичної підготовленості, різним ступенем ризику розвитку серцево-судинних захворювань і різним рівнем фізичного стану. З віком спостерігається закономірне падіння рівня фізичної працездатності.

У сучасних умовах через значний рівень захворюваності населення України зростає значення ефективного використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРРА) в різних сферах життєдіяльності. Про доцільність впровадження засобів ОРРА для підвищення фізичного стану чоловіків другого періоду зрілого віку до регулярних занять фізичними вправами вказується у багатьох наукових дослідженнях [3, 9, 10 та ін.]. Варто зазначити, що розробка та впровадження заходів цілком узгоджується з європейським та світовим вектором залучення населення до рухової активності [1]. Тому пошук ефективних засобів, які позитивно будуть впливати на фізичний стан є актуальним та значущим.

Дослідження науковців доводять, що в чоловіків другого періоду зрілого віку, які систематично займаються руховою активністю нижча ступень захворюваності та порушення серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату [6, 9 та ін.].

Позитивний вплив на стан здоров'я, покращення стану серцево-судинної системи і фізичної працездатності та розвиток витривалості засобами диференційованого підходу під час розробки програм занять оздоровчою ходьбою відмічають Н.Я. Бондарчук, В.Г. Тулайдан, О.І. Тимочко [5], С. Футорний, С. Калитка, Н. Мацкевич, О.Рода, В. Михалевський [12].

Для збереження та зміцнення здоров'я В. Іваночко, І. Грибовська, Л. Чеховська, Р. Грибовський [9] рекомендують заняття циклічними вправами, оздоровчими видами гімнастики, спортивними іграми.

Zh.G. Kortava [14] довела ефективність застосування засобів спортивних та рухливих ігор, зокрема пляжним волейболом, пішими прогулянками, дозованими за відстанню та часом (теренкур) та ходьбою з палицями – Nordic walking, силовими вправи, що виконуються методом колового тренування в санаторно-курортних умовах.

З метою підвищення фізичного стану О.В. Апайчев [2] розробив програму занять оздоровчим фітнесом з використанням засобів Outdoor activity, до якої включено такі засоби: скандинавська ходьба, заняття силової спрямованості та стретчинг.

О. Благій, О. Андрєєвою [3] була запропонована комплексна фітнес-програма засобами скандинавської ходьби та силового тренування з використанням тренажеру TRX, яка позитивно вплинула на підвищення показників фізичного стану, зменшення психоемоційного напруження, покращення розумової працездатності, сприяння формуванню ціннісних орієнтацій на ведення здорового способу життя і заняття руховою активністю.

Дослідження проведені Чередніченко С.В., Скрипкою І.М., Козловим О.М. [13] відмічають позитивний вплив оздоровчо-тренувальних занять з панкратіону на стан здоров'я і забезпечують необхідний рівень фізичної підготовленості.

А.Г. Грітченко, С.А. Пензай [7] довели, що регулярні заняття настільним тенісом сприяють покращенню морфофункціональних показників, фізичної та розумової працездатності, підвищенню рівня рухової активності та фізичної підготовленості, чудовому самопочуттю, профілактиці низки захворювань і дають змогу зберігати життєрадісність до похилого віку.

Позитивний вплив на фізичний стан чоловіків зрілого віку засобами спортивного туризму (пішохідний, лижний, гірський, водний, велосипедний, спелео, автомото, вітрильний та комбінований), а також альпінізму, скелелазіння, гірськолижного спорту, сноуборду, спортивною радіопеленгацією, спортивним орієнтуванням, водним слаломом, а також вітрильним, підводним, риболовним та парашутним спортом відмічають П.Є. Лівак, Ю.В. Полухін, А.В. Стешиц [11].

Все вище зазначене дає підстави стверджувати, що заняття різними видами оздоровчо-рекреаційної діяльності з чоловіками другого періоду зрілого віку позитивно впливають на показники фізичного стану, зменшення психоемоційного напруження, покращення розумової працездатності, підвищення стійкості організму до несприятливих умов зовнішнього середовища і до розумового напруження та стресових ситуацій, сприяння формуванню ціннісних орієнтацій на ведення здорового способу життя і заняття руховою активністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Андрєєва О, Дутчак М, Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 2. С. 59–66.

2.Апайчев О.В. Корекція фізичного стану чоловіків другого періоду зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом : автореф. дис. …к.н. з фіз.виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2016. 26 с.

3.Благій О, Андрєєва О. Оптимізація рухової активності чоловіків першого періоду зрілого віку засобами Outdoor фітнесу. Фізична культура,

спорт та здоров'я нації : зб. наук пр. Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського. Вінниця, 2015. С. 35–41.

4.Боднар І, Виноградський Б, Павлова Ю, Ріпак М. Оцінювання фізичної підготовленості та якості життя різних груп населення. Львів : ЛДУФК, 2018. 132 с.

5.Бондарчук Н.Я, Тулайдан В.Г, Тимочко О.І. Застосування диференційованого підходу при розробці програм занять оздоровчою ходьбою для осіб другого зрілого віку. Науковий вісник Ужгородського університету. 2022. № 1. С. 19–22.

6.Борейко Н.Ю., Калякін А. Бадмінтон як засіб оздоровчої фізичної культури для людей зрілого віку. Шляхи розвитку рухової активності молоді України : матеріали IV всеукр. наук.-практ. конф., м. Дрогобич, 12 травня 2022 р. Дрогобич : По́світ, 2022. С. 8–14.

7.Грітченко А.Г., Пензай С.А. Технологія програмування профілактико-оздоровчих занять із настільного тенісу для чоловіків-викладачів ВНЗ. Фізине виховання і спорт. 2017. №10(39). С. 50–56.

8.Єракова Л., Примасюк В., Левінська К. Сучасні підходи до організації занять outdoor activity з особами зрілого віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 2. С. 48–52.

9.Іваночко В., Грибовська І., Чеховська Л., Грибовський Р. Рекреаційна діяльність чоловіків другого періоду зрілого віку. Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті : матеріали XVIII міжн. наук. конф. у фізичному вихованні і спорті. 2023. С. 204–206.

10.Калитка С., Футорний С. Фізичний стан чоловіків другого періоду зрілого віку, які займаються оздоровчою ходьбою. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань) : матеріали IX всеукр.наук.-практ. онлайн-конф. (м. Київ, 10 грудня, 2021 р.). Київ : ун-т ім. Бориса Грінченка, 2021. С. 83–85.

11.Лівак ПЄ, Полухін ЮВ, Стешиц АВ. Активний відпочинок: види і різновиди активного туризму та їх сутність. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. 2022. №7(152). С. 79–83.

12.Футорний С, Калитка С, Мацкевич Н, Рода О., Михалевський В. Вплив занять оздоровчою ходьбою на фізичний стан чоловіків другого зрілого віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Східноєвроп. 13.нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2015. № 3(31). С. 67–70.

13. Чередніченко С.В., Скрипка І.М., Козлов О.М. Динаміка фізичного стану чоловіків зрілого віку під впливом оздоровчо-тренувальних занять з панкратіону. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 4 (112). 2019. С. 164–167.

14.Kortava Zh.G. Development of healthenhancing recreational technologies for physical education at the resort. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2015. Vol. 2(120). P.72-75.

УДК 796.8.3.25.
Шаповал Д.Ю.[1], Путров О. Ю.[2]
[1] студ. гр Е-414 НУ «Запорізька політехніка»
[2] наук. керівник – старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) є невід'ємною складовою формування гармонійно розвиненої особистості. Соціальні аспекти фізичного виховання в ВНЗ спрямовані не лише на зміцнення здоров'я студентів, але й на розвиток їхніх соціальних навичок, сприяння інтеграції у студентське середовище, формування командної роботи та розвиток лідерських якостей. Розглянемо ключові аспекти впливу фізичного виховання на соціальну сферу студентського життя.

1. Розвиток комунікативних навичок та інтеграція в соціум

Фізичне виховання у ВНЗ часто здійснюється в групах, що сприяє активному спілкуванню між студентами. Участь у командних видах спорту, таких як футбол та баскетбол, допомагає студентам розвивати навички ефективної комунікації, вміння співпрацювати та вирішувати конфлікти. Такі заняття також сприяють інтеграції студентів з різних соціальних груп, культур і національностей, що є важливим у сучасному глобалізованому світі [1].

2. Підтримка психічного здоров'я

Регулярні заняття фізичною культурою знижують рівень стресу і тривожності у студентів, що позитивно впливає на їхню соціальну активність і участь у громадському житті. Фізична активність підвищує рівень ендорфінів, що сприяє покращенню настрою і мотивації до соціальної взаємодії [2]. Це особливо важливо для студентів, які стикаються з високим рівнем академічного навантаження та соціальними стресами.

3. Формування лідерських якостей

Заняття спортом часто вимагають розвитку лідерських якостей, особливо у командних видах спорту, де студенти можуть випробувати свої здібності щодо управління групою, прийняття рішень і організації процесів. Спорт сприяє розвитку навичок лідерства, які є корисними не тільки під час навчання, але й у подальшій професійній діяльності [3].

4. Підвищення соціального капіталу

Фізичне виховання сприяє формуванню соціального капіталу — системи соціальних зв’язків, що базується на довірі, взаємодопомозі та співпраці.Участь у спільних заходах, таких як спорт, зміцнює соціальні зв'язки та сприяє побудові спільнот [4]. Студенти, які активно залучені до спортивного життя, частіше мають ширшу мережу соціальних контактів, що може бути важливим у майбутньому для побудови кар'єри та соціальної інтеграції.

5. Виховання толерантності та поваги до інших

Заняття фізичними вправами в групах та командах сприяють розвитку толерантності та поваги до інших. Фізична культура може бути використана як засіб для виховання особистої та соціальної відповідальності [5]. Взаємодія з однолітками та тренерами допомагає студентам навчитися ефективно співпрацювати, поважати різноманітність і розвивати емоційний інтелект.

6. Протидія антисоціальній поведінці

Фізична активність може бути потужним інструментом у протидії антисоціальній поведінці, такій як агресія або вживання наркотиків. Залучення до спортивних заходів створює у студентів відчуття приналежності до спільноти, що зменшує ризик соціальної ізоляції та девіантної поведінки. Участь у спорті може знизити рівень ризикованої поведінки серед молоді [6].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1.Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. Journal of School Health, 76(8), 397-401.

2.Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. Current Opinion in Psychiatry, 18(2), 189-193.

3.Gould, D., Collins, K., Lauer, L., & Chung, Y. (2007). Coaching life skills through football: A study of award winning high school coaches. Journal of Applied Sport Psychology, 19(1), 16-37.

4.Putnam, R. D. (2000). Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community. New York: Simon & Schuster.

5.Hellison, D. R. (2011). Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity. Champaign, IL: Human Kinetics.

6.Smith, A. L., & Biddle, S. J. H. (2008). Youth physical activity and sedentary behavior: Challenges and solutions. In: Smith, A. L., & Biddle, S. J. H. (Eds.), Youth Physical Activity and Sedentary Behavior: Challenges and Solutions (pp. 117-139). Champaign, IL: Human Kinetics.

УДК 796.323.2

Головецький М.В.[1], Голєва Н.П.[2]

[1]студ. гр. Ю-314 НУ «Запорізька політехніка»
[2] наук. керівник – старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАВООХОРОНЦІВ

Фізична підготовка є ключовим елементом професійної діяльності правоохоронців, оскільки забезпечує необхідний рівень витривалості, сили, спритності та швидкості, що критично важливо для виконання службових завдань у стресових і небезпечних умовах [1]. Фізична готовність правоохоронця дозволяє ефективно протистояти злочинним діям, оперативно реагувати на критичні ситуації та знижувати ризик травматизму під час виконання службових обов'язків [2]. Крім того, фізична підготовка сприяє підтримці психоемоційної стійкості, що допомагає долати стресові фактори, з якими стикаються правоохоронці в процесі роботи [3]. Систематичні фізичні тренування є обов'язковим компонентом підготовки фахівців у цій сфері, адже забезпечують комплексний розвиток фізичних і психологічних якостей, необхідних для професійного та безпечного виконання службових завдань [4].

Фізична підготовка правоохоронців є важливим компонентом, що забезпечує їхню здатність виконувати службові обов'язки в умовах підвищеної фізичної та психоемоційної напруги [5]. У процесі виконання професійних завдань правоохоронці часто стикаються з ситуаціями, що потребують негайного фізичного втручання, високої швидкості реакції, витривалості та стійкості до стресу [1]. Розвинена фізична форма дозволяє правоохоронцям не лише ефективно протидіяти злочинним діям, але й виконувати свої обов'язки без загрози для власного здоров'я, знижуючи ризик травматизму. Це особливо важливо в умовах, коли працівники правоохоронних органів перебувають у небезпечних ситуаціях або проводять операції з підвищеним ризиком для життя [2].

Фізична підготовка включає розвиток таких компонентів, як загальна витривалість, м'язова сила, швидкість, гнучкість та спритність, а також спеціальна підготовка, спрямована на розвиток технічних навичок рукопашного бою та здатність використовувати силу в межах правових норм [3]. Завдяки належній фізичній підготовці правоохоронці здатні забезпечувати ефективний захист громадян, здійснювати затримання правопорушників з мінімальним ризиком для них самих та оточуючих, а також оперативно реагувати на змінні обставини під час виконання завдань [4]. Крім того, фізична підготовка сприяє формуванню у правоохоронців психологічної стійкості, підвищуючи їхню здатність до самоконтролю, швидкого прийняття рішень та ефективного функціонування у стресових ситуаціях [5].

Наукові дослідження підтверджують важливість фізичних тренувань для підтримки високої психофізичної готовності. Професійно підготовлений правоохоронець має витривалість і стійкість, необхідні для роботи в умовах тривалих фізичних навантажень, що є важливим під час розслідування злочинів, патрулювання територій або участі в надзвичайних ситуаціях [1]. Спеціальні програми тренувань розробляються з урахуванням специфіки завдань, що виконує кожен працівник: від патрульної поліції до спецпідрозділів, де рівень фізичних і психологічних вимог значно вищий [2].

Фізична підготовка також позитивно впливає на командну взаємодію та координацію роботи підрозділів. У процесі тренувань правоохоронці вдосконалюють навички командної роботи, що є критично важливим у стресових ситуаціях, коли від узгодженості дій залежить безпека не тільки самого правоохоронця, але й усієї команди [3]. Тренування дозволяють підвищити рівень довіри між членами команди, що, в свою чергу, позитивно позначається на здатності підрозділів досягати професійних цілей та ефективно взаємодіяти під час виконання завдань [4].

Отже, фізична підготовка є одним із ключових чинників, що визначають ефективність і безпеку професійної діяльності правоохоронців. Вона не лише забезпечує необхідний рівень фізичної витривалості, сили та швидкості реакції, а й формує психоемоційну стійкість, яка є критично важливою під час виконання завдань у стресових і небезпечних умовах [5]. Належна фізична підготовка підвищує здатність правоохоронців швидко та професійно реагувати на загрози, здійснювати затримання правопорушників, захищати права громадян і зберегти власне здоров’я. Крім того, систематичні тренування сприяють формуванню навичок командної взаємодії та підвищують рівень самоконтролю й упевненості в діях, що покращує ефективність роботи всього підрозділу [2]. Фізична підготовка є невід'ємною складовою професійної готовності правоохоронців, важливою для успішного виконання службових обов'язків, підтримання правопорядку та захисту суспільства [3].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Теплюк, О. В. Фізична підготовка як складова професійної майстерності правоохоронців / О. В. Теплюк, А. В. Данилюк // Науковий вісник Національної академії внутрішніх справ. – 2021. – № 2. – С. 47–53.

УДК 796.011

Малюцька В.А.[1], Напалкова Т.В.[2]
[1] студ. гр. СН-314 НУ «Запорізька політехніка»
[2] наук. керівник – старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

АДАПТАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Адаптація фізичної культури в умовах війни – це складний і багатогранний процес, що охоплює фізичні вправи, реабілітацію та психологічну підтримку людей, які перебувають у зонах бойових дій або відчули їх вплив. Фізична культура набуває особливого значення в таких умовах, оскільки допомагає не тільки підтримувати здоров'я, але й зменшувати психологічний стрес, підвищувати моральний дух та зміцнювати почуття єдності. Це особливо важливо для молоді, яка навчається або розпочинає кар'єру в умовах невизначеності та постійних загроз. Фізична культура стає важливим ресурсом для зміцнення психічного та фізичного здоров'я, допомагаючи відновитися після травматичних переживань і сприяти адаптації до нових умов.

У мирний час фізична культура допомагає зберегти здоров'я, розвивати фізичні якості, формувати дружні відносини та командний дух. Однак у воєнний період вона змінює свої основні функції, стаючи не лише засобом підтримки фізичної форми, але й важливим елементом психологічної адаптації. Зокрема, дослідження українських науковців вказують на те, що фізичні вправи в умовах війни спрямовані на підготовку до несподіваних ситуацій, підвищення витривалості та розвитку психологічної стійкості. Наприклад, студенти, які прагнуть підтримувати фізичну форму навіть у складних обставинах, можуть користуватися адаптованими програмами фізичної активності, що не вимагають складного обладнання. За словами Івана Коваля, такі програми повинні включати базові вправи, які легко виконувати, зокрема ходьбу, біг та вправи на розтяжку, що є доступними навіть за обмежених умов (3, с. 102).

Складнощі доступу до спортзалів, обладнання та спортивного інвентарю через військові дії змушують людей адаптувати фізичну активність до нових умов. Тренування можуть проходити на свіжому повітрі, в бомбосховищах або на імпровізованих майданчиках. Це дозволяє не лише підтримувати фізичну активність, а й зберігати моральний дух. Так, у студентських колективах фізична культура може проводитися на відкритих майданчиках, у парках або шкільних дворах. Юрій Тищенко, який організовує тренування для студентів в умовах обмеженого простору, відзначає, що навіть за умов війни фізичні вправи допомагають підтримувати фізичну форму, сприяючи мотивації та позитивному настрою (5, с. 89).

Ще один важливий аспект фізичної культури в умовах війни – реабілітація для людей, які зазнали фізичних або психологічних травм. Військові, а також цивільні особи, що перебували в зонах бойових дій, часто потребують спеціальної реабілітації для відновлення після травм. Адаптивні програми фізичної культури враховують потреби тих, хто має фізичні

обмеження або психологічні труднощі. Наприклад, для студентів з ампутаціями або травмами хребта розробляються індивідуальні програми, які допомагають їм поступово відновлювати фізичну форму та повертатися до активного життя. Лі Фаулер підкреслює, що реабілітаційні програми повинні враховувати індивідуальні потреби кожного пацієнта, сприяючи фізичному та психологічному оздоровленню (6, с. 53).

Крім фізичного впливу, війна серйозно впливає на психологічний стан людей, особливо студентів, які можуть відчувати тривогу, депресію та втрату мотивації. Психологи вказують на важливість фізичної активності як засобу зниження тривожності та покращення психічного стану. Групові заняття створюють атмосферу взаємної підтримки, що сприяє соціальній адаптації студентів, які відчувають нестабільність і потребують відчуття підтримки. Психотерапевт Сара Девіс зазначає, що такі заняття допомагають молоді долати труднощі, відчуваючи єдність і безпеку навіть в умовах невизначеності (2, с. 122).

Фізична культура також стає важливим інструментом у боротьбі з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), який часто виникає у людей, що пережили військові дії. Наукові дослідження доводять, що фізична активність у поєднанні з терапевтичними методами, такими як медитація і глибоке дихання, може знижувати прояви ПТСР та допомагати людям повертатися до нормального життя. Анна Робертсон зазначає, що регулярні фізичні вправи є ефективним засобом зниження симптомів ПТСР, сприяючи поверненню до повсякденного життя та поліпшенню психічного стану (4, с. 145).

Соціальний аспект фізичної культури також є важливим в умовах війни, оскільки колективні заняття фізичною активністю зміцнюють соціальні зв’язки і створюють середовище підтримки. Студенти, що беруть участь у таких заняттях, відчувають себе частиною спільноти, що полегшує їх адаптацію до нових умов та допомагає знаходити підтримку серед однолітків. Це важливо для психологічної реабілітації молоді, яка може переживати почуття ізоляції та тривоги внаслідок воєнних подій. Соціолог Марк Райт відзначає, що групові заняття сприяють формуванню довіри та відкритості до соціальної взаємодії, що є особливо важливим в умовах війни.

Таким чином, фізична культура в умовах війни адаптується під нові вимоги і виконує завдання, що виходять за межі звичайної фізичної активності. Вона стає невід’ємною частиною реабілітаційних програм, забезпечує психологічну стійкість і сприяє соціальній інтеграції, допомагаючи людям підтримувати не лише фізичну форму, але й боротися з тривожними станами та соціальною ізоляцією. У таких обставинах фізична культура стає важливим елементом повернення до нормального життя, сприяючи як фізичному, так і психологічному оздоровленню. Це дозволяє

молоді, зокрема студентам, зберігати оптимізм, підтримувати зв'язок із соціумом та продовжувати особистісний розвиток навіть у найскладніших умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Іванов І.І. Вплив фізичної активності на психологічний стан людини. Журнал психології та соціології. - 2022. - № 3. - С. 75-78.

2. Девіс С. Вплив групових занять на психологічний стан молоді. Психологія та спорт. - 2022. - № 4. - С. 122-125.

3. Коваль І.В. Адаптація фізичної культури до екстремальних умов: Український досвід. Наукові праці з фізичної культури. - 2023. - № 5. - С. 102-105.

4. Робертсон А. Роль фізичної активності у зниженні симптомів ПТСР. Науковий журнал психології. - 2021. - № 7. - С. 145-147

5. Тищенко Ю.А. Практичні аспекти фізичних вправ в умовах війни. Спортивний огляд. - 2023. - № 2. - С. 89-91.

6. Фаулер Л. Індивідуальний підхід у реабілітаційних програмах. Журнал реабілітаційних досліджень. - 2021. - № 6. - С. 53-57.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕКРЕАЦІЇ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

УДК 796.012.2:613.713.1
Панчук О.О.[1], Кокарев Б. В.[2]
[1] студ. гр. УФКС-414сп НУ «Запорізька політехніка»
[2] наук. керівник – канд. наук фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕКРЕАЦІЇ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. В умовах стрімкого розвитку сучасного суспільства освіта, в тому числі й фізична культура, зазнає суттєвих змін. Традиційні підходи до фізичного виховання студентів уже не завжди ефективні, адже молодь живе у світі нових технологій, які впливають на всі сфери життя, зокрема й на здоров'я. Інноваційні технології у фізичній культурі та рекреації є важливим інструментом для підтримки активного способу життя та гармонійного розвитку здобувачів вищої освіти. Ці технології спрямовані на покращення фізичної активності, розвиток здорових звичок та запобігання різним захворюванням [1, 2].

Важливим аспектом є також формування позитивного ставлення до рекреаційної діяльності як засобу зняття стресу та відновлення сил. Технології, які активно застосовуються у навчальному процесі, допомагають зробити фізичне виховання цікавішим, доступнішим і адаптованим до індивідуальних потреб студентів. В умовах поширення дистанційного навчання впровадження інноваційних методик стає ще актуальнішим, оскільки відкриває нові можливості для організації фізичних занять та рекреаційних заходів [1, 2].

Обговорення. Однією з найпоширеніших інноваційних технологій у сфері фізичного виховання є використання цифрових платформ для моніторингу фізичної активності. Мобільні додатки та фітнес-трекери дозволяють студентам відстежувати власні фізичні показники, планувати тренування та контролювати свій прогрес. Наприклад, додатки типу Strava або Nike Training Club пропонують студентам різні тренувальні програми та виклики, що підвищує мотивацію до занять спортом. За допомогою таких платформ студенти можуть також порівнювати свої результати з результатами однолітків, що сприяє формуванню здорового духу змагання.

Ще однією інновацією є гейміфікація фізичної активності. Вона базується на впровадженні елементів гри у процес фізичних занять. Це можуть бути спортивні змагання, які мають ігровий формат, або використання мобільних ігор для виконання вправ. Гейміфікація допомагає підвищити зацікавленість студентів у фізичній активності та створює

додаткову мотивацію для виконання тренувальних завдань. Зокрема, деякі університети вже успішно використовують інтерактивні програми, які стимулюють участь студентів у спортивних активностях через заохочення у вигляді нагород або балів.

Крім того, віртуальні тренажерні зали та використання технологій віртуальної реальності (VR) стають все більш популярними серед навчальних закладів. Такі інновації дозволяють студентам тренуватися в інтерактивному середовищі, де можна симулювати реальні спортивні ситуації або створювати спеціалізовані тренувальні умови. Ці технології також надають можливість проводити індивідуальні тренування під керівництвом віртуальних інструкторів, що є важливим в умовах обмеженого доступу до традиційних спортивних залів.

Щодо рекреаційної діяльності, варто відзначити значення інтерактивних програм для покращення психоемоційного стану студентів. Зокрема, медитаційні додатки, як-от Calm або Headspace, спрямовані на зниження рівня стресу та покращення емоційного здоров'я. Інноваційні технології також дозволяють використовувати спеціальні оздоровчі програми, адаптовані під потреби студентів, які сприяють їхньому відновленню після навчальних навантажень та фізичної активності. Це допомагає не лише поліпшити фізичне самопочуття, але й підвищити академічну успішність [1, 2].

Висновок. Інноваційні технології у фізичній культурі та рекреації стають важливим елементом навчального процесу здобувачів вищої освіти. Вони надають нові можливості для розвитку фізичних та психоемоційних якостей студентів, підвищують ефективність навчального процесу і створюють індивідуалізовані підходи до фізичного виховання. Впровадження цифрових платформ, гейміфікації та віртуальних тренувань допомагає зробити фізичну культуру цікавою та доступною для кожного студента, незалежно від рівня фізичної підготовки.

Важливість таких технологій у рекреаційній діяльності також важко переоцінити. Вони сприяють зниженню рівня стресу, покращенню психоемоційного стану та відновленню студентів після навчального процесу. Таким чином, інноваційні технології відіграють ключову роль у формуванні здорового способу життя та підтримці фізичного і психічного здоров'я молоді [1, 2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Карпюк О. В. (2020). Інноваційні технології у фізичному вихованні студентів. Київ: Видавництво Київського університету, с. 45-60.

2.Гончарук І. В. (2021). Цифрові платформи в фізичній культурі та спорті. Харків: Видавництво ХНУ, с. 73-85.

УДК 005.591.6:796.33(210.5)
Щериця Ю.В.[1], Костенко М.П.[2]
[1] студ. гр. ФКС 24001М НУБіП України
[2] наук. керівник – канд. пед. наук, доц. КФКіС, НУБіП України

НАПРЯМКИ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ ГРАВЦІВ З ПЛЯЖНОГО ФУТБОЛУ

Сучасний спорт став важливою галуззю економіки багатьох країн, зокрема й України. Наукові дослідження свідчать, що у людей, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, продуктивність праці вища, ніж у тих, хто спортом не займається. Головною рушійною силою динамічного розвитку сфери фізичної культури і спорту є попит індивідуальних споживачів на спортивні продукти та послуги. Для активізації попиту на спортивні послуги держава має створити передумови для постійного пошуку нових форм рухової активності. Популяризація рухової активності, раціонального поєднання роботи і відпочинку є першочерговою задачею керівництва будь-якої держави. Виникає необхідність в появі видів спорту, що сприяють зміцненню здоров'я населення. Одними із найпопулярніших видів спорту у нашій державі є футбол і його різновиди – мініфутбол, футзал, пляжний футбол.

Високий інтерес до пляжних ігрових видів пояснюється багатьма факторами, зокрема: доступністю таких видів спорту, географічними умовами в різних країнах, що дозволяють використовувати узбережжя річок, морів та океанів для тренувань, а також видовищністю і комерційною привабливістю таких змагань. Водночас, підвищення популярності зумовлює необхідність застосування сучасних інноваційних технологій у підготовці гравців з пляжного футболу.

Інноваційними технологіями у фізичній культурі займалися О. Лахно, І. Хрипко, Г. Глоба, Маринич. Ефективність діяльності гравців у футболі й безпосередньо автоматизація розрахунку коефіцієнта користі гравця були предметом дослідження А. Г. Поліваєва [1]. А. Федецький [3] розглядає можливість удосконалення технічної підготовленості спортсменів на основі використання комп’ютерного моделювання.

Аналізуючи досвід провідних фахівців і досягнення світової науки можна виділити декілька напрямків використання сучасних інноваційних технологій у підготовці гравців з пляжного футболу.

Перший напрямок – це контроль фізичного навантаження спортсменів з пляжного футболу. Тут ми можемо використовувати одну із найперспективніших цифрових фітнес-технологій – систему «Wearable

technology» Polar Team Pro, яка забезпечує високоточне GPS-відстеження руху та інші аналітичні дані, що сприяють контролю навантаження спортсменів та запобігають перенапруженню. Polar Team Pro розроблено спеціально для професійних гравців командних видів спорту. Ця мобільна і зручна у використанні переносна система моніторингу спортсменів об'єднує в собі високоточні GPS-дані про рух, показники інерційного датчика і відстеження серцевого ритму за допомогою вбудованого модуля. Вона забезпечує прийом частоти серцевих скорочень (ЧСС) online у радіусі до 100 м. Показники фізичного стану, отримані за допомогою «Wearable technology» Polar Team Pro у рамках змагальної та тренувальної діяльності, дають змогу окреслити пройдену дистанцію, максимальну та середню швидкість, фізіологічні реакції, статус відновлення [2].

Другий напрямок – вдосконалення технічної і техніко-тактичної майстерності гравців з пляжного футболу. Для цього можна використовувати систему Футболноут, що була розроблена для футболу. Вона допомагає футболістам тренувати швидкість прийняття рішень, техніку і розуміння гри. Футболноут дозволяє регулювати швидкість польоту м'яча і напрямок його обертання. Ще однією інноваційною розробкою для футболу є новий м'яч «Smart Ball My Coach», яку можна використати і в пляжному футболі. Використовуючи м`яч із сенсорними датчиками, спортсмени зможуть проводити заняття для поліпшення удару по воротах та отримувати реальні дані, такі як швидкість та напрямок удару, швидкість обертання і графічне зображення напрямку траєкторії [4]. Це дозволить, дослідити фізичний вплив кожного руху, що виконується при ударі. «Розумні» тренажери та сенсорні м'ячі дозволяють поліпшувати техніку гри і швидкість реакцій. Усе це допомагає підвищити результативність команд і розвивати пляжний футбол на професійному рівні.

Третій напрямок – використання штучного інтелекту для вдосконалення футбольних тренувань і стратегії. Система TacticAI розроблена для допомоги футбольним тренерам у вдосконаленні стратегій гри, зосереджуючись, зокрема, на оптимізації кутових ударів. TacticAI може відіграти значну роль у просуванні штучного інтелекту в різних спортивних царинах. Вона може аналізувати складні ігрові події, краще керувати ресурсами та передбачати стратегічні кроки, що значно покращує спортивну аналітику. Це може призвести до значного покращення тренерської практики, покращення оцінки продуктивності та розвитку гравців в ігрових видах спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Поливаев А. Г. Анализ показателей соревновательной деятельности мини-футболистов на чемпионате Европы на основе расчета коэффициента полезности игрока (КПИ). Теория и практика физической культуры. 2016. 9. С. 5–7.

2.Удод Ольга, Яковенко Олена. Застосування інноваційних технологій у футболі. Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії, 18 квітня 2019 року С. 54–57.

3.Федецький А. Математичні методи моделювання у футболі з використанням електронних таблиць Microsoft Excel. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. 2. С. 94–100.

4.Юлія Петренко Юрій Петренко Використання сучасних інноваційних технологій у футболі. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту. Харків: Збірник наукових праць. 2023. 7. С. 155–122.

ВПЛИВ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЦИФРОВІЗАЦІЇ НА СФЕРУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

УДК 796: 004+615
Сагайдак Б. О.,[1] Терьохіна О.Л.[2]
[1] студ. гр. Т-814 НУ «Запорізька політехніка»
[2] наук. керівник – канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ЧИ МОЖЕ ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЗБАГАТИТИ УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Чи думали ви коли-небудь про те, як штучний інтелект може збагатити наші уроки. Ділимося з вами захоплюючою ідеєю, яка може зробити роботу вчителів фізичної культури ще цікавішою та ефективною. Адже часи швидко змінюються, і з ними ми також повинні розвиватися!

Досягнення штучного інтелекту революціонізують світ фізичної культури! Від персоналізованих планів тренувань і віртуального коучингу до аналізу ефективності та запобігання травмам, програми штучного інтелекту вдосконалюють підходи у фізичній культурі в спорті. Незалежно від того, професійний ви спортсмен чи любитель, технологія штучного інтелекту може допомогти оптимізувати діяльність і покращити загальну ефективність.

Давайте розглянемо деякі варіанти використання програм із застосування штучного інтелекту (ШІ) у цій сфері. Вчитель фізичної культури або тренер може скористатися популярними програмами ШІ, які можуть допомогти у вирішенні різноманітних завдань щодо підготовки до уроків чи тренувань та в процесі їх проведення.

Для написання текстів та генерування ідей доступні багато програм, ось кілька для прикладу - CHATGPT, BARD, COPILOT, тощо.

Наприклад, учителю потрібно підготувати матеріали для уроку про здоровий спосіб життя чи правила техніки безпеки у спортивному залі, тощо, задавши таке питання у відповідній графі, програма підготує готову відповідь. Такі ресурси заощаджуються час і затрати, усувають необхідності підготовки текстів з нуля. Ці ж програми можна з легкістю використовувати для складання тестів і запитань для вікторин, для різноманітних агітаційних матеріалів та афіш, будь-яких потреб із підготовкою текстового матеріалу. Зрозуміло, що вчителю та тренеру доведеться коректувати підібрані матеріали, проте це, зазвичай, швидше аніж писати самостійно з «нуля». Спробуй задати пошук різних завдань у цих програмах! Наприклад, подивися, яку відповідь згенерує CHAT GPT, чи інша програма за такою пошуковою командою: • «Переконай дітей займатися баскетболом», а який цікавий варіант вийде, якщо змінити завдання на таке: • «Переконай дітей займатися баскетболом словами Т. Шевченка», а якщо так: • «Переконай дітей

займатися баскетболом словами Майкла Джордана», а так • «Переконай нас, щоб ми краще не грали баскетбол».

CHAT GPT може бути корисним вчителям для створення навчальних матеріалів (таких як статті, презентації або відео), що робить навчання більш захоплюючим. Також CHAT GPT може запропонувати перелік ідей для проєктної роботи на будь-яку тему, а також перелік ідей та цікавих завдань.

Одним із способів використання ШІ є створення віртуальних тренувань (навіть таке здатен). Чат-бот, може підбирати учням завдання із виконання фізичних вправ. Це може стати цікавим та ефективним способом підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою. Попроси, наприклад, CHATGPT створити програму тренувань в домашніх умовах.

Наступна група програм стосується створення зображень: MIDJOURNEY, BING, STABILITY , ADOBE FIREFLY та інші. Ці програми можуть допомагати створювати інтерактивні навчальні матеріали з малюнками. Наприклад, за їх допомогою можна створювати ілюстрації або анімації для пояснення правильної техніки виконання рухів у спорті або фізичних вправах. Малюнки та анімації, створені програмами штучного інтелекту, можна використовувати для покращення розуміння теоретичного матеріалу учнями, а також збільшити обсяг і різноманітність контенту, який ви можете запропонувати своїй аудиторії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Галина Лаврін “Спільнота сучасних учителів” (https://www.facebook.com/maximiv/)

2. Воронін О.С. “Технології штучного інтелекту в професійній діяльності педагога.”(дата виступу 25.08.2023).

УДК 796.07:004.8

Бакши-Сарач К.Р.[1], Черненко А.Є.[2]
[1] студ. гр. Ю-114 НУ «Запорізька політехніка»
[2] наук. керівник – старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ІНСТРУМЕНТ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Вступ. На сьогоднішній день освітній процес тяжіє до залучення до нього тенденцій діджиталізації. Тут освітяни керуються тенденціями розвитку освітнього процесу в умовах інформаційного суспільства, але й разом з тим необхідністю системи освіти пристосовуватися до вимог військового часу та зокрема віддаленого формату навчання. Ці умови диктують потреби перш за все компенсувати освітні втрати здобувачам вищої освіти та діагностувати рівень отриманих компетенцій та знань. Питаннями інформатизації займалися В. Биков, А. Гуржій, М. Жалдак, М.

Лещенко, Н. Морзе, О. Овчарук, Ю. Рамський, О. Співаковський та інші. Ми бачимо, що в рамках організації процесу здобуття вищої освіти та дистанційного процесу навчання інформаційно-комунікаційні технології набули широкого вжитку. Не виключенням є й проведення занять з дисципліни "Фізичне виховання". В новітньому процесі фізичного виховання активно використовуються цифрові додатки для демонстрації відео та аудіоматеріалів, презентації, використовуються дидактичні ігри та інтерактивні тестування.

Постановка проблеми. Одним із новітніх трендів цифровізації освіти є використання застосунків на базі штучного інтелекту, тобто «певної сукупності програмних і апаратних методів, комп'ютерних програм, які реалізують одну або декілька когнітивних функцій еквівалентних відповідним когнітивним функціям людини». Здобутки штучного інтелекту несуть революційні тенденції в організацью процесу фізичного виховання в виших навчальних закладах також. ШІ дозволяє викладачам практикувати віртуальний коучинг, вдосконалювати підходу до організації фізичного виховання за допомогою готових програм ШІ, складати персоналізовані плани занять груп в залежності від рівня поточної фізичної підготовки та зовнішніх чинників. Ми розуміємо, що незалежно від рівня впідготовленості студентаб ШІ може допомогти оптимізувати діяльність та покращити загальну ефективність роботи студента в процесі засвоєння засад дисципліни фізичного виховання.

Обговорення. Можливості штучного інтелекту безмежні, тому, як зазначалося вище, його можливості можна залучати, як на стадії підготовки до теоретичних та практичних занять безпосередньо, так і на стадії естимації результатів діяльності та рефлексії. Нижче наведемо декілька прикладів можливого використання:

- You.com - персоніфікація результатів інтернет серфінгу;
- TinyWow, Quillbot - здійснення опрацювання текстів, нотатків, ланів та чек-листів;
- EducationCopilot, MagicSchool, Curipod - сприяння вибудові персоналізованих освітніх траєкторій для студентів;
- Rev, Otter - транскрибування аудіо та відеоконтенту, наприклад відео семінарів чи під час прослуховування онлайн презентацій;
- Bing, Perplexity, Ideogram - генерування відеоконтенту в відповідності до словесного опису.

Наступна низка програм має особливу цінність в процесі фізичного виховання в умовах лимитованих можливостей втрутитися в процес корегування якості виконання фізичних вправ. Ця група налічує такі сервіси як Midjourney, Bing, Stability, Adobe Firefly. Ці програми можуть допомагати створювати інтерактивні навчальні матеріали з ілюстраціями. З їх допомогою

можна створювати зображення або анімації для пояснення правильної техніки виконання рухів під час фізичних вправах, що є основою практичних занять. Малюнки та анімації, створені спеціалізованими програмами ШІ, можна використовувати для покращення розуміння теоретичного матеріалу студентами, а також сприяти урізноманітненню контенту.

Висновки. Отже, враховуючи значні переваги та перспективи засобів штучного інтелекту, його засоби стануть вагомими інструментами в оптимізації процесу фізичного виховання сучасного студентства. Ми сподіваємось бачити і подальші вдалі випадки імплементації застосунків на базі ШІ в процесі сучасного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреєв П. Ю., Дубовой О. В., Дубовой В. В. Сучасний стан цифрової трансформації та штучний інтелект як засіб цифровізації освітнього процесу в галузі фізичної культури і спорту. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. № 3 (351), 2022. - С. 116-126.

2. Джурило, А. До питання про використання штучного інтелекту у сфері професійної освіти. У Розвиток сучасної науки та освіти: Реалії, проблеми якості, інновації, 2022. - С. 349–353.

3. Malykhin O., Aristova N., Dyka N. Networked professional learning: The influence on university teachers' self-efficacy to create a positive university climate. Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference, 5, 2020. - P. 200–212.

УДК 796:378-057.87

Стеблєва А.В.[1], Гринько В.М.[2]
[1]студ. гр. 101-ПАМЛ-Д24, Український державний університет залізничного транспорту
[2]наук. керівник – викл., Український державний університет залізничного транспорту

ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА ЦИФРОВІЗАЦІЯ В СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Штучний інтелект (ШІ) та цифровізація мають значний потенціал для трансформації сфери фізичної культури і спорту. Їх використання дає можливість підвищити ефективність тренувань, покращити методику навчання, збільшити рівень залученості населення до активного способу життя та сприяти розвитку професійного спорту. Ось кілька ключових напрямків, де ці технології застосовуються:

1. Персоналізація тренувальних програм. ШІ аналізує фізичні дані спортсмена та пропонує індивідуальні тренувальні плани. Це дозволяє враховувати особливості кожної людини: фізичну підготовку, витривалість,

здоров’я та цілі. Наприклад, програми фітнес-трекерів, які за допомогою датчиків вимірюють пульс, кількість кроків, споживання калорій і сон, допомагають розробити індивідуальний план для підтримки оптимального рівня фізичної активності.

2. Аналіз продуктивності та біомеханіки. ШІ може аналізувати відео тренувань або змагань, щоб допомогти спортсменам покращити техніку. Застосовуються алгоритми машинного навчання для визначення оптимальних рухів тіла, швидкості, позиції тощо. Наприклад, у футболі або тенісі ШІ може визначити найкращі моменти для удару чи передачі.

3. Моніторинг здоров’я та профілактика травм. Цифрові технології й носимі пристрої можуть відстежувати стан здоров’я спортсменів у режимі реального часу, виявляючи потенційні загрози для травм або перевантаження. Алгоритми аналізують дані про навантаження та прогнозують ризики травм, допомагаючи тренерам та лікарям приймати превентивні заходи.

4. Віртуальні тренування та доповнена реальність. Віртуальна реальність (VR) та доповнена реальність (AR) можуть симулювати тренувальні сценарії, створюючи нові можливості для підготовки спортсменів. Спортсмени можуть тренуватися у віртуальних умовах або за допомогою AR отримувати поради й інструкції в реальному часі, не покидаючи тренувального майданчика.

5. Аналітика в спортивних змаганнях. В професійному спорті ШІ використовується для аналізу змагальних даних, прогнозування результатів та стратегічного планування. Наприклад, алгоритми можуть аналізувати статистику команд і спортсменів, визначати сильні та слабкі сторони супротивників і надавати рекомендації для корекції тактики під час гри.

6. Залучення аудиторії та цифрові платформи. Цифровізація також змінює спосіб споживання спортивного контенту глядачами. Інтерактивні платформи, аналітичні системи та штучний інтелект дозволяють створювати персоналізований контент для глядачів, прогнозувати спортивні події та надавати додаткову аналітику під час трансляцій.

7. Автоматизація управлінських процесів. ШІ допомагає автоматизувати організаційні та адміністративні процеси у спорті: від планування подій до управління спортивними спорудами. Це включає в себе прогнозування потоків відвідувачів, автоматизацію продажу квитків та управління ресурсами.

8. Кіберспорт. Цифровізація відкрила нову спортивну дисципліну — кіберспорт, де штучний інтелект також використовується для аналізу ігор, підготовки гравців і навіть створення суперників на основі ШІ для тренувань.

Висновок. Отже, штучний інтелект і цифрові технології вже змінюють спосіб організації тренувань, управління здоров’ям спортсменів, а також сприяють розвитку нових форм спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Прокопенко Ю.С. Використання цифрових інструментів при вивченні фізичного виховання та спортивних дисциплін під час дистанційного і змішаного навчання.

2.Сапегіна І. О. Особливості організації занять фізичною культурою у закладах вищої освіти з використанням дистанційних (цифрових) технологій. І. О. Сапегіна. Людина, суспільство, комунікативні технології: матеріали IX міжнар. наук.-практ. конф. (21–22 жовтня 2021 р.). Харків: ДІСА ПЛЮС, 2021. С. 134-136.

УДК 796.4.53.

Вовк Е.А.[1], Журавльов Ю.Г.[2]
[1] студ. гр. НУ «Запорізька політехніка»
[2] наук.керівник – канд. наук фіз.вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

НАПРЯМКИ ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СПОРТІ

Штучний інтелект (ШІ) та цифровізація стали невід’ємною частиною сучасного світу, впливаючи на всі сфери життя, включаючи фізичну культуру і спорт. Вони відкривають нові можливості для тренувань, змагань, аналізу даних та взаємодії зі спортсменами і вболівальниками.

1. Використання штучного інтелекту у тренуваннях.

ШІ дозволяє аналізувати великі обсяги даних про тренування спортсменів, їхню продуктивність та здоров'я. Це включає:

Персоналізація тренувань: алгоритми можуть створювати індивідуальні програми тренувань на основі аналізу попередніх виступів спортсмена, його фізичних можливостей та цілей.

Завдяки носимим пристроям та аналітичним платформам, ШІ може стежити за станом здоров’я спортсмена, виявляючи ризики травм на ранніх етапах.

2. Аналіз і прогнозування

Аналіз даних із змагань і тренувань дозволяє:

За допомогою алгоритмів машинного навчання можна виявляти тенденції у виконанні спортсменів, що допомагає тренерам коригувати стратегії. ШІ може прогнозувати результати змагань на основі історичних даних, що допомагає вболівальникам, аналітикам та ставочникам.

3. Вдосконалення змагань

Цифровізація також змінила підходи до проведення змагань:

Технології VAR (Video Assistant Referee): у футболі та інших видах спорту ця технологія використовує відеоаналіз для перевірки суддівських рішень.

Оцінка виконання: у таких видах спорту, як легка атлетика та плавання, технології відеоаналітики використовуються для точної оцінки результатів.

4. Етичні та соціальні аспекти

Поряд із перевагами, впровадження ШІ та цифровізації у спорті викликає ряд етичних питань:

Конфіденційність даних: використання особистих даних спортсменів для аналізу може викликати побоювання щодо їхньої конфіденційності.

Нерівність у доступі: не всі спортсмени мають рівний доступ до нових технологій, що може посилити соціальну нерівність у спорті.

Висновок

Вплив штучного інтелекту та цифровізації на фізичну культуру і спорт є значним і багатообіцяючим. Ці технології забезпечують нові можливості для тренувань, змагань і взаємодії з вболівальниками. Проте, важливо усвідомлювати етичні та соціальні виклики, пов’язані з їхнім впровадженням, аби забезпечити справедливий і рівноправний розвиток спорту для всіх учасників.

УДК 796.077.2 : 004.89
Козак В.С.[1], Луценко С.Г.[2]
[1] студ. гр. М-314 НУ «Запорізька політехніка»
[2] наук. керівник – старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

РОЛЬ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ТРАНСФОРМАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

У контексті стрімкого розвитку інформаційних технологій, штучний інтелект (ШІ) демонструє значний потенціал для трансформації різноманітних галузей, і спортивна індустрія не є винятком. Впровадження ШІ у спорті охоплює широкий спектр застосувань, включаючи оцінку продуктивності та потенціалу гравців, створення спеціалізованих тренувальних програм, прогнозування ігрових ситуацій та вдосконалення спортивних трансляцій. Сьогодні, незалежно від виду спорту, можна спостерігати значну інтеграцію технологій штучного інтелекту в різні аспекти спортивної діяльності. Ця тенденція відкриває нові можливості для підвищення ефективності тренувального процесу, точності прогнозування результатів та якості збереження здоров'я спортсменів.

Дослідження показало, що застосування алгоритмів машинного навчання для аналізу великих обсягів спортивних даних дозволяє виявляти приховані закономірності та підвищувати точність прогнозів. Зокрема,

система IBM Watson, впроваджена на тенісному турнірі Уімблдон, демонструє високу ефективність у прогнозуванні результатів матчів та визначенні ключових факторів, що впливають на результат [1].

Використання ШІ для персоналізації тренувальних планів дозволяє оптимізувати навантаження та підвищити ефективність тренувань. Наприклад, технологія PEAK, розроблена компанією Freeletics, використовує алгоритми машинного навчання для адаптації тренувальних програм на основі індивідуальних показників користувачів, що призводить до покращення результатів та зниження ризику травм [2].

Застосування ШІ для аналізу ігрових ситуацій та розробки тактичних схем значно підвищує ефективність командної гри. Зокрема, технологія Second Spectrum, що використовується в NBA, дозволяє проводити глибокий аналіз кожного моменту гри, що сприяє прийняттю більш обґрунтованих тактичних рішень [3].

Результати дослідження свідчать про високу ефективність систем моніторингу здоров'я на основі ШІ для запобігання травм та оптимізації відновлення спортсменів. Технологія WHOOP, що використовується професійними спортсменами, демонструє здатність точно прогнозувати ризики перетренованості та надавати персоналізовані рекомендації щодо режиму тренувань та відпочинку [4].

Отримані результати підтверджують гіпотезу про значний потенціал ШІ для підвищення ефективності різних аспектів спортивної діяльності. Водночас, дослідження виявило ряд викликів, пов'язаних з впровадженням ШІ у спорті, зокрема:

- етичні аспекти використання персональних даних спортсменів;
- необхідність забезпечення рівних умов доступу до технологій ШІ для збереження чесної конкуренції;
- потреба у розвитку відповідної інфраструктури та підготовці кваліфікованих кадрів.

Проведене дослідження демонструє, що технології штучного інтелекту мають значний потенціал для трансформації галузі фізичної культури та спорту. Впровадження ШІ дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу, точність прогнозування результатів та якість збереження здоров'я спортсменів.

Водночас, для максимально ефективного використання потенціалу ШІ у спорті необхідний комплексний підхід, що включає:

1.Розробку нормативно-правової бази для регулювання використання ШІ у спорті;

2.Інвестиції у розвиток відповідної інфраструктури та підготовку фахівців;

3.Проведення подальших досліджень для оцінки довгострокового впливу ШІ на розвиток спорту та фізичної культури.

Перспективними напрямками подальших досліджень є вивчення впливу ШІ на розвиток масового спорту та оцінка економічної ефективності впровадження технологій ШІ у спортивній індустрії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Wimbledon | IBM. IBM - United States. URL: https://www.ibm.com/sports/wimbledon (date of access: 25.10.2024).

2. Intensive workouts & individual training plans | FREELETICS. Intensive workouts & individual training plans | FREELETICS. URL: https://www.freeletics.com/en/ (date of access: 25.10.2024).

3. Second Spectrum - Our Work. Second Spectrum. URL: https://www.secondspectrum.com/ourwork/teams-leagues/ (date of access: 25.10.2024).

4. WHOOP | Your Personal Digital Fitness and Health Coach. WHOOP. URL: https://www.whoop.com/us/en/ (date of access: 25.10.2024).

5. Artificial Intelligence in Sport Performance Analysis / D. Araújo et al. New York : Routledge, 2020. : Routledge, 2021. URL: https://doi.org/10.4324/9781003163589 (date of access: 25.10.2024).

УДК 796

Стеценко К.О.[1], Омок Г.А.[2], Шуба Л.В.[3]
[1] студ. гр.УФКС-113м НУ «Запорізька політехніка»
[2,3] наук. керівник – канд. пед. наук., доц. НУ «Запорізька політехніка»

БЕЙДЖІФІКАЦІЇ ТА ГЕЙМІФІКАЦІЇ В ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ У СУЧАСНОМУ СВІТІ

Актуальність бейджіфікація та гейміфікація в професійному спорті у сучасному світі стають все більш популярними. Звернемо увагу, що концепції не лише допомагають підвищити мотивацію спортсменів, але й покращують загальне благополуччя, взаємодію з командою та ефективність тренувань. Пропонуємо розглянути основні аспекти, їх застосування, та переваги у професійному спорті.

Бейджіфікація – це процес використання віртуальних значків (бейджів) для нагородження за досягнення певних цілей, виконання завдань або участь у заходах. Бейджі служать візуальним підтвердженням успіхів та можуть мотивувати спортсменів до подальшого розвитку. Гейміфікація – це застосування ігрових елементів у неігрових контекстах, з метою підвищення залученості та мотивації. У спорті це може включати використання змагань, рейтингів, челенджів та інших ігрових механік для стимулювання активності спортсменів.

В умовах обмеженого доступу до спортивних споруд, це частково закриває позиції підтримання мотивації. У сучасному світі спортсмени стикаються з великою конкуренцією та стресом. Бейджіфікація та гейміфікація надають їм можливість отримувати визнання за досягнення, що впливає на зацікавленість у тренуваннях. Починаючи з 2019 році, ми зіткнулись з COVID-19, та обмеженням доступу до спортивних споруд. Саме тоді розпочався шлях адаптації до нових умов, і використання цифрових технологій у спорті, зокрема онлайн-тренувань, стало особливо важливим у зв'язку з пандемією та іншими кризами. Бейджіфікація та гейміфікація можуть зацікавити молодь у заняттях спортом, оскільки ігрові елементи роблять тренування більш привабливими і веселими. На разі ринок пропонує безліч платформ для тренувань, мобільних додатків і онлайн-платформ, як-от Strava, MyFitnessPal та інші, які активно використовують елементи гейміфікації для мотивації користувачів. Юзери отримують бейджі за досягнення певних показників, участь у змаганнях або виконання челенджів. Щодо професійних команд, вони часто використовують бейджіфікацію для стимулювання своїх професіоналів. Наприклад, бейджі можуть видаватися за досягнення в командних тренуваннях або за індивідуальні успіхи на змаганнях.

Проблеми сьогодення змушують організовувати віртуальні змагання, де спортсмени могли змагатися в реальному часі, використовуючи додатки для відстеження результатів. Це дозволяло зберігати змагальний дух і взаємодію між спортсменами.

Переваги бейджіфікації та гейміфікації:

1. Підтримка комунікації та співпраці (ігрові елементи сприяють покращенню взаємодії між спортсменами, допомагаючи їм підтримувати командний дух та співпрацю під час тренувань).

2. Різноманітність тренувань (введення нових елементів у звичний тренувальний процес, що робить його більш різноманітним і цікавим).

3. Зворотний зв'язок і самовдосконалення (спортсмени отримують регулярний зворотний зв'язок про свої досягнення, що допомагає зробити аналіз, і роботу над помилками).

Виклики та ризики:

1. Надмірний акцент на нагородах (існує ризик, що спортсмен може зосередитися лише на отриманні бейджів та нагород, втрачаючи інтерес до самого процесу тренування).

2. Необхідність технічного оснащення (для успішної реалізації необхідні певні технології та платформи, що може бути проблемою для деяких команд чи спортсменів).

3. Індивідуальні відмінності (не всі професійні спортсмени реагують однаково на ігрові елементи. Деякі можуть бути більше мотивовані через змагання, в той час як інші віддають перевагу індивідуальному підходу).

Ми глибоко переконані, що бейджіфікація та гейміфікація в професійному спорті сьогодення, є потужними інструментами для підвищення мотивації, зацікавленості та розвитку професіоналів своєї справи. Вони дозволяють створити позитивне середовище, яке підтримує фізичну активність і психологічне благополуччя. Але потрібно підходити до їх впровадження обдумано, щоб уникнути можливих ризиків і забезпечити максимальну ефективність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Атаманюк, С. Теорія і практика підготовки майбутніх фахівців фізичної ультури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності / С. Атаманюк // Освіта. Інноватика. Практика. –2021. –Т. 9, No 2. –С. 6-14.

2. Іванюк, П., Бондар, А. (2024). Гейміфікація, як ефективний інструмент мотивації у сфері фізичної культури та спорту. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, (7(180), 59-64. https://doi.org/10.31392/UDUnc.series15.2024.7(180).12

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

УДК 796
Іванова В. Ю.[1], Терьохіна О.Л.[2]
[1] студ. гр. БАД-533 НУ «Запорізька політехніка»
[2] наук. керівник – канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ВАЖЛИВІСТЬ ТЕХНІКИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

Техніка гри – це комплекс спеціальних прийомів, необхідні волейболістові для успішної участі в грі.

Сучасний волейбол – надзвичайно цікава гра. Це силові подачі, потужні удари нападіння, удари біля сітки а також с задньої лінії, окремі дії в захисті та під час блокування на майданчику, складні техніко-тактичні дії за участю гравців передньої та задньої лінії. Завдяки великій емоційності, гра у волейбол є не тільки фізичним розвитком а й чудовим активним відпочинком.

Правильна підібрана методика навчання вирішу такі питання як зміцнення здоров'я, різнобічної фізичної підготовки та вдосконалення умінь та навичок. Сприяє вихованню волейбольних талантів серед юних спортсменів, А також створює передумови для залучення людей до цього спорту.

Для гри у волейбол необхідні вміння швидко рухатись і високо стрибати, добре володіти арсеналом техніко-тактичних дій. Основу волейболу складає ігрова діяльність, для якої є характерним змагальне протиборство, регламентоване спеціальним кодексом правил.

У волейболі характерними є швидко зміні умови боротьби на майданчику, що перебувають під постійним контролем суперника, який у свою чергу намагатиметься зруйнувати захист другї команди, а в нападі нав'язати свій план гри й здобути перемогу. Кожен волейболіст повинен враховувати розташування гравців на майданчику (своїх і команди суперника), місцезнаходження м'яча, передбачати дії партнерів і вгадувати задуми суперника, швидко реагувати на зміни ігрових ситуацій.

Техніку гри у волейбол складають основні ігрові прийоми та способи їх взаємодії, які є необхідними для ведення гри. Різні рухові дії, якими володіє волейболіст, показиватимуть його технічну підготовленість до гри. Кожен з ігрових прийомів є система рухів, які тісно пов'язані між собою. У кожному ігровому прийомі відокремлюють 3 фази: підготовчу, основну та заключну. Підготовча фаза передбачає вихідне положення, головним завданням якого є підготовка до прийому м'яча. У підготовчій частині все спрямоване на створення зручних та комфортних умов для тої чи іншої ситуації під час гри.

В основній фазі всі дії спрямовані на прийом м’яча. У заключній фазі завершується виконання технічного прийому. Класифікація техніки гри у волейбол передбачає пересування, вихідне положення, передачу м’яча, прийоми подачі, прийом передачі, подачі, атакуючі удари і блокування. Техніка гри за характеристикою поділяється на: техніку гри в захисті; техніку гри в нападі. Особливе місце в техніці гри займають стійки й переміщення.

Наразі волейбол поділяється на декілька різновидів такі як: пляжний волейбол; міні-волейбол; піонербол; волліболь; Фауст бол; і кожен з цих видів потребує правильної техніки та правил, для досягнення високих результатів.

У сучасному світі, йде великий прогрес у технологіях, і тому, придумані одиночні тренажери для волейболістів. Це можуть бути конструкції до яких під'єднана товста родзинка з кріпленням для м'яча, або просто товста родзинка яку можна повісити у будь-якому зручному місці. Вона виконує ті ж функції польоту м'яча, що допомагає тренувати увагу і швидкість у відбиванні. Концентрує увагу і допомагає зосередитись на грі.

Важливість правильної техніки гри у волейбол полягає в тому, що вона допомагає уникнути травм, підвищити ефективність гри та забезпечити успіх команди. Коректна техніка дозволяє краще контролювати м'яч, точно віддавати та приймати передачі, удачно атакувати та блокувати. Відпрацювання правильної техніки дозволить спортсменам підняти свій рівень гри та досягти більших результатів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Коваленко А.П. Техніка та тактика сучасного волейболу. Київ: Спорт і здоров’я, 2018. 196 с.

2. Марченко І.В. Основи вдосконалення технічних навичок у волейболі. Львів: Освітній простір, 2020. 154 с.

3. Дмитрук О.С. Роль техніки в підготовці волейболістів. Одеса: Чорномор’я, 2019. 180 с.

УДК 613.955:616.7-053.5:615.851

Пригонюк О.Г.[1], Тодорова В.Г.[2]
[1]аспірант, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
[2]наук. керівник – д-р. наук з фіз. вих. та спорту, проф., Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ПОЛІПШЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ШКОЛЯРІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ЗА ДОПОМОГОЮ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНИХ МЕТОДІВ

На сучасному етапі в Україні особливо гостро постає питання поліпшення рівня здоров'я, фізичної та функціональної підготовленості школярів спеціальної медичної групи. Численні дослідження доводять, що рівень здоров'я та фізичної підготовленості школярів у закладах освіти з кожним роком погіршується [1; 2]. Особлива увага надається школярам, які віднесені до спеціальної медичної групи.

Одним з рішень цієї проблеми є впровадження в процес фізичного виховання школярів занять тілесно-орієнтованими методиками, які здатні якісно та без зайвого стресу на організм підвищити рівень фізичної та функціональної підготовленості організму школярів.

Заняття тілесно-орієнтованими методиками здатні скорегувати та покращити рівень рухової та функціональної підготовленості школярів, зокрема поліпшити функціональний стан опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи та дихальної [3]. Застосування тілесно-орієнтованих методів під час занять дозволяє враховувати індивідуальні особливості школярів через удосконалення властивостей уваги, формування вміння виявляти та усвідомлювати школярами індивідуальні можливості власної тілесності, стійкої навички довільного управління функціональним станом опорно-рухового апарату за допомогою збалансованості нервових процесів, розвитку сензитивності та, тим самим, сприяти підвищенню ефективності навчально-виховного процесу з фізичного виховання школярів та оздоровленню організму.

Концептуальний підхід усіх функціональних тілесних технік полягає в сенсорній свідомості, за допомогою фокусування уваги на відчуттях у тілі, спрямоване на відновлення нервових зв'язків між корою мозку і порушеною функцією м'язів, тобто. Відтворенням нервово-м'язового ланцюжка.

Отже, основними засадами тілесно-орієнтованого підходу є:

- сила, що додається до нашого тіла, спрямована вздовж умовної осі кісток, а не впоперек;
- при скоєнні будь-якої дії одні м'язи не перешкоджають роботі інших м'язів (норма реципрокності);
- м'язи, що не беруть участь у даній дії, повинні бути розслаблені.
- Принципи забезпечують формування взаємозв'язку трьох елементів для гармонізації взаємодії моторної та сенсорної систем:
- сприйняття себе: відчуття власного тіла, формування внутрішнього образу тіла ("схема тіла");

- досвід сили тяжіння: це перший стимул для нашої нервової системи; без нього ми можемо отримати досвід нормального розвитку;
- рух у полі сили тяжіння.

У сучасному фізичному вихованні школярів спеціальної медичної групи пропонується великий набір рухових методів у системному підході до корекції та абілітації дітей різного віку з хронічними соматичними захворюваннями та різними психосоматичними проявами [4, 5]. Реалізація даних методів ґрунтується на механізмах взаємодії та взаємозв'язку роботі центральної нервової системи та принципів мозкової організації психічних процесів та довільних рухів.

Застосування тілесно-орієнтованих методів дозволяє використовувати фізкультурно-оздоровчі засоби з урахуванням особливостей стану здоров'я, статі, рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Все вищезазначене підтверджує наш висновок про доцільність розробки педагогічної моделі використання тілесно-орієнтованих методів у фізичному вихованні школярів спеціальної медичної групи для поліпшення функціонального стану опорно-рухового апарату.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабич В. І. Організація оздоровчої роботи у спеціальній медичній групі. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. 108 с.

2. Боднар І. Ефективність уроків фізичної культури зі школярами спеціальної медичної групи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. № 1. С. 12-16.

3. Бублей Т. А. Диференційоване навчання фізичних вправ учнів спеціальної медичної групи як стратегія збереження здоров`я школярів. Науковий часопис Серія 15 «Науковопедагогічні проблеми фізичної культури фізична культура і спорт» Випуск 3 К1 (56) 15. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2015. С. 75-77.

4. Фурман Ю.М., Мірошниченко В.М., Драчук С.П. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія. Київ: Олімп. л-ра; 2013. 184 с.

5. Яців Я. М. Особливості фізичного виховання у спеціальних медичних групах : методичні рекомендації. Івано-Франківськ : Місто-НВ, 2012 47 с.

UDC 796.035
Vitalii Korotych
Graduate Student, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University Ivano-Frankivsk, Ukraine

ASSESSMENT OF PHYSICAL (SOMATIC) HEALTH OF YOUNG MEN IN THE CONSTRUCTION OF HEALTH IMPROVING STRENGHT

Abstract. The systematic review aimed to determine the effect of strength training (ST) on physiological and morphological adaptive capacities in healthy young men. A search was conducted for randomised clinical trials containing information on the effect of resistance exercise on physical and functional changes in young men aged 18-45 years. As a result, 13 publications that met the search criteria were found. Long-term strength training has been shown to significantly improve strength, muscle volume and explosive abilities in trained individuals. Strength training 3 times a week can increase lean body mass and left ventricular mass index, with a decrease in body fat. The duration of weightlifting training has a positive effect on anthropometric and physiological parameters, but not on biochemical parameters.

Results and discussion.The studies evaluated the effect of ST on the physiological parameters of men of different ages and fitness levels. Participants underwent various ST programmes that included exercises for the upper and lower extremities with varying intensity and volume. Muscle strength, endurance, muscle hypertrophy, changes in cardiac and vascular function, as well as cellular respiration and levels of inflammatory biomarkers were assessed. The pre-and post-intervention scores were compared to determine physiological changes, such as increased muscle mass, strength, improved cardiac function and endurance.

The ST program led to improvements in muscle strength, and body composition, and contributed to morphological remodelling of the heart (enlargement of the LV, RV) in a study by A. Grandperrin et al. [1].

B. J. Schoenfeld et al. [2] demonstrated that a significant increase in muscle strength can be achieved in individuals who engage in ST with only three 13-minute sessions per week. The results of such training are similar to those achieved with significantly more time spent on medium-load training (8-12 repetitions per set). This is relevant for those with time constraints, allowing for efficient strength gains that can contribute to a greater commitment to physical activity among the population. The increase in muscle hypertrophy is dose-dependent, with greater gains being achieved with higher training volumes. To maximise muscle growth, it is recommended to spend more time training every week. However, the amount of training does not affect the endurance of the upper body muscles.

T. G. Belshaw et al. [3] also confirmed that prolonged maximal ST significantly improves strength, muscle volume and explosive muscle capacity in trained individuals compared to untrained individuals. B. J. Schoenfeld et al. [4] determined that a light training programme induced greater hypertrophy of the gastrocnemius muscle compared to a heavy training programme, while heavy

training promoted greater hypertrophy of the middle and lateral heads of the gastrocnemius muscle.

ST and END have a positive effect on men's physiological parameters. E. A. Dawson et al. [5] determined that peak VO2 increased significantly after endurance training, and brachial artery vascular function increased after both types of training. Both training plans led to a significant improvement in endothelium-dependent vasodilation of the brachial artery, but the overall adaptation to peak VO2 was more significant after END. Eccentric exercises without concentric exercises have a significant impact on PBMC respiration. Combined eccentric-concentric exercise caused the greatest muscle fatigue, reducing PBMC respiration and lactate levels, while eccentric exercise alone had the least effect. The effect of anaerobic metabolism did not change PBMC respiration in the study by E. I. Lähteenmäki et al. [6].

The sequence of exercises does not affect the increase in 1-RM in bench press and bench triceps extension. L. Brandão et al. [7] argued that performing these exercises in any sequence is effective for achieving maximum strength. There was a moderate decrease in CSA increase in the pectoralis major when an isolated triceps exercise was performed before a multi-joint exercise. It may be worth performing exercises where the pectoral muscles are the main agonist muscles first in the sequence if the goal is to maximise hypertrophy of this muscle complex. Performing a combination of exercises that vary in length-tension ratio is preferable for maximising the development of all three triceps heads.

A systematic review by B. S. Currier et al. [11] included 192 studies evaluating the effects of various resistance training protocols on muscle strength and hypertrophy. The highest effects for both indicators were observed in protocols with high load and training frequency. The overall risk of bias in the studies was moderate, suggesting that the results should be interpreted with caution. The main conclusion is that high load and frequency of training provide the greatest gains in strength and hypertrophy, highlighting the importance of intensity in ST programmes.

In this review, most studies used different levels of volume and intensity in the number of sets (1, 3, 5) and repetitions (10-30). After analysing 2083 articles comparing the responses to training with different volumes to induce muscle hypertrophy, E. Baz-Valle et al. [12] determined that for the quadriceps and biceps brachii there were no significant differences between moderate and high-volume training, but high volume training was better at stimulating muscle mass gain in the triceps brachii. The optimal volume for muscle hypertrophy in young, trained men was 12-20 sets per week.

Conclusions. The effect of ST on physiological parameters such as muscle thickness, hypertrophy and cardiovascular function was positive, with an increase in lean body mass and a decrease in fat mass. Training also improved biochemical

parameters such as leukocyte activity and levels of key metabolic markers. Combination training, which includes both concentric and eccentric exercises, has shown significant potential for improving muscle performance and functional performance. High-intensity training with a variety of exercise types can provide more pronounced results than traditional approaches.

Given the results, it is recommended that a comprehensive approach to strength training, including a high volume of exercises and different types of loads, be applied to achieve maximum physiological benefits. Further research, development and testing of individually adapted training programmes based on the physiological and metabolic characteristics of the participants and their long-term health effects is also recommended.

REFERENCES

1.Grandperrin A, Ollive P, Kretel Y, Maufrais C, Nottin S. Impact of a 16-week strength training program on physical performance, body composition and cardiac remodeling in previously untrained women and men. Eur J Sport Sci. 2024;24(4):474-86. doi: 10.1002/ejsc.12033.

2.Schoenfeld BJ, Contreras B, Krieger J, Grgic J, Delcastillo K, Belliard R, et al. Resistance training volume enhances muscle hypertrophy but not strength in trained men. Med Sci Sports Exerc. 2019;51(1):94-103. doi: 10.1249/mss.0000000000001764.

3.Balshaw TG, Massey GJ, Maden-Wilkinson TM, Lanza MB, Folland JP. Effect of long-term maximum strength training on explosive strength, neural, and contractile properties. Scand J Med Sci Sports. 2022;32(4):685-97. doi: 10.1111/sms.14120.

4.Schoenfeld BJ, Vigotsky AD, Grgic J, Haun C, Contreras B, Delcastillo K, et al. Do the anatomical and physiological properties of a muscle determine its adaptive response to different loading protocols? Physiol Rep. 2020;8(9):e14427. doi: 10.14814/phy2.14427.

5.Dawson EA, Sheikhsaraf B, Boidin M, Erskine RM, Thijssen DHJ. Intra-individual differences in the effect of endurance versus resistance training on vascular function: A cross-over study. Scand J Med Sci Sports. 2021;31(8):1683-92. doi: 10.1111/sms.13975.

6.Lähteenmäki EI, Koski M, Koskela I, Lehtonen E, Kankaanpää A, Kainulainen H, et al. Resistance exercise with different workloads have distinct effects on cellular respiration of peripheral blood mononuclear cells. Physiol Rep. 2022;10(14):e15394. doi: 10.14814/phy2.15394.

7.Brandão L, de Salles Painelli V, Lasevicius T, Silva-Batista C, Brendon H, Schoenfeld BJ, et al. Varying the order of combinations of single- and multi-joint exercises differentially affects resistance training adaptations. J Strength Cond Res. 2020;34(5):1254-63. doi: 10.1519/jsc.0000000000003550.

8.Telles GD, Libardi CA, Conceição MS, Vechin FC, Lixandrão M, de Andrade ALL, et al. Time course of skeletal muscle miRNA expression after resistance, high-intensity interval, and concurrent exercise. Med Sci Sports Exerc. 2021;53(8):1708-18. doi: 10.1249/mss.0000000000002632.

9.Deku P, Annani-Akollor M, Moses M, Afranie B, Tiguridaane I, Koffie S, et al. Biochemical, physiological, and anthropometric changes associated with years of training in weightlifting. J Appl Sci Clin Pract. 3(3):80-6. doi: 10.4103/jascp.jascp_31_21.

10.Physiotherapy Evidence Database. PEDro scale [Internet]; 1999 Jun 21 [cited 16 Jul 2024]. Available from: https://pedro.org.au/english/resources/pedro-scale/.

11.Currier BS, Mcleod JC, Banfield L, Beyene J, Welton NJ, D'Souza AC, et al. Resistance training prescription for muscle strength and hypertrophy in healthy adults: A systematic review and Bayesian network meta-analysis. Br J Sports Med. 2023;57(18):1211-20. doi: 10.1136/bjsports-2023-106807.

12.Baz-Valle E, Balsalobre-Fernández C, Alix-Fages C, Santos-Concejero J. A systematic review of the effects of different resistance training volumes on muscle hypertrophy. J Hum Kinet. 2022;81:199-210. doi: 10.2478/hukin-2022-0017.

УДК 796.2.3.4

Понєдєльнік О. Ю.[1], Омок Г.А.[2]
[1]студ. гр.УФКС-113 НУ «Запорізька політехніка»
[2] наук. керівник – канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ДЛЯ УПРАВЛІННЯ СТАРТОВИМ СТАНОМ

Сьогодення сучасної теорії та практики фізичної культури і спорту, наголошує, що проблема психологічної підготовки спортсменів є особливо актуальною. У зв'язку зі складними умовами в країні психологічна підтримка спортсменів набуває особливого значення.

Прагнення досягти рекордних результатів, спортсмени стикаються зі значним психологічним та фізичним навантаженням. Звернемо увагу, що критерії досягнень знаходяться на межі можливостей людського організму та психіки, і такі вимоги створюють додаткове навантаження на нервову систему, яка є основою для підтримання психічної рівноваги і стійкості.

Психологічна підготовленість спортсмена для управління стартовим станом є ключовим елементом успішного виступу, особливо у відповідальні моменти, коли важливо досягти оптимального балансу збудження та концентрації. Стартовий стан – це сукупність емоційного, когнітивного та

фізичного стану, в якому спортсмен перебуває перед стартом. Ефективне управління цим станом дозволяє уникнути надмірної напруги, страху невдачі або, навпаки, недостатньої активації[1;3].

Ключові аспекти підготовки:

Саморегуляція емоцій: - техніки релаксації: прогресивна м'язова релаксація та візуалізація допомагають зменшити напруження і зосередитися на майбутньому завданні. Спортсмен зберігає контроль над своїм тілом і психікою, забезпечуючи комфортний стартовий стан; - контроль дихання: глибоке дихання або техніка «4-7-8» (вдих на 4 секунди, затримка на 7 і видих на 8) допомагає уповільнити серцебиття, зняти тривожність і підготувати організм до стартової дії.

Ментальна підготовка та візуалізація:

- ментальна репетиція: уявлення виконання кожної дії або етапу змагання. Це підсилює впевненість і зменшує тривожність, оскільки спортсмен «переживає» свій виступ у позитивному ключі; - техніки свідомої присутності (Mindfulness): ці методики дозволяють спортсмену зосереджуватися на теперішньому моменті, не думаючи про результат чи можливі помилки. Це підвищує концентрацію та знижує рівень стресу;

Формування уваги та концентрації:

- фокус на позитивному досвіді: уявлення попередніх успішних виступів може допомогти спортсмену створити впевненість і підвищити внутрішню мотивацію;

Робота з мотивацією:

- постановка конкретних цілей: установка чіткої мети перед стартом (наприклад, зосередитись на техніці або підтриманні темпу) може допомогти спортсмену уникнути розсіювання уваги на непотрібні деталі;

- позитивна самопідтримка: налаштовуючи себе позитивними установками («Я готовий», «Я здатен виконати це завдання»), спортсмен створює оптимістичний настрій та зміцнює віру у власні сили;

Гнучка адаптація:

- стратегія реакції на непередбачені ситуації: тренування можливих варіантів розвитку подій (наприклад, невдалий старт чи зовнішні перешкоди) підвищує впевненість і дозволяє краще адаптуватися;

- адаптивна концентрація: це здатність швидко повертати фокус на потрібну дію після виникнення непередбачених ситуацій.

Ми бачимо, що психологічна підготовленість для управління стартовим станом розвивається через регулярну роботу з кваліфікованими тренерами та спортивними психологами тощо. Особливе значення має знання власних методів управління психікою і вміння підтримувати в оптимальному стані допомагають спортсменам досягати високих результатів у змагальних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2016. - 240 с.

2. 2.Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.

3.Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.

УДК 796:378-057.87

Стеблєва А.В.[1], Гринько В.М.[2]
[1]студ. гр. 101-ПАМЛ-Д24, Український державний університет залізничного транспорту
[2]наук. керівник – викл, Український державний університет залізничного транспорту

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В УКРДУЗТ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ЗАЛІЗНИЧНИКІВ

Вступ. Здоров'язбережувальне середовище відіграє важливу роль у підготовці майбутніх залізничників в Українському державному університеті залізничного транспорту (УкрДУЗТ). Сучасні методи в освітніх і практичних програмах орієнтовані на забезпечення умов для фізичного, психічного та соціального благополуччя здобувачів вищої освіти, що, у свою чергу, сприяє ефективній професійній підготовці [1].

1. Комплексна фізична підготовка. Серед ключових аспектів збереження здоров'я майбутніх фахівців у сфері залізничного транспорту є фізичне виховання:

- введення адаптованих програм фізичного виховання. Навчальний процес включає заняття, що враховують потреби та особливості кожного студента, зокрема заняття у спеціалізованих групах для різних рівнів фізичної підготовленості;

- організація спортивних заходів та змагань. Університет регулярно проводить спартакіади, спортивні свята та інші заходи, спрямовані на популяризацію здорового способу життя та фізичної активності.

2. Створення сприятливого психологічного клімату. Здоров'я здобувачів вищої освіти значною мірою залежить від психологічного комфорту в навчальному середовищі:

- робота з психологами та тренінги з емоційної стійкості. Викладачі й студенти мають доступ до консультацій із психологами та навчальних тренінгів, що допомагають розвивати емоційну стійкість;

- розвиток комунікативних навичок. Особлива увага приділяється командній роботі, яка дозволяє студентам формувати здорові взаємовідносини в колективі.

3. Безпечні умови навчання. Для професійної діяльності залізничників характерні особливі умови праці, що обумовлює необхідність дотримання високих стандартів безпеки в навчальному середовищі:

- використання сучасного обладнання. Лабораторії та майстерні університету оснащені технікою та засобами індивідуального захисту, які імітують реальні умови роботи на залізниці;

- підготовка до безпечної роботи. Проводяться навчальні курси та тренінги з безпеки праці, які включають відпрацювання екстрених ситуацій.

4. Навчальні курси з основ здорового способу життя. Формування здорового способу життя є частиною освітніх програм:

- введення предметів з основ здоров'я. Студенти отримують знання з гігієни, здорового харчування, фізичної активності, які стануть основою їхньої професійної діяльності;

- підвищення екологічної свідомості.

Курси з екології та охорони навколишнього середовища сприяють усвідомленню впливу діяльності на довкілля та здоров'я працівників.

5. Використання інформаційних технологій для моніторингу здоров'я. Завдяки розвитку цифрових технологій, університет активно використовує ІТ-рішення для підтримки здоров'я здобувачів вищої освіти:

- впровадження електронних систем моніторингу здоров'я. Ці платформи допомагають студентам та викладачам слідкувати за показниками здоров'я;

- використання мобільних застосунків. Доступні мобільні програми, що нагадують про режим активності, харчування та відпочинку.

Висновок. Здоров'язбережувальні технології та середовище, які впроваджуються в Українському державному університеті залізничного транспорту, створюють умови для всебічного розвитку здобувачів вищої освіти. Комплексний підхід, що включає фізичну активність, психологічну підтримку, навчання здоровому способу життя та впровадження інформаційних технологій, формує основу для ефективної підготовки фахівців у сфері залізничного транспорту [2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гальченко Г. І. Принцип природовідповідності як утвердження пріоритету духовно-моральної складової у вихованні особистості (соціально-філософський аналіз): дисертація канд. філос. наук: Харків, 2005. 212 с.

2. Гринько В,М.; Шепеленко Т.В.; Сапегіна І. О.; Дорош М.І. Навчання студентів за принципом природовідповідності на прикладі фізичного виховання. V Correspondence International Scientific and Practical Conference

«Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities» held on February 17th, 2023. Vienna, Austria. C. 754-756.

УДК 796.011.3:373.21-371.31
Ганчева В.В.[1], Захарова О.М.[2], Сметанін С.В.[3]
[1] студ. гр. УФКСз-113сп НУ «Запорізька політехніка»
[2.,3] наук. керівник – старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ М. ЗАПОРІЖЖЯ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ

Аналіз джерел наукової та спеціальної методичної літератури показує, що як взагалі фізична культура, так, зокрема, і оздоровча фізична культура, як її складова, використовують різні форми рухової активності, усе різноманіття яких зазвичай передбачає використання очної форми проведення занять, тобто наявності взаємодії і безпосереднього контакту між учасниками фізкультурно-оздоровчого процесу [1].

Проте, обмежена можливість використання звичайних методів роботи в освітніх закладах, в тому числі і в дошкільних, спонукала фахівців до пошуку нових варіантів організації і проведення фізкультурних занять, особливо в областях, які знаходяться в зонах ризику. Ситуація, що склалася в країні, вимагає від педагогів ретельного урахування психологічних, фізіологічних, ментальних та інших особливостей дітей дошкільного віку [2].

Виходячи з необхідності вирішення основних завдань, прописаних в Базовому компоненті дошкільної освіти, затвердженому наказом Міністерства освіти і науки України № 33 від 12.01.2021 р., для закладів дошкільної освіти м. Запоріжжя була розроблена та затверджена Департаментом освіти і науки Запорізької обласної державної адміністрації парціальна програма з інклюзивного фізичного виховання дітей 4-6 років «Рухомий мозочок: Movable Cerebellum» [3].

Основними напрямками Програми були визначені наступні положення:

- створення умов для формування компетентностей дитини дошкільного віку, визначених у державному документі;

- надання дітям дошкільного віку можливості реалізовувати щоденний обсяг рухової активності завдяки спеціально організованим заняттям з фізичної культури.

За твердженням Аксьонової О.П. зі співавторами, саме компетентнісно-орієнтовані рухові завдання, в межах яких малечі пропонувалося проаналізувати і самостійно обрати можливі шляхи та способи їх виконання, були покладені в основу зазначеної Програми. Передбачалося, що такі дії повинні враховувати власний життєвий досвіду дитини, а також її індивідуальні особливості та стан здоров'я. Розроблена та запропонована Програма була успішно втілення та ефективно реалізована на практиці у декількох дошкільних закладах м. Запоріжжя. [4].

Однак, низка випробувань в процесі розробки Програми за вказаним напрямком продемонструвала необхідність переведення освітнього і фізкультурно-оздоровчого процесів на дистанційну та змішану форми проведення занять.

З одного боку, для виконання рухових завдань необхідний певний попередній досвід, який набувається зазвичай в спортивних залах або на майданчиках. Не маючи безпосереднього контакту з дітьми, користуючись лише власним педагогічним досвідом та ораторськими навичками, інструктор фізичної культури намагається донести через екран монітору принципи виконання рухових завдань, проте за таких умов існує ризик, що діти будуть не достатньо уважними до навчання і почнуть швидко втомлюватись та втрачати інтерес до занять фізичною культурою.

З іншого боку, існує нагальна необхідність розвивати у дітей потребу в постійній руховій активності, формувати мотивацію до регулярних занять фізичними вправами і певні рухові, здоров'язбережувальні та інші компетентності відповідно віку.

Вирішення цієї проблеми було знайдено шляхом створення в межах Програми Проєкту «Сенсомоторний антистрес для української малечі, що поруч та далеко» . Він був розроблений, як додаток парціальної програми з інклюзивного фізичного виховання дітей 4-6 років «Рухомий мозочок: Movable Cerebellum» для закладів дошкільної освіти м. Запоріжжя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. .Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. (стереотипне видання) Суми : ВТД Університетська книга, 2023. 426 с.

2. Бєлкова Т.О., Малахова Ж.В., Якушевський В.О., Лосік В.Г. Теоретичні аспекти дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання». Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. № 75, Т.1 С. 55–58.

3. Базовий компонент дошкільної освіти. Державний стандарт дошкільної освіти. Затв. наказом МОН України № 33 від 12.01.2021. 37с.

4. Аксьонова О.П., Ганчева В.В., Гудко Н.Г., Євстафієва А.М. Рухомий мозочок : Movable Cerebellum. Парціальна програма з інклюзивного фізичного виховання дітей 4-6 років у закладах дошкільної освіти. Запоріжжя, 2020. 48 с.

УДК 796.01
Жмурко А.О.[1], Шепеленко Т.В.[2]
[1] магістр гр. 121 ППТГ Д23 УкрДУЗТ
[2] наук. керівник – канд. наук з фіз.вих., доц. УкрДУЗТ

ВПРОВАДЖЕННЯ КУРСУ ДИСЦИПЛІНИ ЩОДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ІННОВАЦІЙ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ НА ДРУГОМУ РІВНІ ЗДОБУТТЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ У НЕПРОФІЛЬНИХ ВИШАХ

Динаміка самореалізації особистості у сучасних умовах життєдіяльності висуває підвищені вимоги до людини, зокрема, в аспекті стану її здоров'я. Здоров'я виступає як одне з необхідних умов активного, творчого, повноцінного життя людини. Тільки здорова людина з гарним самопочуттям, оптимізмом, психологічною стійкістю, високою розумовою і фізичною працездатністю може активно жити, успішно долаючи професійні та побутові труднощі та досягати успіху.

У сучасних умовах розвитку вітчизняної вищої школи стає очевидним, що успішне вирішення проблеми збереження і зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти залежить багато у чому від спільних зусиль учасників педагогічного процесу. Будь-яка професійна діяльність вимагає сформованості у фахівців здоров'язберігаючої компетентності, яку можна розглядати як одну зі складових професійної компетентності. Соціально замовлений фахівець будь-якого профілю сьогодні має використовувати здоров'язберігаючі технології у повсякденному житті.

На жаль на першому рівні здобуття вищої освіти студенти мають тільки практичні заняття з фізичного виховання, а знання з теорії і методики фізичного виховання отримують самостійно, що негативно позначається на формуванні їх здоров'язберігаючої компетентності. Аналізуючи специфічні

особливості викладання фізичної культури у розвинутих європейських країнах (мається різниця у постановці цілей фізичного виховання, а саме, на відміну від розвитку основних фізичних якостей, метою даної дисципліни у вишах Європи є набуття знань, умінь і навичок здорового образу життя свого, своєї сім'ї, потомства) можна побачити, що програма дисципліни «Фізичне виховання» у країнах Європи насичена теоретичним лекційним матеріалом, який потім закріплюється на семінарських групових заняттях.

Тому, на нашу думку, слід впроваджувати в освітні програми непрофільних вишів курсу дисциплін щодо здоров'язберігаючих технологій та інновацій у фізичній культурі та спорті. Формування здоров'язберігаючої компетенції у здобувачів вищої освіти другого рівня вищої освіти передбачає отримання та закріплення знань щодо факторів зовнішнього середовища, особливостей поведінки людини, звичок, які впливають на здоров'я людини. Здоров'язберігаюча компетентність включає до себе і знання засобів, що позитивно впливають та зміцнюють здоров'я, методики їх використання [1, с. 101]. Необхідно мати уявлення щодо і органів, систем, тканин, які мають найбільшу відповідальність за рівень здоров'я, а також контролю показників здоров'я. Така грамотність є необхідною базою для активної діяльності з формування, зміцнення і збереження здоров'я здобувачів вищої освіти.

Курс дисципліни має бути спрямований на формування ставлення до свого здоров'я як до необхідної умови успішного здійснення професійної діяльності, усвідомлення здобувачами вищої освіти значущості професійного здоров'я для здоров'язберігаючої спрямованості своєї діяльності, визначення власної відповідальності та активної ролі у збереженні і зміцненні власного здоров'я та здоров'я оточуючих та ґрунтуватись на класичних філософських, психологічних, педагогічних, медичних, соціологічних, духовних концепціях з проблем збереження і зміцнення здоров'я людини, а також даних наукових досліджень у галузях психогігієни, медицини, гігієни фізичної культури і спорту та ін. Зміст дисципліни має передбачати лекційні заняття, групові семінарські заняття, а заняття практичні в основному здійснюючись у самостійному режимі з використанням та застосуванням отриманих знань під час лекцій і семінарів. Освітній вектор спрямований не на розвиток основних фізичних якостей здобувача освіти, а на навчання його умінню організовувати, створювати здоров'язберігаючу, здоров'я творчу атмосферу у професійній діяльності, у своєму особистому житті, що, за суттю, є культурою фізичною.

Впровадження такого курсу дисциплін щодо здоров'язберігаючих технологій в освітньому просторі вишів є нагальною потребою та вимогою сучасних реалій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Найн А. Формування здоров'язбережувальної компетенції учнівської молоді. Взаємодія духовного й фізичного виховання у становленні гармонійно розвинутої особистості : зб. Статей VIII Міжнар. наук.-практ. конф., (Слов'янськ – Краматорськ, 25 – 26 бер. 2021 р.). Слов'янськ : Вид-во Б.І. Маторіна, 2021. С. 99 – 103.

УДК 796
Безуглий Д.О.[1], Омок Г.А.[2], Шуба Л.В.[3]
[1] студ. гр.УФКС-113м НУ «Запорізька політехніка»
[2,3] наук. керівник – канд. пед. наук., доц. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СУЧАСНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, АДАПТОВАНИХ ДЛЯ УЧНІВ З НАДЛИШКОВОЮ ВАГОЮ

Зупинимось докладніше, і бачимо, що раціонально організована рухова активність справді є одним з ключових елементів для підтримки фізичного здоров'я та психоемоційного благополуччя людини. Активність дозволяє не тільки зміцнювати серцево-судинну систему та м'язову силу, а й знижувати ризик багатьох хронічних захворювань. Однак сучасний спосіб життя в індустріально розвинених країнах характеризується гіподинамією — низьким рівнем фізичної активності через сидячий спосіб життя, надмірне використання транспорту, значний час, проведений за гаджетами. Проблема недостатньої рухової активності особливо стосується здобувачів закладів середньої школи. Освітня програма, яка передбачає багато часу за партою, ускладнює можливість для регулярної фізичної активності. Вирішення проблеми потребує комплексного (системного) підходу.

Зосередимо увагу, не полишає актуальності адаптація фізичних навантажень, щодо особливостей проведення сучасних уроків. Вправи та комплекси повинні бути підібрані, щоб враховувати фізичні можливості учнів з надмірною вагою. Це профілактика надмірно інтенсивних і травмонебезпечних вправ, які можуть перевантажити суглоби і серцево-судинну систему. Доцільно використовувати вправи з помірним

навантаженням, які поступово нарощуються. Фокус на кардіо і аеробні вправи з низьким ударним навантаженням. Кардіотренування з низьким ударним навантаженням, як от ходьба, плавання, їзда на велотренажері або рухливі ігри, є менш травмонебезпечними та допомагають покращити роботу серця, дихальної системи та підвищити витривалість. Замість бігу можна використовувати швидку ходьбу або ходьбу з високим підняттям колін, що є ефективною альтернативою без надмірного навантаження на суглоби. Прогресивне збільшення інтенсивності. Дотримання принципу поступового збільшення навантажень допомагає уникнути травм і поступово підвищувати фізичну підготовленість учнів. Це можна реалізувати через збільшення часу заняття, кількості повторень, підвищення інтенсивності або введення нових вправ. Завдяки цьому можна спостерігати прогрес і бути більш мотивованими. Застосування різних видів фізичної активності. Сучасні заняття передбачають не лише традиційні вправи, але й активності, що включають елементи йоги, дихальні техніки, танцювальні рухи, елементи ігрових видів спорту. Такі види активності дозволяють зробити заняття більш різноманітними та цікавими освітній процес, а також сприяють кращій координації, гнучкості та рівновазі. Використання сучасного обладнання та інвентарю. Легкі гантелі, еластичні стрічки, скакалки та м'ячі можуть допомогти у варіативності навантажень та залученні різних груп м'язів. Інвентар, як еластичні стрічки, дозволяє учням працювати з власною вагою та забезпечує безпечний опір, не перевантажуючи тіло. Мотивація і позитивна психологічна підтримка. Заняття мають створювати атмосферу підтримки, щоб підростаюча молодь не відчували психологічного дискомфорту через особливості своєї фізичної форми. Похвала за досягнення, наголошення на успіхах та акцент на прогресі допомагають розвинути мотивацію до продовження занять. Важливо допомогти учням зрозуміти, що фізична активність приносить користь незалежно від поточного рівня фізичної форми. Безпечність та техніка виконання вправ. Для учнів з надмірною вагою дуже важливо забезпечити правильну техніку виконання вправ, оскільки це знижує ризик травм. Педагогам варто приділяти увагу корекції пози, уникати стрибків і вправ з високим ударним навантаженням. Кожну нову вправу бажано демонструвати, пояснювати ключові моменти техніки, а також здійснювати корекцію під час виконання. Розвиток координації та рівноваги. При виникненні певних труднощів з балансом і координацією, доцільно включати вправи на розвиток цих якостей. Корисно для підтримки стабільності тіла і підвищення контролю над рухами. Ігрові елементи та командні вправи. Залучення в командні види активності та ігрові вправи допомагає зняти психологічний бар'єр та підвищити рівень залученості. Наприклад, можна використовувати командні естафети з м'ячем, що включають вправи на спритність і рухливість. Це також допомагає

створити позитивний соціальний досвід і формує відчуття приналежності до команди.

Отже доведено, що адаптація до занять фізичною культурою, учнівського контингенту з надмірною вагою допомагає підвищити фізичну активність, впевненість у власних силах та покращити загальне здоров'я. Позитивний вплив здійснює регулярне відстеження змін фізичного стану, коригування вправ залежно від стану здоров'я і можливостей здобувачів освіти, наголошуємо про обов'язкове заохочення навіть за невеликі успіхи, для стимулювання мотивації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Бібік Н. М. Нова українська школа: порадник для вчителя. – Київ : Літера ЛТД, 2018. 160 с.

2.Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. – Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.

3.Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес: навч. посібник. – Львів: «ФестПрінт», 2020. 139 с. / Видання 2-е з контрольними питаннями і доповненнями.

УДК 796.01/09

Микитенко О.С.[1], Терентьєва Н.О.[2]
[1]студ.гр. – ФКС 24001м НУБІП України
[2]наук. керівник – д-р пед. наук, проф. НУБІП України

ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ

У молодших школярів – актуальна педагогічна проблема

Підвищення рівня фізичного здоров`я молодого покоління – одне з головних завдань фізичного виховання, що є невід`ємною складовою шкільного навчально-виховного процесу. Молодший шкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування фізичної культури людини.

Однією з нагальних проблем шкільного сьогодення є порушення постави у молодших школярів; профілактика та корекція цього явища.

Порушення опорно-рухового апарату виникають у період інтенсивного росту та розвитку організму внаслідок високого рівня статичного, сенсорного та інформаційного навантаження, низького рівня загальної рухової активності, незбалансованого харчування, відсутності спеціальних вправ для зміцнення корсетних м'язів, невідповідності організації фізичного виховання морфо-функціональним особливостям і ступеню індивідуальної тренованості організму дитини; невідповідності шкільних меблів і домашнього робочого місця росту дитини та інших факторів.

Практично здорові діти становлять сьогодні лише 1-4 % від усього дитячого контингенту. Майже кожна третя дитина має ознаки «малих» з'єднано-тканинних дисплазій, що, в свою чергу, призводить до збільшення патології не тільки опорно-рухового апарату, а й основних органів і систем, таких, як серцево-судинна, сечовидільна, дихальна, травна. Кожна четверта дитина має підготовчу групу здоров`я. Також у 2-3 рази збільшилася частота виявлення важких форм сколіозу, інтенсивно зростають прояви дистрофічних змін опорно-рухового апарату, такі, як ранній остеохондроз і остеопороз.

Все це сприяє травматизму, пов`язаного зі зниженням стійкості опорно-рухового апарату. У 70 % дітей спостерігається недостатня мінералізація кісткової тканини з порушенням її архітектоніки. У таких дітей у 2-2,5 рази зростають строки відновлення після травм.

Фізіологічна потреба дитини у русі для нормального росту й розвитку становить 17-22 тис. рухів на добу. Більшість дітей реалізують її тільки на 60-70 %. Прийшовши у 1-й клас школи, дитина вимушено, у силу організації режиму шкільного життя, в 2 рази знижує рухову активність, оскільки більшість свого часу проводить сидячи. У цьому положенні в умовах школи дитина змушена проводити час, що у 4-5 рази перевищує фізіологічну норму.

Аналіз літературних джерел із проблеми порушення постави молодших школярів дозволив систематизувати їх за напрямками дослідження. Так, використання засобів фізичного виховання при порушенні постави розглядають Абделькрім Б., Бен Ларбі А., Богдан К., Васильчук Г.В., Волкова О.А., Голівець М.О., Головко А., Гусєв В., Дегтярьова Т.П., Джуринський П., Кашуба В.О., Ковальова О.М., Лукіянчук В.Л., Петрович В.В., Присяжнюк С.І., Рассолов А.І., Скорина О.В., Шаповаленко В.І., Щирба В.А. та ін.; методи профілактики та корекції – Бєсєда В., Голяка С.К., Горбачов М.С., Дашина О.Г., Дронов А.А., Дяченко А.А., Євмінов В., Зелененко Н.О., Зобова Н., Ісакован В.Я., Козубенко Н., Колісник В., Корсакова Є.А., Купаєв В.В., Лахманюк С., Лемешко О.Й., Лисенко М.П., Малінеченко О., Мусієнко В., Насраллах З.Х., Невелика А.В., Різник Р.С., Санін М., Ступченко С., Сутула А., Філіппова Н.Н.; Яримбаш К. та ін.; методи фізичної реабілітації – Андрійчук Ю.Т., Аршин В.В., Афанасьєв С., Бондарчук В., Давибіда Н.О., Євдокимова Н.О., Калюжин В., Крихтін І.О., Кулик Т.Я., Махназ К., Сенів Ю.І., Ставінська О.М., Таратухіна Л.М., Ткаченко А.А., Пєшкова О.В., Шорін Г.А. та ін.

Отже, постійно зростаючий відсоток школярів зі сколіозом та іншими порушеннями опорно-рухового апарату роблять проблему профілактики та корекції їх постави особливо актуальною на даний момент; потребує узагальнення та систематизації підходи до її вирішення в умовах шкільного середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Сколіоз – «професійне захворювання» школяра // Завуч. Шкільний світ. – 2004. – № 31. – С. 16–17.

2. Шаповаленко В.І. Виховання правильної постави та попередження неправильної на уроках фізичної культури та самостійних заняттях : метод. реком. для вчителів, вихователів та батьків / Уклад. В.І. Шаповаленко. – Чернігів, 2011. – 38 с.

3. Щирба В. А. Причини, профілактика та корекція порушень постави / В.А. Щирба // Теорія та методика фізичного виховання. – 2016. – № 3. – С. 28–34.

УДК 613:378

Черноусов А.С.[1], Палічук Ю.І.[2]
[1]студ., Буковинський державний медичний університет
[2]наук. керівник – канд. пед. наук, доц., Буковинський державний медичний університет

ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Здоров'язбережувальна освіта, на нашу думку, можлива тільки за умови створення в навчальному закладі сприятливого здоров'язбережувального середовища, що забезпечує збереження і розвиток здоров'я студентів. Істотними ознаками такого середовища є соціально-медичні, психофізіологічні і педагогічні умови. Єдність цих умов у часі й освітньому просторі дає змогу визначити здоров'я студента як цілісне медико-психолого-педагогічне явище.

Стан здоров'я студентів викликає обґрунтовану стурбованість: за даними Міністерства охорони здоров'я лише 15% молодих людей здорові, 50% мають функціональні відхилення, 35-40% – хронічні захворювання.

У студентському середовищі зв'язок між здоров'ям і вибором організації способу життя найбільш яскраво виявляється в перші роки навчання, тобто збігається з періодом адаптації студентів до нових умов, нового стилю і ритму життя. Таким чином, цілеспрямоване формування здоров'язбережувальних потреб під час адаптаційного періоду життя (1-2 курси) може стати для студентів життєво важливою практикою, що збагачує

особистий досвід кожного в умінні організовувати свою життєдіяльність на розумних здоров'язбережувальних основах [3].

Складність періоду адаптації першокурсників органічно вписується в систему формування здоров'язбережувальних потреб, які можуть стати умовою самопізнання, самовиховання і самореалізації. Надання студентам можливості самореалізації в умовах освітнього процесу ЗВО може «вивести» здоров'язбережувальні потреби на усвідомлений рівень організації життєдіяльності студента і закріпити ціннісне ставлення до здоров'я.

На жаль, в Україні до останнього часу спостерігається тенденція слабкого впровадження питань здоров'язбереження в компоненти освітнього простору.

Таким чином, урахування психологічної характеристики цього вікового періоду молодих людей є важливим етапом під час проектування технології здоров'язбережувального освітнього процесу.

Важливим засобом технології здоров'язбереження в ЗВО є фізичне виховання, що передбачає:

- виховання в студентів високих моральних і фізичних якостей;
- збереження і зміцнення здоров'я, сприяння правильному і всебічному розвиткові організму, підтримку високої працездатності протягом усього періоду навчання;
- формування необхідних знань з основ теорії, методики й організації фізичного виховання і спортивного тренування.

Водночас слід зазначити, що програма з фізичного виховання у багатьох ЗВО представлена в загальному вигляді. Не визначені етапи впровадження, засоби і методи професійно-прикладної фізичної підготовки відповідно до особливостей діяльності випускників, відсутні методичні рекомендації із цілеспрямованого використання засобів фізичної культури в становленні особистості професіонала [1].

Відомо, що від рівня загальної фізичної підготовленості залежить оволодіння багатьма спеціальностями, при цьому попереднє спеціальне тренування позитивно впливає на стійкість фізичної працездатності протягом трудового дня. Водночас є дані про нерівнозначний вплив фізичної підготовки на успішність освоєння професії, на рухові функції, до яких професія висуває високі вимоги.

Аналіз наукових джерел, опитування студентів і викладачів з фізичного виховання показали, що наукове обґрунтування фізичної підготовки для працівників окремих галузей промисловості зумовлює необхідність:

- вивчення вимог з боку виробничої діяльності до фізичної і психічної підготовленості фахівців;
- визначення шляхів реалізації цих вимог засобами, методами фізичного виховання.

Розвиток та реалізація здоров'язбережувальних технологій пов'язані, насамперед, з необхідністю збереження здоров'я учнів і студентів у процесі навчання, гуманізацією навчально-виховного процесу, значним зростанням інформаційних навантажень, сучасних вимог до якості освіти.

Аналіз наукової літератури свідчить про різні підходи до тлумачення поняття «здоров'язбережувальні технології». Його використовують як синонім до процесу формування здорового способу життя, культури здоров'я, валеологічної освти, як медичні або гігієнічні засоби, як фізкультурно-оздоровчі технології. Різні підходи до тлумачення даного поняття ускладнюють використання здоров'язбереження в підготовці майбутніх фахівців у вищій школі [2].

У науковій літературі виокремлено такі типи і види технологій:

- здоров'язбережувальні (профілактичні щеплення, забезпечення рухової активності, вітамінізація, організація здорового харчування);
- оздоровчі (фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартовування, гімнастика, масаж, фітотерапія, артотерапія);
- технології навчання здоров'ю (включення відповідних тем чи окремих питань з проблем здоров'язбереження до змісту предметів загальноосвітнього циклу);
- виховання культури здоров'я (факультативні заняття, позааудиторні заходи, фестивалі, конкурси, змагання тощо).

Окрім цього здоров'язбережувальні технології за характером діяльності основних суб'єктів поділяють на вузькоспеціалізовані та комплексні. До вузькоспеціалізованих належать такі здоров'язбережувальні технології: медичні (технології профілактики захворювань, корекції і реабілітації соматичного здоров'я, санітарно-гігієнічної діяльності); освітні (що сприяють збереженню здоров'я в процесі навчання і виховання); соціальні (технології організації здорового способу життя, профілактики і корекції девіантної поведінки); психологічні (технології профілактики і психокорекції психічних відхилень особистісного та інтелектуального розвитку).

До комплексних здоров'язбережувальних технологій належать: технології комплексної профілактики захворювань, корекції та реабілітації здоров'я (фізкультурно-оздоровчі і валеологічні); педагогічні технології, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я; технології, що формують здоровий спосіб життя.

Мета всіх здоров'язбережувальних педагогічних технологій – сформувати в студентів знання, уміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати одержані знання в повсякденному житті.

Різні тлумачення поняття «здоров'язбережувальні технології» зумовлені відсутністю міжгалузевих взаємозв'язків у дослідженні проблеми здоров'я суб'єктів освітнього процесу, необхідністю вичленення

здоров'язбережувальних технологій з гігієнічного, медичного і реабілітаційного контекстів, розвитку педагогічного змісту досліджуваного феномена.

Ураховуючи методологічні аспекти складових педагогічної технології і їхніх характеристик, можна сказати, що технологія здоров'язбереження особистості повинна в широкому змісті являти собою сукупність філософських, психолого-педагогічних установок, що визначають соціальний набір і сполучення форм, методів, прийомів освітньо-виховних засобів, що забезпечують оптимальне практико-орієнтоване занурення студентів у спеціально створене науково-освітнє середовище [4].

Таким чином, реалізація здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти припускає не шаблони, а варіанти, вибір, оптимальних умов її функціонування. Необхідне дотримання принципів і облік сутнісних характеристик здоров'язбережувальних освітніх технологій, їх засвоєння повинне забезпечити відкритий характер навчання, слугувати фундаментом творчої діяльності викладачів, тому що концептуально обґрунтована здоров'язбережувальна технологія – найбільш перспективний напрям і надійний фундамент для формування нового погляду на систему освіти в цілому.

Актуальність дослідження проблеми здоров'язбереження студентів зумовлена гуманізацією навчально-виховного процесу у закладах вищої освіти, необхідністю забезпечення майбутніх фахівців оптимальними умовами навчання, доступними послугами системи охорони здоров'я, фізичної культури і спорту. На жаль, цим питанням не приділяється належна увага ні в нормативних документах, ні в наукових дослідженнях, ні в системі професійної підготовки. Вивчення дисциплін валеологічно-оздоровчого спрямування характеризується пріоритетом спрямованості на формування рухових умінь і навичок з метою досягнення комплексу фізкультурних нормативів, викладачами недостатньо впроваджуються в освітній процес технології здоров'язбереження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бережна Т.І. Особливості організації здоров'язбережувального середовища загальноосвітнього навчального закладу // Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. «Здоров'я людини: теорія і практика». –Суми, 2017. –С. 170–177

2. Долинський Б.Т. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів у навчально-виховній діяльності : дис. .. д-ра пед. наук:Держ. закл. «Південноукр.нац.пед.ун-т ім.К. Д. Ушинського. –О., 2011. –549 с.

3. Палічук Ю.І. Реалізація здоров'язбережувального потенціалу ЗВО. XV Всеукраїнська науково-практична конференція студентів, магістрантів та аспірантів «Проблеми формування здорового способу життя молоді». 09-10.05. 2024 р. м. Львів. С. 203-204

4. Романишина Л.М., КрищукБ.С., Поліщук О.С. Здоров'язбережувальна компетентність як складова професійної компетентності майбутнього вчителя початкової школи. / Л.М.Романишина, Б.С.Крищук, О.С.Поліщук // Вісник університету імені Альфреда Нобеля. – Серія: Педагогіка і психологія. Педагогічні науки. –No2 (24). –Дніпро, 2020. – С. 123-131.

UDC 613:36

Iryna Sokolovska[1], Valentyna Nechyporenko[2], Nataliia Hordiienko[3],
Olena Pozdniakova[4], Nataliia Serhata[5]
[1]Candidate of Medical sciences, Associate Professor, Associate Professor, Khortytsia National Academy
[2]Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Rector, Khortytsia National Academy
[3]Doctor of Sociological Sciences, Professor, Vice-rector for research and innovation, Khortytsia National Academy
[4]Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, First vice-rector, Khortytsia National Academy
[5]Candidate of sciences in physical education and sports, Associate professor, Associate professor, Khortytsia National Academy

CRITERIA FOR EVALUATING THE EFFICIENCY OF HEALTH PRESERVING PEDAGOGICAL ACTIVITIES IN AN EDUCATIONAL INSTITUTION

The function of preserving the health of students is one of the leading functions of an educational institution. The result of implementing the function of preserving and strengthening health by an educational institution should be the creation of a health-preserving environment. Health-preserving pedagogy, characterizing the process of implementing the function of preserving and

strengthening the health of students by educational institutions, at the same time shows how to take into account the optimum, reserves and limits of the cognitive capabilities of an individual.

The main goal of health-preserving pedagogy is to preserve the health of children in the process of their education and upbringing, and, consequently, to provide each graduate with a level of health that will allow him to realize his life plans, satisfy needs and demands. Health-preserving pedagogy also involves the formation of healthy lifestyle skills and abilities in each student, as well as the cultivation of a health culture. It is necessary to form value orientations and attitudes towards health and a healthy lifestyle of all the main subjects of the educational environment through their systematic training. Therefore, the subjects of a health-preserving environment should be not only students and teachers, but also all specialists working in an educational institution, and, of course, parents. As the research results have shown, only work in three directions (with students, teachers and parents) gives positive results.

The main characteristics of a health-preserving educational environment can be defined as follows:

- creation of favorable conditions for the educational process,
- creation of a favorable psychological climate;
- ensuring rational and balanced nutrition;
- organization of high-quality medical care;
- creation of a regulatory framework for an educational institution that enshrines the rights and responsibilities of each participant in the educational process to maintain and improve health;
- optimal, physiologically justified organization of the educational process, the use of optimization tools in the educational process;
- educational and methodological support corresponding to different adaptive abilities of students, correction of educational content (making appropriate changes to curricula and programs);
- introduction of a personality-oriented and differentiated approach to teaching academic subjects and disciplines;
- organization of extracurricular activities aimed at realizing the needs and capabilities of children and teachers, forming their need for a healthy lifestyle;
- teaching a healthy lifestyle;
- formation of physical education as a factor in the harmonious development of physical and spiritual qualities of an individual, organization of groups for physical education for people with various pathologies;
- application of methods for strengthening the physical health of students in the learning process;
- study of the health status of students, creation of a system for monitoring health and physical development;

- study of risk factors for disease;

- study of the pedagogical process, development and use of an expert-functional approach that allows analyzing the impact of the pedagogical process, new pedagogical technologies on health; use of health-preserving technologies in the educational process;

- development of programs to increase awareness of children and adolescents, parents and teachers in the field of health preservation and promotion

We have developed criteria for assessing the effectiveness of health-preserving pedagogical activities in an educational institution: medical, didactic, educational:

1. Medical criterion: we propose using such indicators as the number of days and cases of absence due to illness per student per semester, year, "health index". You can also use the results of preventive examinations, study the prevalence of certain chronic diseases in dynamics.

2. Didactic criterion: compliance of the content, volume of information, technologies with the individual characteristics of students, their level of education, their level of health. You can use such indicators as attention, performance, emotional mood, attitude to study, desire to study. Fatigue, overload, deviations in health determine, in turn, a decrease in interest in learning. Therefore, these indicators can be chosen to assess motivation. The existing mutual influence of the educational process and health allows us to indirectly judge the health of students by the level of academic performance and performance.

3. The educational criterion involves the use of such indicators as the practical implementation of health preservation activities by teachers and schoolchildren and adherence to the principles of a healthy lifestyle, value attitude to health, and health culture.

We have developed a model for implementing the function of preserving and strengthening children's health by educational institutions. This model is a descriptive component model of the educational environment in the aspect of preserving and strengthening the child's health. In this model, we provide the following blocks: theoretical and methodological, a block of conditions, a content block, and a result block. The theoretical and methodological block describes the theoretical and methodological foundations on which the process of implementing the function of preserving and strengthening students' health by educational institutions should be based. These include the concept of humanization of educational activities, the concept of optimization of the educational process, the anthropological approach, the concept of a personality-oriented approach, the ideas of an adaptive school, the concepts of valeology and pedagogical valeology, the principles and patterns of therapeutic pedagogy.

This block also contains the patterns, principles, and approaches of health-preserving pedagogy. The theoretical foundations of health-preserving pedagogy

include patterns, principles, approaches, and methods. Health-preserving pedagogy, characterizing the process of implementing the function of preserving and strengthening the health of students by educational institutions, at the same time shows how to take into account the optimum, reserves, and limits of the individual's cognitive capabilities. In the course of our study, when identifying specific regular connections in the process of health-preserving activities, the most obvious, stable, and recurring connections characterizing the process under study were noted.

LIST OF REFERENCES

1. Mazur V. A., Vergush O. M., Lischuk V. IN. Peculiarities of influence and health-improving effect of means of physical activity on the human body [Electronic resource]. Bulletin of the Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko Kamianets-Podilskyi, 2018. Issue 11. Pp. 216–224. Access mode: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkpnui_fv_2018_11_32

2. Koval L. Health-preserving organization of the educational process as a priority of the new pedagogical thinking of the future primary school teacher / L. Koval [Electronic resource]. – Access mode: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/ soc gum/Shps/2007_22-23/Koval_2007.pdf

3. Petrochko Zh. V. The concept of a child-friendly school: basic provisions and terms / Zh. V. Petrochko // Ped. sciences: theory, history, innovative technologies. – 2014. – No. 2 (36). – Pp. 84–91.

УДК 376

Коломєйцева В.В.[1], Соляник Д.Г.[2]

[1] студ.гр. ГФ-314 НУ «Запорізька політехніка»

[2] наук. керівник – викладач НУ «Запорізька політехніка»

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Нині у світі велике значення надається організації здоров'язберігаючої діяльності в освітньому середовищі. Важливим інтегративним критерієм якості сучасної освіти є здоров'я як невід'ємна соціально-психологічна складова частина. За даними наукових досліджень І. Кравченка, стан здоров'я на 8–10% визначається рівнем розвитку медицини, на 15–20% – соціально-природними умовами, на 50–55% – способом життя. Всі ці фактори можуть бути регульовані та сформовані через освіту й виховання.

«Національна доктрина розвитку освіти України» пріоритетними напрямами визначає особистісну орієнтацію освіти та пропаганду здорового способу життя; пріоритетним завданням системи освіти визначає виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної суспільної цінності. Зміни, що відбуваються в суспільстві визначають нові вимоги до випускників закладів

вищої освіти. Як відзначають науковці, в сфері сучасних ринкових відносин потрібен фахівець, який володіє не тільки фізичним, психічним і духовним здоров'ям, але і здатний отримані ним знання впроваджувати в професійну діяльність, націлений на збереження і зміцнення здоров'я колективу.

Серед пріоритетних напрямів державної освітньої політики, визначених Національною стратегією розвитку освіти в Україні на період 2021-2031 років, є формування здоров'язбережувального середовища. Основними очікуваними результатами є подолання проблем вищої освіти, найбільш повне використання її можливостей та запобігання національних і глобальних ризиків.

Процес створення здоров'язбережувального середовища у закладі вищої освіти можна визначити як комплекс змін традиційної системи, націлених на підвищення ефективності діяльності щодо збереження і зміцнення життєздатності студентів і педагогів у взаємозв'язку з корекцією їхньої внутрішньої картини здоров'я. Під час створення здоров'язбережувального середовища на підставі акмеологічного підходу особлива увага приділяється таким проблемам, як: закономірності розвитку і саморозвитку людини; самореалізація творчого потенціалу, здоров'я і розвитку готовності до майбутньої професійної діяльності; суб'єктивні та об'єктивні фактори, що сприяють і перешкоджають збереженню здоров'я, досягненню вершин професіоналізму; самоосвіта, самоорганізація і самоконтроль у галузі збереження здоров'я; самовдосконалення, самокорекція і самоорганізація своїх вчинків і дій під впливом нових вимог професії, суспільства, розвитку науки, культури; усвідомлення своїх здібностей і можливостей, переваг і недоліків своєї діяльності із здоров'язбереження.

Метою реалізації здоров'язберігаючого середовища у закладі вищої освіти, є розкриття інноваційної суті навчально-виховного процесу як відкритої системи та формування у особистості рефлекторного, творчого, морального ставлення до особистого життя і здоров'я у співвідношенні з життям інших людей. Зростаюча інтенсифікація навчального процесу, використання нових форм і технологій навчання, призводять до зростання числа студентів не здатних без особливої напруги та сторонньої допомоги адаптуватися до учбових навантажень, відповідних вимог та правил внутрішнього розпорядку. Нагальною стає реформування освіти зі спрямованістю на здоров'язбереження нації. Зрозуміло, що нова якість освіти, яка має забезпечувати розвиток сучасного суспільства, може бути досягнута лише при створенні певних умов організації такого навчально-виховного процесу, який не зашкодить здоров'ю молоді і буде спрямований на збереження, зміцнення і формування здоров'я учасників навчально-виховного процесу. А це вимагає від педагогів застосування своєрідних

підходів в освіті і вихованні на основі здоров'язбереження і здоров'язберігаючих технологій.

Найвідоміший і найефективніший європейський досвід щодо створення безпечних і здоров'язбережувальних умов у закладі освіти ми знаходимо у «Європейській мережі шкіл сприяння здоров'ю» European Network of Health Promoting Schools).

У закладах освіти, які є членами Європейської мережі шкіл здоров'я звертається увага на впровадження відповідних педагогічних, психологічних, медико-профілактичних, гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, спортивно-масових та інших технологій, спрямованих на формування в учнів навичок здорового способу життя, збереження та зміцнення їхнього здоров'я. Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю поєднує освітні заклади європейських країн, які здійснюють здоров'язбережувальну, здоров'яспрямовану діяльність, акумулюють найефективніші механізми збереження, зміцнення і формування здоров'я дітей для подальшого їх розвитку та впровадження, сприяють поширенню інноваційного досвіду, створюють додаткові можливості для професійного розвитку викладачів, взаємодіють через освітньоінформаційні центри та національних і регіональних координаторів, результатом чого є формування ціннісного ставлення до здоров'я усіх учасників освітнього процесу та залучення їх до здорового способу життя.

У практиці роботи закладів освіти виокремлюються такі методологічні підходи: діяльнісний, системний, особистісно орієнтований, середовищний, синергетичний, міжсекторальний. Із формуванням здоров'язбережувального середовища в закладах освіти України тісно пов'язаний діяльнісний підхід, який вимагає формування дієвої позиції дитини з метою власного становлення й розвитку, морального і духовного самовдосконалення.

На думку І. Беха розвиток особистості дитини відбувається в діяльності – з одного боку, діяльність у будь-яких видах, формах безпосередньо та опосередковано впливає на зміни в структурі особистості дитини, а, з іншого, – дитина має право обирати ті види й форми діяльності, до яких вона схильна та які задовольняють потреби її особистісного розвитку. Діяльність – це особлива важлива форма активності, у результаті реалізації якої здійснюються перетворення матеріалу, включеного в діяльність (зовнішні предмети, внутрішня реальність), перетворення самої діяльності та перетворення того, хто діє, тобто суб'єкта діяльності. розвитку. З позицій діяльнісного підходу ефективне вирішення комплексу організаційних і психолого-педагогічних проблем проєктування здоров'язбережувального середовища у закладі освіти має насамперед базуватися на планомірному створенні умов для розвитку всіх способів взаємодії дитини з усіма компонентами середовища, де вона перебуває. Системний підхід визначає

цілісність у практичній діяльності, що спрямована на комплексну реалізацію питань здоров'язбереження. Системність полягає у взаємопогоджених знаннях, уміннях та навичках, сформованих у дітей, які забезпечують необхідний рівень їх працездатності, моралі та духовності.

Даний підхід тісно пов'язаний з особистісно орієнтованим і середовищним підходами, оскільки ґрунтується на особистості учня та може бути реалізованим і перевіреним тільки в процесі виконання конкретним учнем певного комплексу дій. Компетентнісний підхід спрямовує на розвиток здатності учнів практично діяти в різних життєвих ситуаціях задля збереження власного здоров'я, здоров'я інших людей, природи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бережна, Т. І. (2023). Основні підходи та принципи формування здоров'язбережувального середовища закладу освіти. Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка та психологія, (1), 11–16.

2. Молодь за здоровий спосіб життя : щорічна доповідь ПрезидентА України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2010 р.) / Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, Державний інститут розвитку сім'ї та молоді. – К. : Основа, 2011. – 211 с.

3. Національна доктрина розвитку освіти [Електронний ресурс]. – Режим доступу http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/347/2002 .- Загол.з екрану.- Мова укр.

4. Стратегія розвитку вищої освіти в Україні на 2021 – 2031 роки [Електронний ресурс]. – Режим доступу https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/rizne/2020/09/25/

5. Удич З.І., Русин Л.П., Шапаренко І.Є., Грищенко С.В. Використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому середовищі закладів вищої освіти. Інноваційна педагогіка. Вид-во : «Гельветика». Вип. 48. Т. 2, 2022. С. 174–177.

ФІТНЕС НА ЗАХИСТІ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

УДК 796.012.61.035“364”
Гречка Я.С.[1],Черненко О.Є.[2]
[1]студ. гр. ФТ-23/2-2 ЗДМФУ
[2]наук. керівник – канд.фіз.вих., доц. ФРСМФВіЗ ЗДМФУ

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ У РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ПРОЦЕСІ

Сучасне життя в умовах війни потребує підтримки фізичного та психічного здоров'я населення, що є критично важливою складовою загальної безпеки та стійкості українського суспільства.

Згідно з даними соціологічних опитувань, 71% українців відчувають стрес або сильну знервованість. Серед їхніх причин на першому місці – повномасштабна війна з Росією (72%) і фінансові складнощі (44%). З-поміж аспектів війни, які спричиняються до стресу або сильної знервованості, на першому місці перебуває безпека близьких (63%) і втрата роботи або джерела доходу (42%) [1].

Підвищення рівня стресу, невизначеність, фізичні та психічні навантаження вкрай негативно впливають на стан здоров'я кожної людини, що потребує пошуку додаткових заходів для підтримки стабільного психоемоційного стану і фізичної активності. Засоби сучасних фітнес технологій стають інструментом, який допомагає адаптуватися до нових умов та підвищує загальну стресостійкість (Іванов, 2022).

На сьогодні засоби сучасних фітнес технологій є одним із дієвих методів фізичної реабілітації. Регулярна адекватна індивідуальним особливостям фізична активність допомагає покращити загальний стан здоров'я, збільшує показники рівня витривалості, нормалізує функції серцево-судинної та дихальної систем, а також укріплює опорно-руховий апарат людини. Особливо актуальним є підтримка усіх видів здоров'я людини під час війни, оскільки воно забезпечує витривалість та стресостійкість організму, що дозволяє людині витримувати важкі умови. Крім того, загальновідомо, що регулярні заняття різними видами сучасних фітнес технологій допомагають адаптуватися до умов стресу і непередбачуваності [2].

Слід зазначити, що регулярні заняття сучасними видами фітнес технологій позитивно впливають на психологічний стан людини. Як зазначають науковці, стан психічного здоров'я безпосередньо пов'язаний з фізичною активністю. Дослідження показують, що різні види фізичних вправ стимулюють вироблення ендорфінів – «гормонів щастя», які знижують

рівень тривожності і стресу. Це набуває особливого значення у воєнний час, коли люди постійно відчувають високий рівень стресу та психологічне навантаження. Сучасні фітнес технології допомагають зменшити психологічне навантаження, поліпшити якість сну та загальне самопочуття.

На сьогоднішній день існують певні труднощі при організації занять фітнесом. Це пов’язано з обмеженим доступом до спортивних закладів та підвищенням безпекових ризиків, особливо у прифронтових та прикордонних регіонах України (Запорізька, Дніпропетровська, Донецька, Миколаївська, Одеська, Сумська, Харківська, Херсонська, Чернігівська області). У зв’язку з цим, все більшої популярності набувають тренування у домашніх умовах та онлайн-заняття. Використання мобільних додатків дозволяє слідкувати за прогресом, отримувати рекомендації від тренерів та навіть спілкуватися з іншими учасниками, що сприяє покращенню мотивації. Це дозволяє підтримувати фізичну активність без потреби у додатковому обладнанні, що є важливим для багатьох людей під час війни.

Беззаперечним є той факт, що фітнес-тренування також виконують важливу соціальну функцію, особливо під час воєнних дій. Платформи для онлайн-тренувань, спортивні чати і групи підтримки створюють можливості для спілкування та взаємопідтримки. Це сприяє соціальній згуртованості та покращенню психологічного настрою, що є особливо важливим в умовах ізоляції або вимушеного переселення [3].

Таким чином, заняття сучасними видами фітнесу під час війни є невід’ємною складовою для збереження фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я населення. Вони допомагають адаптуватися до стресових умов, знижують рівень тривожності та підтримують соціальні зв'язки. Регулярні фізичні вправи мають позитивний вплив на організм і психологічний стан, що допомагає людям долати труднощі воєнного часу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Фітнес як метод психологічної підтримки. URL: https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny

2.Організація фітнес-тренувань під час війни. URL: https://sofiyasport.com/uk/blog/fitnes-pid-chas-vijny-korysni-porady-vid-treneriv-dlya-motyvatsiyi/

3.Вадим Гутцайт. Під час війни спортивні перемоги стають для українців ще важливішими. URL: https://www.kmu.gov.ua/news/vadym-huttsait-pid-chas-viiny-sportyvni-peremohy-staiut-dlia-ukraintsiv-shche-vazhlyvishymy

УДК 796.015.132-055.2:613.71-053.88
Гладик Д.П.[1], Тодорова В.Г[2].
[1]аспірант 2 курсу., Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
[2]наук. керівник –д-р. н. з фіз. вих. та спорту, проф., Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ЗАСТОСУВАННЯ ЙОГИ І ПІЛАТЕСУ НА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ З ЖІНКАМИ 45-50 РОКІВ

Для жінок віком 45-50 років, коли відбуваються природні фізіологічні зміни, такі як зниження рівня гормонів і сповільнення метаболічних процесів, регулярна фізична активність набуває особливого значення. Йога і пілатес, як види фізкультурно-оздоровчих практик, стають дедалі популярнішими серед жінок цього вікового діапазону завдяки їхньому впливу на фізичне, психоемоційне та соціальне здоров'я [1; 2].

У період перименопаузи та менопаузи, який часто припадає на вік 45-50 років, у жінок відбувається ряд змін в організмі. Гормональний фон змінюється, знижується рівень естрогенів, що призводить до підвищеного ризику розвитку остеопорозу, серцево-судинних захворювань, зниження м'язової маси і загальної витривалості. Також може виникати підвищена чутливість до стресів та психоемоційних навантажень. Враховуючи ці зміни, важливо обирати такі фізичні вправи, які не лише підтримують загальний рівень фізичної активності, але й враховують індивідуальні потреби жінок [3].

Більшість розробок та методичних рекомендацій щодо оздоровчих занять із жінками 45-50 років спрямовані на розвиток та підтримання загальної витривалості, підвищення функціонального стану організму, у той час як найбільш схильними до ранніх регресійних змін є силові здібності, загальна та спеціальна гнучкість.

У зв'язку з цим проблема поліпшення фізичного стану жінок 45-50 років привертає дедалі більшу увагу науковців, що обумовлює необхідність пошуку нових шляхів удосконалення фізичної підготовленості з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Сучасна фітнес індустрія пропонує безліч оздоровчих систем для осіб різного віку, проте методика занять фізичними вправами з жінками 45-50 років потребує особливого підходу, оскільки для жінок даного віку характерно суттєве зниження показників фізичних якостей, наявність соматичних захворювань та функціональних розладів систем організму [4].

Серед оздоровчих систем для жінок середнього віку великою популярністю користується система вправ Джозефа Пілатеса, яка спрямована на зміцнення м'язів-стабілізаторів хребта, вдосконалення рівноваги, координації, відчуття свого тіла в просторі та фізичної підготовленості загалом [5].

Науковці вказують, що найбільш популярним видом оздоровчих занять, який дозволяє жінкам покращити гнучкість та зберегти здоров'я хребта є йога. Це зумовлено його доступністю, емоційністю та ефективністю. Дослідженнями вчених доведено позитивний вплив йоги на усі м'язові групи [6, 7, 9]. Дослідженнями науковців встановлено, що заняття йогою впливають на функціональний стан організму, рівень психоемоційного стану та є основним фактором уповільнення процесів старіння, а також збереження здоров'я та підвищення фізичної активності жінок [6].

Йога і пілатес є ефективними методами фізичної активності, які відрізняються низьким рівнем травматизму, гнучкістю у підході до фізичних вправ та можливістю адаптації до індивідуальних особливостей кожної людини. Обидві системи мають комплексний вплив на організм, поєднуючи фізичні навантаження, дихальні техніки та роботу з психоемоційною сферою.

В даний час вплив сполученого поєднання йоги та пілатесу у жінок 45-50 років вивчено недостатньо, адже експериментально підтверджені результати дослідження їх впливу відсутні. Дані обставини актуалізують проблему, створюють об'єктивну потребу в теоретико-методичному дослідженні та експериментальному обґрунтуванні ефективності комплексної методики оздоровчих занять на основі систем йоги та пілатесу з жінками 45-50 років.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Боровик О. Диференційований підхід у процесі фізкультурно-оздоровчих занять у жінок з урахуванням спадкових чинників. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 59–63.

Гакман А.В., Дудицкая С.П., Слобожанинов А.А., Ковтун О.А. Оздоровчий вплив занять йогою на організм жінок зрілого віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. Випуск 7 (127). С. 33–37.

Дорофєєва О.Є., Яримбаш К.С., Завацька Л.А. Вплив йоги на соматичне здоров'я жінок. Психолого-педагогічні основи гуманізації навчальновиховного процесу в школі та ВНЗ: збірник наукових праць. № 1 (19). Рівне: РВЦ МЕГУ ім. акад. С. Дем'янчука, 2018. С. 169–175.

Кашуба В., Гончарова Н., Ткачова А., Прилуцька Т. Особливості тілобудови жінок першого зрілого віку, які займаються пілатесом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 1. С. 97–104.

УДК 796.7.3.4.5
Котляров Є.Є.[1], Дуднік Ю.І.[2]
[1] студ. гр. Е-311 НУ «Запорізька політехніка»
[2] наук. керівник – старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВИХ

Життя членів сімей військових може бути складним та сповненим стресу. Їм доводиться справлятися з невизначеністю, тривогою та розлукою з близькими. Психологічні вправи можуть бути корисними для подолання цих викликів та підтримки психічного здоров'я [1].

Глибоке дихання. Сядьте зручно, підібравши положення, яке не сковує рухів. Можна сісти на стілець, випрямивши спину, або на підлогу, схрестивши ноги. Головне, щоб вам було комфортно. Заплющте очі, відволікаючись від зовнішнього світу. Це допоможе вам зосередитися на власних відчуттях.

Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Не поспішайте, робіть вдихи повільно й глибоко, відчуваючи, як повітря наповнює ваші легені. На видиху повністю випускайте повітря з легень, розслабляючи тіло.

Медитація. Медитація – це практика, яка може допомогти вам розслабитися, зосередитися і покращити загальне самопочуття. Існує багато різних методів медитації, але основні принципи однакові. Поради для медитації:

- знайдіть тихе місце, де вас ніхто не потурбує. Можете сидіти на стільці, на подушці на підлозі або навіть лежати;
- закрийте очі або зосередьтеся на точці перед собою;
- зверніть увагу на своє дихання. Не намагайтеся змінити його, просто спостерігайте за природним потоком вдихів і видихів.

Коли ваші думки почнуть блукати, як це зазвичай буває, м'яко повертайте увагу назад до дихання. Не судіть себе за це, просто визнайте думку і відпустіть її.

Продовжуйте медитувати протягом 5-10 хвилин. З часом ви можете поступово збільшувати тривалість медитації [2].

Прогресивна м'язова релаксація. Прогресивна м'язова релаксація (ПМР) – це техніка релаксації, яка допомагає зняти стрес і тривогу, покращити сон і зменшити біль. Її розробив Едмунд Джейкобсон у 1920-х роках. Знайдіть тихе місце, де вас ніхто не потурбує. Ляжте на спину або сядьте зручно на

стілець. Потім закрийте очі і кілька хвилин зосередьтеся на своєму диханні. Робіть глибокі, повільні вдихи через ніс і повільні видихи через рот [3].

Коли ви будете розслаблені, почніть напружувати і розслабляти різні групи м'язів у своєму тілі:

Руки. Стисніть кулаки якомога сильніше, затримайтеся на 5 секунд, а потім розслабтеся. Повторіть 3 рази.

Плечі. Підніміть плечі до вух, затримайтеся на 5 секунд, а потім розслабтеся. Повторіть 3 рази.

Шия. Нахиліть голову вправо, затримайтеся на 5 секунд, а потім розслабтеся. Повторіть з іншого боку. Потім нахиліть голову вперед, затримайтеся на 5 секунд, а потім розслабтеся. Відкиньте голову назад, затримайтеся на 5 секунд, а потім розслабтеся. Повторіть 3 рази.

Груди. Глибоко вдихніть і затримайте дихання на 5 секунд, потім повільно видихніть. Повторіть 3 рази.

Живіт. Напружте м'язи живота, затримайтеся на 5 секунд, а потім розслабтеся. Повторіть 3 рази.

Спина. Притисніть спину до стільця або ляжте на спину, максимально вигинаючись, затримайтеся на 5 секунд, а потім розслабтеся. Повторіть 3 рази.

Ноги. Напружте м'язи стегон, затримайтеся на 5 секунд, а потім розслабтеся. Повторіть 3 рази.

Ступні. Стисніть пальці ніг, затримайтеся на 5 секунд, а потім розслабтеся. Повторіть 3 рази.

Коли ви пройдетеся по всьому тілу, приділіть кілька хвилин тому, щоб відчути загальне розслаблення. Повільно відкрийте очі і поверніться до свого дня.

Важливо пам'ятати, що кожен справляється зі стресом по-різному. Те, що працює для однієї людини, може не працювати для іншої. Експериментуйте з різними вправами, щоб знайти те, що підходить саме вам.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1.Ентоні Ф. Йорм. Дії, які молоді люди можуть зробити для запобігання депресії, занепокоєння та психозів: переконання медичних працівників та молодих людей, 2010.

2.Бубнова М.Г. Методичні поради: Забезпечення фізичної активності громадян. 2016.

3.УДУ імені Михайла Драгоманова. Комплекси фізичних вправ для самостійного виконання під час воєнного стану. Гімнастика для суглобів. 2023.

УДК 796.011
Рапацький В.А.[1,] Палічук Ю.І. [2]
[1]студ., Буковинський державний медичний університет
[2]наук. керівник – канд. пед. наук, доц., Буковинський державний медичний університет

РОЛЬ ФІТНЕСУ ПРИ ТРЕНУВАННІ ТА ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ

Зараз, у сучасному світі існують найрізноманітніші види тренувань. Наприклад різні напрями фізичних навантажень на сучасних інтернет-платформах, або на відомих програмах телебачення. Сучасні тренери та наставники, намагаються донести нам свою систему харчування та фізичного виховання. Але сучасна молодь, на даний момент, віддає перевагу активній діяльності на тренажерах, або прогулянці на свіжому повітрі та біговим заняттям у парках та стадіонах свого міста [2,4]. Цими представниками є добра половина чоловічої статі. Стосовно жінок, то вони більш схильні до кардіо та фітнес тренувань. Це приблизна статистика, але можна припустити, що такий вид тренування як фітнес, не надає впевненості у тому, що це ефективно для нашого фізичного стану. І взагалі, може скластися враження, що фітнес, як напрямок фізичної та оздоровчої культури, не може «виховати» наше тіло так, щоб ми змогли ефективно та швидко скинути зайву вагу. Але, це хибна думка.

Якщо проаналізувати сучасні напрями фітнесу, стане набагато легше зрозуміти та пояснити, чому ж, різноманітні напрямки фітнесу теж є ефективними та повноцінними видами тренування, які не шкодять нашому здоров'ю, та підтримують нашу фізичну форму.

Фітнес, як вид фізичної культури, дарує нам різновиди навантажень та способів тренувань, завдяки яким ми здатні свій особистий комплекс фізичних вправ застосовувати під індивідуальні особливості нашого організму. Прикладом можуть служити такі сучасні напрями як аеробіка, пілатес, йога, стретчинг та ін.

Аеробіка, це така система фізичних вправ, яка містить в собі різноманітні види ходьби, стрибків ,підскоків, присідань, махів та випадів ногами, які виконуються без пауз для відпочинку. Використовуючи усі ці вправи під музичний супровід, з ЧСС 120-160 ударів у хвилину, призводить

до позитивно - емоційного фону занять. Тому слід зазначити, що цей варіант проведення занять може бути не тільки комплексним, але й достатньо цікавим для молодого покоління. В аеробіці існують такі рівні навантаження, як низький, середній і високий. Тому кожен може пристосувати план занять під свою фізичну підготовку [3].

На сьогодні існує дуже багато напрямків аеробіки: степ(заняття на спеціальній платформі), аква(вправи у воді), джаз(танці у ритмі джазу), боксаеробіка, фітбол-аеробіка тощо. В основі рухів лежать базові кроки аеробіки, а отже, такі рухи доступні практично всім. Для вимірювання інтенсивності тренування достатньо змінити висоту платформи [1].

Існує також фітбол-аеробіка, функцією якої є розвантаження суглобів. Фітбол-аеробіка корисна при варикозному розширенні вен, остеохондрозі та артритах. Для занять фітболом потрібний особливий музичний супровід, в якому темп музики залежить від ступеня пружності м'яча та фізичної підготовленості людини.

А це доводить нам, що напрями фітнесу сприяють поліпшенню не тільки нашого фізичного, але й психологічного здоров'я.

Скіпінг це чудова альтернатива тренувань із дітьми. У цьому сучасному напрямку використовується скакалка, за допомогою якої можна виконувати багато варіацій стрибків та підскоків, та під музичний супровід, що дуже гарно впливає на інтерес дітей до виконання ритмічних рухів для покращення їхньої координації. Слід зауважити, що у цьому напрямку фітнесу використовуються досить прості акробатичні елементи, що дають змогу тренуватися не тільки підготовленим спортсменам, але, як вже було зазначено, і дітям. Специфіка вправ і комплексів різного роду залежить від довжини скакалки: коротка, довга або дві довгі.

Такий напрям фітнес-тренування , як йога допомагає створити баланс між тілом і розумом, дозволяє знайти відмінну фізичну форму, розвиває концентрацію уваги. Він не вимагає спеціальної підготовки або екіпіровки. Натомість заняття сприяють внутрішньому спокою, врівноваженості та підвищують функціональний тонус організму. Саме завдяки тому, що тренування не потребують багато зусиль, фітнес-йога стає більш доступною та безпечною системою навантажень.

Скай-джампінг – новий напрям у фітнесі. Завдяки своїй ефективності і безпеці, він стає все більш популярним. Люди завжди прагнуть до чогось нового й оригінального.

Інструктор Марія Рисай про скай-джампінг відмічає, що цей вид фітнесу підходить як жінкам, так і чоловікам. Футболісти, наприклад, теж займаються на батутах. Це розвиває координаціію рухів, збільшує рухливість суглобів, тренує серцево-судинну систему, і, при цьому, мінімально навантажує суглоби. В NASA для реабілітації космонавтів, які повернулися з

космосу: стрибки приводять в норму вестибулярний апарат. Якщо порівнювати заняття на батуті зі стрибками через скакалку або бігом підтюпцем, ефективність занять першим в 3-4 рази вище, а навантаження на суглоби на 70-80% менше.

Таким чином, після скай-джампінгу не буває крепатури або вона зовсім мінімальна. Sky Jumping більш ефективний ніж інші вправи (біг і звичайна аеробіка). Під час тренувань можно спалити непотрібний жир за дуже короткий проміжок часу. Такий вид фітнесу зміцнює кістки, м'язи і клітини. Рівень фізичної підготовки покращується, а в кінці тренування відчувається заряд бадьорості. Sky Jumping підвищує метаболізм, покращує кровообіг і дозволяє насолоджуватися здоровим способом життя. Саме завдяки цьому можна збільшити об'єм легенів або поліпшити витривалість. Але при заняттях цим видом фітнесу є деякі мірі обережності.

Тренування на батуті допомагають знизити рівень стресу. Ось чому більшість лікарів і інших фахівців пропонують людям, які працюють в офісах або мають напружений графік, спробувати sky jumping. Він допоможе їм розслабитися і зменшити ознаки стресу і депресії в довгостроковій перспективі.

На сьогодні заняття з TRX-петлями є новітньою тенденцією в фітнес-індустрії, яка швидко набуває популярності. Назва Total Resistance Exercise (TRX), перекладається з англійської як «вправи загального опору». Це вид фітнесу з використанням спеціального спортивного обладнання для занять з вагою власного тіла. TRX-петлі являють собою дві стропи, які об'єднані між собою і закріплені на певній висоті. Їх можна прикріпити до будь-якої стійкої основи в будинку чи навіть на вулиці.

Заняття з TRX-петлями з'явилися в кінці 1990-х і були вигадані американським піхотинцем Ренді Хетріком. Ренді Хетрік, з метою підтримки свого тіла в тонусі займався зі спеціальним обладнанням: поясом для кімоно і канатами.

На сьогодні для петель існує понад 200 вправ для функціональних, силових тренувань і тренувань на розтягування (випади, планка, оберти, нахили ,присідання). Тренування з обладнанням TRX – це комплекс вправ зі взаємодією петель. Займаються на них, просовуючи ноги чи руки у петлі, що висять.

Заняття з обладнанням TRX допомагають ефективному розвитку сили, витривалості, гнучкості та рівновазі. Покращують пластичність, гнучкість, винослівість і спритність. Такі заняття підійдуть як для досвідчених спортсменів, так і для новачків, які тільки вчаться виконувати базові вправи, але лише при догляді тренера. Тому, якщо ви хочете отримати здорове і підтянуте тіло, то обов'язково займайтеся тренуваннями з петлями TRX на

регулярній основі. Добре підходить для людей з астмою, так як у процесі тренування людина дихає, змінюючи темп, тим самим розвиваються легені.

Під час тренування задіяні всі групи м'язів, що сприяють розвитку м'язового корсету та позбавлення від зайвої ваги.

Підсумовуючи усе вище сказане, можна зазначити, що сучасні напрямки фітнесу адаптовані для людей із різним рівнем фізичної підготовки. Завдяки комплексним тренуванням та правильним навантаженням можна з упевненістю сказати, що сучасні напрями фітнесу є абсолютно повноцінними тренуваннями для підтримки фізичної форми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

2. Гружевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 3. 2014. С. 19-24.

3. Палічук Ю.І. Сучасні тенденції впровадження інноваційних фітнес-технологій в ЗВО. ІІІ Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє» 15 березня 2023 року. С. 51-54

4. Палічук Ю.І. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві»10 листопада 2020 р. м.Чернівці. С. 263-264

УДК 736.01:378-057

Мельник Т.С.[1], Кречун І.В. [2] Палічук Ю.І. [3]
[1]студ., Буковинський державний медичний університет
[2]викл., спеціаліст вищої категорії, ВСП «Фаховий коледж Чернівецького національного університету ім. Юрія Федьковича»
[3]наук. керівник – канд. пед. наук, доц., Буковинський державний медичний університет

ПОНЯТТЯ ФІТНЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Актуальність проблеми розвитку й збереження здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл України обумовила досить глибоке вивчення вченими різноманітних факторів, що негативно впливають на його основні параметри. Сьогодні потрібно вдосконалювати традиційні й впроваджувати нові форми й методи проведення оздоровчої, фізкультурної й спортивної роботи.

Необхідність рухової активності для здоров'я людини ні в кого не викликає сумнівів. А ось питання, якими засобами компенсувати гіподинамію, з яким навантаженням займатися залишаються дискусійними. Досягти певних результатів у роботі над своїм тілом, фізичним розвитком можна за допомогою різних засобів: перегони, їзди на велосипеді, плавання, гімнастичних вправ, аеробіки [2].

Вагомою тенденцією у сфері вітчизняних наукових пошуків методів оптимізації системи фізичного виховання стає розробка та впровадження аеробних технологій в урочну форму навчання.

Основою оптимальної розробки інноваційної методики фізичної культури учнів є оптимальне поєднання аеробних фізичних вправ, комбінованих фізичних навантажень (степ-аеробіка) з фізичними вправами стретчингу (фітбол-аеробіка). Фізіологічною основою стретчингу є міотонічний рефлекс, який викликає активне скорочення нервово-м'язових структур у примусово розтягнутих м'язах, підвищує у них регулятивні, обмінні, відновлювальні процеси. Удосконалення міотонічних рефлексів забезпечує активність внутрішньо-м'язової інтеграції та міжм'язової координації.

Заняття фітнес вправами з оздоровчою спрямованістю проводяться на уроках фізичної культури. При розробці тренувальних програм, перш за все, визначаю цілі, продумую спрямованість і підбираю зміст заняття. Як і у будь-якому вигляді рухової активності, в заняттях аеробікою вирішуються три основні типи педагогічних завдань (освітні, оздоровчі і виховні). Об'єм засобів (зміст і види рухів), використовуваних в конкретних уроках для вирішення цих завдань, залежить від основної мети занять і контингенту тих, що займаються [3].

Під час планування уроків враховую характерні два типи конструювання програм і поведінки уроків аеробіки – вільний (фрістайл) і структурний (хореографічний).

У вільному методі конструювання програм відбувається під час проведення уроку, при цьому підбір вправ відбувається спонтанно, широко використовується імпровізація в рухах і комбінаціях простих кроків, що повторюються під час певного танцювального фрагмента. Музичний супровід, зміст вправ і частин уроку, а також методів навчання і проведення вправ, використовуваних в кожному подальшому уроці, можуть розрізнятися.

У структурному методі конструювання програм здійснюється заздалегідь, при цьому використовуються спеціально підготовлені музичні фонограми і розроблені хореографічні комбінації, що складаються з поєднань різних кроків, повторюються в з'єднанні вправ в певному порядку із заданою частотою, кількістю рухів і в точній відповідності з музичним супроводом [1].

У кожній із частин уроку вирішуються певні завдання.

У підготовчій частині уроку використовую вправи, що забезпечують:

- поступове підвищення ЧСС;
- збільшення температури тіла;
- підготовку опорно-рухового апарату до подальшого навантаження і посилення притоки крові до м'язів;
- збільшення рухливості в суглобах.

У основній частині уроку намагаюсь добитися:

- збільшення ЧСС до рівня «цільової зони»;
- підвищення функціональних можливостей різних систем організму;
- підвищення витрати калорій при виконанні спеціальних вправ.

У завершальній частині уроку використовую вправи, що дозволяють:

- поступово понизити обмінні процеси в організмі;
- знизити ЧСС до рівня близького до норми.

Заняття розпочинаються рухливою танцювальною розминкою, основу занять складають різноманітні загальнозміцнюючі вправи, які розвивають правильну поставу та зміцнюють усі групи м’язів, а завершую заняття вправами на гнучкість та розтяжкою кожної групи м’язів зокрема. У заняттях використовую різноманітні предмети: гімнастичні палки, гантелі, м’ячі.

Для регулювання навантаження використовую різні методичні прийоми, у тому числі «періодичний» і «тривалий тренінг». Також при проведенні занять враховую деякі фізіологічні особливості діяльності серцево-судинної системи.

Заняття аеробікою в значній мірі можуть допомогти у вирішенні проблеми «сучасних гіпер навантажень» на організм шкільної молоді. Це масовий, доступний, не потребуючий великих грошових вкладів вид спорту, що позитивно впливає на роботу м’язового апарату, серцево-судинної та дихальної систем. Також важко переоцінити користь впливу занять аеробікою на психіку підлітків. Під час аеробного класу тренується пам’ять, а вірно підібраний музичний супровід сприяє доброму емоційному фону. Велика кількість напрямків у сучасній аеробіці робить майже кожний урок неповторним і новим, що, в свою чергу, підвищує ступінь зацікавленості фізичною культурою. І, звичайно, заняття аеробікою спроможні зробити фігуру - привабливою, рухи – граціозними, а психіку – стійкою.

Фітнес. Слово модне і на слуху, але що ж воно означає? Багато хто вважає, що фітнес - це один з підвидів аеробіки, певний комплекс вправ, але це не зовсім вірно. У перекладі з англійської фітнес - (to be fit) бути, перебувати у формі, вести активний спосіб життя. Тому фітнес - це не аналог аеробіки, це стиль життя, який допомагає підтримувати тіло і дух у хорошій формі.

Історія фітнесу сходить ще до античних часів. Ще в Давній Греції існував культ атлетизму, культ красивого і здорового тіла. При цьому

вважалося, що стежити необхідно не тільки за підтриманням гарної фізичної форми, а й за своїм духовним станом, оскільки героям властиві, крім сили та бадьорості, ще й уміння управляти своїми почуттями, зібраність і врівноваженість.

Сучасний фітнес зародився в США. У 70-і роки минулого століття уряд, стурбований зростанням кількості захворювань серед різних груп населення, створило Рада з фітнесу. Головним завданням цієї Ради була популяризація фітнесу, як способу життя, протиставленого того, який був звичний для більшості американців того часу. Зараз на обличчя результати агітаційної роботи: на даний момент в США 16,5 мільйонів чоловік ведуть здоровий спосіб життя в стилі фітнес і їх кількість постійно зростає.

В Україну фітнес прийшов зовсім недавно і став для багатьох з нас новинкою. Фітнес включає в себе основні елементи аеробіки, методи Калланетик, заняття на тренажерах, силові тренування. За рахунок цього, заняття стають дуже ефективними. Працюють всі групи м'язів, варіюється навантаження. Різноманітність знову-таки позитивно позначається не тільки на фізичному здоров'ї,а й на психологічному стані людини.

Рух - це еволюційно потрібний вид людської діяльності. Обмежуючи і знижуючи рухову активність, ми наносимо непоправної шкоди своєму організму. Якщо врахувати, що низька фізична активність, зайва вага, стреси, куріння та надмірне вживання алкоголю - це чинники ризику розвитку атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда, гіпертонічної хвороби та інсульту, то стає зрозуміло, чому фітнес є найдієвішою і ефективною профілактикою цих патологічних станів. Тому застосування фітнес-технології на уроках фізичної культури необхідне, щоб збільшити рухову активність підлітків під час занять і сприяти зміцненню здоров’я та моделювання свого тіла, бо сьогодні красивим бути модно-здоровим сучасно [4].

Перед складанням фітнес-програми необхідно визначити чотири основні моменти:

- режим або тип тренувань;
- частоту занять;
- тривалість кожного заняття;
- інтенсивність кожного заняття.

Доведено, що принципи тренування для жінок і чоловіків не сильно відрізняються один від одного. Комплексний підхід дасть набагато більше ефекту, ніж просто дієта і біг вранці.

Але все ж не потрібно забувати про такі деталі:

- перед тренуванням потрібно добре розігрітися протягом 10 хвилин. Після тренування потрібно зробити розтяжку, для поліпшення гнучкості і

кровообігу в м'язах. Також обов'язкова розминка працюючих м'язів перед кожною вправою;

- вправи на прес потрібно робити вкінці тренування, не частіше 3-х разів на тиждень;

- обов'язкова правильна техніка виконання всіх вправ, а особливо базових.

Ці поради допоможуть збільшити віддачу від тренувань і знизять ризик отримання травм.

При складанні програми тренувань потрібно враховувати такі принципи:

- вік. Це важливий фактор, який може обмежувати список використовуваних вправ при тренуваннях.

- стан здоров'я. Цей аспект не менш важливий, адже мета тренувань - зміцнити здоров'я, а не загубити його.

- графік життя. Потрібно складати персональну програму тренувань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Київ : Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

2.Оздоровча фізична культура з основами професійно-прикладної фізичної підготовки: навч. посібн. За заг. Ред. А.В. Огнистого. Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2015.

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

4. Палічук Ю.І. Сучасні тенденції впровадження інноваційних фітнес-технологій в ЗВО. ІІІ Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє» 15 березня 2023 року. С. 51-54.

УДК: 616-083.98:355.51

Запниветренко О.О.[1], Ковальова О.В.[2]

[1] студ. гр. УФКС-212 НУ «Запорізька політехніка»

[2] канд. мед. наук, доц., НУ «Запорізька політехніка»

ПРОТОКОЛИ НАДАННЯ ДОГОСПІТАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ ЗА СТАНДАРТАМИ TACTICAL COMBAT CASUALTY CARE – ШЛЯХ ДО ЖИТТЯ

Протокол TCCC (Tactical Combat Casualty Care) виник у 1980-х роках, коли армія США усвідомила необхідність удосконалення медичної допомоги пораненим на полі бою. Раніше медична допомога в бойових умовах була зосереджена переважно на стабілізації стану поранених для подальшого

транспортування до медичних установ. Однак, цей підхід часто виявлявся недостатнім, що призводило до уникнених втрат.

У 1993 році була започаткована спільна програма між Командуванням спеціальних операцій США (USSOCOM) та Національною асоціацією техніків екстреної медичної допомоги (NAEMT) для створення рекомендацій і процедур для надання медичної допомоги пораненим у бойових і тактичних умовах. Ця ініціатива виникла через усвідомлення того, що характер поранень, отриманих під час бойових дій, суттєво відрізняється від тих, з якими стикаються цивільні служби екстреної медичної допомоги, і тому вимагала застосування специфічного підходів.

Протокол TCCC зазнав суттєвих змін після терористичних атак 11 вересня, що підкреслило важливість удосконалення медичної допомоги в умовах підвищеної небезпеки. USSOCOM об'єднав зусилля з Комітетом з тактичної медичної допомоги пораненим (CoTCCC), щоб оновити протокол, інтегрувавши новітні медичні технології та сучасні знання.

Останню версію протоколу TCCC опублікували в 2020 році, включивши численні оновлення та зміни, засновані на новітніх дослідженнях і передових практиках. Протокол постійно вдосконалюється та оновлюється з урахуванням появи нових знань і технологій.

Протокол TCCC здобув широке визнання серед військових і цивільних організацій у всьому світі та сприяв значному покращенню виживаності поранених у тактичних і бойових умовах. Його також адаптували для застосування у цивільних службах екстреної медичної допомоги, де він використовується для лікування травмованих пацієнтів у різних ситуаціях, включно з випадками масових жертв і активних стрілянин.

На сьогодні протокол Tactical Combat Casualty Care є основою догоспітальної допомоги в бойових умовах, розробленою для оптимізації надання допомоги пораненим на полі бою. Згідно з (Наказом Міністерства оборони України № 436)[1] від 29.06.2024 року, в українській армії цей протокол активно впроваджується для підвищення виживаності військових за рахунок впровадження систематизованих і стандартизованих підходів до догоспітальної допомоги в умовах бойових дій.

Основні етапи Tactical Combat Casualty Care:

1. Допомога під вогнем Care Under Fire: надається швидка допомога, зокрема зупинка масивної кровотечі, переважно за допомогою турнікета. За даними (Tactical Combat Casualty Care on the Modern Battlefield)[2], це є першочерговим заходом, що значно знижує ризик втрати крові та сприяє підвищенню шансів на виживання поранених у критичних умовах.

2. Допомога в польових умовах Tactical Field Care: після нейтралізації загрози застосовуються більш комплексні заходи допомоги, зокрема підтримка прохідності дихальних шляхів, зупинка кровотечі, профілактика

шоку. Як показано в роботах (The Management of Traumatic Tension Pneumothorax in TCCC)[3] , під час управління травматичним напруженим пневмотораксом застосовується голкова декомпресія, що є ефективним методом стабілізації дихання на цьому етапі.

3. Допомога на етапі тактичної евакуації Tactical Evacuation Care: під час транспортування пораненого застосовуються розширені заходи допомоги, які можуть включати рідинотерапію, анальгезію та інші методи стабілізації стану пацієнта. Дослідження (Critical Care and Resuscitative Efforts in Combat Settings) [4] підкреслює важливість комплексної підтримки життєво важливих функцій на цьому етапі, особливо при евакуації в умовах обмеженого доступу до медичних ресурсів.

Основні методи Tactical Combat Casualty Care:

- Зупинка кровотечі: використання турнікетів, гемостатичних пов'язок та компресійного бандажу є пріоритетними методами для контролю масивної кровотечі, яка є однією з головних причин смерті в бойових умовах.
- Забезпечення дихальних шляхів: використання назофарингеального повітроводу та інших пристроїв при ускладненнях дихання. Випадки напруженого пневмотораксу часто потребують декомпресії грудної клітки, що дозволяє ефективно стабілізувати стан пораненого.
- Запобігання гіпотермії: забезпечується за допомогою ізоляційних матеріалів, що підтримують оптимальну температуру тіла пораненого.
- Контроль дихання та кровообігу: включає використання інфузійних розчинів для підтримки циркуляції крові, що особливо важливо при лікуванні шокових станів.
- Анальгезія та антибіотикотерапія: запобігають болю і знижують ризик розвитку інфекційних ускладнень, що є критичним у бойових умовах.

Значення та результати застосування Tactical Combat Casualty Care

Застосування протоколу Tactical Combat Casualty Care в сучасних бойових умовах України має велике значення, зокрема для забезпечення виживаності військових. Дослідження та практика застосування Tactical Combat Casualty Care, особливо у США, свідчать про зниження рівня смертності до 28% серед поранених завдяки своєчасній домедичній допомозі. В Україні, згідно з (Наказом Міністерства оборони України № 436)[1], ці принципи адаптовані до специфіки бойових умов, що дозволяє значно покращити догоспітальну допомогу та підвищити шанси на виживання поранених.

Висновок. Протокол Tactical Combat Casualty Care (TCCC) є важливим інструментом для надання догоспітальної допомоги у бойових умовах, оскільки він враховує специфіку тактичної ситуації та ресурси, доступні на кожному етапі. Впровадження та активне застосування цього протоколу в

Україні сприяє підвищенню виживаності військових та зниженню ризиків під час бойових дій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1.Міністерство оборони України, Наказ від 29.06.2024 № 436 «Про затвердження Обсягів надання домедичної допомоги в бойових умовах» https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0984-24#Text

2.Полимеропулос В., Томпсон Г., Хакетт Дж. Tactical Combat Casualty Care on the Modern Battlefield. Military Medicine, 2018. DOI: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29931192/

3.О'Коннор Е., Нельсон Б., Грин Г. The Management of Traumatic Tension Pneumothorax in TCCC. Annals of Surgery, 2019. DOI: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25563887/

4.Уайт К., Джексон Д., Картер А. Critical Care and Resuscitative Efforts in Combat Settings. Emergency Medicine, 2023. DOI: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37788395/

УДК 796.379.8

Паталах В.В. [1] , Соляник Д.Г. [2]
[1] студ.гр. БК-614 НУ «Запорізька політехніка»
[2] наук. керівник – викладач НУ «Запорізька політехніка»

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ФІЗИЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

Під час війни люди стикаються з численними фізичними та психологічними викликами. Стрес, тривога та обмеження доступу до ресурсів впливають на загальний стан здоров'я, тому підтримка фізичної активності стає надзвичайно важливою. Фітнес відіграє ключову роль у зміцненні організму, підвищенні його стійкості до стресу та збереженні психологічної рівноваги.

Регулярні фізичні вправи сприяють поліпшенню настрою та зменшенню рівня тривоги, допомагаючи адаптуватися до складних умов. Вони також ефективно знижують напругу м'язів, що є однією з головних фізіологічних реакцій на стрес. Це робить фітнес важливим засобом не тільки для підтримки фізичного здоров'я, але й для збереження психічної рівноваги, особливо в умовах постійної небезпеки.

Поради для підтримки фізичної активності.

1. Почати з легких занять. Розпочати з 10-хвилинної прогулянки або простих вправ вдома, таких як присідання чи віджимання. Це допоможе відчути впевненість у власних силах і звикнути до нової звички.

2. Відчувати радість у русі. Обрати заняття, які приносять задоволення, наприклад, танці або йога, оскільки це підвищує позитивний вплив на психічне здоров'я.
3. Бути послідовними. Встановити регулярний розпорядок фізичних вправ, виконуючи щонайменше 150 хвилин аеробних вправ помірної інтенсивності на тиждень.
4. Поєднувати фізичні вправи з усвідомленою уважністю. Зайняття такими видами діяльності, як йога чи пілатес, можуть стати медитативними, допомагаючи розслабитися і зменшити стрес.
5. Зробити рух соціальним. Займатися фізичними активностями з друзями чи родиною, оскільки соціальна взаємодія зменшує ймовірність ізоляції і покращує загальне самопочуття.
6. Не здаватися! Не варто шукати досконалості — важливо бути відданим своїй меті і пам'ятати, що фізичну активність можна відновити в будь-який час.

Таким чином, фітнес є важливим засобом підтримки фізичного і психологічного здоров'я під час війни. Регулярна фізична активність допомагає зменшити стрес, поліпшити настрій і підвищити стійкість до викликів. Впровадження простих порад щодо фізичних вправ у повсякденне життя може значно полегшити адаптацію до складних умов, зміцнюючи як тіло, так і розум. У ці важкі часи важливо не забувати про рух, адже він допомагає відновити сили і впевненість у собі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Шарафутдінова С. У. Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах російсько-української війни // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції. Національний авіаційний університет. Київ, 2022. С. 17–19.

2. Сотник Ж.Г. Вплив рухової активності на психічне здоров'я. [стаття] – Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2022. – 220 с.

3. До сьомого поту: як фізичні вправи допомагають боротися зі стресом під час війни. КУНШТ : веб-сайт. URL: https://kunsht.com.ua/ (дата звернення: 27.06.2022).

4. Як спорт допомагає знизити рівень стресу Відкритий : веб-сайт. URL: https://opentv.media/ua/ (дата звернення: 13.04.2023).

УДК 796

Омок Г.А.[1], Шуба В.В.[2], Шуба В.О.[3]
[1] канд. пед. наук., доц. НУ «Запорізька політехніка»
[2] канд. пед. наук., доц. ЗВО «Придніпровська державна академія фізичної

культури і спорту»
[3] доц. ЗВО «Університет імені Альфреда Нобеля»

ПІДБІР ФІТНЕС-НАПРЯМУ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНІСТЬ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО БАЛАНСУ НА ОСНОВІ ТИПОЛОГІЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ В КРАЇНІ

Під час війни фізична активність може стати важливим ресурсом для підтримання фізичного здоров'я і психоемоційної стабільності. Врахування типології нервової системи, яка описує індивідуальні особливості реакцій на стрес і рівень збудливості, допомагає підібрати відповідний напрямок фітнесу. Фітнес часто сприймається як більше жіноче заняття, ми переконаємо, що це хибна думка.

Фітнес - унісексова діяльність, яка підходить кожному, хто прагне зберегти здоров’я. Різні напрямки можуть підходити для обох статей, а їх вибір залежить не від гендеру, а від особистих цілей і вподобань[1;3;4].

Нервова система людини може бути умовно поділена на кілька типів, і для кожного з них можна підібрати оптимальні фітнес-напрями. Класифікація нервової системи враховує такі характеристики, як рівень збудливості, адаптивність до навантажень і стресостійкість. Знання свого типу допомагає вибрати ті види фізичної активності, що будуть найбільш ефективними та приємними.

Сангвінік. Люди такого типажу енергійні, емоційно стійкі та здатні легко перемикатися між завданнями. Вони швидко адаптуються до фізичних навантажень, мають високий рівень витривалості та легко відновлюються. Рекомендовані фітнес-напрями: кросфіт - поєднує інтенсивні кардіо та силові тренування, що ідеально підходить для енергійних сангвініків. Групові аеробні тренування: наприклад, zumba чи танцювальні класи, які задовольняють потребу в динаміці та різноманітті. Інтервальні тренування (HIIT) - висока інтенсивність з чергуванням відпочинку тримає в тонусі та задовольняє бажання до швидких результатів.

Холерик. Чоловіки та жінки цього типу мають швидку реакцію, високу енергійність, але можуть швидко втрачати інтерес та іноді зазнають труднощів із довготривалими навантаженнями. Їм важливо давати вихід накопиченій енергії. Рекомендовані фітнес-напрями: єдиноборства (бокс, кікбоксинг, муай-тай) - добре підійдуть для виплеску емоцій та розвитку самоконтролю. Спортивні ігри (баскетбол, футбол, волейбол) - динаміка гри допомагає тримати увагу та мотивує до роботи в команді. Пауерліфтинг або важка атлетика - інтенсивні короткотривалі вправи дають можливість викладатися повністю, але не вимагають довготривалих тренувань.

Флегматик. Народ спокійний, стриманий, має стійкість до тривалих навантажень та добре відновлюються, але не схильні до високих темпів. Їм

підходять спокійні види спорту, які не вимагають різких ривків. Рекомендовані фітнес-напрями: йога та пілатес - ці види тренувань сприяють розслабленню, розвитку гнучкості, концентрації та поступовому зміцненню м'язів. Плавання - розвиває витривалість і дає можливість контролювати інтенсивність. Силові тренування - відповідно до флегматичної природи, силові тренування можуть бути корисні завдяки стабільному темпу та низькому рівню травматичності.

Меланхолік. Такі особистості часто чутливі до стресу, можуть мати швидку втому та підвищену тривожність. Їм підходять менш інтенсивні, спокійні види фізичної активності, які допомагають зняти стрес та заспокоїтися. Рекомендовані фітнес-напрями: медитативні практики (йога, медитація, тай-цзи) - практики допомагають зняти стрес і покращити психоемоційний стан. Ходьба, скандинавська ходьба або легкі пробіжки - допомагають покращити настрій та підвищити рівень енергії без надмірного навантаження. Пілатес або розтяжка - розвиває м'язи без необхідності високої інтенсивності[2].

Ми наголошуємо, що підхід до тренувань, який відповідає індивідуальним потребам, знижує ризик перенапруження, покращує продуктивність і допомагає залишатися в ресурсі навіть під час стресових ситуацій. Це сприяє формуванню здорової звички, що робить тренування джерелом енергії і стабільності, а не додатковим навантаженням. Отже, з урахуванням типу нервової системи можна досягти кращих результатів і насолоджуватися тренуваннями, що є дуже важливим для збереження ресурсів тіла і розуму в складні часи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Беляк Ю. І . Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2014. – № 11. – С. 3-7.

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

3. Горобей Н. В. Оздоровчі можливості вправ фітнес-аеробіки // Фізичне виховання та спорт у вищій школі. За здоровий спосіб життя: збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції (15-16 жовтня 2009 р.) / Н. В. Горобей, А. І. Чмихал, О. Л. Терьохіна, С. І. Атаманюк Міністерство освіти і науки України, Запорізький НТУ. - Запоріжжя, 2009. – С. 8-9.

4. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. –217 с.

Наукове електронне видання
Можна використовуватив локальному
та мережномурежимах

Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти

Збірник тез доповідей
Всеукраїнської інтернет-конференції
21-22.11.2024 року

Один електронний оптичний диск (DVD-ROM); супровідна документація.
Тираж 100 прим. Зам.№ 1337

Видавець і виготовлювач
Національний університет «Запорізька політехніка»
Україна,69063,м.Запоріжжя, вул. Жуковського,64
Тел.: (061) 769–82–96,220–12–14

Свідоцтво суб'єктавидавничої справи ДК№ 6952 від22.10.2019.