

Сучасні досягнення фізичного виховання

Modern achievements of physical education

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

(тез доповідей)

*III Всеукраїнської науково-практичної конференції
з міжнародною участю*

COLLECTION OF MATERIALS

(abstracts of reports)

*III All-Ukrainian Scientific and Practical Conference
with international participation*



14.11.2024

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



Харківська державна академія фізичної культури
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Харківська державна академія культури
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого
Рижський університет Страдіня
Латвійська академія спортивної освіти
Академія фізичного виховання і спорту імені Єнджея Снядецького
Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Харківський регіональний центр професійної освіти
«Поліграфічні медіатехнології та машинобудування»

Збірник наукових праць

III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю

«Сучасні досягнення фізичного виховання»

*присвяченої 220-й річниці з дня заснування
Харківського національного медичного університету*

14 листопада 2024 року

Випуск 3

Харків – 2024

УДК 378.015.31:796 (082)

C91

Сучасні досягнення фізичного виховання : зб.матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (електронне видання) 14 листопада 2024 р. Харків : Харківський національний медичний університет, 2024. - 289 с.

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

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

Редакційна колегія:

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

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

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

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

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

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

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

© Колектив авторів, 2024

© Харківський національний медичний університет, 2024

ЗМІСТ

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І СПОСІБ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Коліна Софія <i>Впровадження фізичної активності у життя людини</i>	12
Кравченко О. С., Мулик Д. К. <i>Рухова активність людей середнього та похилого віку</i>	15
Кузьміна Софія <i>Вплив фізичної активності на якість сну</i>	20
Lapko S. V., Shuteev V. V. <i>Mode de vie sain des jeunes étudiants</i>	23
Лапта Сніжана <i>Фізична активність у цифрову епоху: як технології змінюють наш спосіб життя</i>	26
Лисенко В. О. <i>Технології на руці: новий погляд на фізичну активність і здоров'я</i>	32
Негода Юлія, Омельченко Іван, Чумаченко Людмила <i>Роль фізичної активності для здоров'я вагітних жінок</i>	37
Руденко Ждана-Міранда, Ляшко Альона <i>Фізична активність студентів-медиків</i>	40
Тарасов Сергій, Кривенцова Ірина <i>Розвиток гнучкості у дітей молодшого шкільного віку: методи, техніка та довготривалі переваги</i>	43

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК АСПЕКТ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Масленикова Римма, Маслеников Іван, Гурська Марина <i>Фізична активність як аспект якості життя людини</i>	47
Михайлов Максим, Цимбалюк Жанна <i>Шкільні програми фізичної активності: аналіз впливу на добробут дітей</i>	50
Молчанова Карина, Лупаренко С. Є. <i>Вплив фізичної активності на якість життя дітей і молоді</i>	53
Негода Юлія, Омельченко Іван, Чумаченко Людмила <i>Фізична активність для медичних працівників: вплив на професійну активність та здоров'я</i>	57
Несен О. О. <i>Ставлення студентської молоді до здоров'я та шляхів його збереження</i>	60
Посашкова Д. С. <i>Зменшення рухової активності українців. Як використання досвіду Південної Кореї може змінити ситуацію</i>	65
Удовиченко Катерина, Костюк Єлизавета <i>Фізична активність як аспект якості життя людини</i>	70

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

<p>Клименченко В. Г., Кривенцова І. В. <i>Організація фізультурної діяльності та розуміння здорового способу життя у майбутніх педагогів в ході викладання фізичного виховання</i></p>	72
<p>Коваленко Тетяна, Петріашвілі Таїсія <i>Йога та ментальне здоров'я: роль у подоланні стресу та підвищенні якості життя</i></p>	75
<p>Ковальова Надія <i>Фізична активність, як аспект якості життя людини</i></p>	78
<p>Лілітко Дар'я, Тарасова Єлизавета <i>Фізична культура та здоровий спосіб життя студентів</i></p>	81
<p>Пішоха Софія <i>Вивчення впливу систематичних фізичних навантажень на підвищення захисних властивостей імунної системи організму людини</i></p>	83
<p>Полянський Андрій, Цимбалюк Жанна <i>Формувальне оцінювання у навчальному предметі «фізична культура»: підходи та перспективи</i></p>	87
<p>Степаненко Ян <i>Роль фізичної культури у профілактиці серцево-судинних захворювань</i></p>	91
<p>Шип Н. Є., Віхляєва Д. О. <i>Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом у студентів педагогічного ВНЗ</i></p>	95

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНІЙ АДАПТАЦІЇ

Бегунова Марія, Фролова Анастасія <i>Фізичні вправи як засіб психологічної реабілітації</i>	99
Баканова О. Ф. <i>Травми в тенісі: фактори ризику та рекомендації щодо попередження</i>	103
Владимирова О. Д. <i>Адаптивне фізичне виховання для людей з обмеженими можливостями</i>	109
Громко Євгенія <i>Спортивний травматизм серед студентів: рівень обізнаності та методи профілактики</i>	115
Dariusz W. Skalski, Natalia Tsyhanovska <i>Etyczne aspekty stosowania środków dopingujących</i> <i>Етичні аспекти застосування допінгу</i>	130
Денисова Софія, Крапива Анастасія <i>Післяопераційна реабілітація при грижі міжхребцевого диска</i>	136
Дурихін Ярослав, Якумас Крістіна <i>Вплив фізичних вправ на покращення фізичного і емоційного станів хворих після лікування раку легень</i>	139
Жиденко Богдан, Молож Микита, Гоц Катерина <i>Роль фізичної активності на психічні здоров'я та благополуччя</i>	142
Жога Софія <i>Дослідження впливу фізичної активності на рівень фонові тривоги, зумовленої воєнними діями, у здобувачів вищої освіти</i>	147
Козирев Станіслав, Масленников Данило <i>Методи психологічної підтримки спортсменів під час реабілітації</i>	151

Korchevska O. H., Lenska O. V., Kutsiy D. V. <i>Influence de l'éducation physique sur la dynamique d'adaptation sociale des étudiants étrangers</i>	154
Корота М. В. <i>Використання інноваційних технологій у фізичній реабілітації</i>	159
Лященко В. М. <i>Психологічна підготовка дітей з особливими освітніми потребами в процесі фізичного виховання</i>	165
Магльована Г. М., Хомишин В. П., Майкут Л. К. <i>Мультидисциплінарний підхід до реабілітаційного процесу, опис клінічного випадку</i>	169
Маслик В. С. <i>Фізичні вправи як складова комплексного підходу до профілактики виникнення анорексії у здобувачів вищої освіти</i>	172
Молодецька Дар'я, Санькова Аліса <i>Новітні методи фізичної реабілітації: сучасні технології та інноваційні підходи у відновленні функцій організму</i>	176
Нежута Олександра <i>Іпотерапія, як перспективний метод ЛФК у дітей з ДЦП</i>	182
Тертична Альона <i>Внесок пілатесу у профілактику, терапію та реабілітацію захворювань</i>	187
Тислюкова Ольга <i>Фізичне навантаження у соціальній адаптації</i>	191
Рядова Л. О. <i>Особливості використання засобів міофасціального релізу</i>	194

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

<p>Білоносова О. О. <i>Командний дух і психічне здоров'я спортсменів - баскетболістів</i></p>	201
<p>Гончарова Ксенія <i>Психологічна підготовка у спорті та фізичному вихованні</i></p>	204
<p>Джерелій В. В. <i>Психологічна підготовка у спорті та фізичному вихованні</i></p>	208
<p>Овчаренко Ілля <i>Психологічна підготовка у спорті та фізичному вихованні</i></p>	212
<p>Радловська Юлія <i>Психологічна підготовка у спорті</i></p>	215
<p>Сафонова Наталія <i>Психологічна підготовка у спорті та фізичному вихованні: значення, методи та вплив на досягнення результатів</i></p>	217
<p>Сметанюк Мірослава <i>Вплив фізичної активності та психологічна підготовка в спорті</i></p>	220

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДІВ СПОРТУ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Білоус Н. С. <i>Основи тактики та стратегії гри у гандболі</i>	222
Власенко Карина <i>Характеристика різних видів спорту та рухової активності</i>	226
Гончар В. В., Батулін Д. С. <i>Ефективність занять настільним тенісом здобувачами під час навчання у закладах вищої освіти</i>	230
Деговець А. А., Кривенцова І. В. <i>Розвиток фізичних здібностей учнів засобами ритмічних вправ</i>	234
Єфременко А. М. <i>Контроль за оздоровчим ефектом фітнес-занять</i>	239
Кононенко Н. М. <i>Вплив занять футболом на стан здоров'я здобувачів вищої освіти</i>	244
Котова Валерія, Спінчевська Поліна, Ворошилова Аліна <i>Плюси ММА через інших єдиноборств, які є головними у виборі направлення майбутнього спортсмена</i>	247
Котова Валерія, Спінчевська Поліна, Ворошилова Аліна <i>Чому більшість людей вибирають ранковий біг та його переваги</i>	249
Крамаренко В. І. <i>Вимоги до гравців різних ігрових амплуа в баскетболі</i>	251
Моркова Тетяна <i>Фрісбі як ефективний засіб занять руховою активністю</i>	256
Рожков В. О., Шутєєв В. В., Ленська О. В. <i>Особливості раціонального харчування спортсменів</i>	258
Сіренко П. О. <i>Кінематичні компоненти методичної структури вправ зі спеціальним інвентарем для м'язів пронаторів стегна та гомілки</i>	261

<p>Shandrenko T. O., Lenska O. V., Kutsiy D. V. <i>Problèmes modernes de sélection pour les cours de gymnastique sportive</i></p>	265
<p>Шаповал Д. С. <i>Заняття спортом серед молоді та їх перешкоди</i></p>	270
<p>Штонда Андрій <i>Емоційне зараження у спортивній діяльності</i></p>	275
<p>Yakymenko Oleksandr, Kutsy Denis <i>Coordination skills of students</i></p>	278

**ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ
СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

<p>Семененко Андрій <i>Розвиток фізичних здібностей учнів старших класів засобами військово-прикладних вправ</i></p>	283
--	------------

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І СПОСІБ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Physical activity and man's lifestyle

Коліна Софія

Здобувачка вищої освіти І медичного факультету

Науковий керівник: Стратій Н.В.

Старший викладач

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Актуальність: Неодноразово було доведено про позитивний вплив фізичної активності на фізичний та психоемоційний стан. Тому зараз, коли люди намагаються почати вести здоровий спосіб життя, вони обов'язково приділяють увагу спорту та загальному підвищенню рівня фізичної активності. Головною проблемою у цьому питанні є те, як правильно ввести фізичну активність у повсякденне життя і залишити її там назавжди. Тому дослідження методів впровадження фізичної активності є важливими для підвищення якості життя та збереження здоров'я населення.

Мета роботи: Проаналізувати методи впровадження фізичної активності у життя людини, визначити найефективніші з них та надати практичні рекомендації, на основі дослідженого матеріалу.

Методи досліджень: аналіз науково-методичної літератури та інших електронних ресурсів за темою дослідження.

Виклад основного матеріалу: великий відсоток людей, а особливо підлітків (близько 80%), має недостатню кількість фізичної активності порівняно з рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я (у подальшому ВООЗ) [1].

Малорухливий спосіб життя є однією з причин розвитку певних захворювань: ожиріння, серцево-судинні хвороби, цукровий діабет, тощо. Тому підвищення

рівня активності населення є важливим. Впровадження будь-якої з форм фізичної активності повинно бути цілком безпечним для організму, не викликати сильного стресу та для того, щоб залишитися на тривалий термін у житті людини й стати звичкою. [2, 6]

Починати виконувати фізичні навантаження потрібно з невеликих кроків, задля мінімізації стресу для організму, з низьких та регулярних навантажень, це допомагає підготуватися до тренувань з більшою інтенсивністю, а у подальшому, після певної адаптації організму, інтенсивність та тривалість фізичної активності потрібно поступово збільшувати. ВООЗ має певний рекомендований мінімум тренувальної активності. [2, 3, 6]

Для того, щоб фізична активність стала частиною повсякденного життя треба зробити з цього звичку. І для цього потрібно більше, ніж 21 день, як стверджувалося раніше. Для вдалого формування нової звички її можна приєднати до існуючої, що вже працює та приносить задоволення. Наприклад: прослуховування цікавих аудіокниг під час тренування у спортзалі. Також у цьому можуть допомогти різні види трекерів. Вони допомагають відслідковувати регулярність виконання певних дій та також стежити за результатами своєї активності. [1, 2, 4]

Для ефективного впровадження фізичної активності треба збільшити її кількість й у повсякденному житті. Це значно покращить загальний фізичний стан навіть без виконання додаткових вправ та окремих тренувань. Наприклад: обирати сходи, замість ліфту; за можливості частіше пересуватися пішки, організувати прогулянки, робити невеликі вправи на робочому місці, тощо. [2, 3]

Для отримання певного результату завжди повинна бути мотивація та конкретна мета. Отже, для того, щоб зробити фізичну активність звичкою спочатку потрібно визначитися навіщо це потрібно. Задля підвищення мотивації, можна залучати інших людей до цього процесу. [2, 7].

Висновки: Отже, для ефективного впровадження фізичної активності у життя людини слід виконувати певні правила. Для цього потрібно робити все поступово,

починаючи з тренувань з низькою інтенсивністю та невеликою тривалістю за часом регулярно, без шкоди для здоров'я.

Список використаних джерел:

1. <https://moz.gov.ua/uk/psihologija-zvichok-skilki-chasu-potribno-schob-ih-sformuvati-> дата звернення: 6.11.2024
2. <https://svidomi.in.ua/page/zvychka-rukhatys-shchodnia-must-have-zdorovoi-liudyny-chomu-vazhlyvo-dodaty-v-zhyttia-fizychnu-aktyvnist> дата звернення: 6.11.2024
3. <https://moz.gov.ua/uk/4-prichini-zajmatis-fizichnimi-vpravami-schodnja> дата звернення: 6.11.2024
4. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4381662/> дата звернення: 6.11.2024
5. <https://doc.ua/ua/news/articles/skolko-nuzhno-dvigatsya-i-kak-dobavit-aktivnosti-v-zhizn> дата звернення: 6.11.2024
6. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> дата звернення: 6.11.2024
7. <https://hyperion.kiev.ua/ua/statti/7-perevag-grupovih-trenuvan> дата звернення: 6.11.2024

Кравченко О. С.

Старший викладач

Кафедра здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця

Мулик Д. К.

Здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Навчально-науковий інститут менеджменту і маркетингу

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЛЮДЕЙ СЕРЕДНЬОГО ТА ПОХИЛОГО ВІКУ

Сучасний світ швидко розвивається та покращується особливо в питаннях та проблемах здоров'я. Тривалість життя сучасного суспільства зростає все більше і більше і, як наслідок, частка людей середнього та похилого віку теж зростає. Для подовження терміну життя важливими є підтримка здоров'я та якості життя, де ключову роль відіграють рухова активність та фізичне виховання. Особливо це важливо для людей середнього та похилого віку, проте заняття спортом в таких вікових групах має ряд особливостей та нюансів. З віком тіло людини зазнає значних змін:

- сповільнення метаболізму;
- зниження м'язової маси;
- зменшення еластичності та пружності тканин та м'язів.

Тому питання про види активності, методи фізичного виховання, які були б ефективними в підтримці стану здоров'я та покращенні самопочуття людей середнього та похилого віку набувають актуальності.

Мета дослідження: за допомогою наукових досліджень з'ясувати позитивний вплив рухової активності на здоров'я, можливості організму та емоційний стан. Дослідити програми та вправи, які підходять та є ефективними для цієї вікової категорії.

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

Результати дослідження. Це абсолютно відомо та доведено вченими, що фізична активність сприяє збереженню та зміцненню здоров'я людини у будь-

якому віці. Але, якщо в малому віці рухатися легко, просто та природньо, то з віком цей процес стає набагато важчим і життєва активність поступово знижується. У людей похилого віку погіршується здоров'я, з'являються хронічні захворювання, слабкість, погіршується пам'ять та уважність.

Як свідчать дані І. Павлюк [2], за відсутності фізичних вправ люди старше п'ятдесяти років можуть зіткнутися з такими проблемами як: зниження серцево-судинної та дихальної функції, зниження міцності кісток, зниження координації та рівноваги, підвищення рівня жиру в організмі, підвищення артеріального тиску, підвищений ризик різних захворювань, серцево-судинних та інсульту [2, с. 118].

Як стверджує Л. Рубан [1], за статистичними даними недостатня рухова активність в усьому світі спричиняє близько 21–25 % випадків раку молочної залози і товстої кишки, 27 % випадків діабету і приблизно 30 % випадків ішемічної хвороби серця [1, с. 284]. Проте запорукою довгого та цікавого життя все ж є здоровий спосіб життя та рух. Людям варто продовжувати тренувати своє тіло з віком, робити ранкову гімнастику, тренувати та розтягувати м'язи та зв'язки, гуляти пішки на свіжому повітрі.

Рух та заняття спортом є профілактикою швидкого старіння. Рухова активність несе позитивний вплив на стан центральної нервової системи, дихальної та серцево-судинної систем, опорно-рухового апарату, підвищує стійкість до стресу. Внаслідок фізичних навантажень, покращуються метаболічні процеси, затримується розвиток таких хвороб як атеросклероз та остеопороз, знижується вага, а також людина стає більш дисциплінованою. Окрім цього щоденна рухова активність зменшує ризики: перелому стегна на 68 %, депресії на 30 %, деменції на 30 %, серцево-судинних захворювань на 35 %, виникнення раку кишківника на 30 %. Рухова активність людей похилого віку зазвичай включає:

- ранкову гімнастику;
- піші прогулянки на свіжому повітрі;
- заняття дихальною та лікувальною гімнастикою.

Щоденна ранкова гімнастика – це мінімум фізичної активності, який повинна виконувати кожна людина будь-якого віку. Зазвичай набір вправ та рухів є стандартним. П'ятихвилинна розтяжка перед самою гімнастикою є дуже важливою, вона допомагає організму та м'язам прокинутися, варто робити її плавно та без різких рухів, щоб не завдати шкоди розслабленим м'язам та суглобам. Людина може сама обрати, які вправи включатиме ранкова гімнастика, головне, щоб вони були не силовими. Наприклад, легкі наклони вперед-назад та вліво-вправо; крокування на місці; рухи головою, плечима та руками; кругові рухи стегнами та інше. Оптимальним часом ранкової гімнастики буде приблизно 15 хв. Також варто не забувати, що фізичні вправи виконуються з урахуванням показників здоров'я, фізичної підготовленості та самопочуття. Варто виключити різкі та швидкі рухи.

Ходьба – це доступний та ефективний спосіб заняття руховою активністю для немолодих людей. Вона є профілактикою серцево-судинних та опорно-рухових захворювань. Зазвичай людям похилого віку заважає ходити страх падіння та пов'язані з ним наслідки, такі як переломи, також у більшості випадків людям важко ходити без будь-якої опори. У такому випадку ідеальним варіантом буде скандинавська ходьба.

Скандинавська ходьба – це невимогливий та лояльний до будь-яких умов та віку вид рухової активності. Він включає ходьбу з палицями та існує вже близько дев'яносто років. Скандинавська ходьба має ряд переваг:

1. *Профілактика захворювань серця.*

Скандинавська ходьба стимулює дихальні та серцево-судинні системи, організм отримує більше кисню, а серце переганяє більше крові, ніж у стані спокою. Тому це дозволяє тримати в тонусі серцево-судинну систему.

2. *Опрацювання м'язів.*

К. В. Маліновська [3] звертає увагу на тому, що під час звичайної ходьби працюють м'язи тільки нижніх кінцівок, а скандинавська ходьба, окрім ніг, активізує м'язи рук та тулуба. І таким чином навантаження розподіляється

рівномірно, а суглоби та хребет не перенавантажуються, що є важливим для людей похилого віку [3, с. 69].

3. *Швидке схуднення.*

Цей вид ходьби можна сміливо назвати кардіо тренуванням і за рахунок залучення більшої частини м'язів можна досягти гарних результатів у процесі схуднення.

Можемо стверджувати, що сучасний світ є досить розвиненим, як в сфері технологій, так і в сфері здоров'я. Сучасна медицина робить величезний внесок у тривалість людського життя, проте не варто забувати що цього не достатньо щоб зробити його довгим та щасливим. Людині варто на всіх етапах свого життя робити внесок у своє довголіття, а саме, робити фізичні вправи та правильно харчуватися. Оскільки активність та фізичні вправи в молодому віці не проблема, варто продовжувати тренувати та тримати тіло у тонусі в середньому та похилому віці. Для цього є всі можливості, спеціальні вправи, активності та поради.

Висновки. Рухова активність не тільки подовжить життя, а й зробить його кращим. Встановили, що рухова активність зменшує ризик багатьох хвороб, розвиває серцево-судинну систему, покращує імунітет, стимулює обмін речовин, допомагає позбутися надмірної ваги, підвищує координацію рухів та рухливість суглобів, зміцнює м'язи, покращує настрій, нормалізує сон, підвищує самооцінку, впевненість і подовжує незалежність. Як впливає з позитивних наслідків та корисності фізичних вправ для людини, це впливає не тільки на фізичний стан людини, а й на емоційний, оскільки людина рухається, більше гуляє на свіжому повітрі, спілкується та має гарний сон і як наслідок гарний настрій.

Список використаних джерел:

1. Рубан Л. Оздоровчо-рухова активність як фактор, що лімітує якість життя жінок середнього та похилого віку. Publishing House «Baltija Publishing». 2023. С. 284–296. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-280-7-10>

2. Павлюк І. Фізична активність людей зрілого віку. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків : ХДАФК, 2021. С. 115–121.
3. Маліновська К. В. Скандинавська ходьба для жінок похилого віку. *Молодь: освіта, наука, духовність* : тези доповідей XV Всеукр. наук. конф., Київ, 17–19 квітня 2018 р. У III част., ч. III. – К. : Університет «Україна», 2018. С. 69–70.



Кузьміна Софія
Здобувач вищої освіти І медичного факультету
Науковий керівник: Стратій Н. В.
Старший викладач
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЯКІСТЬ СНУ

Актуальність. Сон є вкрай важливим аспектом для повноцінного та насиченого життя людини, оскільки він впливає на фізичне та ментальне здоров'я індивіда. Проте в умовах сьогодення, коли якість сну українців погіршується через нічні обстріли, хронічний стрес та екологічні негаразди, гостро постає питання: чи існують методи, що позитивно впливають на якість сну?

Мета роботи. Дослідити ефективність фізичної активності як один із способів поліпшення якості сну.

Матеріали і методи. Для досягнення мети був проведений аналіз медичних публікацій іноземних фахівців з використанням електронної бази даних PubMed.

Результати та обговорення. Вплив йоґічної практики на якість сну вивчався західними науковцями у 2013 році. У дослідженні брали участь дві групи літніх людей: перша – ті, хто займається йоґою протягом декількох років та друга – ті, хто жодного разу не виконував вправ із йоґи. Оцінка якості сну проводилася за допомогою Пітсбургського опитувальника якості сну (PSQI), де 0 балів – це сон гарної якості. Середній показник якості сну у першій групі складав 3,8 балів, а у другій групі – 8 балів [1].

Також відомо, що йоґа покращує якість сну серед людей, які хворіють на синдром обструктивного апное сну, шляхом зміцнення м'язів верхніх дихальних шляхів [2].

Щодо аеробних вправ, то їх позитивний вплив на якість сну вивчалась в США. Учасниками дослідження були чоловіки та жінки, що вели малорухомий спосіб життя та мали симптоми первинного безсоння. Чотири рази на тиждень протягом 4 місяців американці виконували такі фізичні активності, як помірний

біг, плавання і вправи на велотренажері та орбітреку. Тривалість рухової активності під час дослідження поступово збільшувалась: на першому тижні вона складала 10-15 хвилин на день, на останньому – 40 хвилин. У результаті науковцями було визначено, що якість сну після 16-тижневого виконання кардіо-вправ покращилась [3].

Також позитивно впливає на якість сну комбіновані тренування, тобто ті, що складаються з силових та аеробних вправ [4].

Результати ісландського дослідження свідчать про те, що навіть звичайна піша прогулянка може бути ефективним способом для покращення якості сну серед підлітків [5].

Важливо зазначити, що інтенсивні фізичні вправи ввечері будуть негативно впливати на якість сну. Оскільки у проміжку між 19 та 20 годинами відбувається фаза секреції мелатоніну, а вкрай енергійне тренування буде пригнічувати цей біохімічний процес [6].

Висновки. Різний вид рухової активності має позитивний вплив на якість сну, проте важливо враховувати інтенсивність фізичних вправ та час їх виконання.

Відповідно, найкращим способом для покращення якості сну є фізична активність помірної інтенсивності, яка виконана до 19 години.

Список використаних джерел:

1. Bankar MA, Chaudhari SK, Chaudhari KD. Impact of long term Yoga practice on sleep quality and quality of life in the elderly. *J Ayurveda Integr Med.* 2013 Jan;4(1):28-32. doi: 10.4103/0975-9476.109548. PMID: 23741159; PMCID: PMC3667430.

2. Jacobsen JH, Shi L, Mokhlesi B. Factors associated with excessive daytime sleepiness in patients with severe obstructive sleep apnea. *Sleep Breath.* 2013 May;17(2):629-35. doi: 10.1007/s11325-012-0733-z. Epub 2012 p. Jun 24. PMID: 22733531.

3. Reid KJ, Baron KG, Lu B, Naylor E, Wolfe L, Zee PC. Aerobic exercise improves self-reported sleep and quality of life in older adults with insomnia. *Sleep*

Med. 2010 Oct;11(9):934-40. doi: 10.1016/j.sleep.2010.04.014. Epub 2010 Sep 1. PMID: 20813580; PMCID: PMC2992829.

4. Bonardi JMT, Lima LG, Campos GO, Bertani RF, Moriguti JC, Ferriolli E, Lima NKS. Діяльність різних типів exercise on sleep quality of elderly subjects. Sleep Med. 2016 Sep;25:122-129. doi: 10.1016/j.sleep.2016.06.025. Epub 2016 Sep 29. PMID: 27823704.

5. Baldursdottir B, Tahtinen RE, Sigfusdottir ID, Krettek A, Valdimarsdottir HB. Impact of a physical activity intervention on adolescents' subjective sleep quality: a pilot study. Glob Health Promot. 2017 Dec;24(4):14-22. doi: 10.1177/1757975915626112. Epub 2016 May 12. PMID: 27173502.

6. Buxton OM, L'Hermite-Balériaux M, Hirschfeld U, Cauter E. Acute і виконані ефекти дії на людському melatonin secretion. J Biol Rhythms. 1997 Dec;12(6):568-74. doi: 10.1177/074873049701200611. PMID: 9406031.



Lapko S. V.

Professeur

Établissement d'enseignement public "Centre régional de Kharkiv pour l'enseignement professionnel des technologies des médias d'impression et du génie mécanique"

Shuteev V. V.Docteur en physiologie, professeur agrégé
Université nationale de médecine de Kharkiv

MODE DE VIE SAIN DES JEUNES ÉTUDIANTS

Actualité. La formation d'un mode de vie sain dans l'environnement étudiant est un processus systémique complexe qui englobe de nombreuses composantes du mode de vie de la société moderne et comprend les principaux domaines et orientations des activités de vie des jeunes. Il est à noter que tant les jeunes que les adultes, en fixant leurs priorités, accordent une place prépondérante aux soins de santé, et les maladies cardiovasculaires ne figurent que dans la deuxième dizaine.

Le but du travail. Étudier l'efficacité de l'implication des jeunes dans un mode de vie sain.

Méthodes de recherche : analyse théorique et généralisation de la littérature scientifique et méthodique.

Présentation du matériel principal. L'orientation des jeunes étudiants vers un mode de vie sain dépend de nombreuses conditions. Il s'agit d'un mode de vie socio-économique, objectivement social et définitivement civilisé et actif, associé à la santé et au bien-être.

Le comportement motivationnel joue un rôle important pour inciter les jeunes à adopter un mode de vie sain. L'efficacité ne peut être obtenue que si les élèves assument la responsabilité de leur santé et abandonnent leurs mauvaises habitudes.

Les étudiants modernes considèrent la santé comme l'une des valeurs les plus élevées de la vie humaine. Cependant, cette valeur est déclarée plutôt que réelle, sous réserve des normes nécessaires.

Seulement environ 40 % des jeunes hommes et 32 % des filles notent la présence d'une activité physique organisée dans la structure de leur vie. Cela confirme une fois de

plus qu'un très grand nombre de jeunes ne s'adonnent pas systématiquement à un certain type d'activité physique et ont un faible niveau de motivation pour ce type d'activité. Il est donc tout à fait évident que la véritable compréhension par les étudiants des déchets de haute qualité en tant que condition nécessaire au bien-être en est au stade de la formation.

Avec un certain degré de probabilité, on peut dire qu'un trait caractéristique de la jeunesse étudiante est un faible niveau de responsabilité à l'égard de sa propre santé et la propagation de divers facteurs de risque. L'un des moyens qui peuvent résoudre les problèmes de santé des étudiants, à notre avis, est : la formation d'une attitude positive à l'égard du processus éducatif ; le recours à des activités physiques que l'élève préfère ou auxquelles il est mieux adapté, car elles contribuent à augmenter les résultats et à améliorer les qualités physiques individuelles ; abandonner les mauvaises habitudes.

Conclusions : Ainsi, l'absence de cours d'éducation physique dans les cours supérieurs dégrade fortement la capacité de travail et la santé des étudiants. Pour éviter cela, il est nécessaire d'habituer les étudiants à des cours indépendants réguliers et de les impliquer dans des cours dans les départements de perfectionnement sportif.

Liste de la littérature utilisée:

1. Biduchak A.S. L'attitude du personnel médical envers un mode de vie sain / A.S. Biduchak // Bukovyn. Miel. héraut. – 2014. – Vol. 18, n 1. – P. 178-181.
2. Koshmaniuk M.V. Particularités de la formation d'un mode de vie sain pour les étudiants dans les conditions d'un établissement d'enseignement supérieur / M.V. Koshmanyuk // Bulletin scientifique de l'Université nationale d'Oujhorod. – Oujhorod : UNU, 2013. – Numéro 30. - P. 69 - 73. (Série "Pédagogie, travail social").
3. Lytvynenko O.M. Formation d'un mode de vie sain chez les jeunes étudiants / O.M. Lytvynenko // Pédagogie. Travaux scientifiques. – 2013. – Numéro 146, tome 158. - P. 42-46.
4. Svintsytska N.L. Formation d'une conscience professionnelle parmi les futurs médecins du Département d'anatomie humaine du VDNS d'Ukraine « Académie médicale dentaire ukrainienne » // N.L. Svintsytska, O.O. Sherstyuk, Ya.A. Tsvetkova [et autres] // Problèmes actuels de la médecine moderne : Bulletin de l'Académie

ukrainienne de stomatologie médicale. – Poltava, 2011. – Т. 11. – Numéro 4 (36), partie 2. - P. 178-179.

5. Yaremenko O. O. Formation d'un mode de vie sain pour les jeunes : une stratégie pour le développement de la société ukrainienne. / O. O. Yaremenko, M. V. Vakulenko, Yu. M. Galustyan. - K. : Gouv. Institut des problèmes de la famille et de la jeunesse, 2005. - 160 p.



Лапта Сніжана

Здобувачка вищої освіти І медичного факультету

Науковий керувач: Шутєєв В.В.

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ У ЦИФРОВУ ЕПОХУ: ЯК ТЕХНОЛОГІЇ ЗМІНЮЮТЬ НАШ СПОСІБ ЖИТТЯ

Актуальність: У цифрову епоху фізична активність стає важливою складовою здорового способу життя. Сучасні технології, такі як мобільні додатки, трекери та віртуальна реальність, змінюють підходи до тренувань і реабілітації, роблячи фізичну активність більш доступною та привабливою.

Мета: Основною метою дослідження є вивчення впливу технологій на фізичну активність, а також визначення переваг, які вони приносять для розвитку спорту і здоров'я населення.

Методи досліджень: Дослідження включає аналіз літератури

Виклад основного матеріалу: Сучасні технології, такі як системи відеоаналізу, штучний інтелект та екзоскелети, значно покращують результати спортсменів і сприяють ефективній реабілітації. Вони дозволяють детально аналізувати тренування, знижувати ризик травм і підвищувати мотивацію до фізичної активності. Ці інновації формують нові можливості для активного способу життя та сприяють загальному покращенню здоров'я нації.

Сучасна спортивна культура грає величезну роль у житті кожної людини. Фізичною активністю можна назвати будь-які рухи людини, що викликані свідомим скороченням скелетних м'язів. Помірна фізична активність є ключем для підтримання здоров'я. Вона сприяє запобіганню хронічних захворювань, таких як серцево-судинні хвороби, діабет та ожиріння, забезпечує здоровий емоційний стан. Спортивні ігри відіграють важливу роль у фізичному вихованні, займаючи провідні позиції за популярністю в багатьох країнах. Найпопулярнішим видом спорту вважається футбол [1, с 64 - 68]. Ці інновації сприяють розвитку

спортивних дисциплін, залучаючи більше учасників і глядачів, що, в свою чергу, стимулює економічний ріст та соціальні зміни в суспільстві. Дослідники відзначають, що ефективне поєднання біомеханічних, психологічних та статистичних тестів покращує точність при виборі ефективного методу, що відповідає фізіологічним показникам спортсменів [4, 5].

Технології мають значний впливають на фізичну активність, зокрема через зростання популярності фітнес-додатків.

- **Фітнес-додатки:** Такі програми, як MyFitnessPal, Strava та Fitbit, надають користувачам змогу відстежувати свою фізичну активність, харчування та прогрес у тренуваннях. MyFitnessPal допомагає обрати собі стиль харчування з урахуванням калорійності їжі, Strava фокусується на трекінгу спортивних активностей, а Fitbit слідкує за загальною активністю та сном. Ці додатки можуть синхронізуватися між собою, що дозволяє отримувати цілісну картину фізичної активності. Наприклад, дані з Strava можуть бути імпортовані до MyFitnessPal для корекції калорійного балансу. Використання цих технологій також підвищує мотивацію до регулярних занять спортом завдяки соціальним функціям, таким як змагання та спільноти користувачів

Віртуальна реальність – це інформаційний нематеріальний простір, який поєднує ідеальне та дійсне, що існує завдяки реальному світу. У вужчому розумінні – ілюзія дійсності, створювана за допомогою комп'ютерних систем, які забезпечують зорові, звукові та інші відчуття [2, с. 168–169]. Віртуальні тренування та онлайн-курси стали важливими складовими сучасної фізичної активності завдяки технологічному прогресу.

- **Peloton:** Ця платформа пропонує різноманітні заняття, включаючи йогу, силові тренування та кардіо, з можливістю брати участь у живих заняттях або на замовлення. Peloton також має функцію соціальної взаємодії, що мотивує користувачів до регулярних тренувань.

- **Zoom-тренування:** Під час пандемії багато фітнес-тренерів почали проводити заняття через Zoom, що дозволило людям займатися спортом у

комфорту своїх домівок. Це забезпечило доступ до професійних тренерів і комунікацію з іншими учасниками.

- YouTube: Ця платформа містить безліч безкоштовних відеоуроків з різних видів фізичної активності, від аеробіки до танців. Користувачі можуть легко знайти заняття, що підходять їхньому рівню підготовки та інтересам.

Дані технології роблять фізичну активність більш доступною і гнучкою, дозволяючи людям підтримувати здоровий спосіб життя в будь-яких умовах.

Інтерактивні ігри, такі як Ring Fit Adventure та Beat Saber, значно впливають на фізичну активність. Ring Fit Adventure для Nintendo Switch поєднує фітнес з ігровими елементами, де користувачі виконують реальні фізичні вправи, щоб просуватися в грі, що робить тренування веселими та ефективними.

Beat Saber, VR-гра, дозволяє гравцям рубати кубики під ритм музики, що сприяє розвитку координації та витривалості, при цьому забезпечуючи інтенсивне кардіо. Ці технології змінюють підходи до фізичної активності, роблячи їх більш доступними та привабливими.

Завдяки новітнім науковим досягненням та інноваційним технологіям, спортсмени отримують можливості для швидшого відновлення після травм, покращення фізичної підготовки та досягнення кращих результатів. Серед таких технологій виділяється екзоскелет — конструкція, що підтримує або заміщує функції м'язів і суглобів. Екзоскелети зменшують навантаження на тіло, покращуючи фізичні можливості та сприяючи реабілітації після травм чи операцій, що робить їх важливими в сучасному спорті. Ekso Bionics є однією з провідних компаній у розробці екзоскелетів, які розширюють фізичні можливості пацієнтів, підвищуючи їхню силу і витривалість. У 2016 році компанія представила перший екзоскелет, схвалений FDA, призначений для реабілітації людей з ураженнями спинного мозку до рівня C7 та після інсульту. Ця технологія значно покращує процес відновлення, надаючи користувачам нові можливості для повернення до активного життя. першим екзоскелетом FDA можна рухатися як єдине ціле [3].

Соціальні медіа також відіграють важливу роль у мотивації до фізичної активності:

1. Спільноти та підтримка: Соціальні мережі створюють платформи для обміну досвідом, де користувачі можуть ділитися своїми досягненнями, що стимулює інших займатися спортом. Наприклад, групи в Facebook або Instagram, присвячені фітнесу, можуть надихати на регулярні тренування.

2. Виклики та конкурси: Багато платформ пропонують різноманітні виклики, які заохочують користувачів до участі у фізичних активностях, наприклад, марафони або змагання з бігу.

3. Позитивний контент: Публікації про здоровий спосіб життя, тренування та успіхи інших людей формують позитивне ставлення до фізичної активності, підвищуючи мотивацію до занять спортом.

Нерівність у доступі до технологій є важливим викликом у сучасному світі спорту та фізичної активності.

1. Доступність технологій: Не всі люди мають рівний доступ до сучасних технологій, таких як віртуальна реальність або фітнес-трекери, що може призвести до соціальної нерівності в можливостях займатися спортом.

2. Економічні бар'єри: Висока вартість обладнання та програм може обмежити участь у фізичній активності для малозабезпечених верств населення, що негативно впливає на їхнє здоров'я та якість життя.

3. Освітні фактори: Нерівність у рівні освіти також впливає на здатність людей використовувати нові технології для покращення фізичної активності, знижуючи їхню мотивацію та можливості для тренувань.

Загалом, баланс між використанням технологій та фізичною активністю є критично важливим для підтримки психічного і фізичного здоров'я.

Отже, у цифрову епоху технології суттєво змінюють наш спосіб життя, зокрема фізичну активність. Віртуальна реальність (VR) та штучний інтелект (ШІ) відкривають нові горизонти для спортсменів і фізично активних людей, покращуючи їх результати, запобігаючи травмам і забезпечуючи ефективну реабілітацію. Сучасні технології відеоаналізу дозволяють детально вивчати рухи,

що сприяє оптимізації тренувань. Таким чином, розвиток цих технологій має вирішальне значення для підтримки активного способу життя та здоров'я нації, надаючи нові можливості для досягнення спортивних цілей і реалізації потенціалу.

Використовуйте фітнес-додатки, VR-тренування та соціальні мережі для мотивації та підтримки. Знайдіть баланс між цифровими технологіями та фізичною активністю, щоб покращити своє фізичне і психічне здоров'я. Пам'ятайте, що технології можуть стати вашими союзниками у досягненні активного і здорового способу життя!

Список використаних джерел:

1. Ніколаєнко, В., & Балан, Б. (2012). Аналіз ігрової діяльності футболістів в провідних командах Європи. Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Режим доступу:

<https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-09/12nvvfce.pdf>

(дата доступу: 06.11.24)

2. Рожков, В. (2023). ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СУЧАСНОМУ СПОРТІ. У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ (с. 168–169). Харківський національний економічний університет -

Режим доступу:

<http://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/29505/1/Збірник%20конференції%20ХНЕУ%20ім.%20С.%20Кузнеця%2027.04.2023.pdf#page=168>

(дата звернення 06.11.24)

3. МЕДИЧНИЙ ЕКЗОСКЕЛЕТ ЕКСО GT. (б. д.). Mriya-Medical – Медичне обладнання Україна. - Режим доступу: <https://mriya-medical.com/product/ekso-gt/>

(дата звернення 06.11.24)

4. Жерновнікова Я.В. Огляд комп'ютерних програм, розроблених на кафедрі інформатики та біомеханіки ХДАФК // Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2018. Випуск 2. С. 39 - 42. - Режим доступу:

<http://journals.uran.ua/itfcs/article/view/132490>

(дата звернення: 06.11.24)

5. Каллаур Л.В. Застосування інформаційних технологій у фізичному вихованні школярів та студентів // Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2018. Випуск 2. С. 43 - 48. - Режим доступу: <http://journals.uran.ua/itfcs/article/view/132491>

(дата звернення: 06.11.24)



Лисенко В. О.Здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
навчально-науковий інститут менеджменту і маркетингу**Науковий керівник: Кравченко О. С.**

старша викладачка

кафедра здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця

ТЕХНОЛОГІЇ НА РУЦІ: НОВИЙ ПОГЛЯД НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я

Сучасний світ технологій проникає в усі сфери нашого життя, і спорт не став винятком. Люди постійно шукають нові способи підтримувати здоров'я, контролювати свої досягнення та приймати зважені рішення для покращення якості життя. Фітнес-трекери та смарт-годинники – речі, які обов'язково потрібно мати, придбати через їх особливу практичність, популярність (мастхев нашого часу), які допомагають людям підтримувати активний спосіб життя.

Мета дослідження. Аналіз та дослідження гаджетів. Дослідження має на меті виявити, наскільки використання фітнес-трекерів і смарт-годинників сприяє збільшенню фізичної активності. Аналіз того, як ці технології допомагають спортсменам (як професіоналам, так і любителям) у плануванні тренувань, контролю за станом здоров'я та відстеженні спортивних результатів.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Фітнес-трекери стали невід'ємною частиною життя багатьох людей, які прагнуть бути в тренді, але для спортсменів вони є не просто модним аксесуаром, а й важливим інструментом для комфортних та ефективних тренувань.

Пристрої працюють через бездротову мережу або через інші прилади (комп'ютер, смартфон, планшет).

Як свідчать дані Н. Марчук, В. Осієвської, Г. Михайлової [1], сучасні гаджети дозволяють відстежувати різноманітні показники, такі як кількість

пройдених кроків, частота пульсу та серцевий ритм, що допомагає краще контролювати фізичне навантаження та адаптувати його до індивідуальних потреб. Окрім моніторингу фізичної активності, фітнес-трекери можуть давати персоналізовані рекомендації щодо збільшення або оптимізації активності, що робить їх незамінним помічником у досягненні спортивних цілей. Вони також мотивують до ведення активного способу життя, допомагаючи відстежувати прогрес і підтримувати мотивацію на високому рівні.

Н. Голованова і Є. Фокіна переконані, що такі програми дають можливість контролювати фізичну підготовку спортсменів, відстежувати й коригувати їх загальну рухову активність, стежити за фізіологічним станом, що теж є важливими чинниками для досягнення результатів [2]. У таких браслетах зібрані всі програми в одному місці і вони не займають багато пам'яті.

На ринку представлено безліч фітнес-трекерів різних брендів і цінкових категорій, але найбільш популярними залишаються Apple Watch та Xiaomi. Обидва пристрої пропонують схожий набір функцій, зокрема моніторинг сну, рівня стресу, частоти пульсу, кількості кроків та рівня кисню в крові. Ці гаджети надають користувачам зручний інструмент для відстеження фізичної активності та контролю за станом здоров'я.

Apple Watch – це потужний інструмент, який легко інтегрується в екосистему Apple і надає значно більше можливостей, ніж просто відстеження фізичної активності. Окрім стандартних функцій, таких як підрахунок кроків і вимірювання пульсу, пристрій пропонує розширені можливості, серед яких вимірювання VO_2 Max – показника, що визначає рівень кардіо-фізичної підготовки. Цей параметр допомагає користувачам краще контролювати інтенсивність своїх тренувань і оцінювати стан серцево-судинної системи. Apple Watch також дозволяє стежити за рівнем кисню в крові, що є надзвичайно корисним під час інтенсивних навантажень або для людей з певними медичними станами. Завдяки високій точності вимірювань і зручності в повсякденному використанні, пристрій став надійним помічником для тих, хто вже використовує продукти Apple і шукає ефективне рішення для підтримки здоров'я. Але варто

врахувати, що ціна Apple Watch є вищою порівняно з іншими фітнес-трекерами, що може стати важливим аспектом при виборі для певних користувачів.

Xiaomi з серією Mi Band та іншими фітнес-браслетами пропонує доступні рішення для тих, хто шукає основні функції за привабливою ціною. Основною перевагою продукції Xiaomi є її доступність та широкий спектр можливостей, що робить ці гаджети популярними серед багатьох користувачів. Фітнес-трекери Xiaomi проводять детальний аналіз сну, включаючи фази глибокого і легкого сну, що допомагає краще розуміти якість відпочинку. Модель Mi Band відзначається тривалою роботою на одному заряді – до двох-трьох тижнів, що значно перевищує щоденну потребу в зарядці, характерну для Apple Watch. Крім того, Xiaomi підтримує синхронізацію з пристроями на Android і iOS, що дозволяє аналізувати дані про активність через додаток і отримувати сповіщення про дзвінки та повідомлення. Таким чином, ці фітнес-трекери є чудовим вибором для тих, хто хоче поєднати ефективність і доступність.

Також провідним виробником фітнес-трекерів є південнокорейська фірма Samsung. Samsung пропонує фітнес-трекери, такі як серія Galaxy Fit і Galaxy Watch, які славляться стильним дизайном, функціональністю та інноваційними технологіями. Ці пристрої дозволяють користувачам не лише відстежувати фізичну активність, але й контролювати рівень стресу, надаючи корисні поради для релаксації, що допомагає підтримувати емоційний баланс. У моделях Galaxy Watch реалізовані функції моніторингу серцевого ритму та аритмії, а також інших важливих показників здоров'я, що робить їх чудовим вибором для тих, хто прагне дбати про своє самопочуття. Додатково, фітнес-трекери Samsung відзначаються своєю водонепроникністю, що дозволяє використовувати їх під час плавання та інших водних видів спорту, без необхідності турбуватися про їхню безпеку. Таким чином, продукція Samsung поєднує в собі естетику, функціональність і технологічні інновації, пропонуючи користувачам ефективні рішення для підтримки активного та здорового способу життя.

Ще одним провідним виробником на ринку фітнес-аксесуарів є компанія Garmin, яка випускає пристрої для широкого кола користувачів – від аматорів до

професійних спортсменів. Продукція Garmin охоплює широкий асортимент смарт-годинників та фітнес-трекерів, розроблених для різних видів активностей, таких як біг, плавання, велоспорт та навіть альпінізм. Однією з важливих переваг пристроїв є їхні спеціалізовані функції: вимірювання швидкості, потужності, висоти, прокладання маршрутів на карті та моніторинг рівня гідратації. Це дозволяє створювати й аналізувати детальні звіти про фізичну активність та ефективно оцінювати тренувальний процес. Окрім того, пристрої Garmin обладнані високоточними GPS-модулями, що дає змогу точно визначати місцезнаходження й маршрут під час тренувань або туристичних походів. Для спортсменів та мандрівників, які проводять багато часу на свіжому повітрі, компанія пропонує моделі з великою автономністю – такі пристрої можуть працювати без підзарядки кілька тижнів. Деякі моделі навіть оснащені можливістю підзарядки від сонячних батарей, що робить їх особливо зручними для тривалих подорожей або змагань на природі. Таким чином, Garmin надає комплексні рішення, орієнтовані на ефективне управління тренувальним процесом, забезпечуючи підтримку здоров'я та комфорту в будь-яких умовах.

Аналіз даних науковців Р. В. Клопова, А. В. Свасьєва, В. О. Клопової надає можливість розробляти персоналізовані тренувальні програми, які оптимізують навантаження, сприяють прогресу спортивної форми та мінімізують ризик травм [3, с. 44]. Вони стають не лише засобом моніторингу, але й мотивацією для користувачів до регулярних тренувань і підтримки здорового способу життя. Вибір фітнес-трекера значною мірою залежить від індивідуальних потреб користувача та бажаного рівня функціональності. Наприклад, для активних людей, які прагнуть більше функцій, пов'язаних з контролем за здоров'ям та спортивними досягненнями, варто звернути увагу на продукти таких компаній, як Apple та Garmin, які надають ширший спектр можливостей та можуть слугувати інструментами для досягнення спортивних цілей. Для тих, хто надає перевагу доступним варіантам із базовими функціями, такими як моніторинг кроків, пульсу та сну, найкращим вибором стануть фітнес-браслети Xiaomi.

Висновки. Зробивши аналіз основного матеріалу, можемо стверджувати, що сучасні технології значно змінили наше сприйняття фізичної активності та здоров'я. Таким чином, технології на руці відкривають нові горизонти в управлінні здоров'ям, надаючи можливість краще контролювати своє фізичне благополуччя і покращувати якість життя.

Список використаної літератури:

1. Марчук Н., Осієвська В., Михайлова Г. Класифікація носимих електронних пристроїв. *Міжнародний науково-практичний журнал «Товари і ринки»*. Київ, № 4. 2021. С. 68–78.
2. Голованова Н., Фокіна Є. Інформаційні технології у фізичній культурі і спорті. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії*: матеріали I Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю, Київ, 19 квітня 2018 р. С. 108.
3. Клопов Р. В., Сватсьєв А. В., Клопова В. О. Індивідуалізація тренувального процесу: переваги застосування інформаційних технологій. *Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму усучасних умовах життя* : матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 18–19 квітня 2024р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 43–46.

Негода Юлія Сергіївна

Здобувачка вищої освіти І медичного факультету

Омельченко Іван Андрійович

Здобувач вищої освіти І медичного факультету

Чумаченко Людмила Василівна

Здобувачка вищої освіти І медичного факультету

Науковий керівник: Ленська О.В.

Старший викладач

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ВАГІТНИХ ЖІНОК

Актуальність. Фізична активність є важливим чинником підтримки загального рівня здоров'я, особливо у важливий період в житті жінки – вагітність.

Мета дослідження. Проаналізувати роль фізичної активності для здоров'я вагітних жінок.

Матеріали та методи. Проведено аналіз літературних джерел з даної проблематики.

Виклад основного матеріалу. Наукові дослідження свідчать, що фізична активність під час вагітності сприяє позитивним змінам в організмі жінки, стимулює аеробний метаболізм і підвищує чутливість до інсуліну, що суттєво знижує ризик гестаційного діабету [1]. Крім того, регулярні вправи нормалізують рівень глюкози в крові, що є важливим для профілактики діабету вагітних, асоційованого з макросомією плода та прееклампсією. Можливість запобігти ризикам виникнення є особливо важливою, оскільки пацієнтки з гестаційним цукровим діабетом можуть мати великий ризик розвитку цукрового діабету II типу після вагітності [2]. Фізичне навантаження середньої інтенсивності також покращує кардіореспіраторну витривалість вагітних та сприяє зменшенню гіпертонії під час вагітності [3], що є особливо актуальним для профілактики прееклампсії, яка асоціюється з підвищеним ризиком передчасних пологів і перинатальної захворюваності.

Також останні дослідження показують, що регулярні помірні фізичні вправи знижують загальний рівень тривожності та стресу, що особливо характерно для вагітних, позитивно сприяючи не лише на фізичну складову здоров'я, а й на психічну [4]. Це пояснюється виробленням ендорфінів та зменшенням рівня кортизолу в крові. Легкі вправи, зокрема дихальні практики та помірні заняття аеробікою за відсутності протипоказань можуть сприяти покращенню сну та зменшенню відчуття втоми, що також позитивно впливає на загальний стан жінки під час вагітності. Згідно з новітніми дослідженнями, аеробні вправи середньої інтенсивності (наприклад, ходьба, плавання) та вправи на зміцнення м'язів тазового дна є безпечними та ефективними для вагітних жінок [5].

Регулярні вправи для м'язів тазового дна та тренування витривалості покращують фізичну та моральну підготовку до пологів, сприяючи зниженню потреби в інтервенціях під час пологів та підвищенню адаптаційних можливостей організму до стресу, пов'язаного з пологами [6].

Результати та обговорення. За рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я (2020) – вагітним жінкам виконувати не менше 150 хвилин фізичної активності на тиждень, переважно середньої інтенсивності. Індивідуальні рекомендації залежать від стану здоров'я, рівня фізичної підготовки та триместру вагітності [7].

Висновок. Фізична активність є важливою складовою нормального перебігу вагітності, знижуючи ризик акушерських ускладнень та покращуючи самопочуття вагітних, мінімізуючи ризики виникнення післяпологових ускладнень. Наукові дослідження останніх років підкреслюють важливість фізичних вправ для метаболічного, психічного та фізичного здоров'я жінок. Впровадження рекомендацій щодо безпечних фізичних навантажень у пренатальні програми забезпечить позитивний вплив на здоров'я матері та дитини.

Список використаної літератури:

1. Laredo-Aguilera, J.A.; Gallardo-Bravo, M.; Rabanales-Sotos, J.A.; Cobo-Cuenca, A.I.; Carmona-Torres, J.M. Physical Activity Programs during Pregnancy Are Effective

for the Control of Gestational Diabetes Mellitus. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 6151. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176151>

2. Lipscombe, L.L.; Delos-Reyes, F.; Glenn, A. J.; Liang, X.; Grant, S.; Thorpe, K.E.; Price, J.A.D. The avoiding diabetes after pregnancy trial in moms program: Feasibility of a diabetes prevention program for women with recent gestational diabetes mellitus. *Can. J. Diabetes* 2019, 43, 613–620.

3. Grenier, L.N., Atkinson, S.A., Mottola, M.F., Wahoush, O., Thabane, L., Xie, F., ... & Murray-Davis, B. (2021). Be healthy in pregnancy: exploring factors that impact pregnant women's nutrition and exercise behaviors. *Maternal & child nutrition*, 17(1), e13068.

4. Cai C, Busch S, Wang R, Sivak A, Davenport MH. Physical activity before and during pregnancy and maternal mental health: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *J Affect Disord.* 2022 Jul 15;309:393-403. doi: 10.1016/j.jad.2022.04.143. Epub 2022 Apr 29. PMID: 35500685.

5. Ribeiro MM, Andrade A, Nunes I. Physical exercise in pregnancy: benefits, risks and prescription. *J Perinat Med.* 2021 Sep 6;50(1):4-17. doi: 10.1515/jpm-2021-0315. PMID: 34478617.

6. Watkins VY, O'Donnell CM, Perez M, Zhao P, England S, Carter EB, Kelly JC, Frolova A, Raghuraman N. The impact of physical activity during pregnancy on labor and delivery. *Am J Obstet Gynecol.* 2021 Oct;225(4):437.e1-437.e8. doi: 10.1016/j.ajog.2021.05.036. Epub 2021 Jun 1. PMID: 34081895; PMCID: PMC10564562.

7. WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance. Geneva: World Health Organization; 2020 <https://apps.who.int/>

Руденко Ждана-Міранда
Здобувачка вищої освіти II медичного факультету
Ляшко Альона
Здобувачка вищої освіти II медичного факультету
Науковий керівник: Ленська О.В.
Старший викладач
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

Актуальність. Збереження здоров'я молоді, регулярна фізична активність виклику сьогодення. Поточний стан здоров'я студентської спільноти має вирішальне стратегічне значення для майбутнього розвитку суспільства країни, а погіршення рівня спортивної активності, що спостерігається в Україні з початком COVID-19, залишається актуальною проблемою протягом багатьох років. Основним викликом для претендентів на освіту є баланс між навчанням і підтримкою фізичної активності. Навчання в університеті, особливо для студентів-медиків, призводить до психологічної та емоційної напруги, високої мозкової активності та постійного навантаження на центральну нервову систему.

На жаль, дистанційне навчання пов'язане з малоактивним способом життя. Коли виникають різні стресові ситуації, студенти активують механізми, які готують їх до боротьби або втечі. Однак сучасне середовище не дозволяє правильно використовувати енергію, що виробляється організмом. Це призводить до багатьох набутих захворювань (ожиріння, психічних, психологічних та неврологічних розладів, гормональних порушень) та втоми. Фізичні навантаження дозволяють витратити цю енергію, тим самим захищаючи організм від виснаження та виникнення можливих медичних порушень. Тому фізична культура є важливим та значущим фактором.

Мета: підвищити знання про важливість рухової активності та вплив фізкультури на студентів-медиків. Рухова активність як спосіб відпочинку.

Методи досліджень: аналіз науково-методичної літератури та інших електронних ресурсів за темою дослідження

Виклад основного матеріалу. Фізична активність - це загальна кількість фізичних вправ, які людина виконує протягом дня. Важливо враховувати фізичні можливості та місце проживання кожного студента. Існує чимало доказів важливості та переваг збільшення фізичної активності. Американський коледж спортивної медицини та Міністерство охорони здоров'я та соціальних служб США рекомендують студентам займатися активною діяльністю щодня, включаючи «всі види руху». Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендує студентам займатися щоденною активною діяльністю, включаючи всі види руху.

Належне вимірювання фізичної активності може допомогти визначити фактори, важливі для профілактики захворювань та якості життя.

Існують міжнародні опитувальники для вимірювання фізичної активності, які можна використовувати у різних країнах та на різних мовах. Приклади міжнародних опитувальників з фізичної активності включають:

1. Глобальний опитувальник фізичної активності (GPAQ): розроблений Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) для вимірювання рівня фізичної активності.[2]

2. Міжнародний опитувальник фізичної активності (IPAQ): розроблений міжнародною групою дослідників для вимірювання рівня фізичної активності протягом останньої тижні. [3]

Висновок. Удосконалення просодії студентів засобами фізичної культури та спорту є найважливішою умовою поступового розвитку їх фізичних та розумових здібностей. Правильна рекомендація та дотримання фізичної активності для студентів-медиків може допомогти виявити аспекти між фізичною активністю та здоров'ям, які є важливими для уникнення хвороб та покращення якості здорової життя.

Список використаної літератури:

1. Наталія СЕМЕНОВА, Тетяна ПРОЦЬ PHYSICAL ACTIVITY ЗДОРОВ'Я І СПОРТ. 2019. №2(34). С. 18–23 HEALTH AND SPORT. 2019. №2(34). Р. 18–23.

2. Global physical activity questionnaire (GPAQ) – World Health Organization (WHO) посилання: <https://www.who.int/ua/publications/>
3. IPAQ посилання: <https://sites.google.com/view/ipaq>
4. Чумак Л. І. Дослідження фізичної активності студентів медичного вищого навчального закладу / Л.І. Чумак // Інноваційні технології у системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання та спорту : збірник IV Міжнародної науково-методичної конференції, Суми, 13–14 квітня 2017 р. – Суми, 2017. – С. 229–232.
5. Євген Карабанов, Іван Маріонда, Юлія Прокопенко ПУТИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ УКРАЇНИ (2023 р.



Тарасов Сергій

Здобувач другого магістерського рівня

Кривенцова Ірина

к. пед. наук, доцент, завідувач кафедри ТМІФВ

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ: МЕТОДИ, ТЕХНІКА ТА ДОВГОТРИВАЛІ ПЕРЕВАГИ

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Розвиток фізичних якостей, зокрема гнучкості, у дітей молодшого шкільного віку є критично важливим для загального фізичного розвитку, запобігання травмам та ефективного опанування моторних навичок.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Огляд наукових досліджень демонструє, що оптимальним періодом для розвитку гнучкості є молодший шкільний вік, коли опорно-руховий апарат дитини має високу адаптивність [1]. У літературі відзначено, що розтяжки в поєднанні із силовими вправами значно покращують активну та пасивну гнучкість [2], однак багато аспектів тривалості ефектів залишаються недостатньо дослідженими.

Формулювання мети роботи (постановка завдання). Мета дослідження полягає в аналізі методів розвитку гнучкості у дітей молодшого шкільного віку, а також вивченні тривалих ефектів різних підходів до тренування для забезпечення максимально ефективного фізичного розвитку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз літературних джерел визначив достатній опис важливості розвитку гнучкості у дітей раннього віку та вплив на загальний фізичний стан [3]. Розглянуто методи тренування гнучкості, включаючи статичні та динамічні розтяжки, поєднання з силовими вправами, що сприяють підвищенню як активної, так і пасивної гнучкості [4, 5].

Виділено ефективні техніки та їх переваги, а також наведено дані досліджень, які демонструють довготривалі переваги комплексного підходу до тренування гнучкості [6, 7].

Рекомендації для вчителів та тренерів. Для забезпечення ефективного розвитку гнучкості у молодших школярів вчителям і тренерам варто звертати увагу на наступні аспекти:

- індивідуалізація підходів: кожна дитина має свої фізичні особливості, тому важливо підбирати вправи відповідно до їхнього рівня підготовленості та фізичних можливостей [8];
- постійність та систематичність: вправи на гнучкість повинні виконуватися регулярно, а програма тренувань має бути адаптована до вікових особливостей дітей, щоб забезпечити сталість результатів [9];
- комплексний підхід: найкращих результатів можна досягти шляхом поєднання розтяжок, силових та змішаних вправ, що сприяють збалансованому розвитку м'язів-антагоністів та агоністів [10];
- безпечне виконання вправ: тренери повинні навчати дітей правильним технікам виконання вправ на розтяжку, щоб уникнути травм і надмірних навантажень на суглоби та м'язи [11].

Розуміння та дотримання цих рекомендацій допоможуть ефективно розвивати гнучкість у молодших школярів, забезпечуючи їхній фізичний розвиток та запобігаючи травмам.

Висновки на основі цього дослідження і перспективи подальших розвиток. Висновки підтверджують важливість комплексного підходу до тренувань гнучкості у молодших школярів, який включає статичні, динамічні та силові вправи.

Доведено, що поєднання методів розтяжок і силових тренувань сприяє кращому збереженню гнучкості навіть за відсутності регулярних занять.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку програм тренувань, адаптованих для різних груп дітей з урахуванням їхніх індивідуальних фізичних особливостей та потреб.

Список використаних джерел:

1. Gulbin J. P., Oldenzel K. E., Weissensteiner J. R., Gagné F. A Look through the Rear View Mirror: Developmental Experiences and Insights of High Performance Athletes. *Talent Development & Excellence*, 2, 2010. P. 149-164.
2. Platvoet S. W. J., Elferink-Gemser, M. T., Baker J., Visscher C. Physical Education Teachers' Perceptions of Sport Potential: Development of the Scale for Identification of Sport Potential (SISP). *Annals of Research in Physical Activity & Sport*, 6, 2015. P. 63-79.
3. Clark J. E. On the Problem of Motor Skill Development. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78, 2007. P. 39-44. <https://doi.org/10.1080/07303084.2007.10598023>
4. Kirk D., Gorely T. Challenging Thinking about the Relationship between School Physical Education and Sports Performance. *European Physical Education Review*, 6, 2000. P. 119-133. <https://doi.org/10.1177/1356336X000062002>
5. Amato A., Proia P., Caldara G. F., Alongi A., Ferrantelli V., Baldassano S. Analysis of body perception, preworkout meal habits and bone resorption in child gymnasts. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 18, no. 4, 2021. P. 1-14. doi: 10.3390/ijerph18042184.
6. Donnelly P. «SPORT FOR» no. January, 2008. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 10(2), 2022. P. 253-263.
7. Короп Ю.О. Розвиток гнучкості в школярів. *Фізичне виховання в школі*, 3, 1997. С. 40-45.
8. Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 7-8 грудня 2017 р.). Харків: ХДАФК, 2017. 339 с. URL: <http://journals.uran.ua/ksapconference/issue/view/7038/showToc>
9. Бар-Ор О, Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения: пер. с англ. Киев: Олимпийская лит., 2009. 528 с.
10. Гончарова Н, Бутенко Г, Усиченко В. Особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 3, 2016. С. 39-42.

11. Бондарчук О.М., Стефанішин В.М., Маланчук Г.Г. Динаміка фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку. Педагогіка, психологія і мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту, 4, 2017. С. 152-157.



ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК АСПЕКТ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Physical activity as an aspect of the quality of human life

Масленикова Римма

Здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
IV медичного факультету

Маслеников Іван

Здобувач вищої освіти II медичного факультету

Гурська Марина

Здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
IV медичного факультету

Науковий керівник: Стратій Н.В.

Старший викладач

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК АСПЕКТ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Вступ: Фізична активність є вагомим аспектом якості життя людини; під термінологією «фізична активність» мається на увазі будь-який рух тіла, в процес якого беруть участь скелетні м'язи та в свою чергу вимагає витрат енергії.

Якість життя (англ. quality of life, скор. QOL; нім. Lebensqualität, скор. LQ) — економіко-філософська категорія, яка постійно еволюціонує та характеризує матеріальну та духовну комфортність існування людей. Головними завданнями в концепції Якості життя проголошуються: забезпечення фізичного та морального здоров'я суспільства; поширення вживання населенням екологічно чистих продуктів харчування; гармонізація умов праці [1].

Мета дослідження: визначення ролі фізичної активності як аспекту якості життя людини.

Матеріали та методи: В ході дослідження нами був проведений аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури, щодо фізичної активності як аспекту якості життя людини.

Результати: На підставі опрацьованих даних встановлено, що класифікація фізичної активності по Розенблату та Трістану має 4 основні групи:

1 група: до неї відносяться люди, які зовсім не займаються спортом, фізична активність відсутня;

2 група: група, що включає в себе людей, які приділяють легким фізичним навантаженням менше, ніж 4 години на тиждень (>4 години).

3 група: до неї відносяться люди, чия активність більша за 4 години на тиждень (4-10 годин на тиждень).

4 група: активність понад 10 годин на тиждень.

Які ж саме переваги мають фізичної активності над бездіяльністю? Почнемо з того, що саме відсутність фізичної активності є фактором ризику смертності. За даними ВООЗ встановлено, що люди, які малоактивні, мають ризик більший у 20-30% смертності, порівняно з фіз.активними людьми.

Звичайно, у кожній категорії людей, регулярність активності пов'язані з різноманітними складовими, а саме:

-вагітні та жінки у післяпологовому періоді: зниження надмірного ризику набору ваги під час вагітності, зниження гестаційної гіпертензії та ускладнень пологової діяльності.

Діти/підлітковий період: зменшення жирової тканини в організмі, профілактики захворювань ОРА, нормалізація когнітивних результатів.

Дорослі/похилий вік: зниження ризику смертності від ССС, онкології, діабетів, проблем з тиском [2].

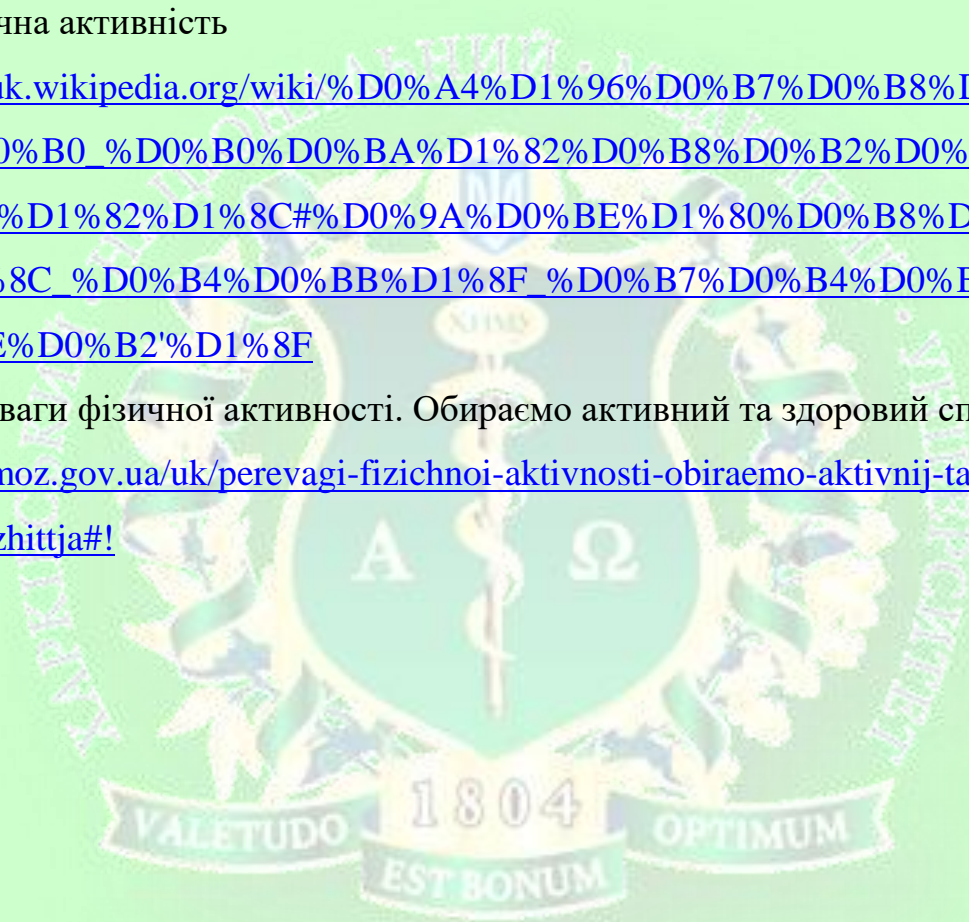
Особливо важливо слідкувати за інтенсивністю фізичної активності. Це можна корегувати та підлаштуватися під види фізичної активності (аеробні фізичні навантаження, анаеробні фізичні навантаження та фізична активність, що зміцнює м'язи).

Цікавий факт, згідно дослідженням 2016 року регіоном з найбільш недостатньою активністю був Азіатсько-Тихоокеанський регіон [3].

Висновки: Таким чином, ми визначили роль фізичної активності як аспекту якості життя людини, дослідили класифікацію фізичної активності по Розенблату та Трістану та оцінили ризики бездіяльності людей в фізичній активності.

Список використаних джерел:

1. Якість життя <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/27/yakist-zhittya>
2. Фізична активність <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
3. Фізична активність
https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0_%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C#%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8F
4. Переваги фізичної активності. Обираємо активний та здоровий спосіб життя
<https://moz.gov.ua/uk/perevagi-fizichnoi-aktivnosti-obiraemo-aktivnij-ta-zdorovij-sposib-zhittja#!>



Михайлов Максим
Здобувач другого магістерського рівня
Цимбалюк Жанна
к. фіз. вих., доцент, доцент кафедри ТМПФВ
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

ШКІЛЬНІ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ: АНАЛІЗ ВПЛИВУ НА ДОБРОБУТ ДІТЕЙ

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Фізичне та психічне благополуччя дітей є надзвичайно важливою складовою загального здоров'я, і саме школи відіграють центральну роль у забезпеченні необхідних умов для його розвитку. Оскільки фізична активність позитивно впливає на здоров'я, знижує ризики розвитку тривожних розладів, депресії та покращує соціальну адаптацію дітей, вона має стати невід'ємною частиною освітнього процесу. Це питання є надзвичайно актуальним у контексті українських освітніх реформ, зокрема «Нової української школи» (НУШ), яка орієнтується на інтеграцію європейських стандартів освіти та збереження психофізичного здоров'я школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз останніх досліджень свідчить про неоднозначний вплив шкільних програм з фізичної активності на добробут дітей. Наприклад, дослідження Lagun та ін. (2006) і Cheung та ін. (2008) вказують на позитивний вплив фізичної активності на зниження тривоги та депресії серед школярів [1, 2]. Проте деякі методологічні обмеження та різноманітність підходів до вимірювання ефективності цих програм утруднюють отримання однозначних висновків [3]. Частина досліджень свідчить про обмежений вплив фізичної активності на соціальні аспекти добробуту дітей, такі як фізична самооцінка [4]. Водночас програми, що комбінують фізичну активність з іншими компонентами здорового способу життя, показують більш значні результати [5].

Українські вчені, зокрема Ж. Цимбалюк та С. Божко (2022), виявили успіхи в підвищенні фізичної активності дітей завдяки впровадженню програм у школах, але акцентують увагу на необхідності подальшого дослідження впливу цих програм на психосоціальне благополуччя учнів [6].

Формулювання мети роботи (постановка завдання). Метою цього дослідження є оцінка впливу шкільних програм фізичної активності на загальний добробут дітей, включаючи фізичний і психічний аспекти, а також розробка рекомендацій щодо покращення ефективності цих програм. Завдання включають аналіз результатів досліджень та оцінку використаних методів вимірювання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Цей систематичний огляд включає аналіз наукових праць, які висвітлюють ефективність шкільних втручань щодо фізичної активності. Дослідження показали, що більшість програм мають позитивний вплив на рівень фізичної активності дітей. Наприклад, використання акселерометрів, як об'єктивного інструменту вимірювання, дозволило зафіксувати підвищення фізичної активності серед учасників програм. Втім, лише три дослідження засвідчили значні покращення в таких показниках, як психосоціальне благополуччя та самооцінка, що свідчить про необхідність більшого акценту на ці аспекти.

Особливу увагу слід звернути на методологічні питання. Використання самозвітів дітей часто стає причиною систематичних похибок, тому об'єктивні інструменти, такі як акселерометри, мають бути пріоритетними для вимірювання результатів. Крім того, дослідження На et al. (2015) показало позитивний вплив фізичної активності на соціальні взаємодії в родині, що вказує на комплексний характер впливу фізичної активності [7].

Висновки на основі цього дослідження і перспективи подальших розвідок. Результати огляду свідчать про те, що шкільні програми фізичної активності є ефективними у підвищенні рівня фізичної активності серед дітей, але їхній вплив на психосоціальні аспекти залишається неповністю вивченим. Методологічні недоліки, такі як непослідовність у вимірюванні результатів, обмежують можливість узагальнення висновків. Перспективи подальших

досліджень включають впровадження стандартизованих інструментів вимірювання та розвиток багатокomпонентних підходів, які охоплюють як фізичні, так і психологічні аспекти добробуту дітей.

Список використаних джерел:

1. Larun L., Nordheim L. V., Ekeland E., Hagen K. B., Heian F. Exercise in prevention and treatment of anxiety and depression among children and young people. *Cochrane Database Systematic Review*, 19(3), 2006. CD004691.
2. Cheung S. Y., Mak J. Y., Chan J. Children's physical activity participation and psychological wellbeing. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(Suppl. 1), 2008. P. 30.
3. Biddle S. J. H., Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45, 2011. P. 886-895.
4. Sanchez-Lopez M., Salcedo-Aguilar F., Solera-Martinez M., Moya-Martinez P., Notario-Pacheco B., Martinez-Vizcaino V. Physical activity and quality of life in schoolchildren aged 11-13 years of Cuenca, Spain. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 19(6), 2009. P. 879-884.
5. Kriemler S., Meyer U., Martin E., van Sluijs E. M. F., Andersen L. B., Martin B. W. Effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children and adolescents: a review of reviews and systematic update. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 2011. P. 923-930.
6. Цимбалюк Ж., Божко С. Фізична активність у шкільному середовищі: вплив на добробут дітей і психічне здоров'я. *Педагогіка та психологія*, 4(12), 2022. С. 54-65.
7. Ha A. S., Lonsdale C., Lubans D. R., Ng F. F. A school-based physical activity intervention for children: The role of motivation and social support. *Pediatric Exercise Science*, 27(3), 2015. P. 367-373.

Молчанова Карина

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
факультету іноземної філології, гр. 34 СО
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди
Лупаренко С. Є.

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри освітології та інноваційної педагогіки
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ДІТЕЙ І МОЛОДІ

Одним із основних завдань системи освіти в Україні і українського суспільства, загалом, є охорона, зміцнення здоров'я молоді та прищеплення навичок здорового способу життя [3].

Слід відзначити, що питання виховання здорового молодого покоління завжди було важливим для суспільства. Однак сьогодні, коли процес здобуття освіти організований в онлайн-форматі, а здобувачі освіти змушені більшу частину часу проводити з гаджетами, значущість цього питання значно зростає.

Період навчання в закладах загальної середньої освіти має значний вплив на формування особистості, адже саме в цей час закладається основа для формування культурної та освіченої особистості. В умовах викликів сьогодення здобувачі освіти мають не лише опанувати передбачені програмою знання та покращувати наявні навички та вміння й формувати нові, а й підтримувати своє здоров'я на високому рівні, тож педагоги мають сприяти цьому, адже гарне самопочуття учнів позитивно впливає як на процес засвоєння знань та підвищення їхнього рівня академічної успішності, так і на якість життя, у цілому.

З огляду на те, що закладання фундаменту для формування здорового способу життя здобувачів освіти є одним із пріоритетів у системі освіти, до обов'язків закладів загальної середньої освіти належать:

- застосування методів, які мають здоров'язберезувальний характер;
- забезпечення організації фізичної активності;
- комбінація пасивного навантаження з активним;
- розробка програми збалансованого харчування;

- формування у здобувачів освіти та їхніх батьків розуміння важливості здоров'я та його зміцнення [2].

Здоровий спосіб життя є основою життєвого благополуччя, а одним із його компонентів є фізичне виховання. Збалансоване фізичне навантаження сприяє пропорційному розвитку тіла, покращенню його форми та зміцненню фізичних можливостей особистості. Фізична рухливість виконує функцію гаранта природного вдосконалення дитини як інтелектуально, так і фізично, адже вона не лише підтримує, а й посилює функціонування різних систем організму. Фізичні тренування надають здобувачам освіти емоційні переживання нового типу, позитивно впливають на їхній психічний розвиток, нервову систему, зміцнення опорно-рухового апарату та внутрішніх органів тіла. Фізичне виховання сприяє зміцненню організму, його загартуванню, а також формує у вихованців такі життєво важливі якості, як цілеспрямованість та дисциплінованість [3].

Відповідно до роз'яснень Всесвітньої організації охорони здоров'я поняття «якість життя» використовується для позначення того, як особистість сприймає себе, свою позицію в житті з огляду на умови, у яких вона існує, до яких належать: культура, сподівання, система моральних норм та цінностей, позиція щодо життєвого змісту, складнощі [7]. Окрім того, зайва вага є фактором, що негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я й знижує рівень якості життя [5]. Здоров'я людини також знаходиться під впливом таких чинників, як агресія, депресія, тривожність, втрата контролю над емоціями, які, у свою чергу, залежать від фінансового благополуччя, сімейних проблем та ситуацій різного типу, які спричиняють стрес [6].

У складних життєвих ситуаціях, які призводять до вияву високого рівня стресу, ліквідація його джерела стресу не завжди можлива. Проте є можливість навчитися керувати своїми почуттями та емоціями. Американська асоціація тривоги та депресії провела за допомогою онлайн-платформ опитування, відповідно до якого приблизно 14% мешканців США регулярно займаються спортом, що стає для них засобом боротьби зі стресом. Науковці встановили, що систематичне виконання кардіо-вправ має позитивний вплив на зниження

емоційної напруги, поліпшує настрій, робить його більш стабільним, сприяє здоровому сну та зміцненню самооцінки [1].

Фізична активність та психічний стан є нероздільними та взаємозалежними. Як спорт має можливість підвищити настрій, так і психоемоційний стан може чинити вплив на ефективність фізичних вправ. Необхідно брати до уваги не тільки фізичні фактори, а й психологічні, оскільки останні можуть впливати на те, як людина сприймає фізичну активність, та на те, які результати вона отримує завдяки цій діяльності [4].

Отже, фізична активність – невід’ємна складова щоденної діяльності багатьох людей. Важливо популяризувати цей вид діяльності задля забезпечення вищого рівня якості життя громадян, адже, окрім фізичного зміцнення, що безсумнівно є важливим, заняття спортом позитивно впливають і на інші сфери життя людей, зокрема емоційний стан та зниження ризику певних захворювань. Однак необхідно підтримувати баланс між фізичним навантаженням та відпочинком з метою попередження негативних наслідків для здоров’я особистості, а також підвищення якості її життя, загалом.

Список використаних джерел

1. Пінчук Н., Самійленок В., Сенчук Л., Качан В. Історичний феномен формування здорового способу життя. *Фізична культура, спорт та здоров’я нації*. 2022. Вип. 19(1). С. 340-345.

2. Про підсумки розвитку загальної середньої, дошкільної та позашкільної освіти у 2008/2009 навчальному році та завдання на 2009/2010 навчальний рік: Інформаційно-аналітичні матеріали до підсумкової колегії Міністерства освіти і науки України від 26 серпня 2009 року. Київ, 2009. 162 с.

3. Рогач І., Палко А., Фегер О., Віраг М. Аналіз фізичної активності школярів Закарпатської області в умовах дистанційного навчання. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Медицина»*. 2021. Вип. 1(63). С. 65-68. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/49561/1/%D0%90%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B7%20%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0>

[%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8F%D1%80%D1%96%D0%B2.pdf](#) (дата звернення: 01.11.2024).

4. Титович А. Роль динаміки психологічного контролю за станом спортсменів у підвищенні ефективності управління процесом підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. Вип. 21. С. 486-491.

5. Larsson U., Karlsson J., Sullivan M. Impact of overweight and obesity on health-related quality of life – a Swedish population study. *International journal of obesity and related metabolic disorders*. 2002. Vol. 26. P. 417–24.

6. The epidemiology, pathophysiology, and management of psychosocial risk factors in cardiac practice: the emerging field of behavioural cardiology / A. Rozanski, J. A. Blumenthal, K. W. Davidson et al. *Journal of American College of Cardiology*. 2005. V. 45. P. 637–651.

7. Ziviani J., Desha L., Rodger S. Children's occupational time use. *Occupational therapy with children: understanding children's occupations and enabling participation use* / Ed. S. Roger and J. Ziviana. Oxford, England: Blackwell, 2006. P. 91–112. URL: <https://arakmu.ac.ir/file/download/page/1601839774-occupational-therapy-with-children.pdf> (дата звернення: 30.10.2024).

Негода Юлія
Здобувачка вищої освіти І медичного факультету
Омельченко Іван
Здобувач вищої освіти І медичного факультету
Чумаченко Людмила
Здобувачка вищої освіти ІІ медичного факультету
Науковий керівник: Стратій Н.В.
Старший викладач
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ДЛЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ: ВПЛИВ НА ПРОФЕСІЙНУ АКТИВНІСТЬ ТА ЗДОРОВ'Я

Актуальність. Під час своєї професійної діяльності медичні працівники зазнають як важкого емоційного навантаження, так і фізичного, що може стати прямим каталізатором розвитку хронічних захворювань, постійного стресу та професійного вигорання. Регулярна помірنا фізична активність – один із найважливіших факторів підтримки загального стану здоров'я.

Мета дослідження. Розгляд впливу фізичної активності на професійну діяльність медичних працівників.

Методи дослідження. теоретичний аналіз і узагальнення наукової та медичної літератури.

Виклад основного матеріалу. Робота медичних працівників вимагає значної фізичної витривалості внаслідок тривалих робочих змін в статичному положенні сидячи або стоячи. Регулярні фізичні навантаження здатні покращити загальний рівень витривалості людини, силу м'язів та покращити координацію, що суттєво впливає на виконання професійних обов'язків.

Проведені дослідження демонстрували, що помірна фізична активність може зменшити ризик професійного вигорання та покращити психологічну стійкість. Елементарні спортивні вправи можуть стати ефективним способом боротьби з постійним стресом, депресією та тривожністю. Також фізичні навантаження

здатні позитивно впливати на якість сну, що критично важливо після стресових чергувань у стаціонарах.

Перешкодою до регулярної фізичної активності може стати обмеження часу через велике робоче навантаження, зокрема тривалі зміни, нічні чергування та нерегулярні графіки роботи. Психологічне навантаження та сильна втома після робочого дня суттєво впливають на бажання і мотивацію виконання хоча б базових спортивних вправ.

Для вирішення даної проблеми, можливо впроваджувати маленькі та короткі перерви під час робочого дня для розтяжки, дихальних вправ або ходьби, що короткостроково допоможе впоратися із стресом та фізичним навантаженням в даний момент. Роботодавці, які переймаються здоров'ям своїх працівників, можуть укладати договори про співпрацю із різними організаціями: фітнес-залами, басейнами, спортивними клубами, пропонуючи знижку або фіксований абонемент для колективу медичних працівників. Це сприятиме заохоченню спеціалістів не втрачати можливість і приділити частину вільного часу фізичним тренуванням.

Професійне вигорання – це комплексний синдром, що головним чином проявляється надмірним емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням відчуття власної ефективності. Однією з найголовніших причин розвитку вигорання є стрес, який зумовлений підвищенням рівня гормону кортизолу, що у великій кількості може негативно впливати на настрій, емоційну стійкість та здатність приймати важливі рішення, що особливо важливо для медичних працівників від постановки діагнозу, до складання плану лікування пацієнта. Регулярна фізична активність допомагає стабілізувати рівень кортизолу, знижуючи вплив стресу на організм. Спільні заняття спортом або участь у групових спортивних заходах допомагають медичним працівникам відчувати соціальну підтримку. Такі колективні види активності сприяють підвищенню морального духу та згуртованості колективу, що також може зменшити ризик ізоляції та відчуття емоційного вигорання.

Висновки. Отже, фізична активність суттєво впливає на підтримку фізичної та психологічної складової здоров'я медичних працівників, які часто перебувають під значним робочим стресом та високим ризиком професійного вигорання. Регулярні фізичні вправи знижують рівень стресу, покращують настрій та сон, сприяють підвищенню витривалості та допомагають запобігати емоційному виснаженню. Вони також формують резильєнтність до стресових ситуацій, що є ключовим фактором для забезпечення довгострокової професійної ефективності.

Список використаних джерел:

1. Marques-Sule E, Miró-Ferrer S, Muñoz-Gómez E, Bermejo-Fernández A, Juárez-Vela R, Gea-Caballero V, Martínez-Muñoz MDC, Espí-López GV. Physical activity in health care professionals as a means of primary prevention of cardiovascular disease: A STROBE compliant cross-sectional study. *Medicine (Baltimore)*. 2021 Jun 4;100(22):e26184. doi: 10.1097/MD.00000000000026184. PMID: 34087883; PMCID: PMC8183826.
2. Cunningham C, O'Sullivan R. Healthcare Professionals Promotion of Physical Activity with Older Adults: A Survey of Knowledge and Routine Practice. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Jun 4;18(11):6064. doi: 10.3390/ijerph18116064. PMID: 34199893; PMCID: PMC8200063.

Несен Олена Олександрівна
к.фіз.вих, доцент, доцент кафедри теорії,
методики і практики фізичного виховання
Харківського національного педагогічного
університету імені Г. С. Сковороди

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВ'Я ТА ШЛЯХІВ ЙОГО ЗБЕРЕЖЕННЯ

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Потреба суспільства у вихованні здорової, гармонійно розвиненої особистості на сьогодні є актуальною та важливою.

Значну роль у вирішенні цього питання відіграють заклади вищої освіти, в яких має відбуватися інформування здобувачів освіти щодо здоров'яутворюючих, здоров'язбережувальних та здоров'явідновлювальних технологій на дивлячись на тенденції до спаду фізичної активності молоді [1, 2].

Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання ХНПУ імені Г.С.Сковороди «Формування компетентності в галузі фізкультурної освіти в навчальних закладах різних видів», № державної реєстрації 0120U105539.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання проблеми і на які є посилання автора, виокремлення невирішених раніше аспектів проблеми, яким присвячено доповідь. Здоров'я та навчання на думку Самохіна М.К., 2017, взаємопов'язані. Автор вказує, що чим краще здоров'я, тим продуктивніше відбувається процес навчання, і навпаки. Таким чином, формування готовності студентів закладів вищої освіти до здорового способу життя стає один з головних результатів навчання. Тому надзвичайно важливо здійснювати заходи у навчальних закладах вищої освіти щодо формування готовності студентів до дотримання здорового способу життя [5].

Одним з шляхів вирішення питання формування культури здоров'язбереження у процесі підготовки студентів, на думку Пантелєєва К.В., 2017, є створення умов щодо усвідомлення значення здоров'я для повноцінного

професійного та повсякденного життя та орієнтації студентів на збереження свого здоров'я.

Педагог, як культурна особистість, зобов'язаний бути «творцем здоров'я», дотримуватися сам здорового способу життя та навчати цьому своїх вихованців. Тому культура здоров'язбереження, на думку Пантелеєва К.В., 2017, є певним обсягом знань, умінь та навичок про здоровий спосіб життя, гуманістичні орієнтації, а також вміння правильно використовувати фізичні, психічні та духовні резерви організму людини [3].

Спосіб життя за визначенням Правдівцевої С.О., Лобусової М.Г., Петренко Г.В., Святцевої Г.С., 2017, – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях; сукупність її звичок.

Автори вказують на те, що якщо людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок – шлях здоров'я [4].

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання звичайного виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. Основою здорового способу життя є індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, яка забезпечує їй необхідний рівень життєдіяльності та здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, які спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини. Цей спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає зорієнтованість особистості у зміцненні здоров'я [4].

Отже, для ефективного впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчання молоді, на нашу думку слід спершу розуміти ставлення самої молоді до свого здоров'я та процесу його збереження в загалом [1].

Формулювання мети роботи (постановка завдання). Метою дослідження стало вивчення думок здобувачів вищої освіти першого та другого року навчання стосовно особливостей збереження їх власного здоров'я.

Виклад основного матеріалу дослідження. В анкетуванні взяли участь здобувачів вищої освіти першого бакалаврського рівня 1 та 2 курсів, які навчаються у Харківському національному педагогічному університеті імені Г. С. Сковороди, у кількості 114 осіб, і які регулярно відвідують заняття з фізичного виховання дистанційно.

За даними анкетування 85,7% респондентів погоджуються що здоров'я – це обов'язкова складова якісного життя людини; 9,5% вказують на природність погіршення стану здоров'я людини із віком.

Називаючи заходи підтримання свого здоров'я 80,9% здобувачів вказують на відмову від паління; 52,3% обирають правильне харчування; 47,6 % респондентів відмовляються від вживання алкоголю та 42,8% опитаних здобувачів серед заходів здоров'язбереження обирають активний відпочинок, фізичні вправи та спортивні тренування. Попри наявність багатьох наукових досліджень, які вказують на позитивний вплив фізичних вправ та активного відпочинку на процес формування та збереження здоров'я людини маємо доволі низьку зацікавленість студентської молоді у регулярному виконанні фізичних вправ.

Визначаючи, хто, на думку студентів, має нести відповідальність за збереження та відновлення здоров'я людини отримали наступний рейтинг: 90,4% студентів, які брали участь в опитуванні поставили на перше місце саму людину, тобто більшість респондентів вважають, що відповідальність за своє здоров'я має нести сама людина. На другій позиції рейтингу студентів 66,6% респондентів вказують на відповідальність лікарів. На третю сходинку відповідальності за здоров'я людини 71,4% респондентів поставили середовище, в якому існує людина та 66,6% респондентів відводять загальній політиці держави в області здоров'язбереження 4 сходинку рейтингу.

70 % з опитаних студентів вважають, що стан їх здоров'я має вплив на їх власні успіхи у навчанні; 25% вказують що такий вплив є не завжди та ще 5% студентів не пов'язують своє здоров'я та успіхи у навчанні.

Висновки. Проведене анкетування здобувачів вищої освіти початкових курсів навчання показало, що на думку молоді за своє здоров'я та його збереження має нести відповідальність сама людина, однак серед заходів, які вони використовують для збереження свого здоров'я більшість з них обирає відмову від згубних звичок, не додаючи ніяких активних дій у напрямку здоров'язбереження (лише 42,8% респондентів регулярно виконують фізичні вправи та активний відпочинок).

Перспективи подальших досліджень. На виявлення та виправлення причин низької зацікавленості молоді фізичними вправами будуть спрямовані наші подальші дослідження.

Список використаної літератури:

1. Клименченко В. Самооцінка фізичної підготовленості та пріоритети рухової активності на заняттях з фізичного виховання здобувачів освіти педагогічного закладу вищої освіти. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності: збірка статей науково-практичної конференції*. 2023. С. 93-99.
2. Кривенцова І.В., Димар О.А., Клименченко В.Г. Нові способи організації занять з фізичного виховання студентів педагогічного ВНЗ. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. №1. 2015. С 57-59.
3. Пантелеев К.В. Особливості формування культури здоров'язбереження майбутніх офіцерів-прикордонників. *Педагогіка здоров'я*. Збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції, 7–8 квітня 2017 року. Том 1. С. 444-446.
4. Правдівцева С.О., Лобусова М.Г., Петренко Г.В., Святцева Г.С. Основи здорового способу життя. *Педагогіка здоров'я*. Збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції, 7–8 квітня 2017 року. Том 1. С. 456 – 458.

5. Самохін М.К. До питання формування готовності студентів вищого навчального закладу до здорового способу життя. *Педагогіка здоров'я*. Збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково–практичної конференції, 7–8 квітня 2017 року. Том 1. С. 491 – 493.



Посашкова Д. С.

Здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
навчально-науковий інститут менеджменту і маркетингу

Науковий керівник: Кравченко О. С. старша викладачка
кафедра здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця

ЗМЕНШЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УКРАЇНЦІВ. ЯК ВИКОРИСТАННЯ ДОСВІДУ ПІВДЕННОЇ КОРЕЇ МОЖЕ ЗМІНИТИ СИТУАЦІЮ

Наразі, у часи цифровізації та роботизації, у всьому світі гостро постає питання зниження фізичної активності населення. Зокрема невтішні показники мають українці (особливо на територіях поблизу ведення бойових дій), рухову активність яких обмежує повномасштабна війна. Важливо досліджувати такі проблеми, щоб завчасно передбачити негативні наслідки та запобігти їм. У вирішенні цього питання можна скористатися досвідом інших країн. У цьому дослідженні пропонуємо познайомитися з підходом жителів Південної Кореї до фізичної активності як альтернативі ставлення українців до неї.

Мета та завдання дослідження: аналіз причин та наслідків слабкої фізичної активності громадян України (зокрема мешканців прифронтових територій) та виявлення способів усунення небезпеки для здоров'я співвітчизників.

Матеріали дослідження: інтернет-ресурси, газети, накази Міністерства охорони здоров'я України.

Методи дослідження: аналіз (оскільки для вирішення проблеми слід спершу зрозуміти її особливості), порівняння (оскільки завдяки цьому методу можна виявити відмінності, які й призводять до проблем в одного з об'єктів, які були представлені для порівняння), узагальнення (оскільки слід визначити, чи запропонований метод буде дієвим в даній ситуації, чи ні).

Рухова активність завжди була одним із ключових факторів, який визначає стан як фізичного, так і психологічного здоров'я людини. Помірна фізична

діяльність, наприклад, прогулянки та активне дозвілля на свіжому повітрі (бадмінтон, теніс, ігри з м'ячем, тарілкою фрісбі тощо) має бути невід'ємною частиною розкладу дня кожного. Вона допомагає знизити високий артеріальний тиск, контролювати вагу, зменшити ризик серцево-судинних захворювань, інсульту, діабету 2 типу; зміцнює опорно-руховий апарат, розвиває координацію руху та зміцнює загальний тонус організму, знижує ризик виникнення депресії та зниження розумових здібностей, а також покращує загальне самопочуття [1].

Дослідження показують, що фізичні вправи також можуть короткостроково покращувати пам'ять [2]. Відомо, що систематичні заняття спортом дисциплінують та укріплюють дух.

Зменшення рухової активності українців у 20-х роках ХХІ століття пов'язано:

– по-перше, глобальною тенденцією до її скорочення в умовах цифровізації, коли люди все частіше надають перевагу пасивному фізичному відпочинку: перегляд соціальних мереж, фільмів, телевізійних програм тощо;

– по-друге, різке зменшення фізичної активності населення на більшості території всієї Землі починаючи з 2019–2020 років спричинила коронавірусна хвороба;

– по-третє, визначальним чинником для нашої держави також є соціально-політична ситуація в країні, а саме повномасштабна війна в Україні.

Наслідками усіх цих факторів стали критично понаднормові показники часу, проведеного українцями, зокрема освітянами, за гаджетами. Особливо це стосується територій, де триває дистанційне навчання. Науковці радять дорослим проводити за комп'ютером не більш ніж три години, у той час як наразі діти вчаться, виконують домашні завдання та відпочивають з використанням мобільних пристроїв у рази більше. У 10–11 класах зазвичай учні кожен день з понеділка по п'ятницю мають по сім уроків. Отже, для синхронного чи асинхронного опрацювання навчального матеріалу за допомогою комп'ютера витрачається приблизно $7 \times 45 = 315$ хв, тобто 5,25 год. Ще декілька годин учень проводить за гаджетами з метою виконання домашніх завдань та, очевидно,

відпочинку. В 11 класі багато учнів активно готуються до іспиту, НМТ (національного мультипредметного тесту), для чого також активно використовують комп'ютери та телефони. Тож загальний час користування мобільними пристроями неповнолітніми перевищує норми для дорослих десь у три рази. У містах України, де відбувається дистанційне навчання, рухова активність також зменшується через відсутність необхідності добиратися до закладів освіти та повертатися із них додому, переходити по кабінетах та виходити із класів на час перерви тощо. Великою проблемою є проведення занять фізичної культури або фізичного виховання. Багато вчителів та викладачів проявляють лояльність та не змушують учнів вмикати камери для перевірки виконання ними фізичних вправ, тож зрозуміло, що деякі учні не дотримуються академічної доброчесності та під час уроків фізичної культури займаються своїми справами. Водночас, для отримання оцінок освітяни зазвичай мають записувати відео з виконанням певних вправ, тож все ж заклади вищої освіти хоча б мінімально стимулюють здобувачів вищої освіти до рухової діяльності. На нашу думку, слід звернути особливу увагу на те, що близько половини завдань з фізичної культури або фізичного виховання – це опрацювання теоретичного матеріалу чи тести. Особисто ми вважаємо, що такий вид роботи треба зменшити, додавши більше рухової активності.

Рухова активність усіх груп населення України також скоротилася через те, що стає все складніше підтримувати соціальні зв'язки та зустрічатися зі знайомими. «ВВС Україна» повідомляє, що близько 10,1 млн (3,6 млн внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та 6,5 млн осіб, які виїхали за кордон [3]) наших громадян покинули постійне місце проживання з початку повномасштабного вторгнення. Отже їхні родичі та близькі замість фізичної зустрічі мають використовувати месенджери для спілкування.

Цікавим є ставлення до фізичної активності в Південній Кореї, і ми вважаємо, що українцям в умовах війни було б доречним звернути увагу на його загальні аспекти. В «країні ранкового спокою» заняттям фізичного виховання не надають важливого значення [4], і в багатьох навчальних закладах не вистачає

навіть базового спортивного інвентарю. У той же час їхня культура змушує приділяти велику увагу зовнішньому вигляду. Саме усвідомлення кожного індивіда необхідності заняття спортом і спричинює великий відсоток рухової активності в житті корейців. У зв'язку з географічними особливостями популярністю в їхній країні користується підйом в гори. Є багато спеціально облаштованих маршрутів, якими можна безпечно підніматися вгору, а також в державі наявна велика кількість велосипедних доріжок та тренажерних майданчиків для загального користування. На нашу думку, саме до такого рівня розуміння важливості занять спортом та поваги до них мають прагнути українці. У навчальних закладах на заняттях основ здоров'я та фізичної культури важливо наводити чіткі факти для учнів з метою переконання у тому, що фізична активність є визначальною для їхніх стану здоров'я, гарного самопочуття і високої продуктивності. У той же час підвищенню рухової активності людей має сприяти влада за допомогою встановлення у населених пунктах безкоштовних у використанні спортивних майданчиків, а також облаштуванню парків із багатою зеленню. Для пропагування здорового способу життя може також бути використана соціальна реклама.

Результати дослідження: дослідження показало, що на фізичну активність громадян України негативно впливають численні фактори. Серед них дистанційне навчання, неправильна організація освітнього процесу з фізичної культури та фізичного виховання, вимушена комунікація з близькими не у вигляді активного відпочинку, а у вигляді розмов з використанням мобільних пристроїв; глобальна тенденція до надання переваги пасивному відпочинку тощо.

Висновки. Соціальна та політична ситуації в Україні значно обмежують можливості громадян для збільшення рухової діяльності, але в той же час не повністю скасовують їх. Ключовим способом вирішення цієї проблеми є усвідомлення громадянами важливості занять фізичною активністю, а не насильне нав'язування культури спорту. Це може бути досягнуто завдяки збільшенню кількості якісних лекцій із цієї проблеми в навчальних закладах, соціальній рекламі та розширенню державою мережі спортивних майданчиків, велосипедних

доріжок тощо. Українцям слід звернути увагу на досвід Південної Кореї, де не стандарти встановлені владою, а саме норми культури регулюють активну діяльність мешканців країни. Добровільне бажання підтримувати фізичну форму – це найсильніша мотивація для збільшення відсотку рухової активності в житті людини.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку: у зв'язку з повномасштабним вторгненням російської федерації в Україну, факторів, які впливають на зменшення показників рухової активності громадян держави, може бути в рази більше, ніж здається на перший погляд. І кожний із чинників вимагає знаходження способу позбавитися нього. Тож у подальшому може бути розглянуто приклади правового врегулювання таких ситуацій в інших країнах світу чи досліджено культурні особливості ставлення до фізичної діяльності в різних регіонах планети, щоб у подальшому застосувати їхній досвід для вирішення даного питання в Україні.

Список використаної літератури:

1. Переваги фізичної активності. Обираємо активний та здоровий спосіб життя. *Офіційний веб-сайт Міністерства охорони здоров'я.* URL: <https://moz.gov.ua/uk/perevagi-fizichnoi-aktivnosti-obiraemo-aktivnij-ta-zdorovij-sposib-zhittja#!> (дата звернення: 13.10.2024)
2. Hogan, C. L., Mata, J., Carstensen, L. L. Exercise holds immediate benefits for affect and cognition in younger and older adults. *Psychology and Aging.* 2013 June ; 28(2): 587–594. doi:10.1037/a0032634.
3. Зануда А. Війна у цифрах: як за останній рік змінилися Україна та українці. *BBC Україна.* 23 лютого 2024.
URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/articles/cv28871qdv8o> (дата звернення: 13.10.2024)
4. Education in South Korea. Rozdil : Controversy and criticism. *Wikipedia.* URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Education_in_South_Korea#cite_note-99

Удовиченко Катерина

Здобувачка вищої освіти II медичного факультету

Костюк Єлизавета

Здобувачка вищої освіти II медичного факультету

Науковий керівник: Шутєєв В.В.

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК АСПЕКТ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Вступ. Фізична активність дуже важлива для підтримки здоров'я та благополуччя і займає важливе місце в житті людини. Фізична активність знижує ризик розвитку багатьох захворювань [1].

Метою дослідження є коротко донести що фізична активність є переважною частиною життя людини, яка сприяє підвищенню його якості. Підкреслити важливість регулярних фізичних навантажень для профілактики захворювань та збереження здоров'я.

Методи дослідження. Був проведений аналіз впливу фізичної активності на якість життя людини з використанням інформаційних джерел.

Результати дослідження. Завдяки фізичній активності покращується не тільки фізичний стан, а також здоров'я людини. Систематичні заняття сприятливо впливають на всі органи та системи організму, відбувається позитивний вплив на регуляцію артеріального тиску, контроль ваги тіла, знижується ризик серцево-судинних хвороб, розвантажується опорно-руховий апарат, розвивається координація рухів, зменшує можливість виникнення депресії [2].

Було вже давно доведено, що малорухливість це запорука багатьох хвороб. В останні роки проводиться багато досліджень на цю тему, бо надмірне сидіння становить нерозривний стан нашого повсякденно життя для багатьох людей. Через постійне сидіння в організмі затримується обмін речовин, що відбивається на нашій спроможності регулювати рівень цукру в крові, метаболізмі жирів,

погано діє на тиск та ослаблює м'язи та кістки. Всі ці фактори загрожують нашому здоров'ю, що може призвести до появи надмірної ваги до різних патологій внутрішніх органів [3].

Висновки. Остаточна думка є очевидною у перевазі фізичної активності, завдяки підвищенню і збереженню працездатності на тривалій час, зміцненню організму, підвищення його опірності захворюванням, позитивного впливу на функції всіх систем організму, що є невід'ємним аспектом здорового та повноцінного життя людини.

Список використаної літератури:

1. Поліщук В.О. Окремі аспекти залучення студентів до оздоровчої рухової активності під час навчання у ВНЗ. Збірник наукових праць студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2018. Вип. 12. С. 204–206.
2. Стасюк Р.М., Востоцкая І.Ф., Осипова І.Л. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць, 2019; 3:146-149
3. Томенко О., Матросов С., Рудоман Ю. Особливості мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом. Матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи». 10 грудня 2021 року, м. Київ, с. 148-153.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Physical culture and healthy lifestyle

Клименченко В.Г.

Старший викладач кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди

Кривенцова І.В.

к.пед.н., доцент, завідувач кафедри теорії, методики і практики фізичного
виховання, Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА РОЗУМІННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ В ХОДІ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фізична культура є невід'ємною частиною нашого життя і має безпосередній вплив на здоров'я. Вона охоплює різноманітні форми фізичної активності, такі як спорт, танці, рухливі ігри, заняття в тренажерному залі, лікувальна фізична культура, прогулянки на свіжому повітрі тощо. Фахівцями доведено [1; 2; 5], що регулярні фізичні навантаження не лише покращують фізичну форму, а й сприяють психоемоційному здоров'ю. Проте, відсутність чіткої державної політики із забезпечення здорових умов життя та навчання здобувачів, несистемна робота та відсутність стратегії здорового способу життя ускладнюють формування особистої фізичної культури майбутніх фахівців [3]. Здоровий спосіб життя це не лише вправи, але й правильне харчування, відмова від шкідливих звичок (куріння, надмірне вживання алкоголю, споживання фастфуду тощо), а також дотримання режиму сну. Поєднання цих аспектів допомагає знизити ризик розвитку багатьох захворювань, підвищує енергетичний рівень і покращує настрій.

В ХНПУ імені Г.С. Сковороди програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання з елементами спорту» для факультетів іноземної філології та історії і

права має обов'язкове завдання, де здобувачі пишуть есе на тему «Значення фізичного виховання у здоровому способі життя». Обов'язковим є анкетування першокурсників щодо стану здоров'я та ставлення до фізичної культури і спорту. Окремим є питання стосовно бажання займатися фізичними вправами (кількість разів на тиждень) [4].

Серед студентів спостерігається різне ставлення до фізичного виховання і здорового способу життя. Багато молодих людей усвідомлюють важливість активності та правильної дієти, адже це допомагає справлятися зі стресом, покращує концентрацію та підвищує академічну успішність. Однак, існує й певна частка студентів, які вважають фізичну активність другорядним фактором, а після насиченого графіка навчання бажують пасивно відпочити та поїсти смачного. Тож, здоровий спосіб життя стає на задній план. Педагогічний колектив викладачів фізичного виховання розробив і систематично оновлює відео-контент для активних фізичних занять різної спрямованості на дистанційній платформі Moodle. Розроблені тести та інтерактивні ігри, які мають навчальну спрямованість та цікаві факти з різних галузей знань.

Наш університет відіграє активну роль, організовуючи: спортивні заходи (флешмоб до Дня студентського спорту, «Олімпійський урок», спортивний квест тощо); змагання (шахи, шашки, настільний теніс, бадмінтон, волейбол та інші); роботу спортивних секцій (волейбол, настільний теніс, бадмінтон, фітнес), що сприяють формуванню позитивного ставлення до спорту та фізичної культури. Важливо заохочувати студентів до активних форм відпочинку і спортивних видів діяльності. Звісно, під час воєнного стану, всі тренування і змагання проводяться з дотриманням заходів безпеки. Тривале проведення часу за навчанням, комп'ютерами і гаджетами, неправильне харчування може призвести до зниження фізичної активності і, як наслідок, до проблем зі здоров'ям. Тому важливо підкреслювати, що запровадження фізичної культури у повсякденне життя має бути доступним і систематичним. Добре, коли виконання завдань з фізичного виховання, заняття улюбленим видом спорту, активний відпочинок з родиною та

друзями або щоденна прогулянка на свіжому повітрі стає звичкою та приносить задоволення.

Висновки. Важливо донести інформацію до майбутніх педагогів, що фізична культура і здоровий спосіб життя є складовими тривалого й щасливого життя. Піклуючись про своє здоров'я, можна підвищити результати навчання, підтримати працездатність та покращити якість життя.

Подальші дослідження полягають у пошуку нових форм та засобів викладання фізичного виховання, опанування новітніх та інтерактивних технологій.

Список використаної літератури:

1. Анікеєв Д.М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 2. 6-9.
2. Анікеєв Д.М. Аналіз способу життя сучасної студентської молоді. *Молода спортивна наука України*. 2010. Т. 2. 10-14.
3. Жданова О. В., Слабкий Г. О., Потокій Н. Й. Концептуальні підходи до забезпечення здорового способу життя студентської молоді. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2020. №2 (84). 4-9.
4. Клименченко В. Самооцінка фізичної підготовленості та пріоритети рухової активності на заняттях з фізичного виховання здобувачів освіти педагогічного закладу вищої освіти. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*: зб. ст. III наук.-практ. конф., Харків, 1-2 груд. 2023 р. Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2023. С.93-99.
5. Кривенцова О. В., Кривенцова І. В., Семашко С. А. Фізичне виховання у закладах вищої освіти в умовах воєнного стану. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти* : матеріали 4-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 25-26 квітня 2024 р., Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Харків : НТУ "ХПІ", 2024. С. 27-29.

Коваленко Тетяна
Здобувачка вищої освіти III медичного факультету
Петріашвілі Таїсія
Здобувачка вищої освіти III медичного факультету
Науковий керувач: Ленська О.В.
Старший викладач
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

ЙОГА ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я: РОЛЬ У ПОДОЛАННІ СТРЕСУ ТА ПІДВИЩЕННІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ

Актуальність. Ментальне здоров'я студентів є важливою соціальною проблемою, оскільки високий рівень академічного та соціального навантаження підвищує ризик виникнення тривожності, стресу та депресії. Серед методів, що можуть допомогти студентам зменшити стрес і покращити загальне самопочуття, йога посідає провідне місце. Як комплексна практика, що поєднує фізичні вправи, дихальні техніки та медитацію, йога може сприяти значному покращенню психічного здоров'я.

Мета. Вивчити вплив йоги на стрес та якість життя студентів на основі огляду вже проведених досліджень.

Матеріали та методи. Для проведення дослідження було відібрано за ключовими словами та використано кілька наукових статей, що досліджували вплив йоги на психічне здоров'я студентів. Було застосовано аналітичні та систематичні методи, зокрема огляд двох рандомізованих контрольованих досліджень на цю тему. Дослідження охоплювали період 12 тижнів, протягом яких студенти практикували йогу регулярно. Методами збору даних були анкетування з використанням шкал тривожності, стресу та загального психологічного добробуту, а також аналіз отриманих результатів для виявлення впливу йоги на ментальне здоров'я.

Результати та їх обговорення. Дослідження Castellote-Caballero Y. et al. (2024) мало за мету проаналізувати ефективність інтервенції на основі йоги на

стрес, емоційне благополуччя, тривожність стану та особистісну тривожність у студентів університету. Це дослідження було рандомізованим контрольованим.

Вибірка складалася з 129 студентів університету, з яких 65 проходили тренування з йоги протягом 12 тижнів, і контрольної групи, яка не здійснювала жодних втручань. Первинним результатом був стрес, який вимірювався за допомогою Шкали сприйняття стресу (PSS). Вторинними результатами були емоційне благополуччя, яке вимірювалося за допомогою шкали психічного благополуччя Варвік Единбург (WEMWBS), і тривожність за допомогою опитувальника тривожності (STAI). Всі змінні вимірювалися до і після втручання[1].

У результаті проведення дослідження учасники експериментальної групи показали статистично значущі покращення первинного результату сприйняття стресу (d Коена = 0,44) та вторинного результату емоційного благополуччя (a Коена = 0,47), а також тривожності стану (d Коена = 0,38) та особистісної тривожності (d Коена = 0,80) порівняно з контрольною групою, яка не виконувала жодного виду фізичних тренуван.

Тому це дослідження демонструє, що 12-тижневі заняття йогою можуть значно знизити рівень стресу і тривожності та покращити емоційне благополуччя студентів університету. Спочатку експериментальна група (ЕГ) повідомляла про вищий рівень стресу і тривоги, ніж контрольна група (КГ), але після втручання в ЕГ спостерігалися значні поліпшення порівняно з КГ.

В іншому дослідженні, проведеному Elstad T. et al. (2020), було описане дослідження типу рандомізоване контрольоване за участю 202 здорових студентів університету в районі Осло. Учасники були розподілені в групу йоги або контрольну групу у співвідношенні 1:1 за допомогою простої онлайн-програми рандомізації. Основній групі було запропоновано 24 заняття йогою протягом 12 тижнів. Вимірювання проводилися на 0-му тижні (базовий рівень), 12-му тижні (після втручання) та 24-му тижні (подальше спостереження). Первинним результатом був психологічний дистрес, оцінений за допомогою опитувальника HSCL-25[2]. Автори дослідження випадковим чином розподілили 202 студенти до

групи втручання з йоги (100 студентів) або контрольну групу очікування (102 студенти). Порівняно з контрольною групою, учасники занять йогою продемонстрували значне зменшення симптомів стресу як після втручання так і під час подальшого спостереження. Якість сну також покращилася після втручання та під час подальшого спостереження. Не було зареєстровано жодних побічних ефектів. Тому ці результати свідчать про те, що йога має помірно великий і тривалий ефект, принаймні протягом декількох місяців, зменшуючи симптоми стресу та покращуючи якість сну серед студентів.

Висновок. На основі цих даних можна зробити висновок, що йога є ефективним методом для підтримки психічного здоров'я студентів, допомагаючи знизити рівень стресу, тривожності та покращити сон. Впровадження програм йоги у вищих навчальних закладах може позитивно вплинути на академічну успішність і загальне психологічне благополуччя студентів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження повинні шукати шляхи посилення ефекту, оцінювати ще довший період спостереження, включати активні контрольні групи, а також розглянути можливість проведення подібних досліджень в інших культурних середовищах.

Список використаної літератури:

1. Castellote-Caballero Y, Carcelén-Fraile MdC, Aibar-Almazán A, Rivas-Campo Y and González-Martín AM (2024). Yoga as a therapeutic approach to mental health in university students: a randomized controlled trial. *Front. Public Health* 12:1406937. doi: 10.3389/fpubh.2024.1406937
2. Tiril Elstad a , Pål Ulleberg b , Sandra Klonteig c , Jonny Hisdald, e, Gunvor Marie Dyrdalf and Arild Bjorndal (2020). The effects of yoga on student mental health: A randomised controlled trial. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 8(1), 573-586. <https://doi.org/10.1080/21642850.2020.1843466>

Ковальова Надія

Здобувачка вищої освіти 1 медичного факультету

Наукова викладачка: Стратій Н.В.

Старший викладач

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ, ЯК АСПЕКТ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Актуальність: Проблема поширеності малорухливого способу життя сьогодення набуває дедалі більшої уваги. Захворювання, фактором ризику яких є гіподинамія (нестача руху) знижують якість та тривалість життя людини. Тому дослідження впливу фізичної активності на якість життя є важливим кроком у пошуку шляхів покращення загального благополуччя людини.

Мета: Дослідити, як фізична активність впливає на різні аспекти якості життя людини, визначити її значення для підтримки фізичного та психічного здоров'я, а

Методи досліджень: аналіз науково-методичної літератури і електронних ресурсів.

Виклад основного матеріалу: Фізична активність є важливим аспектом якості життя, оскільки вона позитивно впливає на фізичне, психічне та соціальне благополуччя людини. Регулярні фізичні навантаження зміцнюють серцево-судинну систему, покращують фізичну форму та знижують ризик розвитку хронічних захворювань, таких як ожиріння, цукровий діабет і серцеві захворювання. Крім того, фізична активність знижує рівень стресу, покращує настрій і емоційний стан завдяки виробленню ендорфінів, які сприяють зменшенню симптомів депресії та тривожності. [3], [6]

Регулярна фізична активність є дуже важливою, адже вона є одним з засобів профілактики різних захворювань. Спорт має сильну антиоксидантну дію і зменшує ризик серцево-судинних захворювань, оскільки регулярні фізичні навантаження сприяють покращенню кровообігу, збільшує частку “хорошого” холестерину (ліпопротеїдів високої щільності) та сприяють нормалізації

артеріального тиску. Це допомагає зменшити навантаження на серце, покращує функцію судин та запобігає утворенню атеросклеротичних бляшок, що є основною причиною багатьох серцево-судинних захворювань, таких як інсульт, інфаркт міокарда та гіпертонія.

Помірні фізичні навантаження знижують ймовірність розвитку остеопорозу, впливають на збільшення м'язової маси та сили м'язів, підвищення еластичності, що скорочує ризик травм і серйозних патологій, покращує загальну рухливість. Вони також впливають на контроль ваги тіла і знижують накопичення жиру, що має велику значення для збереження здоров'я і профілактики ожиріння. [1], [7]

Фізичні вправи впливають і на психоемоційний стан людини, здатні знижувати рівень стресу, тривоги і депресії, покращувати настрій за рахунок викиду ендорфінів – «гормонів щастя». Дослідження показують, що навіть помірні фізична активність здатна значно зменшити тривогу та депресивні симптоми, покращуючи самопочуття. [3], [6]

Командні види спорту мають соціальний компонент, що дозволяє нам комунікувати з іншими людьми, що покращує соціальні зв'язки та має вплив на загальний рівень задоволеності життям. Наприклад, спільні заняття спортом підвищують мотивацію та настрій, можуть зміцнювати дружні стосунки та сприяють формуванню колективної відповідальності, що в свою чергу підвищує рівень якості життя людини. [2]

Наукові дослідження свідчать, що люди, які регулярно займаються фізичними вправами, живуть довше і мають менший ризик розвитку хвороб, що можуть скоротити їхнє життя. Також, варто зазначити, що фізична активність допомагає підтримувати нормальний артеріальний тиск, рівень холестерину, а також зміцнює імунну систему. Дуже важливо підтримувати фізичну активність у літньому віку. У статті «Щоденна фізична активність як предиктор смертності у літньому віці» було зазначено таке: «У віковій категорії після 80 років малорухливі дорослі в 3 рази частіше вмирають, порівняно з менш сидячими однолітками. Літнім чоловікам за 70, слід більше рухатися і дотримуватися правил здорового способу життя, ніж літнім жінкам». [1]

З віком збільшується актуальність підтримання активного способу життя. Якість життя покращується за рахунок фізичної активності, яка не лише підтримує фізичну форму, але й покращує когнітивні функції, знижує ризик розвитку нейродегенеративних захворювань, наприклад таких як : хвороба Альцгеймера, Паркінсона, розсіяний склероз і так далі. Люди, які ведуть активний спосіб життя, зберігають високу працездатність, кращий настрій та більше задоволення від життя. [2],[5]

Висновки: Фізична активність є важливим аспектом якості життя людини. Вона не лише покращує фізичне здоров'я, але й позитивно впливає на психічний стан та соціальні зв'язки, що в сукупності дозволяє людині відчувати більшу задоволеність життям. Регулярне виконання фізичних вправ є ключовим чинником, який може значно поліпшити якість життя та сприяти здоровому старінню.

Список використаних джерел:

1. <https://zvenig.crl.net.ua/novyny/fizychna-aktyvnist-liudyny-vplyvaie-na-iajist-ta-tryvalist-ii-zhyttia/> дата звернення: 05.11.2024
2. https://mukachevo.net/news/rol-fizychnoyi-aktyvnosti-v-zytti-liudyny_5245286.html дата звернення: 05.11.2024
3. <https://phc.org.ua/news/fizichna-aktivnist-ta-psikhichne-zdorovya-chomu-pokraschuetsya-samopochuttya-ta-nastriy> дата звернення: 05.11.2024
4. <https://ela.kpi.ua/bitstreams/feecf26d-870a-45fb-8f6a-3d747881fb89/download> дата звернення: 05.11.2024
5. https://www.researchgate.net/profile/Olga-Andrijcuk/publication/318310690_SKLADOVI_AKOSTI_ZITTA_STUDENTIV_V_UKRAINI_TA_V_POLSI/links/596244600f7e9b819475e07b/SKLADOVI-AKOSTI-ZITTA-STUDENTIV-V-UKRAINI-TA-V-POLSI.pdf дата звернення: 05.11.2024
6. https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/91577/3/Yezhova_Theses.pdf дата звернення: 05.11.2024
7. <https://repo.knmu.edu.ua/bitstreams/1f9cc5ef-69fd-4423-ab3e-3e060033a5df/download> дата звернення: 05.11.2024

Лілітко Дар'я

Здобувачка вищої освіти II медичного факультету

Тарасова Єлизавета

Здобувачка вищої освіти II медичного факультету

Науковий керівник: Шутєєв В.В.

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Вступ. Здоров'я студентів сьогодні викликає занепокоєння, причини цього криються не лише в навчальних навантаженнях, а й у сучасному способі житті. Наслідки гіподинамії у студентів призводить до різних захворювань, неспиятливо позначаються на всіх органах організму[3].

Метою дослідження є дослідження здорового способу життя, популяризація фізичної культури, визначення впливу фізичного виховання та його значення для покращення життя студентів.

Методи дослідження. В ході дослідження проведено аналіз наукових джерел з фізичної культури та здорового способу життя студентів.

Результати дослідження. Навчання у закладах освіти різного рівня характеризується складної освітньої діяльністю, обмеженою руховою активністю та наявністю стресових ситуацій. Тривале перебування в сидячому положенні сучасних студентів та обмеження фізичної активності, призводять до порушення роботи багатьох органів і систем організму. Без достатнього навантаження м'язи стають слабшими та атрофуються. Зменшується сила та витривалість, знижується здатність до навчання та запам'ятовування нової інформації, порушується обмін речовин. Крім того, вона негативно впливає на когнітивні функції, сприяє розвитку депресії та порушень обміну речовин [2].

Для того, щоб покращити ситуацію, необхідно вживати комплексних заходів спрямованих на зміну стилю життя студентів та створення сприятливих умов середовища для занять спортом, активним відпочинком та рухової активності. [1].

Висновки. Фізична культура та здоровий спосіб життя є невід'ємною частиною життя студентів і відіграє важливу роль у формуванні гармонійної особистості. Регулярні заняття допомагають студентам краще спілкуватися один з одним, а також сприяють розвитку особистості, наприклад, допомагають стати більш відповідальними, розвинути такі важливі якості, як дисципліна, цілеспрямованість, впевненість у собі та командний дух.

Список використаної літератури:

1. Денисовець Т.М., Квак О. Ст. Значення фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів в закладах вищої освіти. Науковий журнал НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. № 2 (122). З. 51–55.
2. Журавльов О. Розвиток фізичних якостей студентів. За здорове життя: матеріали обласної науково-практичної Інтернет-конференції викладачів фізичного виховання (м. Маріуполь, 30 листопада 2020 р.). Маріуполь, 2020. С. 27–32.
3. Шепеленко Т. Ст. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навч. посібник/Т.В. Шепеленко, А.М. Буц, І.О. Бодренкова –Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 125 с.

Пішоха Софія

Здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

IV медичного факультету

Науковий керівник: Якименко О. С.

Старший викладач

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківського національного медичного університету

ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СИСТЕМАТИЧНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ПІДВИЩЕННЯ ЗАХИСНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ІМУННОЇ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Постановка проблеми. В сучасному світі під дією стресу, гіподинамії, нерационального харчування, систематичних емоційного та фізичного перенавантажень прослідковується загальне виснаження організму. Стрімко знижується здатність протистояти впливу патогенних чинників. Це проявляється у підвищенні рівню захворюваності на ГРВЗ (гострі респіраторні вірусні захворювання) та грип. Чітка наявна динаміка ослаблення захисних сил організму потребує пошуку рішень. Фізична активність – є одним із дієвих та доступних способів укріплення імунітету людини.

Аналіз досліджень. Вивчення статистичних даних, котрі надає МОЗ (міністерство охорони здоров'я) дає чітке розуміння того, що питанням посилення опірності організму до дії патогенних агентів необхідно турбуватись. Аналіз статей говорить про розуміння людей щодо того, що активний спосіб життя – є відмінною підтримкою для роботи імунної системи, проте, який саме вплив здійснюється під дією фізичних тренувань, та як правильно її регулювати, знає не кожен. Отже, питання вивчення взаємозв'язку між фізичною активністю та функціонуванням захисної системи організму залишається відкритим.

Мета роботи. Вивчення впливу фізичної активності людини на функціонування імунної системи організму.

Виклад основного матеріалу. Здатність організму протистояти дії патогенних агентів - є важливою складовою нашого захисту, без якого існування

людини зводилось би до першої зустрічі нашого організму зі збудниками захворювань. Дія різноманітних факторів зовнішнього та внутрішнього середовища впливає на можливості самозахисту організму, і часто не в нашу користь. За даними МОЗ на ГРВІ (гострі респіраторні вірусні інфекції) та грип за жовтень 2024 року захворіло більше 110 000 осіб [3]. Отже, на сьогоднішній день завдання посилення захисних можливостей організму є відкритим питанням, а вивчення впливу фізичної активності на зміни в роботі імунної системи стає дедалі актуальніше.

Спортивна діяльність забезпечує людину естетичною привабливістю, підвищенням функціональних можливостей та здійснює оздоровчий вплив. Стереотипним є твердження, що фізичні вправи укріплюють лише елементи опорно-рухового апарату людини, результатом регулярних тренувань є зміни в усіх системах людського організму, зокрема й в імунній. Давно доведений зв'язок між імунною та нейрогуморальною системами. Одним із факторів впливу на останню є фізична активність. М'язова робота стимулює секрецію наднирковими залозами адреналіну, гормону, котрий посилює ЧСС (частоту серцевих скорочень), підвищує АТ (артеріальний тиск), пригнічує скорочення гладких м'язів тощо [5]. Також, спортивне тренування сприяє збудженню симпатичної нервової системи, котра забезпечує роботу організму в стані стресу. Доведено, що введення в організм людини адреналіну, норадреналіну або збудження симпатичної автономної нервової системи сприяє посиленню імунної відповіді, наприклад захоплення та поглинання чужорідних об'єктів, тобто фагоцитозу [6]. Інтенсивні фізичні навантаження тимчасово підвищують рівень циркулюючих імунних клітин в крові, забезпечуючи підсилення захисних сил організму, а саме клітинного імунітету, шляхом вивільнення протизапальних цитокінів в місці ушкодження, що сприяє швидшому одужанню [2].

Проте, окрім регулярності проведення тренувальних заходів на функціонування імунної системи також впливає і їх інтенсивність. За умов виконання фізичних вправ у середньому темпі, розгортається мобілізація захисних сил організму: підвищується бар'єрні функції слизових оболонок і

шкіри, та швидше продукуються антитіла. Під час стадії мобілізації люди можуть помічати покращення загального стану організму, підвищення працездатності та якості сну, нормалізується загальний емоційний стан, спостерігається стійкість до гострих респіраторних захворювань [1]. У людей, котрі тренуються із показником 60-85% від максимальної ЧСС, імунна система здатна поступово покращувати свої захисні властивості. Такий організм здатен легше переносити захворювання та швидше одужувати, ніж нетренований, підвищується загальна опірність до дії патогенних агентів. Якщо ж людина систематично виконує вправи із показником максимальної ЧСС близьким до граничної або перевищує її, настає стан імуносупресії [1]. Як наслідок знижується фагоцитарна активність клітин, спостерігається форсований розвиток хвороб, а їх перебіг, зазвичай, довший та складніший. Виснажений організм потребує часу на відновлення функціональних можливостей ушкоджених систем, враховуючи й імунну.

Позитивний вплив на стан захисних сил організму людини спостерігається при поєднанні фізичних навантажень із елементами загартовування. Проведення тренувань на вулиці, дозволяє отримувати сонячні та повітряні ванни, а обтирання водою сприяє посиленню стійкості організму до зменшення температур, внаслідок сезонних змін. Використовування природних чинників в оздоровчих заходах підвищує опірність систем до мінливих умов навколишнього середовища, дозволяючи йому протистояти захворюванням [4]. Так, чудовим варіантом буде біг, плавання у відкритих водоймах, спортивні ігри на вулиці (волейбол, футбол, баскетбол) тощо.

Висновки. Таким чином, узагальнимо, що імунна система організму людини здатна покращувати свої властивості, котрі необхідні для захисту здоров'я та життя людини, в результаті систематичних виконань фізичних навантажень. Також, варто зазначити, що доведено зв'язок між інтенсивністю тренувань та їх впливом на функціонування опірності організму. Поєднання виконань фізичних вправ із одночасним використанням природних чинників на організм людини сприяє посиленню захисних можливостей імунної системи, що

забезпечує сприятливі умови для подальшого протистояння організму людини зовнішнім та внутрішнім факторам.

Список використаних джерел:

1. Белікова М. В., Гончаренко О. Ю. Вплив фізичного навантаження на показники імунітету спортсменів високої кваліфікації. Медичний форум науковий журнал. Львів. 2018. 5 с. (дата звернення: 30.10.2024 р.)
2. Каракай І. В. Вплив фізичної культури та спорту на здоров'я та якість життя: аспекти фізіології, психології та соціальної адаптації. Київ. 2024. 40 с. (дата звернення: 28.10.2024 р.)
2. Міністерство охорони здоров'я України URL: <https://moz.gov.ua/uk/epidsezon-2024-25-za-tizhden-zahvoryuvanist-na-grvi-grip-ta-covid-19-sered-ditej-zrosla-na-majzhe-5> (дата звернення: 28.10.2024 р.)
3. Соловійова Ю. С., Атрохова К. В., Луценко О. І. Вплив загартовування на резистентність організму до простудних захворювань URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/24826> (дата звернення: 31.10.2024 р.)
4. Філімонов В. І., Наливайко Д. Г., Райцес В. С., Шевчук В. Г. Нормальна фізіологія: підручник для студентів медичних вузів і медичних факультетів університетів. Київ. 1994. 210 с. (дата звернення: 28.10.2024 р.)
5. Шевчук В. Г., Мороз В. М., Белан С. М., Гжегоцький М. Р., Йолтухівський М. В. Фізіологія: підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів. Вінниця. 2012. 276 с. (дата звернення: 30.10.2024 р.)

Полянський Андрій

Здобувач другого магістерського рівня

Цимбалюк Жанна

к. фіз. вих., доцент, доцент кафедри ТМПФВ

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

ФОРМУВАЛЬНЕ ОЦІНЮВАННЯ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРЕДМЕТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»: ПІДХОДИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Формувальне оцінювання (ФО) стає все більш важливим елементом сучасного освітнього процесу, особливо в контексті забезпечення безперервного вдосконалення навчання учнів. На відміну від підсумкового оцінювання, яке зазвичай використовується для визначення успішності після завершення навчального етапу, формувальне оцінювання забезпечує постійний зворотний зв'язок і дозволяє учням коригувати свої дії протягом навчального процесу. У контексті фізичної культури ФО допомагає не тільки у вдосконаленні фізичних навичок, а й у розвитку когнітивних здібностей та мотивації до навчання.

Особливий інтерес викликає впровадження формувального оцінювання у навчанні фізичної культури в умовах, що ускладнені пандемією та воєнним станом. Важливим науковим завданням є забезпечення ефективності навчання та підтримання мотивації учнів у таких складних умовах, коли можливості для традиційного навчання фізичної культури обмежені. Це завдання має значний практичний вплив, оскільки формувальне оцінювання може стати потужним інструментом, який підтримує інтерес до занять фізкультурою навіть за умов віддаленого або обмеженого доступу до ресурсів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз останніх досліджень свідчить про ефективність формувального оцінювання в покращенні навчальних досягнень та підвищенні мотивації учнів. Роботи Блека та Вільяма (1998) стали основоположними у дослідженні формувального оцінювання, підкреслюючи важливість зворотного зв'язку як засобу підвищення рівня навчання [1].

Дослідження Wickens і Parker (2019) акцентують увагу на тому, як формувальне оцінювання у фізичній культурі може розвивати когнітивні навички учнів, зокрема аналітичне мислення та вміння застосовувати знання на практиці [2].

Цимбалюк та Божко (2022) вивчали вплив формувального оцінювання у фізичній культурі на мотивацію учнів в українських школах та зазначали значні успіхи у цьому напрямку, хоча також наголосили на необхідності стандартизації методів впровадження [3]. Інші дослідження, такі як робота Моїсеєва та Потеряйка (2019), показують, що впровадження формувального оцінювання вимагає реформування системи фізичного виховання [4], а дослідження Москаленко, Сороколіт та Турчик (2020) підтверджують важливість використання компетентнісного підходу в освітньому процесі для досягнення стійких результатів [5].

Незважаючи на позитивні результати, багато аспектів формувального оцінювання, зокрема його вплив на довгострокову мотивацію та розвиток учнів, залишаються невирішеними та потребують додаткового дослідження.

Формулювання мети роботи (постановка завдання). Метою даного дослідження є визначення ефективності формувального оцінювання у фізичній культурі, оцінка його впливу на навчальні досягнення та мотивацію учнів, а також виявлення найбільш ефективних технік для його впровадження у навчальному процесі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основний матеріал дослідження базується на аналізі літературних джерел, що стосуються формувального оцінювання у фізичній культурі, із використанням даних з баз Web of Science та Scopus. Зокрема, дослідження Онопрієнко О. (2016) показали, що використання формувального оцінювання підвищує рівень навчальних досягнень, зокрема когнітивні навички, такі як аналіз і критичне мислення [6]. Використання методів самооцінки та взаємооцінки дозволяє учням активно залучатися до процесу оцінювання, що позитивно впливає на їхню мотивацію та розвиток [2].

Дослідження також показали, що формувальне оцінювання у фізичній культурі сприяє не тільки покращенню фізичних навичок, але й соціальних

взаємодій учнів, що є важливим аспектом навчання у сучасних умовах. Наприклад, дослідження Slingerland та ін. (2024) вказують на важливість зворотного зв'язку між учнями та вчителями для розвитку взаємодії у колективі [7].

Висновки на основі цього дослідження і перспективи подальших розвідок Результати дослідження свідчать про те, що формувальне оцінювання є ефективним засобом покращення навчальних досягнень та мотивації учнів у фізичній культурі. Основною перевагою є забезпечення постійного зворотного зв'язку, що сприяє вдосконаленню знань та навичок учнів. Проте подальші дослідження повинні бути зосереджені на оцінці довгострокових ефектів впровадження формувального оцінювання та його інтеграції в сучасну систему освіти з урахуванням специфіки фізичної культури. Також необхідно дослідити вплив ФО на мотивацію учнів за умов віддаленого навчання, що є актуальним у зв'язку з пандемією та воєнним станом.

Список використаних джерел

1. Black P., Wiliam D. Всередині black box: Raising standards через classroom assessment. Phi Delta Kappan, 80 (2), 1998. P. 118-119. <https://doi.org/10.1002/hrm>
2. Wickens Corrine, Parker Jenny. Supporting Vocabulary Acquisition in Physical Education Settings. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 90, 2019. 10.1080/07303084.2019.1580635.
3. Цимбалюк Ж., Божко С. Фізична активність у шкільній среде: вплив на добробут дітей та психічне здоров'я. Педагогіка та психологія, 4(12), 2022. С. 54-65.
4. Моїсеєв С., Потеряйко С. Реформи в системі фізичного виховання в українських школах. Фізичне виховання та здоров'я школярів, 1(5), 2019. С. 34-40.
5. Москаленко Н., Сороколів Н., Турчик І. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні дітей шкільного віку в Україні. Освіта та наука в Україні, 6(2), 2020. С. 23-29.

6. Онопрієнко О. В. Формувальне оцінювання навчальних досягнень учнів : сутність і методика здійснення. Український педагогічний журнал, 4, 2016. С. 36-42.
8. Slingerland Menno, Weeldenburg Gwen, Borghouts, Lars. Formative assessment in physical education: teachers' experiences when designing and implementing formative assessment activities. European Physical Education Review, 2024. 10.1177/1356336X241237398.



Степаненко Ян
Здобувач вищої освіти 1 медичного факультету
Науковий керівник: Стратій Н.В.
Старший викладач
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОФІЛАКТИЦІ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Актуальність: Серцево-судинні захворювання (ССЗ) залишаються основною причиною смертності в усьому світі, спричиняючи майже 40% від усіх смертей у країнах Європи, а їх поширеність сильно збільшилась протягом останніх десятиліть [5, с. 20]. Вони пов'язані з малорухливим (пасивним) способом життя, неправильним харчуванням та стресом. Фізична культура, а саме виконання фізичних вправ, виступає важливим інструментом у профілактиці цих захворювань, оскільки регулярна фізична активність сприяє поліпшенню загального стану здоров'я, зменшенню ризиків розвитку ССЗ та підвищенню якості життя людини.

Мета роботи: визначити роль фізичної активності у профілактиці серцево-судинних захворювань та ефективних стратегій для поширення її в повсякденному житті.

Методи досліджень: аналіз науково-методичної літератури та інших електронних ресурсів

Виклад основного матеріалу: Сучасні дослідження демонструють, що регулярна фізична активність у середньому знижує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, таких як ішемічна хвороба серця, артеріальна гіпертензія, тромбоз, тощо на 20-30%. Цей відсоток може змінюватись залежно від інтенсивності та частоти вправ. Систематичні заняття аеробними вправами, такими як біг, плавання та ходьба, покращують роботу серця, знижують артеріальний тиск і рівень холестерину. Недостатня фізична активність, навпаки,

призводить до погіршення метаболічних процесів і підвищує ризик розвитку гіпертонії та діабету [1; 4].

Попри численні дослідження, питання індивідуалізації програм фізичної активності для різних груп населення досі залишається недостатньо дослідженим. Це призводить до зменшення мотивації багатьох людей щодо збільшення частки фізичних навантажень у своєму способі життя. Зважаючи на вищезазначене, слід продовжувати дослідження щодо оптимальних стратегій фізичних вправ для людей з різними станами здоров'я. Регулярні фізичні навантаження загалом матимуть безліч позитивних ефектів на всі системи організму, за умови дотримання принципів дозованості та координованості під час тренувань [2, с. 4-5]. Серед таких позитивних ефектів слід виділити:

Покращення кровообігу: Фізичні вправи стимулюють розширення судин та головним чином покращують мікроциркуляцію, що забезпечує краще транспортування кисню та інших поживних речовин до клітин. Це сприяє підтриманню належного стану серцево-судинної системи та зменшує ризик розвитку атеросклерозу та задишки. [3].

Зниження артеріального тиску: Дослідження підтверджують, що систематичні заняття аеробними вправами, такими як біг, ходьба та плавання, допомагають нормалізувати артеріальний тиск. Вони сприяють зниженню загальної периферійної резистентності судин, що зменшує навантаження на серце [1; 3].

Контроль ваги: Ожиріння - це один із ключових факторів розвитку серцево-судинних захворювань. Фізична активність у комбінації зі збалансованим харчуванням дозволяє контролювати масу тіла, що позитивно впливає на серцево-судинну систему, зменшує ризик розвитку гіпертонії, діабету та атеросклерозу [1; 4].

Покращення ліпідного профілю: Регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня холестерину низької щільності (LDL), який називають "поганим" холестерином, так як його надлишок призводить до утворення атеросклеротичних бляшок на артеріальних стінках. Одночасно тренування підвищують рівень

ліпопротеїнів високої щільності (HDL), які відповідають за виведення надлишкового холестерину з кровотоку, допомагаючи запобігати його накопиченню в судинах [3].

Психологічний аспект: Під час фізичних вправ організм виробляє ендорфіни, відомі як “гормони щастя”, що сприяють покращенню настрою та зменшенню тривожності. Це допомагає людині краще справлятися з повсякденними стресовими ситуаціями, знижуючи ризик підвищеного артеріального тиску та інфаркту [5, с. 21-22].

Висновки: Цей аналіз підтверджує, що фізична культура - потужний інструмент у профілактиці та протидії серцево-судинним захворюванням. На мою думку, впровадження фізичної активності у якості обов'язкової частини здорового способу життя має відбуватися не тільки на індивідуальному, а й на суспільному рівні. Важливо створювати умови, що будуть сприяти активнішому способу життя: розвивати спортивну інфраструктуру, впроваджувати нові спортивно-освітні програми, які мотивуватимуть людей дбати про своє здоров'я, а також поширювати інформацію про переваги фізичної активності.

Список використаних джерел:

1. Войцеховська Лілія. Фізична культура як профілактика захворювань та оздоровлення студентів [Електронний ресурс] // naurok.com.ua. – Режим доступу: <https://naurok.com.ua/stattya-fizichna-kultura-yak-profilaktika-zahvoryuvan-ta-ozdorovlennya-studentiv-294140.html>

(дата звернення: 04.11.2024).

2. UzhNU. Здоровий спосіб життя та фізична активність [Електронний ресурс] // uzhnu.edu.ua. – Режим доступу: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/2660>.

(дата звернення: 04.11.2024).

3. UCSF Health. Heart Health: Benefits of Physical Activity [Електронний ресурс] // ucsfhealth.org. – Режим доступу: <https://www.ucsfhealth.org/education/heart-health-benefits-of-physical-activity>.

(дата звернення: 04.11.2024).

4. Центр первинної медико-санітарної допомоги. Важливість фізичних вправ для здоров'я серця [Електронний ресурс] // cpmsd.com.ua. – Режим доступу: <https://cpmsd.com.ua/?p=673>

(дата звернення: 04.11.2024).

5. Рудик Ю.С., Чернишов В.А. Стрес як фактор ризику серцево-судинних захворювань: нові можливості фітофармакотерапії в корекції психоемоційних розладів. 2020. С. 20-23. / [Електронний ресурс] // <https://rpht.com.ua/ua>. — Режим доступу: <https://rpht.com.ua/ua/archive/2019/1-2%2850-51%29/pages-20-23/stres-yak-faktor-riziku-sercevo-sudinnih-zahvoryuvan-novi-mozhliivosti-fitofarmakoterapiyi-v-korektsiyi-psihoemociynih-rozladiv>

(дата звернення: 05.11.2024).



Шип Н.Є.Старший викладач кафедри ТМПФВ,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди**Віхляєва Д.О.**Здобувач першого (бакалаврського) рівня
факультету соціальних і поведінкових наук,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди,

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ВНЗ

Формування у молоді звички до здорового способу життя та зміцнення здоров'я завжди було актуальним, і визначальну роль відіграє в цьому формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Тим більше гостро постає ця проблема з огляду на те що через екологічні, соціальні та інші чинники здоров'я молодого покоління стає все гіршим. Хворі студенти отримують в медичних закладах звільнення від занять фізичною культурою, що сприяє ще більшому відстороненню молоді від здорового способу життя. Між тим, єдине рішення для боротьби з проблемами відсутності рухового навантаження, стресом, що спричинений зміною звичного способу життя та соціальними катаклізмами – заняття фізичною культурою. Але не всі студенти розуміють користь таких занять [5]. Як і в будь-якій іншій діяльності, у питаннях фізкультури і спорту також необхідно формування ряду мотивацій. Це дозволить створити у конкретної особистості потреби, що сприятимуть поліпшенню здоров'я та фізичному розвитку. Таким чином, проблема мотивації до занять фізичною культурою є актуальною психологічною проблемою при заняттях зі студентською молоддю.

Проблема мотивації цікавить багатьох дослідників. В своїх працях Т.Круцевич, І.Алексеичук, Г.Безверхня [1, 2, 6] та багато інших дослідили, що мотивація до конкретної діяльності значно поліпшує її результати, спонукає особистість свідомо та наполегливо працювати в певному напрямку, а отримані успіхи, приносячи емоційне задоволення, ще більш мотивують та спрямовують на подальше вдосконалення. Спираючись на це, ми вважаємо за необхідне дослідити

можливості формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом в сучасних умовах, коли окрім звичайних змін, що пов'язані з навчанням у ВНЗ, молоде покоління зазнає додаткових фізичних та психологічних навантажень.

В нашому дослідженні ми мали за мету проаналізувати основні мотиви для занять студентами фізичними вправами, окреслити можливі шляхи покращення рівня мотивації, досягаючи формування у них внутрішньої потреби займатися самостійно оздоровчими фізичними вправами.

Якщо коротко сформулювати мотиваційні основи, що необхідні для свідомих регулярних занять, це – потреба в руховій активності, фізичному вдосконаленні, необхідність в збереженні і зміцненні власного здоров'я. З цього випливає основне завдання з формування мотивації: створити інтерес до занять фізичною культурою, сформулювати потребу фізичного самовдосконалення, потребу в регулярних самостійних заняттях для зміцнення або поліпшення здоров'я, корекції певних вад організму, підвищення працездатності [5].

Для виявлення існуючого рівня мотивації до занять у студентів педагогічного ВНЗ ми провели анкетування серед першокурсників різних факультетів. За результатами виявили, що регулярно (не менше 3 разів на тиждень, одне заняття - не менше 30 хв рухової активності) займається 16,2% респондентів. Причини, з яких студенти не займаються фізичним самовдосконаленням, назвали такі: брак часу (63,7%), відсутність однодумців (8,5%), лінощі (22%), поганий стан здоров'я (5,8%). Тобто, можемо спостерігати явний брак мотивації. Звичайно, за 2 роки навчання, впродовж яких тривають заняття фізичним вихованням у ВНЗ вкрай проблематично сформулювати у молоді стійкий свідомий інтерес до занять, якщо він не сформований в сім'ї та під час навчання у закладах середньої освіти. Тому під час щотижневих занять ми ставили завдання для формування інтересу до фізичної культури: надати знання про фізичну культуру, спорт, окремі види спорту; надати можливість випробувати себе в різних видах рухової діяльності, спостерігати прогрес у розвитку фізичних якостей [6]. Під час занять ми виявили, що цікавість до певного виду діяльності виникала у студентів насамперед тоді, коли вони досягали хоча б невеликого

успіху (поліпшення спортивного результату, опанування нового виду діяльності тощо). Це сприяло емоційному задоволенню і полегшувало розвиток інших компонентів мотивації.

Також для зацікавлення студентів фізичною культурою ми використовували нестандартні, різноманітні способи організації занять, конкретизацію та доступність завдань для кожного з урахуванням індивідуального рівня підготовки, стимулювання самостійних занять, систематичний контроль досягнень і прогресу [3]. Багато уваги приділялось темам, що були пов'язані конкретно з професійною діяльністю майбутніх педагогів. Студенти вивчали те, що допоможе їм більш ефективно взаємодіяти з дитячим колективом, отримували навички в проведенні туристичних походів, рухливих ігор, фізкультурних заходів, навчанні плаванню тощо. Таким чином формувалася пізнавальний інтерес [4].

Особливу увагу ми спрямували на формування мотивації у студентів, що за станом здоров'я вважали себе не здатними до повноцінних занять, не піклувались про поліпшення свого становища. Кожен з таких студентів самостійно підбирав для себе комплекси вправ лікувальної фізкультури. Ми спрямовували їх на регулярне виконання вправ, урізноманітнення занять, фіксування досягнень, контролювали прогрес, залучали до завдань загальної групи, які були для них прийнятні [1].

Провівши анкетування наприкінці 2 року навчання, ми виявили позитивні зміни в напрямку мотивації. Більшість студентів долучилась до регулярних занять. Хоча це були ненапружені заняття на зразок енергійної ходьби, але мотивацією тут виступав показник кількості пройдених за день кроків, що є необхідним для щоденної рухової активності. Частина дівчат зацікавились розвитком гнучкості, корегуванням фігури. Також серед мотивів до занять студенти називали прагнення досягти більших успіхів у професійній і життєвій сферах, за допомогою регулярних занять підтримувати належний стан здоров'я і активність якомога довше. Треба зазначити, що таких мотивів на початку занять у студентів не було зовсім.

Підсумовуючи наше дослідження зазначимо, що завдання фізичного виховання у ВНЗ педагогічного профілю є формування мотивації до занять та здорового способу життя, з чим пов'язаний подальший професійний та життєвий успіх студентів. Мотиваційними чинниками можуть бути урізноманітнення занять, використання ігрових, змагальних методів, залучення студентів до творчої роботи з урахуванням їх майбутнього фаху. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення впливу конкретних засобів на формування мотивації до занять фізкультурою і спортом у студентів.

Список використаних джерел:

1. Алексейчук І., Добровольська Н., Начата О. Мотиви занять фізичною культурою і вищій школі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наукових праць, Луцьк, 2002.
2. Безверхня Г.В., Маєвський М.І. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2015, (2), с.28-33.
3. Білогур В., Корж Н., Сметанін С., Мазін В. Передумови формування ціннісного ставлення у студентів технічних спеціальностей ЗНТУ до самостійних занять фізичною культурою та спортом. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр., Львів : ЛДУФК, 2011. 302 с.
4. Дубасенюк О.А. Дослідження професійно-педагогічної спрямованості майбутніх учителів. *Вісник Житомирського педагогічного університету*. 2000. № 6. С. 12-14.
5. Коваль О. Формування мотивацій розвитку фізичної активності у студентів закладів вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, №3 (32), 2020.
6. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є. Фізичне виховання як соціальне явище. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту / під ред. Т. Ю. Круцевич. [2-ге вид., перероб. та допов.]. К. : Олімпійська література, 2017. Т.1. С. 39-56.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНІЙ АДАПТАЦІЇ

Physical activity in physical rehabilitation and social adaptation

Бегунова Марія

Здобувачка вищої освіти І медичного факультету

Фролова Анастасія

Здобувачка вищої освіти І медичного факультету

Науковий керівник: Стратій Н.В.

Старший викладач

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Актуальність: Психосоціальні розлади, такі як шизофренія, депресія та біполярні розлади, становлять серйозну проблему для суспільства. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, ці розлади спричиняють 13% глобального тягаря захворювань, зокрема, депресія є однією з основних причин інвалідності в усьому світі. Люди з серйозними психосоціальними вадами часто мають скорочену тривалість життя на 20 років через хронічні соматичні захворювання, такі як діабет, серцево-судинні та дисметаболичні розлади. Вони також демонструють низький рівень фізичної активності, що є модифікованим ризиком для їхнього здоров'я. Останні дослідження вказують на те, що фізична активність, спорт та структуровані програми вправ можуть поліпшити психічне та фізичне благополуччя, а також сприяти соціалізації.

Мета роботи: Метою є аналіз впливу фізичних вправ як компонента психологічної реабілітації людей із психосоціальними вадами. Виявити, наскільки ефективною є фізична активність у покращенні якості життя, функціональних показників та зниженні симптомів психічних розладів, а також з'ясувати, які умови необхідні для ефективною реалізації таких програм.

Матеріали і методи: В огляді використані дані клінічних досліджень, рекомендації NICE та АРА щодо лікування депресії за допомогою фізичної

активності. Визначено відмінності між спортом, фізичною активністю та вправами. Фізична активність класифікована як будь-яка діяльність, пов'язана з енерговитратами, а вправи – як структуровані рухи з метою покращення фізичної форми. Дані зібрані на основі літератури та статистики ВООЗ щодо захворюваності на психосоціальні розлади, щоб дослідити переваги фізичної активності.

Результат і обговорення: Дослідження показують, що люди з серйозними психосоціальними вадами, такими як шизофренія, великі депресивні та біполярні розлади, мають тривалість життя на 20 років коротшу через хронічні соматичні супутні захворювання, включаючи діабет, ожиріння, серцево-судинні та дисметаболичні захворювання. Крім цього, побічні ефекти антипсихотичних препаратів також мають віддалені наслідки для їхнього фізичного здоров'я. Такі люди ведуть переважно малорухливий спосіб життя, демонструючи нижчий рівень фізичної активності, ніж люди без психосоціальних розладів, що підвищує серцево-судинний ризик. Сидяча поведінка та низький рівень фізичної активності є незалежними, але модифікованими факторами ризику передчасної смертності.

Дослідження також показують, що навіть невелике збільшення фізичної активності позитивно впливає на симптоми, функціонування, фізичне здоров'я (профіль ризику серцево-судинних захворювань), якість сну, а також на якість життя загалом у людей із психосоціальними вадами. Фізична активність знижує ризик серцево-судинних захворювань, покращує профіль ваги та рухових функцій, допомагає зменшити симптоми психічних розладів і позитивно впливає на когнітивне і соціальне функціонування, підвищує самооцінку та самоефективність. Впровадження фізичної активності також позитивно впливає на соціальну ізоляцію, яка є типовим явищем для людей із психосоціальними розладами. Соціальна ізоляція тісно пов'язана зі стигматизацією, зниженням самоефективності та якості життя цих людей.

Рекомендації Національного інституту здоров'я та клінічної майстерності (NICE) і Американської психіатричної асоціації (АРА) включають фізичну активність та вправи в лікування симптомів депресії. NICE рекомендує програми

фізичної активності тривалістю 45–60 хвилин, тричі на тиждень протягом 12 тижнів для людей зі стійкими підпороговими симптомами депресії або легкою і помірною депресією. У свою чергу, АРА рекомендує фізичну активність для людей із депресією будь-якого ступеня тяжкості, якщо відсутні медичні протипоказання. Клінічні випробування підтверджують, що аеробні вправи помірної інтенсивності, які виконуються під наглядом фахівців, ефективно знижують симптоми депресії, якщо проводяться три рази на тиждень протягом щонайменше дев'яти тижнів. Однак досі незрозуміло, чи ці ефекти поширюються на людей із більш серйозними психосоціальними вадами, а також відсутні конкретні рекомендації щодо дози та інтенсивності вправ для різних груп пацієнтів.

Важливо, щоб фізична активність для людей із психосоціальними вадами проходила у безпечному середовищі під контролем мультидисциплінарних команд, що включають фахівців із психічного здоров'я. Це забезпечує, що тренувальні програми враховуватимуть психосоціальні потреби, можливі обмеження, пов'язані з симптомами психічних розладів, впливом попередніх тренувань, вторинними ефектами психотропних препаратів, а також враховуватимуть низький рівень мотивації та відсутність досвіду фізичних вправ у пацієнтів. Без залучення спеціалістів з психічного здоров'я і мультидисциплінарного підходу багато людей із психосоціальними вадами можуть зіткнутися з розчаруванням та труднощами в подоланні інтенсивності навантажень.

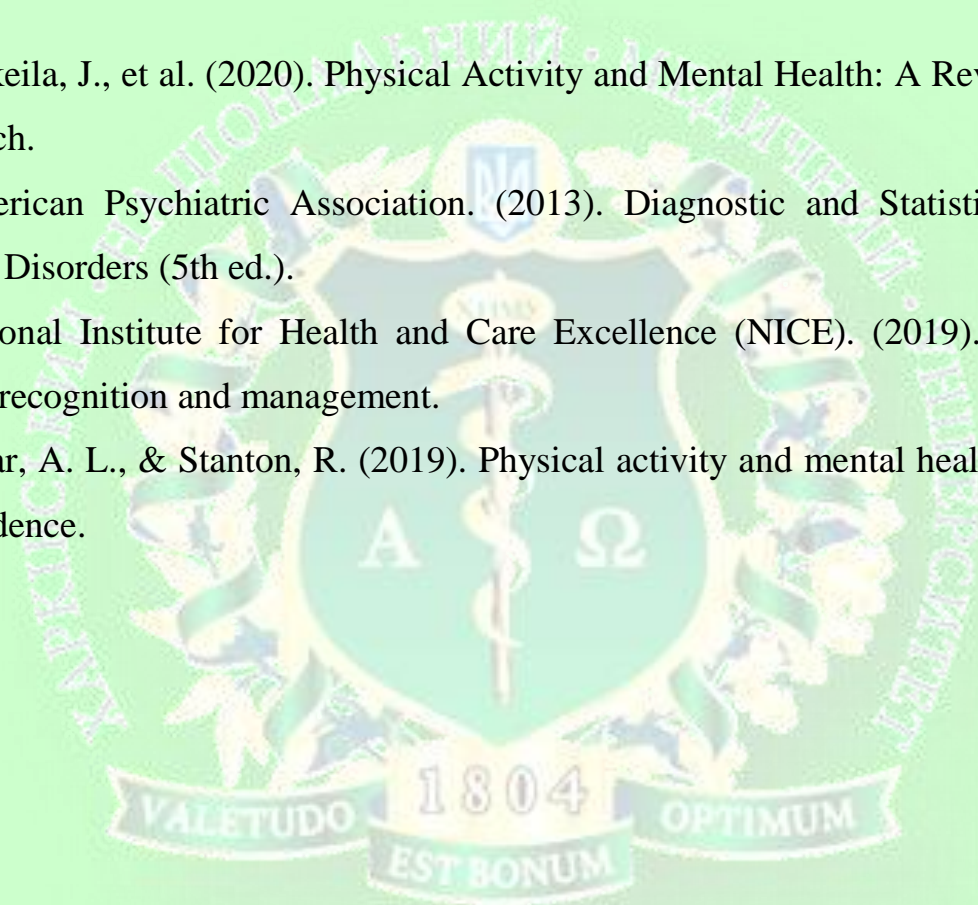
Висновки. Дослідження підтверджує, що фізичні вправи є важливим компонентом психологічної реабілітації для людей з психосоціальними вадами. Впровадження регулярних програм фізичної активності може суттєво поліпшити якість життя цих пацієнтів. Однак необхідно провести додаткові дослідження для визначення оптимальних параметрів фізичних вправ, таких як інтенсивність і тривалість, а також для розробки специфічних рекомендацій для лікарів та інших спеціалістів. Оскільки інтеграція фізичних вправ у психіатричну практику може мати значний позитивний вплив на пацієнтів, важливо визнати пріоритет

фізичного, соціального та психічного здоров'я в системі охорони психічного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальшому планується аналіз впливу впроваджених програм фізичної активності на якість життя пацієнтів з різними психічними захворюваннями.

Список використаної літератури:

1. World Health Organization. (2004). The World Health Report 2004: Changing history.
2. Korkeila, J., et al. (2020). Physical Activity and Mental Health: A Review of Current Research.
3. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.).
4. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). (2019). Depression in adults: recognition and management.
5. Rebar, A. L., & Stanton, R. (2019). Physical activity and mental health: A review of the evidence.



Баканова О. Ф.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут».

ТРАВМИ В ТЕНІСІ: ФАКТОРИ РИЗИКУ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний теніс представляє собою поєднання професійного та олімпійського виду спорту. Тому, основна мета тренування у тенісі – досягнення перемоги як на Олімпійських іграх, так і на важливих турнірах [1].

На думку Е. Й. Лапковського, Я. М. Яціва, В. В. Сарабея [2], успіх у грі в теніс залежить не лише від вміння грати на корті, але й від рівня технічної, тактичної, фізичної, психологічної та теоретичної підготовленості.

Теніс є одним із найпопулярніших видів спорту у світі, який не лише сприяє фізичному розвитку, але й формує соціальні зв'язки та підвищує загальний рівень життя. Проте, незважаючи на всі його переваги, теніс супроводжується певними ризиками, зокрема, високою ймовірністю отримання травм.

Травми у тенісистів можуть не лише спричинити погіршення фізичного стану спортсменів, а й мати серйозні наслідки для їхнього здоров'я та призвести до тривалих перерв у тренуваннях та змаганнях, що, в свою чергу, негативно впливає на їхню кар'єру. Це стосується як професійних спортсменів, так і аматорів, які займаються зазначеним видом спорту.

Актуальність дослідження полягає в тому, що зростаюча популярність тенісу в Україні та світі потребує розуміння факторів ризику, які можуть призводити до травм та причин їх виникнення у тенісистів.

В умовах зростаючої популярності тенісу важливо не лише забезпечити безпечні умови для тренувань і змагань, але й надавати рекомендацій щодо їх попередження у спортсменів.

Мета дослідження: вивчити фактори ризику виникнення травм у гравців в теніс та надати рекомендації щодо їх попередження.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. У тенісистів, як професійних, так і аматорів, можуть виникати різні види травм. Найбільш поширеними з них є: травми плечового суглоба, травми ліктьового суглоба, травми зап'ястя та кисті, травми колінного суглоба, травми гомілки та щиколотки, травми спини, травми стопи.

М. В. Супруненко [5] вважає, що появі травм і захворювань сприяють тренуванням без урахування стану здоров'я тенісиста, його функціонального стану, віку, статі та інших факторів.

В. О. Павленко, Е. Ю. Насонкіна, Є. Є. Павленко [3] зазначають, що тенісисту необхідно мати високий рівень розвитку сили м'язів ніг, гнучкості м'язів, зв'язок, сухожилів рук і ніг та здатності до збереження рівноваги.

Вивчення факторів ризику виникнення травм у тенісистів є важливим аспектом для забезпечення безпеки та здоров'я спортсменів.

Основними факторами ризику, які можуть вплинути на ймовірність травм є:

1. Неправильна техніка виконання ударів може призвести до перенапруження м'язів і суглобів.
2. Низький рівень фізичної підготовленості збільшує ризик травм.
3. Недостатня розминка перед тренуваннями або змаганнями може призвести до розтягнень і розривів.
4. Юні гравці можуть бути більш схильні до травм через незрілість м'язової системи. Досвідчені тенісисти можуть мати хронічні травми внаслідок тривалих навантажень.
5. Перенавантаження, часті змагання без належного відпочинку можуть призвести до хронічних травм.
6. Різкі зміни в обсязі або інтенсивності тренувань можуть бути небезпечними.

7. Неправильно підібране взуття або ракетка можуть спричинити травми.

8. Використання «зношеної» або неякісної ракетки може підвищити ризик виникнення травм.

9. Гра на нерівній або слизькій поверхні може призвести до падінь і травм. Вибір між твердими, трав'яними або килимовими кортами може впливати на тип навантаження на суглоби.

10. Гра в спекотну погоду без належної гідратації може призвести до перегріву та виснаження. Вологі умови можуть збільшити ризик ковзання і падінь.

11. Стрес, тривога або емоційне напруження можуть вплинути на концентрацію та техніку гри. Психологічні фактори можуть сприяти прийняттю ризикованих рішень під час гри.

12. Гравці з попередніми травмами мають підвищений ризик повторних травм у тій же області.

13. Анатомічні особливості (наприклад, плоскостопість) можуть збільшити ризик травм.

14. Неправильна фізична реабілітація після травми може призвести до хронічних проблем і повторних травм.

Профілактиці травматизму у спортсменів сприяє відсутність перевантажень та перетренованості, якісна розминка та відпочинок, правильні вправи на розтягування, спеціальні силові тренування для досягнення правильного балансу між протилежними руками і ногами сприяють профілактиці травмування .

Для зміцнення різних груп м'язів, сухожиль ліктя та підвищення рівня розвитку сили, перешкоджання перевтомі під час гри в теніс необхідно виконувати фізичні вправи силового характеру на тренажерах, зі штангою та гантелями.

Якщо є ознака болю у лікті, то можлива потрібна заміна ракетки на легшу, із більш товстою ручкою і менш сильною натяжкою струн, заміна на ракетку з великою ігровою площиною; застосування еластичних бандажів.

Перед початком занять необхідно підготувати сухожилля до ударів та вібраційного навантаження шляхом проведення розтягування сухожиль передпліччя та плеча, самомасаж перед грою із застосуванням зігріваючих мазей і гелів. Також масаж рекомендується проводити і після навантаження.

Часто зап'ястя перевантажують новачки, тому що завдають удару за рахунок м'язів зап'ястя руки, на відміну від досвідчених гравців, у яких в ударі беруть участь усі м'язи тіла. Щоб правильно розподілити навантаження при ударі, м'язи гравця повинні бути досить сильними й тренуваними. Слід виконувати розтягування згиначів та розгиначів зап'ястя, їх зміцнення з використанням невеликого обтяження [5].

За даними В. О. Павленко, Е. Ю. Насонкіна, Є. Є. Павленко [3], модифікація спортивного взуття з урахуванням особливостей рухів, характерних для виду спорту, характеру покриттів спортивних споруд дозволяє суттєво зменшити ймовірність травматизму в тенісі.

Рекомендацій щодо попередження травм у тенісистів:

1. Використовуйте відеозаписи для аналізу техніки та виправлення помилок.
2. Виконуйте фізичні вправи для зміцнення м'язів, особливо тих, що беруть участь у виконанні ударів.
3. Слід регулярно виконувати кардіо-тренування, які сприяють поліпшенню загальної витривалості.
4. Виконуйте фізичні вправи на розтягування для підвищення рівня розвитку гнучкості м'язів і суглобів.
5. Використовуйте спеціалізоване тенісне взуття, яке забезпечує належну підтримку та амортизацію.
6. Обирайте ракетку відповідно до рівня гри, антропометричних даних та рівня фізичної підготовленості.
7. Перед грою необхідно перевіряти стан корту на наявність небезпечних ділянок (нерівність, вологість).
8. Уникайте ігор на слизьких або нерівних поверхнях.
9. Уникайте різкого збільшення обсягу та інтенсивності тренувань.

10. Включайте дні відпочинку в план тренувань для запобігання перенавантаження.

11. Завжди проводьте якісну розминку перед тренуванням і змаганнями.

12. Після тренування виконуйте заминку, щоб зменшити ризик травм і поліпшити відновлення.

13. Підтримуйте належний рівень гідратації, особливо в спекотну погоду.

14. Вживайте їжу, багату на білки, вуглеводи та вітаміни, для підтримки енергії.

15. Не ігноруйте біль або дискомфорт під час гри. За необхідності звертайтеся до лікаря.

16. При відчутті втоми або болю необхідно відпочити до повного відновлення.

17. Використовуйте техніки релаксації (наприклад, дихальні вправи, вправи на розслаблення) для зниження стресу під час змагань.

18. Практикуйте увагу та концентрацію під час гри, щоб зменшити ризик помилок.

19. Регулярно проходите медичні огляди для виявлення потенційних проблем зі здоров'ям.

20. Належна фізична реабілітація після травм є критично важливою для запобігання хронічним проблемам. Слід дотримуватись рекомендацій фахівців щодо відновлення.

Дотримуючись зазначених рекомендацій, тенісисти можуть значно знизити ризик виникнення травм і поліпшити результативність гри на корті.

І. С. Павлюк, М. М. Долиніна [4] пропонують такі правила гігієни спортивного одягу і взуття для здобувачів вищої освіти:

1. Займатися фізичною активністю (спортом) треба в спеціальному одязі, білизні і взутті.

2. Одяг повинен відповідати розміру і не бути тісним або занадто великим.

3. Ліпше вибирати одяг з натуральних тканин.

4. Після кожного тренування спортивний одяг і білизну необхідно стирати, а взуття провітрювати.

5. Ліпше використовувати спеціальні кросівки для гри в теніс. Це понизить ризик отримання травм, допоможе підвищити результати і забезпечить комфортні тренування.

Висновки. Травми у тенісі є поширеним явищем серед спортсменів різного рівня, що може суттєво вплинути на їхню кар'єру та здоров'я.

Систематичний підхід до вивчення факторів ризику та реалізація комплексних заходів щодо їх попередження можуть суттєво знизити ймовірність травм у тенісистів. Це забезпечить не лише безпеку для здоров'я гравців, але й сприятиме досягненню успіху в спорті.

Список використаних джерел

1. Борисова О. Сучасні підходи до підготовки тенісистів високого класу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 3. С. 3–8.
2. Лапковський Е., Яців Я., Сарабай В. Сучасні вимоги до фізичної підготовки тенісистів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2013. Вип. 18. С. 245–251.
3. Павленко В. О., Насонкина Е. Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту : підручник. Харків : ХДАФК, 2020. 550 с.
4. Павлюк І. С., Долиніна М. М. Гігієна студента підчас занять спортивними іграми. *Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації (присвячена пам'яті професора О. В. Пешкової)* : зб. статей III Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Харків : ХДАФК, 2017. С. 224–229.
5. Супруненко М. В. Сучасні погляди на причини, симптоми, профілактику та лікування травм руки в тенісі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. Вип. 1 (159) 23. С. 132–136.

Владимирова О. Д.
Здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
навчально-науковий інститут менеджменту і маркетингу
Науковий керівник: старша викладачка **Кравченко О. С.**
кафедра здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Однією з найсерйозніших проблем сучасного світу є інвалідність. Ніхто з нас не застрахований від цього лиха. Збільшення кількості населення з інвалідністю зумовлено низкою факторів: підвищенням складності виробничих процесів, техногенні катастрофи, збільшення транспортного потоку, зростання військових конфліктів, погіршенням стану довкілля тощо. Раніше проблема приховувалася і статистика показувала зменшення кількості осіб з інвалідністю. Лише у вісімдесятих роках Організація Об'єднаних Націй визнала, що кожна десята людина на планеті має інвалідність. Це 10 % населення Землі, велетенське людське горе [3, с. 6].

Мета дослідження. Дослідити адаптування людей з обмеженими можливостями до фізичних та соціальних умов в навколишньому середовищі. Визначити принципи, засоби, методи та форми адаптивного фізичного виховання.

Методи дослідження: узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Адаптивна фізична культура – це галузь фізичного виховання, орієнтована на осіб з ослабленим здоров'ям. Вона є соціальним феноменом, основна мета якого полягає не тільки в їхньому лікуванні використовуючи фізичні вправи й фізіотерапевтичні процедури, а також соціалізація таких людей. Адаптивна фізична культура становить собою новий напрям у вітчизняній системі освіти та науки, що вивчає аспекти фізичного виховання осіб, зі стійкими порушеннями життєвих функцій організму внаслідок хвороби або травм, чи пов'язані з ними фізичні обмеження.

Цей напрям, допомагає адаптувати таких людей до фізичних і соціальних умов середовища яке їх оточує, використовуючи засоби й методи фізичного виховання [4].

Р. В. Чудна, Т. Ю. Круцевич (2008) зазначають, що сучасне адаптивне фізичне виховання в Україні має правову основу та включено до державної системи реабілітації інвалідів. Державна політика України щодо осіб з інвалідністю ґрунтується на принципах гуманності, заборонах дискримінації, а також державні гарантії здійснення їхніх прав (включаючи пільги). Також вона передбачає створення необхідних умов для активного життя (урахування особливих потреб, доступ до об'єктів соціальної інфраструктури), адресність реабілітаційних заходів, обов'язкове фінансування з боку держави структур для забезпечення соціальних заходів та реабілітації недієздатних громадян. Права людей з обмеженими можливостями визначені Законом України «Про основи соціального захисту осіб з інвалідністю в Україні». Державна система реабілітації базується на таких принципах, закріплених у вітчизняному законодавстві, таких як державний характер, єдність, загальнодоступність та обов'язковість [3, с. 17].

Керівництво організаційною та методичною діяльністю у сфері адаптивної фізичної культури та спорту для інвалідів в Україні здійснюють такі державні установи: федерації, комітети, комісії, асоціації осіб з інвалідністю, кафедри профільних вищих навчальних закладів, діагностично-реабілітаційні центри, корекційні заклади, консультаційні пункти, спеціальні школи-інтернати, клуби, секції, збірні команди по видах спорту. До складу Національного комітету спорту осіб з інвалідністю України входять чотири федерації, за нозологічним принципом:

- спортивна федерація глухих;
- спортивна федерація сліпих;
- спортивна федерація інвалідів з порушеннями опорно-рухового апарату;
- спортивна федерація інвалідів з порушеннями розумового і фізичного розвитку [4].

Адаптивне фізичне виховання базується на таких принципах: свідомість та активність, індивідуальний підхід, послідовність, доступність, диференційно-інтегральних оптимумів, систематичність, чергування або розсіяного м'язового навантаження, міцності. До основних принципів адаптивної фізичної культури належать: зв'язок знань з практичними життєвими навичками, всебічність і гармонійність змісту навчання, виховна й розвиваюча спрямованість, концентризм у процесі навчання [1, с. 8–10]. Коли учні освоюють складний матеріал, їм потрібно повертатися до попереднього на новій основі, таким чином відбувається повторення раніше пройденого матеріалу на більш високому рівні, беручи до уваги, що пізнавальні здібності учнів порівняно з попереднім періодом зросли. Основними особливостями сучасного виховання дітей з особливими потребами можна відзначити відмову від авторитарного підходу, розробка програм та методик, які відповідають фізіологічним і віковим особливостям учнів, високу кваліфікацію вчителів, використання різноманітних освітніх середовищ та створення груп різного віку [2, с. 25–26].

В адаптивному фізичному вихованні функції поділяються на дві групи: педагогічні та соціальні. До педагогічних функцій входять: корекційно-компенсаторна, профілактична, освітня, розвиваюча, виховна, ціннісно-орієнтовна, лікувально-виховна, професійно-підготовча, творча, рекреативна-оздоровча, гедоністична, спортивна і змагальна. Соціальні функції включають: гуманістичну, соціалізуючу, інтегративну, комунікативну, видовищну й естетичну [2, с. 26].

Засобами адаптивної фізичної культури є: фізичні вправи, рухливі й спортивні ігри, засоби загартовування, елементи хореографії тощо [1, с. 10].

До загальних методів, які використовуються адаптивною фізичною культурою такі: репродуктивний, проблемний, ігровий. Із спеціальних методів пропедевтика. Також в корекційній педагогіці застосовуються технології: проєктивно-рефлексивне навчання, розвиваюче навчання, колективне творче виховання, реабілітаційні заняття. Особлива увага приділяється нестандартним

формам занять: інтегрованим, ігровим, змагальним, хореографічним, між предметним, бінарним, заняттям із різновіковими групами [3, с. 25].

Різноманітні форми адаптивної фізичної культури є потужним чинником для мотивації до занять. На сьогодні варто виділити такі форми: ранкова гігієнічна гімнастика, уроки – заняття фізичними вправами в навчальних закладах, фізкультурні паузи, динамічні перерви, самостійні заняття фізичними вправами, прогулянки, загартовуючі процедури, купання та плавання, рухливі й спортивні ігри, туризм (близький і дальній), елементи спорту, спортивні змагання, святкові заходи та заняття з тваринами, наприклад плавання з дельфінами чи іпотерапія [2, с. 41–42].

Кожен тип патології вимагає специфічного обладнання та інвентарю. Наприклад, для фіксації ушкоджених ділянок тіла при спинномозкових ураженнях застосовують пояси, полотняні стрічки, лямки, манжети та корсети. Для дітей з церебральним паралічем використовують сучасні пристосування, що полегшують пересування, такі як антигравітаційні костюми. У роботі з учнями, які мають проблеми із зором, використовують м'ячі, які важать більше і мають максимально круглу і рівну форму; колір цих м'ячів повинен контрастувати з навколишнім середовищем та освітленням, а також добре мати звукові елементи, наприклад, дзвіночки або бубонці всередині. Для людей із глухотою більш активно використовують наочні предмети, як от прапорці та кеглі [4].

Ефективність і успішність навчального процесу значною мірою залежить від правильної оцінки психомоторних можливостей, попередньо набутого рухового досвіду та розуміння мотивації до навчання та інтересів учнів. Оцінювання робиться через тести, які дають об'єктивну інформацію про стан здоров'я. У фізичному вихованні людей із захворюваннями лікарсько-педагогічний контроль має особливу важливість, ніж у роботі зі здоровими. Оскільки забезпечує систему медичних і педагогічних спостережень, які забезпечують ефективне використання засобів і методів фізичного виховання, поліпшення здоров'я і вдосконалення фізичних можливостей. Цей контроль

оцінює поточний стан, враховує попередній стан (генез) та прогнозує можливі зміни в майбутньому (прогноз) [1, с. 16–17].

В адаптивній фізичній культурі важливе дотримання заходів безпеки у навчально-виховному процесі. Профілактика травматизму є комплексом організаційно-методичних дій, спрямованих на покращення фізичного виховання. Основними причинами травматизму є недостатня професійна підготовка викладача, невідповідність в організації навчального процесу, неточність у формуванні груп, неправильний методичний підхід, порушення дисципліни та правил, а також невідповідність матеріально-технічного забезпечення методики занять, незадовільні санітарно-гігієнічні умови, включаючи поганий стан спортивних споруд, інвентарю, одягу, взуття та засобів захисту. Також впливають зовнішні фактори, наприклад, погані умови та емоційний стан учнів [1, с. 18–19].

Висновки. Адаптивна фізична культура є складовою частиною фізичної культури, спрямованою на задоволення потреб осіб з особливими потребами у фізичній активності. Мета якої – формування культури тіла людини і її оздоровлення, самореалізація фізичних і духовних можливостей, які покращують якість життя та інтеграцію таких людей у суспільстві. Ця культура передбачає творчу діяльність, яка спрямована на формування рухових навичок, розвиток інтересів та виховання й самовиховання особистості.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягає у подальшій інновації методів навчання та виявлення нових методик та засобів для більшої ефективності.

Список використаної літератури

1. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посібник для студентів / Н. А. Деделюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2014. – 68 с.
2. Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. Адаптивне фізичне виховання : навч. посібник / уклад.: Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 210 с.

3. Загальні основи адаптивного фізичного виховання : навч. посібник / Москаленко Н. В., Ковтун А. О., Алфьоров О. А., Кравченко О. І., Малоїван Я. В. – Дніпропетровськ, 2013. – 137 с.

4. Гарнусова В. В., Ракитіна Т. І., Орґєєва С. В. Адаптивне фізичне виховання для людей з ослабленим здоров'ям. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVI Міжнародної науково-методичної конференції*. Національний авіаційний університет : Київ, 2021. С. 53 – 58.



Громко Євгенія
Здобувачка освіти І медичного факультету
Науковий керівник: Петрухнов О. Д.
Старший викладач
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

СПОРТИВНИЙ ТРАВМАТИЗМ СЕРЕД СТУДЕНТІВ: РІВЕНЬ ОБІЗНАНОСТІ ТА МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ

Анотація. Дослідження теми спортивного травматизму серед студентів має на меті визначити найпоширеніші види травм, з якими стикаються молоді люди, а також вивчити ключові фактори ризику, зокрема фізіологічні та психологічні аспекти. Особлива увага приділяється правильній організації тренувального процесу, функціональному тренуванню, ролі розігріву і заминки, а також важливості відновлення організму через відпочинок та збалансоване харчування. Вивчення цих аспектів дозволить зменшити рівень травматизму і сприятиме формуванню здорових звичок серед студентської молоді.

Ключові слова: спортивні травми, профілактика, студентський спорт, фактори ризику, фізична активність, спортивна реабілітація.

Вступ. Профілактика спортивних травм є важливим напрямом у спортивній медицині та фізичній реабілітації, особливо серед студентів, які активно займаються фізичними вправами та спортом. Інтенсивні фізичні навантаження, які є невід'ємною частиною спортивної діяльності, можуть призводити до різних видів травм, що не тільки знижує ефективність тренувань, але й може ставити під загрозу здоров'я та кар'єру спортсменів [1]. У студентському середовищі травматизм є поширеною проблемою через недостатню обізнаність про методи запобігання травмам, неправильну техніку виконання вправ або недостатню фізичну підготовку. Тому дослідження профілактики спортивних травм серед молоді є актуальним для збереження їхнього здоров'я та підвищення ефективності фізичної активності. Основна мета профілактики спортивних травм серед

студентів полягає в запобіганні фізичним пошкодженням через правильну організацію тренувального процесу [2, с. 5]. Важливим є також підвищення обізнаності студентів щодо ролі харчування, відпочинку та регулярного медичного огляду у підтримці здоров'я.

Метою роботи є дослідження основних аспектів профілактики спортивних травм серед студентів та розробка рекомендацій щодо зниження ризику травматизму під час фізичної активності. Робота також спрямована на аналіз обізнаності студентів про методи запобігання травмам і можливі шляхи покращення профілактичних заходів.

Матеріали і методи. З метою дослідження основних аспектів спортивного травматизму студентів та його профілактики нами було проведено аналіз наукових публікацій за останні 10 років з наукометричних баз Google Scholar, PubMed, Scopus та ін. Аналіз охоплював статті, присвячені факторам ризику спортивних травм, методам зниження травматизму, особливостям профілактики у студентському середовищі, а також рекомендаціям з організації безпечних тренувальних програм.

Для практичного аналізу питання профілактики спортивного травматизму серед студентів було проведено опитування, реалізоване за допомогою сервісу Google Forms. З цією метою було розроблено детальну анкету, питання якої поділялися на загальні, що дозволяли сформулювати демографічний і активнісний профіль респондентів, і спеціалізовані, які досліджували конкретні аспекти профілактики та відновлення після спортивних травм. Анкета складалася з 15 питань закритого типу, які пропонували респондентам вибрати відповідь із кількох варіантів, що забезпечувало систематизацію даних і зручність обробки результатів. Крім того, додано одне відкрите питання, яке дозволяло студентам вільно висловити власні рекомендації щодо поліпшення профілактики травм у спортивних секціях та під час самостійних тренувань.

Результати дослідження. Спортивні травми найчастіше пов'язані з перенапруженням, неправильним виконанням рухів або надмірними навантаженнями, які перевищують адаптаційні можливості тканин. Неправильне

розподілення сил або порушення техніки виконання вправ може створити надмірний тиск на суглоби, кістки або м'язи [5, с. 53]. Наприклад, при неправильному положенні кінцівок під час стрибків або бігу відбувається аномальний вплив на суглоби і зв'язки, що може призвести до їх розриву або розтягнення. Біомеханічна нестабільність або дисбаланс в організмі може збільшити ризик травмування через неефективну амортизацію та перерозподіл навантаження.

Травми можуть виникати через обмежену еластичність та міцність м'язів, зв'язок і сухожилів. Під час інтенсивних тренувань в тканинах розвивається мікротравматизація, що є нормальним процесом адаптації. Проте якщо інтервали відпочинку між тренуваннями недостатні, мікротравми накопичуються, і відбувається надмірне пошкодження тканин, яке не встигає регенерувати [11, с. 313]. Це призводить до хронічного перевантаження, коли тканини поступово втрачають здатність до відновлення і стають більш вразливими до зовнішніх впливів, що може викликати розриви м'язових волокон, тендиніт або бурсит.

Біохімічно фізична активність супроводжується підвищенням метаболізму в м'язових і сполучних тканинах, що призводить до накопичення продуктів обміну речовин, зокрема молочної кислоти. Підвищена концентрація лактату спричиняє зниження рН у м'язах, що призводить до їхньої скутості і зниження еластичності [14, с. 215]. Це посилює ризик травмування, оскільки знижується здатність м'язів розтягуватися і скорочуватися. Накопичення продуктів обміну речовин також може сприяти розвитку м'язових спазмів, що погіршує циркуляцію крові й обмежує доставку кисню до тканин, створюючи передумови для травм [13, с. 227].

Анатомо-фізіологічні особливості, такі як розмір і форма суглобів, довжина кінцівок, кут їх прикріплення, грають значну роль у схильності до певних видів травм. Наприклад, особи з гіпермобільністю суглобів мають підвищений ризик вивихів, оскільки їхні зв'язки та суглобова капсула менш стабільні. Крім того, надмірна вага або низька м'язова маса можуть створити додаткове навантаження

на суглоби, збільшуючи ризик їхнього пошкодження під час активних фізичних навантажень [10, с. 64].

До зовнішніх факторів, які можуть спричинити спортивні травми, належать стан спортивного обладнання, якість поверхні, на якій проводяться тренування, кліматичні умови та інтенсивність фізичних навантажень. Неправильно підібране взуття, недостатнє захисне обладнання або тренування на нерівній поверхні можуть спричинити дисбаланс у виконанні рухів, що створює передумови для травм [7, с. 258]. Крім того, інтенсивність навантажень, які перевищують адаптаційні можливості спортсмена, особливо без належного розігріву, може призвести до гострих або хронічних травм [10, с. 62].

Психологічний стан спортсмена також має вплив на ризик травматизму. Стрес, тривожність або надмірна мотивація можуть призвести до порушення концентрації та помилок у техніці, що сприяє підвищенню ризику травм [12, с. 1055]. Спроби перевищити свої фізичні можливості через прагнення до швидкого результату можуть призвести до нехтування технікою або розігрівом, що є значущими факторами для виникнення травм.

Розуміння механізмів виникнення спортивних травм дозволяє краще оцінити результати опитування студентів, що відображають їхні підходи до профілактики травм та рівень обізнаності щодо безпечного тренувального процесу. Опитування допомагає виявити, наскільки студенти враховують фізіологічні, біомеханічні та зовнішні фактори під час фізичної активності, а також які профілактичні заходи, такі як розігрів, контроль техніки та використання захисного обладнання, вони застосовують [9, с. 130]. Відповіді респондентів надають цінну інформацію про реальні звички, можливі прогалини у знаннях та сфери, де необхідне додаткове інформування для зниження ризику травматизму серед студентів. З цією метою нами було проведено вищеописане опитування здобувачів освіти щодо спортивних травм.

Усього в опитуванні взяли участь 33 здобувачі освіти. Відповідно до результатів анкетування, серед респондентів переважали жінки – 81,8%, тоді як чоловіків було лише 18,2%. Це співвідношення дозволяє враховувати гендерний

аспект при аналізі даних, оскільки травматизм та його профілактика можуть залежати від особливостей фізичної підготовки чоловіків і жінок. При цьому найбільшу вікову групу становили студенти віком 17-20 років 63,6%, тоді як 36,4% належали до вікової категорії 21-24 роки. Це свідчить про молодий середній вік вибірки, що є характерним для студентського середовища.

Аналіз рівня фізичної активності студентів-респондентів у контексті спортивних травм вказує на певні ризики та виклики у сфері профілактики травматизму. Більшість респондентів (63,6%) мають низький рівень фізичної активності, що може призводити до недостатньої фізичної підготовки м'язів, зв'язок та суглобів. Це, у свою чергу, збільшує ймовірність отримання травм навіть при помірних навантаженнях, оскільки відсутність регулярних тренувань призводить до меншої еластичності тканин та меншої здатності тіла до адаптації до фізичних зусиль. Респонденти з середнім (18,2%) та високим (9,1%) рівнем активності, які займаються спортом кілька разів на тиждень або регулярно тренуються і беруть участь у змаганнях, мають інший ризик травмування. Їхня активність може призводити до перевантаження організму або до травм, пов'язаних із технікою виконання вправ і необхідністю належного розігріву та відновлення. Такі студенти потребують спеціалізованих знань щодо профілактики травм, адже їхні тренування вимагають постійного контролю техніки і належної реабілітації.

Відповіді на запитання щодо видів спорту, якими займаються респонденти, показують значну різноманітність: футбол, легка атлетика, плавання, фітнес/йога, бойові мистецтва, танці, волейбол і карате. Зазначена види спорту представлені у кількості до 10% респондентів, що вказує на відносно невелику кількість представників у кожній дисципліні, але дозволяє отримати загальну картину щодо травматизму в різних напрямках фізичної активності. У цьому контексті, очевидно слід враховувати, що кожен із зазначених видів спорту має специфічні ризики травм. Наприклад, футбол, легка атлетика та волейбол часто асоціюються з травмами нижніх кінцівок, такими як розтягнення зв'язок або травми колін. Плавання, хоча і менш травмонебезпечний вид спорту, може призводити до

перевантаження плечового поясу. Фітнес і йога можуть сприяти травматизму через неправильне виконання вправ, особливо для новачків, а бойові мистецтва та карате містять ризики ударних травм, забиттів та пошкодження зв'язок. Тому така різноманітність видів спорту серед опитаних дає змогу охопити травматизм у різних дисциплінах, що дозволяє врахувати як специфіку кожного виду спорту, так і загальні фактори ризику, які можуть бути спільними для кількох видів активності [3].

Аналіз відповідей на питання про наявність травм під час занять фізкультурою або спортом показує, що більшість респондентів (72,7%) стикалися з травмами, тоді як 27,3% не мали такого досвіду. Високий відсоток травматизму серед студентів свідчить про актуальність питання профілактики спортивних травм і потребу в ефективних заходах для їх запобігання. Тобто така статистика відображає значне поширення спортивних травм серед молоді, що може бути результатом недостатньої обізнаності про профілактичні методи, неправильного виконання вправ, недотримання розігріву і заминки перед та після занять, а також недостатнього контролю за технікою [4]. Отримані нами результати опитування вкотре підкреслюють важливість розробки та впровадження профілактичних заходів у спортивні програми для студентів. Високий рівень травматизму серед респондентів вказує на необхідність додаткових досліджень у цій сфері та підвищення рівня обізнаності щодо безпечної фізичної активності.

Розглядаючи відповіді студентів на питання про частоту виконання розігріву перед тренуванням, можемо побачити, що більшість студентів усвідомлюють важливість цього аспекту профілактики травм. Половина респондентів завжди виконують розігрів, ще 36,9% роблять це часто, і лише декілька студентів вказали, що виконують розминку тільки іноді. Відсутність відповідей «рідко» та «ніколи» вказує на загальне розуміння важливості підготовки тіла до фізичних навантажень. Так, студентам вочевидь відомо, що регулярний розігрів перед тренуваннями є важливим профілактичним заходом, який допомагає знизити ризик травмування шляхом підвищення еластичності м'язів і зв'язок та поліпшення кровообігу. Результати свідчать про відповідальний

підхід студентів до цього елементу тренування, що може позитивно впливати на рівень травматизму в їхньому спортивному середовищі. Проте, наявність навіть невеликої кількості тих, хто виконує розігрів лише іноді, вказує на необхідність додаткового інформування про важливість систематичного підходу до розігріву як обов'язкової частини тренувального процесу.

Аналіз відповідей на питання про обізнаність із заходами профілактики спортивних травм свідчить, що більшість студентів мають базові знання в цій сфері: 54,5% добре обізнані з основними заходами, ще 36,4% частково знайомі з ними, і лише декілька респондентів (9,1%) не володіють знаннями про профілактичні методи. Такий розподіл свідчить про загальну обізнаність студентів з основами профілактики травм, що є позитивним фактором у зниженні ризику спортивних ушкоджень. Однак, відсутність повного розуміння у значної частини респондентів (36,4%) вказує на потребу в додаткових освітніх заходах. Поглиблення знань про техніки розігріву, відновлення, правильне використання захисного обладнання та інші профілактичні методи можуть зменшити рівень травматизму і підвищити загальну безпеку під час занять спортом [7, с. 259].

Аналіз відповідей щодо заходів профілактики спортивних травм показує, що всі респонденти (100%) відзначають розігрів і заминку як основні профілактичні засоби, що вказує на загальне розуміння їхньої важливості для безпечного тренування. Контроль техніки виконання вправ також є популярним серед студентів: 81,8% звертають увагу на правильність виконання, що може значно зменшити ризик травм, спричинених неправильними рухами або надмірним навантаженням. Менш поширеним, але важливим заходом є вправи на гнучкість, які виконують 72,7%. Такий підхід позитивно впливає на еластичність м'язів і зв'язок, що також сприяє профілактиці травм. Однак лише 36,4% користуються захисним обладнанням, яке є необхідним для зменшення ризику під час занять контактними та екстремальними видами спорту. Низький рівень використання захисних засобів може свідчити про недостатнє розуміння важливості цього заходу або про обмежений доступ до відповідного обладнання. Лише 18,2% проходять регулярні медичні огляди, а це у свою чергу може

вказувати на обмежений доступ до спортивної медицини серед студентів або на недооцінку важливості медичних перевірок для виявлення потенційних проблем до початку активних занять. Цей аспект є важливим для профілактики травм, оскільки регулярний медичний моніторинг дозволяє оцінити фізичний стан спортсмена та вчасно виявити схильність до травм [4]. Загалом результати вказують на необхідність додаткової уваги до захисного обладнання та медичного нагляду для забезпечення повноцінної профілактики травм.

Важливим аспектом також є застосування захисного обладнання як засобу профілактики травмування під час занять. До таких засобів можемо віднести шоломи, наколінники, налокітники, напульсники та ін. [8, с. 192]. В анкеті ми звернули увагу на питання щодо частоти використання захисного обладнання під час тренувань або змагань серед студентів показує недостатнє застосування цих засобів, що підвищує ризик отримання травм. Лише 9,1% опитаних завжди користуються захисним обладнанням, що свідчить про високий рівень усвідомлення важливості захисту. Ще 18,2% студентів застосовують захисне обладнання часто, тоді як 27,3% роблять це іноді, 27,3% – рідко, а ще 27,3% взагалі не користуються захисними засобами під час фізичної активності. Такий розподіл відповідей вказує на загальну недооцінку значення захисного обладнання серед студентів або на обмежений доступ до нього. Відсутність регулярного використання засобів захисту може бути зумовлена тим, що студенти не розуміють специфічних ризиків, пов'язаних із їхніми видами спорту, або не мають достатнього досвіду, щоб усвідомити небезпеку травмування. Крім того, можливо, обладнання недостатньо доступне в навчальних закладах або спортивних секціях. Цей низький рівень використання захисного обладнання свідчить про необхідність проведення додаткових освітніх заходів щодо важливості захисного обладнання та обов'язкового використання обладнання для різних видів спорту.

Аналіз відповідей на питання про найефективніші фізичні вправи для профілактики травм показує, що студенти переважно акцентують увагу на розтяжці, розігрівальних вправах, а також на вправах, що розвивають баланс і

стійкість (наприклад, на балансувальних платформах чи м'ячах). Це свідчить про загальне розуміння важливості підготовки м'язів та зв'язок до навантажень, а також про прагнення зміцнити основні групи м'язів, які сприяють підтримці рівноваги та зменшують ризик травм. Цікаво, що один студент вказав на уникнення спорту як надійний спосіб профілактики травм. Така відповідь може свідчити про певний скепсис або негативний досвід, пов'язаний із спортивними травмами, що підкреслює важливість психологічного аспекту в сприйнятті ризиків. Проте в цілому, вибір вправ для профілактики травм серед студентів вказує на розуміння ключових елементів безпечного тренувального процесу. Однак відповіді також підкреслюють необхідність підвищення обізнаності щодо різноманітності вправ для різних видів спорту, зокрема тих, що сприяють розвитку сили, гнучкості та координації, для зниження травматизму.

Звертаємо увагу також на питання щодо труднощів з відновленням після спортивних травм показує, що більшість респондентів (54,5%) стикаються з певними проблемами під час реабілітації. Це свідчить про наявність бар'єрів у процесі відновлення, які можуть бути пов'язані з відсутністю доступу до професійної реабілітаційної підтримки, недостатньою обізнаністю про ефективні методи відновлення або браком належних ресурсів, таких як фізіотерапія, масаж чи спеціальні відновлювальні програми. Водночас 45,5% респондентів зазначили, що не мають проблем із відновленням після травм. Це може свідчити про те, що вони мають достатній рівень знань або ресурсів для проведення реабілітаційних заходів, що дозволяє їм швидше відновлюватися та повертатися до фізичної активності [6].

Аналіз відповідей щодо методів відновлення після тренувань показує, що найпопулярнішим способом є пасивний відпочинок, який обрали 81,8% респондентів. Така перевага пасивного відпочинку свідчить про прагнення студентів до фізичного розслаблення без активних заходів, що може бути обумовлено браком часу або доступу до спеціальних реабілітаційних послуг [6]. Менш поширеними, але все ж значущими методами є масаж (36,4%), спеціальні відновлювальні вправи (27,3%) та використання холодних/гарячих компресів

(18,2%). Масаж та відновлювальні вправи є ефективними способами, які сприяють зняттю м'язової напруги, покращенню кровообігу та зменшенню ризику накопичення втоми. Проте обмежена кількість студентів користується цими методами, що може свідчити про недостатню обізнаність або обмежений доступ до таких послуг. Цікаво, що один респондент згадав прийом ванни як засіб розслаблення після тренувань. Це може вказувати на пошук альтернативних способів для розслаблення, які не вимагають професійної підготовки або додаткового обладнання. Загалом, результати свідчать про потребу підвищення обізнаності студентів щодо активних методів відновлення, таких як відновлювальні вправи, масаж і компреси, які можуть забезпечити більш швидке та ефективно відновлення після фізичних навантажень.

Аналіз відповідей щодо впливу правильного харчування на профілактику спортивних травм показує, що більшість студентів (81,8%) визнають важливість збалансованого раціону для зниження ризику травматизму. Це вказує на усвідомлення студентами того, що правильне харчування сприяє зміцненню м'язів, зв'язок і кісток, а також покращує загальний фізичний стан, який є важливим для ефективного виконання фізичних вправ і швидкого відновлення. Однак 18,2% респондентів не вважають харчування значущим фактором у профілактиці травм, що може свідчити про недостатню обізнаність у питаннях взаємозв'язку між харчуванням та фізичною витривалістю. Така позиція може впливати на їхні звички щодо харчування та, можливо, збільшувати ризик отримання травм через незбалансованість поживних речовин, які забезпечують здоров'я м'язів і кісток. Загалом ці результати підкреслюють необхідність підвищення обізнаності студентів про роль харчування у спортивній профілактиці, що могло б позитивно вплинути на їхні звички та знизити ризик травм через правильну дієту та належне споживання мікроелементів і макроелементів, важливих для фізичної активності.

Аналіз відповідей щодо наявності ресурсів для профілактики спортивних травм у спортивних закладах показує розподіл думок серед студентів. Приблизно половина респондентів (45,5%) вважають, що заклад надає достатньо ресурсів для

профілактики травм, ще 45,5% відзначили, що ресурсів є частково достатньо. Це може свідчити про наявність базових засобів і програм для профілактики травм, таких як інструктори, обладнання чи загальні заходи безпеки, однак частина студентів бачить можливості для покращення. Лише 9,1% респондентів вважають, що ресурси для профілактики є недостатніми, що може вказувати на певні обмеження, такі як відсутність спеціалізованого обладнання, захисних засобів, доступу до медичних перевірок або консультацій з реабілітації. Така ситуація може впливати на якість профілактики травм і створювати ризики для здоров'я студентів, особливо при інтенсивних навантаженнях [11, с. 318]. Загалом, розподіл відповідей вказує на те, що хоча заклади забезпечують базові ресурси для профілактики травм, значна частина студентів вважає, що ці засоби могли б бути більш доступними або спеціалізованими. Це підкреслює потребу у вдосконаленні профілактичних ресурсів, особливо щодо захисного обладнання, кваліфікованої підтримки та реабілітаційних послуг, які сприяли б більш ефективному зниженню ризику травматизму.

Аналіз відповідей на питання про готовність використовувати технологічні пристрої для моніторингу фізичних навантажень і профілактики травм показує, що більшість студентів (54,5%) позитивно ставляться до впровадження технологій у тренувальний процес. Це свідчить про високу зацікавленість у сучасних методах контролю та оптимізації фізичних навантажень, які можуть знизити ризик травмування та підвищити ефективність занять спортом. Водночас 36,4% респондентів відповіли «можливо», що вказує на певні сумніви або обмежене знання про те, як саме такі пристрої можуть допомогти у профілактиці травм. Можливо, ці студенти потребують додаткової інформації про переваги використання технологій, таких як носимі датчики, фітнес-трекери або мобільні додатки, які дозволяють відстежувати інтенсивність тренувань, частоту серцевих скорочень, рівень активності та інші показники. Лише один студент (9,1%) не готовий використовувати такі пристрої, що може бути пов'язано з особистими переконаннями, відсутністю інтересу або недовірою до технологій. Загалом ці результати демонструють позитивне ставлення більшості студентів до сучасних

технологій у спортивній профілактиці, що підкреслює потенціал для впровадження технологічних рішень у програми профілактики травм у навчальних закладах і спортивних секціях.

Аналіз рекомендацій студентів щодо покращення профілактики спортивних травм підкреслює кілька важливих аспектів. Респонденти наголошують на необхідності поступового вдосконалення техніки виконання вправ, особливо без надмірних навантажень на початкових етапах тренувань. Це свідчить про розуміння ризику травм, спричинених поспішними спробами досягти високих результатів без належної підготовки. Крім того, студенти звертають увагу на важливість зміцнення м'язів-стабілізаторів, які підтримують баланс і захищають хребет. Такий акцент на стабілізаційних м'язах є важливим для уникнення травм, пов'язаних із дисбалансом і надмірним навантаженням на спину. Інші рекомендації включають проведення якісного розігріву перед тренуваннями, що допомагає підготувати м'язи до фізичної активності, а також дотримання правильної техніки виконання вправ і використання захисного обладнання під час занять спортом. Студенти також відзначають важливість відпочинку, що дозволяє організму відновлюватися і запобігає накопиченню втоми, яка може призводити до травм.

Висновки. Проведене дослідження підкреслює важливість профілактики спортивних травм серед студентів, які займаються різними видами фізичної активності. Аналіз механізмів травматизму та факторів ризику дозволив виявити ключові аспекти, які варто враховувати для зменшення ризиків ушкоджень. Результати опитування продемонстрували, що студенти здебільшого усвідомлюють важливість розігріву, контролю техніки та вправ на гнучкість, проте деякі аспекти, такі як регулярний медичний огляд і використання захисного обладнання, потребують додаткової уваги.

Більшість респондентів готові використовувати технології для моніторингу фізичних навантажень, що відкриває можливості для впровадження сучасних засобів профілактики травм у навчальних закладах. Рекомендації студентів щодо вдосконалення профілактики вказують на потребу в поступовому підході до

тренувань, зміцненні м'язів-стабілізаторів, а також забезпеченні доступу до фахівців для проведення реабілітації після травм. Отже, комплексний підхід до профілактики, який враховуватиме як освітні, так і технологічні ресурси, може значно знизити рівень травматизму серед студентів. Рекомендації респондентів підкреслюють важливість поступового вдосконалення техніки, підготовки м'язів-стабілізаторів та дотримання режиму відпочинку для забезпечення повного відновлення після тренувань. Вони також вказують на потребу у фаховій підтримці під час реабілітації, що могло б допомогти студентам уникнути хронічних травм і довготривалих ускладнень.

Загалом, результати дослідження вказують на необхідність комплексного підходу до профілактики спортивних травм серед студентів, який має включати як освітні програми для підвищення обізнаності про ризики та методи профілактики, так і доступ до сучасних технологій та обладнання. Залучення професійних реабілітологів, забезпечення якісного спортивного обладнання, а також підтримка з боку навчальних закладів створять умови для більш безпечного заняття спортом і сприятимуть формуванню культури здорового способу життя серед молоді. Такий підхід дозволить знизити рівень травматизму, забезпечивши студентам доступ до ефективних та сучасних засобів профілактики спортивних травм.

Джерела

1. Гасанова, Л. В., Колосова, О. В., Лисенко, О. В., Берінчик, Д. М. Спортивна травматологія, фактори ризику спортивних травм, їх профілактика [Електронний ресурс]. – Доступно за посиланням: https://elibrary.kubg.edu.ua/34296/1/Kolosova_Lysenko_Gasanova_Berynychk_2019_1_SM.pdf
2. Гребік, О., Файдевич, В., Тарасюк, В. Аналіз травматизму у студентів в процесі занять спортивними іграми // Спортивні ігри. – 2020. – №1 (15). – С. 4–15.
3. Гулай, В. О. Профілактика травматизму юних футболістів на підготовчому етапі тренування [Електронний ресурс]. – Доступно за посиланням: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1744>

4. Затверджена Національна настанова МОЗ України №01077. Спортивні травми та їх попередження [Електронний ресурс]. – Київ: МОЗ України, 2020. – Доступно за посиланням: <https://guidelines.moz.gov.ua/documents/3793>
5. Колодій, О. В. Проблема травматизму в спорті та його профілактика // Молодий вчений. – 2018. – №4(2). – С. 52–55. – Доступно за посиланням: <https://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/4.2/52.pdf>
6. Корягін, В. В. Сучасні тенденції фізичної реабілітації при травмах у професійному спорті [Електронний ресурс]. – Доступно за посиланням: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/14012/1/Viktor%20Koriahin.pdf>
7. Мужичок, В. О., Слобожанінов, П. А. Профілактика та попередження травматизму в фізкультурній та спортивній діяльності студентів ВНЗ // Молодий вчений. – 2017. – №1. – С. 257–261.
8. Мицкан, Б. М., Лапковський, Е. Й., Пилипчик, І. В. Оцінка ефективності заходів щодо профілактики спортивного травматизму у студентів // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2013. – №17. – С. 190–196.
9. Синиця, А. Аналіз ефективності заходів щодо зменшення частоти травм під час занять футболом у студентів // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2014. – №20. – С. 128–134.
10. Marakushyn, D. I., Isaieva, I. M., Karmazina, I. S., Hromko, Ye. A. Warm-up exercises as a crucial factor of preparation for physical activity: physiological reasoning // SWorldJournal. – 2024. – Issue 25, part 2. – P. 61–69.
11. Hootman, J. M., Dick, R., Agel, J. Epidemiology of Collegiate Injuries for 15 Sports: Summary and Recommendations for Injury Prevention Initiatives // Journal of Athletic Training. – 2007. – 42(2). – P. 311–319. – Доступно за посиланням: <https://natajournals.org/doi/full/10.4085/1062-6050-42.2.311>
12. Kerr, Z. Y., Marshall, S. W., Dompier, T. P. College Sports–Related Injuries – United States, 2009–2014 // Journal of Athletic Training. – 2015. – 50(10). – P. 1050–1058. – Доступно за посиланням: <https://natajournals.org/doi/full/10.4085/1062-6050-50.10.05>

13. Shrier, I. Stretching Before Exercise: An Evidence-Based Approach // *British Journal of Sports Medicine*. – 2004. – 38(3). – P. 227–230. – Доступно за посиланням: <https://bjsm.bmj.com/content/38/3/227>

14. Valovich McLeod, T. C., Decoster, L. C., Loud, K. J., Micheli, L. J., Parker, J. T., Sandrey, M. A. National Athletic Trainers' Association Position Statement: Prevention of Pediatric Overuse Injuries // *Journal of Athletic Training*. – 2011. – 46(2). – P. 206–220. – Доступно за посиланням: <https://natajournals.org/doi/full/10.4085/1062-6050-46.2.206>



Dariusz W. Skalski

Doktor habilitowany nauk pedagogicznych
doktor nauk pro kulturze fizycznej,
profesor Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu
im. Jędrzeja Śniadeckiego (Gdańsk, Polska),

Natalia Tsyhanovska

Kierownik Katedry Kultury Fizycznej i Zdrowia
Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury

ETYCZNE ASPEKTY STOSOWANIA ŚRODKÓW DOPINGUJĄCYCH ЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ДОПІНГУ

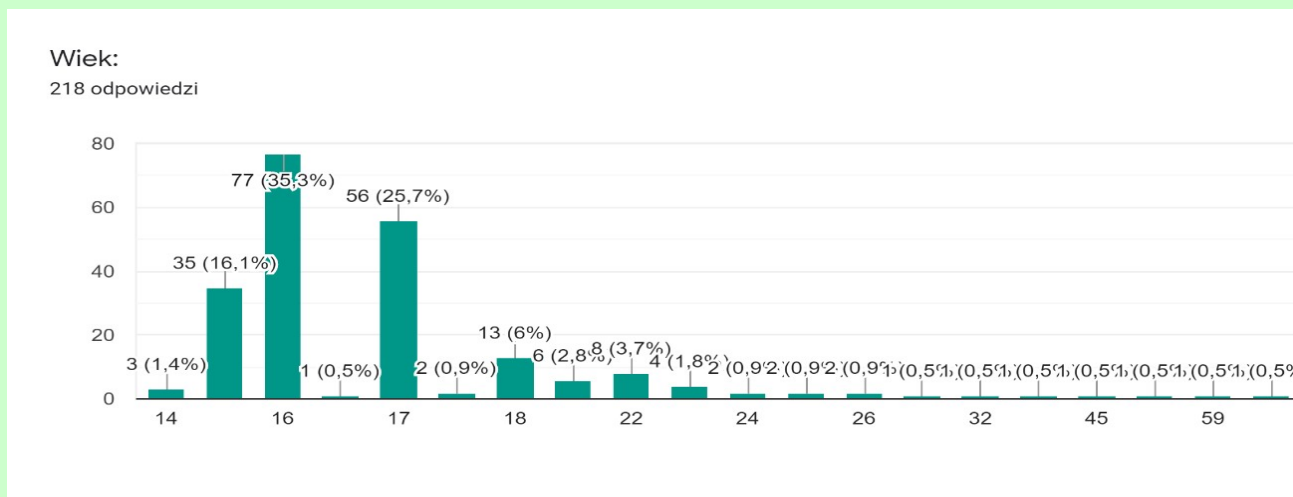
Wstęp. Zażywanie środków dopingujących w sporcie to dosyć częste zjawisko. Doping zażywają zarówno profesjonalni sportowcy jak i amatorzy. Ci pierwsi robią to zazwyczaj, żeby utrzymać dobrą formę w prestiżowych zawodach, lub żeby bić rekordy, które byłyby nieosiągalne dla nich bez zażycia niedozwolonych substancji, natomiast amatorscy sportowcy zażywają nielegalny doping, żeby wspiąć się na szczyt poprzez osiąganie coraz lepszych wyników. Wielu z nich, szczególnie amatorów zostaje łapanych na używaniu środków dopingujących co grozi dyskwalifikacją w zawodach, a czasami nawet dożywotnim zakazem uczestniczenia w takich przedsięwzięciach. Jednak nie każdy doping jest niedozwolony. Istnieją również substancje, które są dozwolone. Mimo iż takie substancje są łatwo dostępne coraz większa ilość sportowców sięga po niedozwolone środki dopingujące. Nielegalny doping staje się coraz bardziej popularnym zjawiskiem wśród pływaków. Wielu profesjonalnych pływaków zażywa doping w celu poprawienia wyników długodystansowych jak i krótkodystansowych na mistrzostwach kraju, Europy czy Świata. Podczas przygotowań do mistrzostw najczęściej tacy zawodnicy zostają złapani i zdyskwalifikowani. [1]. Doping wydolnościowy jest to zjawisko, w którym wydolność fizyczna jak i zarówno psychiczna człowieka zostaje sztucznie podciągnięta na potrzebę lepszych wyników sportowych. Takie metody używane przez sportowców zostały uznane za szkodliwe, niesprawiedliwe i zostały oficjalnie zakazane. Jeżeli doping jest nadużywany lub stosowany niewłaściwie może powodować uszczerbki na zdrowiu, kalectwo i może się przyczynić do wielu chorób, które prowadzą nawet do śmierci zawodnika. Często

efekty zażywania dopingu objawiają się dopiero po latach lub po zakończeniu kariery przez zawodnika, przez co wielu z nich zażywających środki dopingowe nie zostaje wykryta lub wykryta po czasie. Stosowanie nielegalnych metod dopingowych w zawodowych sportach wyczynowych i amatorskich jest karane okresową lub dożywotnią dyskwalifikacją, odebraniem zdobytych pucharów, medali, zakazem uczestnictwa w jakichkolwiek zawodach sportowych na określony czas lub dożywotnio [2].

Cel badań. Wypracowanie - przedstawienie i opisanie problemu zażywania środków dopingujących w sporcie ze szczególnym uwzględnieniem pływania. Zamierzeniem jest również analiza opinii wyrażonych w ankiecie na temat dopingu, konsekwencji zażywania go i karalności. Są to istotne zagadnienia związane z zasadami fair play w sporcie.

Metody badań. Zastosowany został kwestionariusz ankietowy, który zawierał 35 pytań. Badania zostały przeprowadzone w sposób internetowy, jednorazowy i anonimowy w okresie: kwiecień-maj 2023 roku.

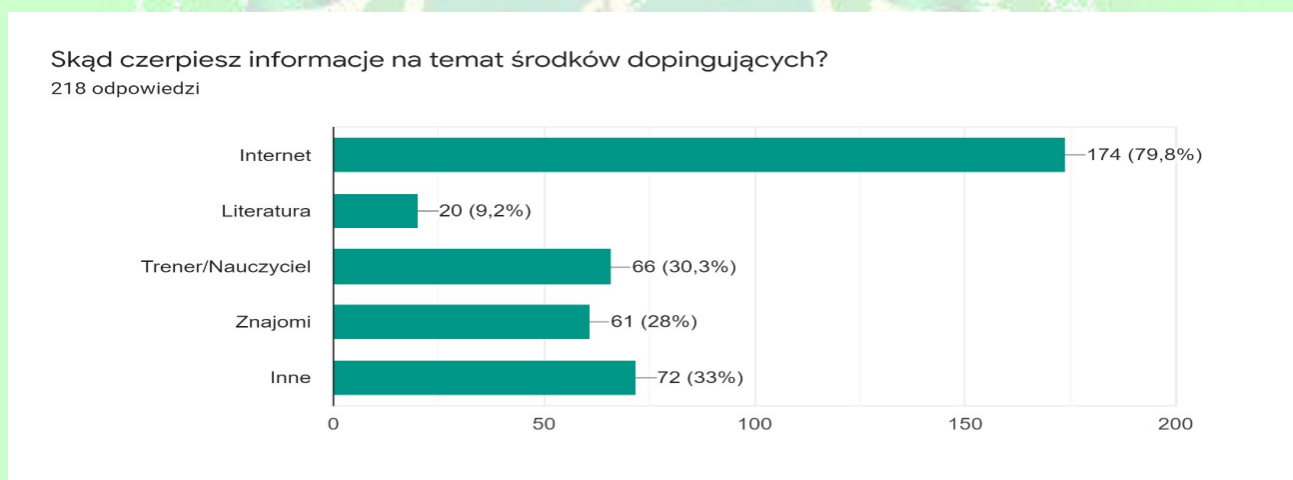
Wyniki badań. Pływacy tak jak inni sportowcy sięgają po różne środki dopingujące, żeby poprawić swoje wyniki na zawodach. Istnieje wiele przypadków stwierdzenia zażywania substancji niedozwolonych na najbardziej prestiżowych imprezach, również na Igrzyskach Olimpijskich. Środki i metody dopingujące stosowane w pływaniu zmieniały się na przestrzeni lat wraz z rozwojem medycyny i przemysłu farmakologicznego. Postępujący rozwój wiedzy na temat budowy i funkcjonowania organizmu człowieka pozwala na odpowiednie dopasowanie i stworzenie nowych środków poprawiających wydolność. Niektóre substancje dopingujące nadal pozostają bardzo trudne do wykrycia i najczęściej objawy ich zażywania pojawiają się dopiero po zakończeniu kariery. Jednak większość środków zażywanych przez pływaków znajduje się na liście zabronionych przez WADA, a ciągle rozwijająca się technologia kontroli antydopingowych pozwala na dyskwalifikowanie zawodników, którzy zażywają te środki. [3].



Wykres 1. Wykres przedstawiający ilość procentową i liczbową wieku osób ankietowanych.

Prawie każdy ankietowany zapytany o to czy wie co to są środki dopingujące odpowiedział twierdząco (97,2%). To pokazuje jak powszechnym zjawiskiem jest doping, jak i również jak łatwo znaleźć informacje o substancjach dopingujących. Zważając na to, że większość ankietowanych to młodzi ludzie, budująca jest znajomość przez nich tego tematu. Większość ankietowanych (71,1%) uważa, że doping szkodzi zdrowiu, ale spora grupa osób (22,9%) nie ma takiej wiedzy. Znaczna mniejszość (6%) twierdzi, że doping jest nieszkodliwy dla zdrowia człowieka. Na pytanie o uzależnienie od środków dopingujących, zdecydowana większość ankietowanych uważa, że substancje te mają właściwości uzależniające (73,9% - Tak, Zdecydowanie tak). Niestety 17,9% zapytanych osób nie wie czy doping jest uzależniający, 8,2% badanych uważa, że środki te nie uzależniają. Liczba osób, które opowiadają się przeciwko zażywaniu środków dopingujących zmienia się w zależności od tego czy jest to sport zawodowy, amatorski czy rekreacyjny. Najwięcej emocji wzbudza sport zawodowy, ponieważ aż 74,3% badanych uważa, że środki dopingujące powinny być zakazane, ale tylko 34,9% twierdzi tak samo w przypadku sportu rekreacyjnego. Jednocześnie tyle samo osób (34,9%) nie widzi problemu, aby środki te miały być zabronione w tym sporcie. W sporcie amatorskim podobnie jak w zawodowym, zdecydowana większość ankietowanych (67,9%) jest za zakazem zażywania substancji dopingujących. Pociuszający jest wynik, przedstawiający 92,7% osób, które nie zażywały nigdy żadnych substancji dopingujących. Konsekwentnie podobne wartości (97,2%)

odnoszące się do nieprzyłapania na dopingu. Niepokojąca jest różnica między ilością osób stosujących doping (7,3%), a złapanych na dopingu (2,8%). Istnieje więc pewna grupa osób stosujących doping, która nie została na nim przyłapana. Ponad połowa ankietowanych uważa, że środki dopingujące poprawiają wyniki w pływaniu. 19,3% zaznaczyło odpowiedź - zdecydowanie tak co oznacza, że mają świadomość działania substancji dopingujących na organizm pływaka. Prawie 40% osób nie wie jak doping wpływa na pływanie. Każda afery dopingowa jest mocno nagłaśniana, więc nic dziwnego, że aż 78% ankietowanych odpowiedziało na to pytanie twierdząco. Jednocześnie jest duże poparcie dla karalności za zażywanie dopingu – 86,7% badanych. Natomiast 13,3% nie widzi potrzeby karania w takich sytuacjach. Najbardziej popularnym źródłem wiedzy o dopingu jest Internet (79,8%), prawdopodobnie ze względu na dużą dostępność oraz mnogość informacji. Niektórzy (30,3%) oprócz Internetu czerpią wiedzę od trenerów lub nauczycieli. Niewiele mniejszy procent osób stanowią ci, którzy pozyskują informacje od znajomych (28%). Zdecydowanie najmniejszą popularnością cieszy się literatura (9,2%).



Wykres 2. Wykres przedstawiający źródła informacji ankietowanych na temat dopingu.

Podsumowanie. Jak wynika z przeprowadzonych badań większość uprawia sport regularnie. Zważając na to, że główny trzon ankietowanych to młodzi ludzie w wieku 15 – 17 lat, jest to budujące. Wiedza na temat środków dopingujących jest powszechna, zarówno wśród młodych ludzi jak i starszych. Prawie wszyscy ankietowani potwierdzili swoją wiedzę o dopingu. Nie tylko znają rodzaje substancji dopingujących, ale również wiedzą jak one działają i jakie są konsekwencje ich stosowania [4]. Zdają sobie sprawę

z tego, że są one szkodliwe dla zdrowia i mogą uzależniać. Bardzo ciekawe są zróżnicowane opinie na temat zażywania środków dopingujących w zależności od tego czy pytanie dotyczy sportu zawodowego, amatorskiego czy rekreacyjnego. Istnieje przyzwolenie społeczne na stosowanie dopingu w sporcie rekreacyjnym, natomiast zdecydowanie nie ma go w zawodowym i amatorskim. Większość ankietowanych nie zażywała nigdy substancji dopingujących i w związku z tym nigdy nie została na nim przyłapana. Tylko niewielki odsetek badanych przyznał się do tego. Przeważająca większość nie zdecydowałaby się na zażycie dopingu, aby poprawić wyniki, jak również, gdyby mieli możliwość wygrania prestiżowych zawodów ani gdyby były one darmowe i niewykrywalne. Pomimo, że osoby badane nie znają instytucji antidopingowych i nie interesują się ilością kontroli antidopingowych w sporcie, a tym bardziej w pływaniu, to popierają kary dyskwalifikacyjne z zawodów za zażywanie dopingu [5]. Większość interesuje się przypadkami dyskwalifikacyjnymi. Analizując pytania dotyczące pływania daje się zauważyć, że niewielka ilość ankietowanych uprawia pływanie, a w szczególności pływanie zawodowe. Jeżeli ktoś pływa to rzadko, nie częściej niż raz w miesiącu. Tyle samo ankietowanych uważa, że zjawisko dopingu w sporcie jest powszechne, co nie ma zdania na ten temat. Inaczej jest w przypadku pływania, gdzie ankietowani w większości nie wiedzą, czy jest to powszechne. Natomiast jeśli chodzi o wpływ środków dopingujących na pływanie to duża ilość osób zdaje sobie sprawę z tego, że stosowanie ich poprawi wyniki. Z ankiety wynika, że jest kilka źródeł wiedzy na temat dopingu. Dużo osób korzysta z Internetu, ale również z doświadczenia trenera oraz znajomych. Przedstawiona analiza jest zgodna z założeniami autorów odnośnie do wiedzy na temat szeroko pojętego tematu środków dopingujących w sporcie w tym w pływaniu.

Źródła i odniesienia

1. Pokrywka A., Bujalska-Zadrozny M., Mamcarz A. (2019), *Doping w sporcie*, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa, s.51.
2. Sottas PE, Robinson N, Rabin O, Saugy M. (2011), The athlete biological passport: *Clinical Chemistry*, s.47.

3. Iwankiewicz M. (2019), Od Starożytnej Grecji po rosyjską aferę. Doping jest w sporcie od zawsze: <https://sport.tvp.pl/45760320/5-rocznica-raportu-wada-dotyczacego-rosji-doping-w-sporcie-historia-dopingu> [02.10.2024].
4. Kośła M. (2019), Erythropoetyna (EPO) – co to jest? EPO jako doping w sporcie: <https://fit.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/doping/erythropoetyna-epo-co-jest-epo-jako-doping-w-sporcie-aa-PT8B-T3Sa-r3qs.html> [02.10.2024].
5. Urbaniak A. (2017), Legalny doping – naturalne sposoby na zwiększenie wydolności i poprawę wyników sportowych: fit.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/doping/legalny-doping-naturalne-sposoby-na-zwiekszenie-wydolnosci-i-poprawe-w-aa-aVjV-nuTU-rzvu.html [02.10.2024].



Денисова Софія

Здобувачка вищої освіти 1 медичного факультету

Крапива Анастасія

Здобувачка вищої освіти 1 медичного факультету

Науковий керівник: Стратій Н. В.

Старший викладач

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ГРИЖІ МІЖХРЕБЦЕВОГО ДИСКА

Вступ. Операція з видалення міжхребцевої грижі є складним хірургічним втручанням, після якого необхідна реабілітація для повного відновлення пацієнта до нормального ритму життя без болю та дискомфорту. Головна мета реабілітаційних заходів полягає у відновленні повної амплітуди рухів та зміцненні м'язового корсету. Оскільки хребет сам по собі є пасивною структурою, рухи в ньому відбуваються завдяки численним м'язам, зв'язкам і фасціям, які оточують хребет і рівномірно розподіляють навантаження на всі його сегменти, забезпечуючи послідовну участь у русі. Реабілітаційні заходи сприяють стимуляції обміну речовин і кровотоку в м'язових тканинах, що є необхідною умовою для регенерації тканин, у тому числі пошкоджених під час операції.

Мета: на основі теоретичного аналізу і узагальнення наукової та методичної літератури з'ясувати, як реабілітаційні заходи сприяють післяопераційному відновленню пацієнта після видалення грижі міжхребцевого диска.

Матеріали та методи: Для з'ясування стосовно даної теми був проведений теоретичний аналіз і узагальнення наукової та медичної літератури.

Результати та обговорення: Протягом перших двох тижнів після операції, основною метою лікувально-реабілітаційних заходів є зменшення набряку в області операції та полегшення болю. Лікарі призначають медикаментозне лікування для запобігання можливим ускладненням.

Для зниження навантаження на хребет пацієнтам рекомендують носити ортопедичні корсети, що також сприяє швидкому загоєнню швів. У цей період забороняється сидіти та піднімати вагу понад 5 кілограмів. Також, без корсета не можна займатися активними видами спорту або виконувати фізичні вправи, особливо різкі скручувальні рухи хребта. Мануальна терапія також заборонена. Від двох до шести тижнів після виписки зі стаціонару, реабілітація, зазвичай, проходить в домашніх умовах. Краще всього проходити курс у досвідчених фізіотерапевтів.

Реабілітаційні заходи, в цьому випадку, проводяться в медичному центрі. При цьому, рекомендовано, недовго перебувати в одному положенні, не можна переохолоджувати зону оперативного втручання, а також виконувати вправи без попередньої розминки.

Від шести тижнів до двох місяців після операції починається процес відновлення м'язів, тому рухи мають виконуватись обережно. Надмірні фізичні навантаження залишаються забороненими. Лікар призначає комплексну програму, яка включає фізіотерапію, лікувальний масаж, а також, за потреби, медикаментозну терапію, лікувальну фізкультуру та спеціальні вправи. Всі заняття повинні проводитися під наглядом фізіотерапевта.

У період від двох до шести місяців основна увага пацієнта має бути спрямована на зміцнення м'язів, запобігання розвитку захворювань або ускладнень, а також відновлення функцій уражених ділянок хребта. Пацієнту призначають лікувальну гімнастику, фізичну терапію та міофасціальний масаж. Навантаження поступово збільшуються під час курсів гімнастики.

Через шість місяців після операції пацієнтам призначають курс вправ на спеціалізованих медичних апаратах. Сучасні комп'ютеризовані тренажери дозволяють:

- провести тестування симетричності та консистенції м'язового корсета;
- вимірювати силу м'язів і амплітуду рухів пацієнта;
- контролювати правильність виконання вправ, мінімізуючи ризик травмування або пошкодження м'язів хребта.

На основі цих даних створюється індивідуальний план занять. Після завершення активної реабілітації пацієнтам рекомендуються профілактичні заходи для запобігання рецидиву грижі, а також регулярні огляди у лікаря не менше одного разу на рік.

Висновки: Реабілітація після видалення міжхребцевої грижі є важливим етапом для повного відновлення пацієнта. Вона складається з кількох етапів, кожен з яких має свої завдання: зняття болю та набряку, поступове зміцнення м'язів, відновлення функцій хребта та попередження ускладнень. Використання спеціалізованих медичних апаратів і тренажерів дозволяє точно контролювати процес відновлення, мінімізуючи ризики травм. Регулярна профілактика та візити до лікаря залишаються ключовими для запобігання повторних проявів грижі в майбутньому.

Використані джерела:

1. <https://ivr.ua/en/reabilitaciya-posle-udaleniya-mezhpozvonochnoy-gryzhi>
2. https://www.cochrane.org/CD003007/BACK_rehabilitation-after-surgery-for-herniation-of-the-lumbar-disc
3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37553676/>
4. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2772529424000626?dgcid=rss_sd_all

Дурихін Ярослав
Здобувач вищої освіти І медичного факультету
Якумас Крістіна
Здобувачка вищої освіти І медичного факультету
Науковий керівник: Стратій Н.В.
Старший викладач
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО І ЕМОЦІЙНОГО СТАНІВ ХВОРИХ ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ РАКУ ЛЕГЕНЬ

Актуальність. Рак легенів залишається одним із найнебезпечніших видів раку у світі, але, незважаючи на значні успіхи в онкології, кількість випадків і смертей залишається високою. Таку ситуацію спричинили масове куріння та забруднення навколишнього середовища, особливо шкідливих викидів в атмосферу.

Мета роботи. Встановити вплив фізичних вправ на поліпшення стану здоров'я хворих.

Матеріали та методи. Проведено детальний аналіз наукової літератури та медичної літератури.

Результати та обговорення. Лікування раку легенів, особливо хірургічне втручання та променева терапія, може спричинити м'язову слабкість, зниження витривалості та зниження функції легенів. Поліпшенню стану сприятимуть заняття фізкультурою, спрямовані на відновлення стану хворого. Фізичні вправи допомагають відновити функцію легень через регулярні тренування, які сприяють збільшенню життєвої ємності легень, за допомогою чого пацієнт зможе вдихати і видихати більший об'єм повітря. Крім цього фізичні вправи покращують процес обміну кисню та вуглекислого газу в легенях, що допомагає забезпечити організм необхідною кількістю кисню. Це особливо важливо для пацієнтів, які перенесли операцію на легені. Лікування раку легень, особливо хіміотерапія, може призвести до втрати м'язової маси. Силові тренування допомагають відновити м'язи та підвищити загальну силу організму. Також

фізичні вправи сприяють покращенню серцево-судинної системи. Фізичні навантаження зміцнюють серцевий м'яз, що покращує його роботу. До того ж регулярні тренування допомагають знизити артеріальний тиск, що є важливим фактором для профілактики серцево-судинних захворювань. Прикладом вправ для пацієнтів після лікування раку легень можуть бути дихальні вправи, які сприяють збільшенню об'єму легень та покращенню вентиляції, цей ефект можна збільшити, використовуючи в вправах інгалятор. Окрім дихальних вправ, відновити стан пацієнта допоможуть аеробні вправи, до складу яких можна віднести ходьбу - найдоступніший і найбезпечніший вид фізичної активності та їзду на велосипеді, який є відмінним способом тренувати серцево-судинну систему та нижні кінцівки. Особливо важлива роль фізичних вправ у реабілітації після лікування раку легень. Вони не тільки допомагають відновити фізичні сили, але і надають величезний позитивний вплив на психічний стан пацієнта. Емоційний стан покращується завдяки фізичній активності, оскільки наш організм виробляє ендорфіни, які є гормонами щастя, вони можуть допомогти полегшити біль, тривогу та депресію, покращити ваш настрій і підвищити стійкість до стресу. Крім того, регулярні фізичні навантаження сприяють нормалізації сну. Це дуже важливо для відновлення сил і поліпшення загального стану здоров'я. Прикладами вправ для покращення емоційного стану є йога та пілатес. Ці вправи поєднують вправи, дихальні техніки та медитацію, щоб зняти напругу, підвищити гнучкість і збалансувати тіло та розум.

Висновки. Рухова активність відіграє важливу роль у відновленні організму після лікування раку легень. Регулярні фізичні вправи не тільки зміцнюють м'язи і покращують дихальну функцію, а й сприяють виробленню ендорфінів, які зменшують біль, тривожність і депресію. Тому фізичні вправи є ефективним засобом покращення якості життя онкохворих.

Список використаних джерел:

- 1..https://www.researchgate.net/publication/380429240_zastosuvanna_ozdorovcoi_gimnastiki_v_sucasnij_fizicnij
2. <https://rivne-day.com/how-to-keep-a-good-shape-in-winter/>

3. https://www.researchgate.net/publication/381144377_ZASTOSUVANNA_DIHALNIH_VPRAV_U_FIZICNIJ_REABILITACII_DLA_PROFILAKTIKI_HRONICNOGO_OBSTRUKTIVNOGO_ZAHVORUVANNA_LEGEN APPLICATION OF BREATHING EXERCISES IN PHYSICAL REHABILITATION FOR THE PREVENTION OF CHR



Жиденко Богдан
Здобувач вищої освіти І медичного факультету
Молож Микита
Здобувач вищої освіти І медичного факультету
Гоц Катерина
Здобувачка вищої освіти І медичного факультету
Науковий керівник: Стратій Н.В.
Старший викладач
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХІЧНІ ЗДОРОВ'Я ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Актуальність. Фізична активність грає корисну роль в здоровому способі життя, попередженні та профілактиці у захворюваннях та приносить значні переваги для здоров'я людини.

Мета роботи: На основі теоретичного аналізу і узагальнення наукової та методичної літератури дослідити впливу фізичної активності на психічне здоров'я людини та його самооцінку, настрій та когнітивні функції. В результаті дослідження передбачається сформулювати рекомендації щодо інтеграції фізичної активності в програми підтримки психічного здоров'я.

Матеріали і методи. Для дослідження був проведений теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу. Фізичні вправи, визначені як запланована, систематична та повторювана фізична активність. Вони покращують спортивні досягнення, покращуючи склад тіла, фізичну підготовленість і моторні навички. Функція фізичної активності в попередженні широкого спектра хронічних захворювань та передчасної смертності була детально вивчена.

Механічний стрес та повторний вплив гравітаційних сил, створений частими фізичними вправами, збільшують різні характеристики, включаючи фізичну силу, витривалість, щільність кісткової тканини та нейром'язову підготовленість, що сприяє функціональному і незалежному існуванню.

Є достатньо доказів того, що фізична активність пов'язана з медичними станами, такими як серцево-судинні захворювання, та індивідуальними поведінковими звичками, зокрема фізичними вправами. Регулярні фізичні вправи знижують частоту кардіометаболічних захворювань, раку молочної залози та товстої кишки, остеопорозу. Окрім покращення якості життя для осіб без психічних захворювань, таких як облітерація периферичних артерій та фіброміалгія, регулярна фізична активність може допомогти полегшити дискомфорт, що виникає через ці хвороби. Фізичні вправи також допомагають при різних розладах вживання речовин, таких як зниження або припинення куріння.

Оскільки фізичні вправи сильно впливають на здоров'я, світові стандарти рекомендують мінімум 150 хвилин помірної або інтенсивної фізичної активності щотижня як для клінічних, так і для не клінічних популяцій. Коли ці рекомендації дотримуються, можна знизити багато хронічних захворювань на 20-30%. Більш того, всебічні дослідження глобальних досліджень виявили, що навіть мала кількість фізичної активності достатня для отримання переваг для здоров'я.

Результати та обговорення: Останні дослідження підтверджують важливий вплив фізичної активності на психічне здоров'я, особливо при депресії, тривожних розладах, шизофренії та синдромі алкогольної залежності. Фізичні вправи не тільки допомагають полегшити симптоми цих розладів, але й сприяють покращенню когнітивних функцій, настрою та загальної якості життя.

Дослідження вказують на значне покращення психічного здоров'я завдяки фізичній активності. Вправи допомагають знижувати рівень стресу, підвищувати самооцінку, покращувати настрій та когнітивні функції. Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів та ендоканабіноїдів, які зменшують відчуття тривожності та сприяють релаксації, що позитивно впливає на психічне самопочуття. Також фізичні вправи допомагають нормалізувати роботу гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі, знижуючи рівень кортизолу, гормону стресу [1, 4].

Йога, як інтегративна практика, що поєднує фізичні та психічні аспекти, продемонструвала ефективність у лікуванні низки психічних розладів, таких як депресія та тривога. Дослідження показали, що йога допомагає активувати лімбічну систему, знижує симпатичний тонус та стимулює релаксацію, що може бути корисним при лікуванні тривожних та депресивних станів. Також медитація, що є частиною багатьох йога-практик, сприяє релаксації та активації лівої передньої частини мозку, що асоціюється зі щасливим емоційним станом [2].

Пацієнти з шизофренією часто мають когнітивні та негативні симптоми, які складно піддаються лікуванню лише медикаментами. Фізична активність довела свою ефективність як допоміжна терапія, зокрема у зменшенні негативних симптомів та покращенні когнітивних функцій. Відповідно до досліджень, фізичні вправи допомагають покращити якість життя таких пацієнтів, знижуючи рецидиви та частично компенсуючи метаболічні побічні ефекти антипсихотичних препаратів. [3].

Алкогольна залежність негативно впливає на здоров'я людини, викликаючи чисельні захворювання, такі як діабет та гіпертонію. Фізична активність може бути ефективним доповненням до лікування, оскільки вона знижує потяг до алкоголю та покращує фізичний стан, що, у свою чергу, знижує бажання вживати алкоголь. Дослідження показують, що фізичні вправи допомагають знизити кількість епізодів споживання алкоголю та покращити результати лікування [3].

Регулярні фізичні вправи позитивно впливають на якість сну, що є важливим для відновлення організму та покращення психічного здоров'я. Фізична активність сприяє глибшому і тривалому сну, знижує кількість пробуджень вночі та зменшує годину, потрібну для засинання. Це, у свою чергу, покращує настрій, зменшує стреси та тривожність [2, 3].

Фізичні вправи як терапія для уніполярної депресії були вивчені у мета-аналізі 23 рандомізованих контрольованих випробувань за участю 977 осіб. Ефект фізичних вправ на депресію був незначним і не мав статистичної значущості на етапі спостереження, хоча він був помірним на початковому етапі. У порівнянні з відсутністю інтервенції ефект фізичних вправ був великим та значущим, а

порівняно з нормальним лікуванням — помірним, але все ще вартий уваги. Систематична оцінка рандомізованих контрольованих випробувань, які оцінювали терапії вправами для тривожних розладів, вказала, що фізична активність може бути корисною як допоміжне лікування для тривожних розладів, але менш ефективною, ніж антидепресанти [3, 4].

Висновки. Узагальнюючи дослідження, можна зазначити впливу фізичних вправ на психічне здоров'я, боротьбу з депресією та панічними атаками. Серед осіб з шизофренією йога продемонструвала більше позитивних ефектів у поєднанні з фізичними вправами в порівнянні з відсутністю інтервенції. Пацієнти з синдромом залежності від алкоголю отримують користь від комбінації медикаментозної терапії та регулярних фізичних вправ, оскільки це мотивує їх боротися з залежністю шляхом зменшення бажання вжити алкоголь. Дуже важливо використовувати докази користі фізичних вправ на психічне здоров'я на клінічну практику.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Майбутні перспективи цього дослідження включають розробку структурованої терапії вправами та навчання фахівців для її реалізації.

Список використаних джерел:

1. Positive impact of prescribed physical activity on symptoms of schizophrenia: randomized clinical trial. Curcic D, Stojmenovic T, Djukic-Dejanovic S, et al. *Psychiatr Danub.* 2017; 29:459-465. doi: 10.24869/psyd.2017.459.
2. Yoga therapy as an add-on treatment in the management of patients with schizophrenia--a randomized controlled trial. Duraiswamy G, Thirthalli J, Nagendra HR, Gangadhar BN. *Acta Psychiatr Scand.* 2007;116:226–232. doi: 10.1111/j.1600-0447.2007.01032.x.
3. Yoga therapy for schizohrenia. Bangalore NG, Varambally S. *Int J Yoga.* 2012;5:85–91. doi: 10.4103/0973-6131.98212.
4. Depression серед Indian University students and its asociation with perceived university academic environment, living arrangements and personal issues. Deb S, Banu

PR, Thomas S, Vardhan RV, Rao PT, Khawaja N. Asian J Psychiatr. 2016; 23:108–117. doi: 10.1016/j.ajp.2016.07.010.

5. Physical activity and mental health: the association між exercise and mood. Peluso MA, Guerra de Andrade LH. Clinics (Sao Paulo) 2005; 60:61-70. doi: 10.1590/s1807-59322005000100012.



Жога Софія

Здобувачка вищої освіти III медичного факультету

Науковий керівник: Стратій Н. В.

Старший викладач

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА РІВЕНЬ ФОНОВОЇ ТРИВОГИ, ЗУМОВЛЕНОЇ ВОЄННИМИ ДІЯМИ, У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Актуальність. Події, що охоплюють світ останнім часом, створюють безпрецедентні виклики для психічного здоров'я населення. Особливо нагальною темою є воєнні дії в Україні, що створюють величезну кількість проблем та перешкод для всіх груп населення, а особливо – для молоді. Феномен фонові тривоги – це постійне відчуття занепокоєння та напруги, що супроводжує повсякденне життя громадян під час війни. В умовах довготривалого характеру воєнних дій, фонові тривога переростає з тимчасового явища – у постійного супутника життя, що з часом призводить до емоційного та фізичного виснаження та є причиною появи таких патологічних станів як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресивний та тривожний розлади. Подібні тенденції незворотно ведуть до формування так званого «травмованого суспільства». Запровадження у повсякденному житті такого явища як фізична активність є одним з аспектів впливу на психічний стан людини в контексті військового часу. Науково доведено, що заняття спортом сприяють виробленню ендорфінів, що природним чином знижує рівень стресу та тривожності. До того ж, для багатьох людей фізична активність має так звану рефлекторну дію, відволікаючи від негативних думок та наративів.

За нещодавніми оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), близько 57% дорослого населення України має принаймні один психічний розлад з початку повномасштабного вторгнення. За даними Міністерства у справах ветеранів України, 40% осіб, що брали участь у бойових діях, починаючи з 2014

року, страждають від ПТСР. Дослідження, проведене серед внутрішньо переміщених осіб, говорить про 32% громадян, що мають ПТСР. За даними Міністерства охорони здоров'я України (МОЗ), лише близько 30% населення, що потребує психологічної допомоги, має до неї доступ. З точки зору економічного впливу, втрати від психічних розладів, пов'язаних з війною, можуть становити до 3-4% ВВП України щорічно.

Метою роботи є дослідження впливу фізичної активності на рівень фонові тривоги, зумовленої воєнними діями в Україні. Об'єктом дослідження є здобувачі вищої освіти – особи віком від 18 до 30 років, що проживають на території України. У дослідженні взяли участь 129 учасників. У ході дослідження було створено та проведено опитування на базі платформи Google forms. Опитування включає кількісну оцінку рівня фонові тривоги у здобувачів вищої освіти за допомогою шкали Гамільтона, а також питання щодо наявності фізичної активності та впливу її на рівень фонові тривоги учасників опитування.

За результатами проведеного дослідження, відповідно до інтерпретації шкали Гамільтона, було встановлено, що рівень фонові тривоги у чоловіків відповідає наявності легкого депресивного розладу, а у жінок – депресивному розладу середнього ступеня тяжкості. Серед учасників опитування у 100% чоловіків та 81% жінок присутня фізична активність у їхньому житті. При цьому, серед жінок інтенсивну та дуже інтенсивну фізичну активність мають 38% та 8% відповідно, а серед чоловіків – 33% та 18% відповідно. Більшість опитуваних обох статей мають помірний рівень фізичної активності: 43% у чоловіків та 60% у жінок, меншість складають особи із низьким рівнем фізичної активності: 6% та 17% у чоловіків та жінок відповідно. Також зазначено, що 19% опитуваних жінок взагалі не мають жодної фізичної активності. Більшість опитуваних осіб має фізичну активність 3-7 разів на тиждень: 70% серед жінок та 76% - серед чоловіків. Фізична активність 1-2 рази на тиждень присутня у 24% осіб обох статей. При цьому 6% жінок мають фізичну активність декілька разів на місяць або взагалі не мають її. 34% та 12% респондентів жіночої та чоловічої статі відповідно зазначили, що їм важко «вмовити» себе зайнятися фізичною

активністю, якщо напередодні вони мали травмуючі події, пов'язані з війною, як приклад, вибухи, «прильоти», отримання поганих новин із соціальних мереж або від знайомих, блекаут, пошкодження майна тощо. До того ж, 13% жінок та 9% чоловіків повідомляють про виникнення у них тривоги при появі наміру зайнятись фізичною активністю. Проте, більшість опитуваних відмічають покращення загального психоемоційного стану під час або одразу після фізичної активності: 58% та 73% жінок та чоловіків відповідно. При цьому ефект покращення психоемоційного стану у більшості випадків триває менше 6 годин, це зазначають 35% та 43% жінок та чоловіків відповідно. Трохи менше, 15% жінок та 27% чоловіків, говорять, що тривалість ефекту від фізичної активності становить 6-12 годин, 9% опитуваних обох статей зазначають 12-24 годинний ефект, 18% та 6% жінок та чоловіків відповідно спостерігають позитивний ефект від фізичної активності більше доби. Попри це, 23% та 15% опитуваних жіночої та чоловічої статі відповідно наполягають на відсутності ефекту покращення свого загального психоемоційного стану у будь-який термін після фізичної активності. Також 67% жінок та 76% чоловіків помічають так званий «відволікаючий» ефект фізичної активності, а 31% з опитуваних осіб обох статей використовують фізичні вправи цілеспрямовано як метод зниження рівня фонові тривоги.

Проведене дослідження показало, що серед здобувачів вищої освіти, що проживають на території України, вищий рівень фонові тривоги спостерігається у жінок. Також встановлено високий рівень залученості молоді до фізичної активності. Загалом, виявлено позитивний вплив фізичної активності на психоемоційний стан учасників дослідження, проте тривалість позитивного ефекту частіше складає менше 6 годин, що вказує на необхідність регулярних занять для покращення контролю рівня фонові тривоги. Також встановлено, що травмуючі події, пов'язані з війною, негативно впливають на мотивацію до занять фізичною активністю, особливо серед жінок.

Висновки. Таким чином, результати дослідження підтверджують ефективність фізичної активності як доступного методу зниження рівня фонові

тривоги в умовах війни, що може бути рекомендовано як додатковий інструмент психологічної підтримки населення України.

Список використаних джерел:

1. World Health Organization: Scaling-up фізичні та фізичні послуги в бойових умовах: значні практики від Ukraine [цитовано 18 жовтня 2024]. URL: <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/scaling-up-mental-health-and-psychosocial-services-in-war-affected-regions--best-practices-from-ukraine>
2. Міністерство у справах ветеранів України: статистична інформація [цитовано 18 жовтня 2024 року]. URL: <https://mva.gov.ua/statistichni-dani-2>
3. Міністерство охорони здоров'я України: результати дослідження психологічного стану населення [цитовано 18 жовтня 2024 року]. URL: <https://moz.gov.ua/uk/v-ukraini-prezentuvali-rezultati-pershogo-z-pochatku-povnomasshtabnoi-vijni-doslidzhennja-psihologichnogo-stanu-naselennja>



Козирев Станіслав
Здобувач вищої освіти І медичного факультету
Масленников Данило
Здобувач вищої освіти І медичного факультету
Науковий керівник: Стратій Н. В.
Старший викладач
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС РЕАБІЛІТАЦІЇ

Актуальність. У сучасному спорті питання психологічної підтримки спортсменів набуває все більшої значущості, особливо у період їхньої реабілітації.

Мета дослідження. Проаналізувати та оцінити ефективність методів психологічної підтримки для покращення психоемоційного стану спортсменів у період їхнього фізичного відновлення після травм. Це є ключовим фактором для успішного повернення до спортивної кар'єри.

Методи дослідження. Проведено аналіз літературних джерел з даної проблематики.

Виклад основного матеріалу. Травми часто супроводжуються тривалим відновленням, яке потребує не лише фізичних зусиль, але й психологічної стійкості, оскільки спортсмени нерідко зіштовхуються з почуттями невизначеності, тривоги, страху повернення до тренувань, а також зниженням мотивації. Цей період може бути критичним для них, оскільки емоційний стан впливає на швидкість і успішність відновлення, а також на ризик виникнення повторних травм. Застосування методів психологічної підтримки дозволяє спортсменам ефективніше контролювати стрес, залишатися мотивованими та зберігати позитивний настрій, що є важливим для успішного повернення до тренувань і змагань [1].

Результати та обговорення. Під час реабілітації спортсменів після травм ефективними є комплексні методи психологічної підтримки, які допомагають

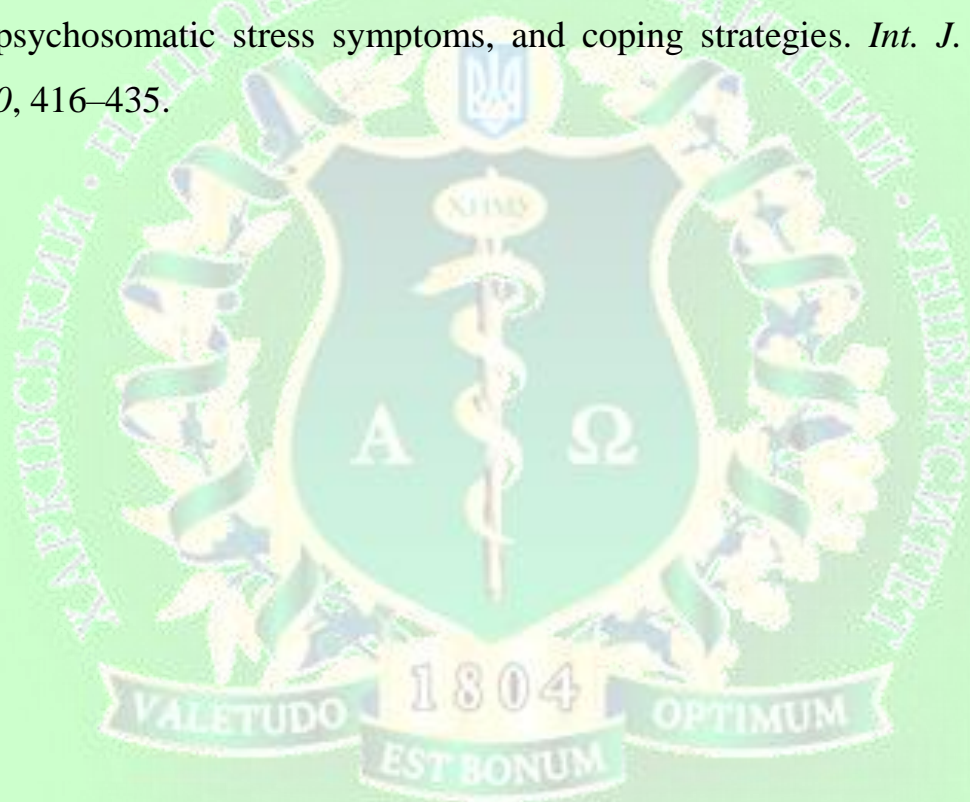
прискорити відновлення та знизити ризик повторних травм. Важливість психологічного компоненту у цьому процесі полягає у підтримці мотивації спортсмена, зменшенні тривожності та стресу, а також поліпшенні соціальної адаптації [2]. Дослідження показують, що поєднання психологічних та фізичних методів реабілітації дозволяє спортсменам краще відновити функціональні можливості та продовжити спортивну діяльність з меншими ризиками емоційного вигорання [3]. Наприклад, методики релаксації, контроль дихання, візуалізація успішних спортивних дій та робота з мотивацією мають позитивний вплив на відновлення психологічного комфорту та впевненості в собі спортсменів, що сприяє успішній реабілітації і поверненню до активного тренувального режиму.

Також важливими є індивідуальні підходи, які враховують особливості спортсменів, рівень їхньої тривожності та стійкості до стресу. Застосування когнітивно-поведінкової терапії та тренінгів з управління емоціями допомагає зменшити негативні ефекти травм, сприяючи швидшій соціальній адаптації після травм [4]. За даними досліджень, такі психологічні інтервенції можуть значно підвищити рівень самоконтролю та знизити ризики повторних травм за рахунок поліпшення емоційного фону та мотиваційної готовності спортсменів до навантажень після реабілітації [5].

Висновки. Узагальнюючи дослідження, можна зазначити, що психологічна допомога є невід'ємною складовою успішного повернення до спорту після травм. Комплексні методи, які включають управління стресом, емоційну підтримку та розвиток навичок саморегуляції, сприяють зниженню тривожності та підвищенню мотивації. Ефективне використання когнітивно-поведінкової терапії дозволяє контролювати страх повторної травми і сприяє впевненості у власних силах. Соціальна підтримка з боку команди, тренерів і близьких осіб є важливим фактором зниження психологічного тиску під час реабілітації. Застосування індивідуальних методів, орієнтованих на особистісні потреби спортсмена, показує високий рівень ефективності, оскільки враховує різні рівні стресостійкості та емоційної стабільності.

Список літературних джерел:

1. Goddard, K.; Roberts, C.-M.; Byron-Daniel, J.; Woodford, L. Psychological factors involved in adherence to sport injury rehabilitation: A systematic review. *Int. Rev. Sport Exerc. Psychol.* 2021, *14*, 51–73.
2. Ericksen, S.; Dover, G.; DeMont, R. Psychological Interventions Can Reduce Injury Risk in Athletes: A Critically Appraised Topic. *J. Sport Rehabil.* 2022, *31*, 224–229.
3. Park, J.; David Yi, T.; Min, S. Athletes' Emotion and Self-Confidence under Sport Injury Rehabilitation with Sports Counseling. *J. Multidiscip. Res.* 2022, *14*, 37.
4. Daumiller, M.; Rinas, R.; Breithecker, J. Elite athletes' achievement goals, burnout levels, psychosomatic stress symptoms, and coping strategies. *Int. J. Sport Psychol.* 2021, *20*, 416–435.



Korchevska O.H.**Lenska O.V.**

Professeur principal

Département d'éducation physique et de santé

Kutsiy D.V.

Professeur principal

Département d'éducation physique et de santé

Université nationale de médecine de Kharkiv

INFLUENCE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE SUR LA DYNAMIQUE D'ADAPTATION SOCIALE DES ÉTUDIANTS ÉTRANGERS

Actualité. Le problème de l'étude des particularités de l'adaptation des étudiants étrangers est pertinent dans les conditions modernes de formation du système éducatif international.

Objectif de l'étude : considérer les étapes d'adaptation des étudiants étrangers à un nouvel environnement linguistique, socioculturel et pédagogique.

Méthodes de recherche : questionnaires et analyse théorique.

Dans le domaine de l'éducation, le problème du choc des cultures est très clairement observé. Le nombre d'étudiants étrangers souhaitant faire des études en Ukraine (avant l'invasion à grande échelle de la Russie) augmentait chaque année, cette croissance était particulièrement visible en 2015-2021. Et l'Université nationale de médecine de Kharkiv était confrontée à la question aiguë de savoir comment réussir. enseigner et adapter socialement le flux des étudiants étrangers.

Les étapes d'adaptation des étudiants étrangers au nouvel environnement linguistique, socioculturel et éducatif sont les suivantes : entrer dans le milieu étudiant, apprendre les normes de base de l'équipe internationale, former une attitude positive stable envers le futur métier, surmonter la « barrière de la langue », renforçant le sentiment d'égalité académique. L'adaptation sociale et professionnelle est primordiale pour les étudiants, dont le niveau dépend de raisons objectives et subjectives. Les raisons subjectives incluent le niveau de préparation à percevoir les informations éducatives, ce qui implique la présence d'une motivation pour étudier, la possession de compétences

d'activité éducative indépendante et l'appareil linguistique pour assimiler les informations professionnelles et la composante émotionnelle-volontaire [3,4].

Les étudiants étrangers de différents pays représentent différents groupes ethniques. Les enseignants doivent travailler avec des chrétiens (catholiques et orthodoxes), des musulmans de diverses tendances (chiites et sunnites), des bouddhistes, des zoroastriens et des hindous. Différentes visions religieuses du monde, éducation culturelle, différents systèmes éducatifs et différents niveaux de formation, différentes tranches d'âge - tout cela détermine l'extrême hétérogénéité du public et, à son tour, complique considérablement le travail de l'enseignant.

L'analyse des travaux consacrés au problème de l'adaptation sociale de l'individu dans un environnement culturel étranger a montré que la question des changements intrapersonnels qui se produisent avec un changement brutal dans l'ensemble de la situation de vie d'une personne confrontée au problème du choix des motivations et l'orientation de son comportement est insuffisamment étudiée.

La plupart des étudiants étrangers du KhNMU venaient de pays arabes. Cependant, même au sein du public arabe, il existe des différences significatives dans la culture générale et les capacités d'apprentissage entre les personnes des différents pays arabes. L'expérience montre que les capacités d'apprentissage des étudiants arabes dans différents pays sont également différentes. Les étudiants du Maroc, d'Algérie et de Tunisie sont généralement capables d'étudier bien mieux que les étudiants d'autres pays arabes. Cela s'explique par le système éducatif français conservé dans ces pays depuis l'époque de la colonisation. La connaissance des langues étrangères permet de percevoir facilement les informations en langues étrangères à l'oreille. Ces étudiants sont diligents, capables de travailler de manière indépendante, ce qui a un effet positif sur les résultats d'apprentissage.

La situation politique mouvementée en Irak, en Palestine, en Afghanistan, en Libye, au Yémen et dans d'autres pays du monde arabe a un impact extrêmement négatif sur l'état mental des étudiants de ces pays, ainsi que sur leur capacité à étudier. Ces étudiants sont impulsifs, s'impliquent rapidement dans toute situation, même peu

conflictuelle, mais ont malheureusement du mal à s'adapter à la perception et au traitement de l'information.

La religion laisse sa marque sur l'éducation des étudiants arabes. Les Arabes qui pratiquent l'Islam sont différemment capables de percevoir et d'assimiler le matériel scientifique. Cela s'applique particulièrement aux disciplines médicales. L'Islam interdit de représenter une personne, c'est un péché d'étudier sa structure interne. Dans les pays où l'islam orthodoxe est encore pratiqué (Arabie saoudite, Soudan), l'anatomie humaine n'est pratiquement pas étudiée. À un niveau subconscient, ils nient la science et la connaissance en tant que telles.

L'enquête a montré que les problèmes d'adaptation sociale sont les plus douloureux : seulement 10 % des personnes interrogées n'ont eu aucune difficulté au cours des premiers mois après leur arrivée en Ukraine pour étudier. Les principales difficultés signalées par les étudiants étrangers sont les problèmes domestiques, la méconnaissance des lois ukrainiennes, les conditions climatiques, la bureaucratie lors de l'inscription, la barrière de la langue.

De nombreux facteurs affectent le processus d'adaptation des étudiants étrangers. Y compris la flexibilité psychologique individuelle, les particularités de la culture autochtone, les croyances religieuses, les compétences linguistiques (du fait que les étudiants apprennent l'anglais, ceux qui le parlent bien s'adaptent plus facilement) et même le sexe et l'âge : les hommes s'adaptent le mieux entre 20 et 25 ans.

Selon les étudiants étrangers, la présence de bons amis et connaissances occupe la première place parmi les facteurs dominants d'adaptation réussie (45%). Il est important de noter que même si près d'un tiers des personnes interrogées (34 %) n'ont pas pu donner une évaluation claire et précise de leurs relations avec les enseignants, plus de la moitié des personnes interrogées qualifient ces relations de bonnes et positives. 52 % des étudiants étrangers entretiennent des relations amicales avec des étudiants ukrainiens, 39 % entretiennent des relations amicales et amicales et seulement 9 % ressentent une certaine tension dans leurs relations.

Dans tous les domaines d'adaptation, 3 à 4 fois plus d'étudiants étrangers - garçons que filles - ont des problèmes, mais la communication avec les camarades de

classe est tout aussi difficile pour les représentants des deux sexes. Contrairement aux filles, les garçons aimaient les gens qui vivent dans notre pays, l'indépendance et l'autonomie, un mode de vie différent, la présence de compatriotes (100 % chacun) et l'éducation (90 %), tandis que les filles préféraient la culture, le climat et les curiosités de la ville de Kharkiv.

La condition la plus importante pour un travail réussi avec les étudiants étrangers est la création d'une autonomie gouvernementale parmi les étudiants étrangers.

Étant donné que l'adaptation sociale est liée à la réussite des études, au confort psychologique, au degré d'inclusion de l'individu dans l'espace socioculturel de l'université, la participation à des activités sociales et culturelles est un maillon important pour obtenir une éducation dans les établissements d'enseignement supérieur d'Ukraine. .

Conclusion : En analysant et en résumant ce qui précède, on peut affirmer que l'essentiel du travail sur l'adaptation des étudiants étrangers est :

- prendre en compte les caractéristiques nationales et psychologiques des étudiants lors de la sélection des moyens d'influence psychologique sur les représentants des différentes régions ;

- utiliser des outils pédagogiques qui contribuent à une adaptation plus rapide des étrangers à un nouvel environnement socioculturel et à un nouveau système pédagogique.

Liste de la littérature utilisée:

1. Volkova V.P. Pédagogie. - K., 2001. - 352 p.
2. Bakirov V. S. La communication interculturelle à l'université : expérience historique et défis modernes / V. S. Bakirov, N. I. Ushakova, L. M. Khizhnyak // Bulletin de l'Université nationale V. N. Kharkiv. Karazine. - Série « Recherche sociologique de la société moderne : méthodologie, théorie, méthodes » - Numéro 39. - Kharkiv, 2017 - pp. 286-293.
3. Vasetska L. I. Formation de compétences interculturelles dans le processus de formation des étudiants étrangers à la communication professionnelle. / L. I. Vasetska // Stratégies modernes de formation linguistique des étudiants étrangers non philologues.

Collection de matériaux de la conférence scientifique et pratique internationale. - Zaporizhzhia, 2008. - P. 33-36.

4. Greshchuk R. Ya. Le problème de l'adaptation et de la tolérance interculturelle dans le processus éducatif / R. Ya. Greshchuk // Stratégies modernes de formation linguistique des étudiants étrangers non philologiques. Collection de matériaux de la conférence scientifique et pratique internationale. - Zaporizhzhia, 2008. - P. 44-46.

5. Leszek Korporowicz. Jagiellońskie inspiracje dialogu międzykulturowego/ Mosty nadziei. Jagiellońskie inspiracje dialogu międzykulturowego. – Cracovie 2016. – S.10.

6. Rommel K. D. Souvenirs de ma vie et de mon époque / K. D. von Rommel. - Kh: Maidan, 2001. - 235 p.



Корота М.В.

Асистент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут».

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична реабілітація є важливим етапом у відновленні функцій організму після травм, хвороб або операцій. Традиційні методи реабілітації, хоча й довели свою ефективність, але фахівці часто стикаються з обмеженнями, такими як недостатня мотивація пацієнтів, тривалі терміни відновлення та необхідність індивідуального підходу до кожного випадку. У зв'язку з цим виникає потреба в інтеграції новітніх технологій, які можуть значно поліпшити процес реабілітації.

Сьогодні спостерігається тенденція до зростання кількості новітніх технологій, які створюються для галузі фізичної реабілітації.

З кожним роком збільшується кількість програм і технічних засобів, які стають все більш популярними і доступними у реабілітаційних центрах по всьому світі [1].

Актуальність даного дослідження обумовлена швидким розвитком інформаційних та медичних технологій, які відкривають нові можливості для оптимізації реабілітаційних процесів. Інноваційні технології, такі як віртуальна реальність, роботизовані системи, мобільні додатки для моніторингу стану пацієнтів та сенсорні пристрої, вже демонструють позитивні результати в різних сферах медицини. Однак їх ефективність у контексті фізичної реабілітації залишається недостатньо дослідженою.

В умовах сучасного суспільства, де зростає кількість людей, які потребують реабілітаційних послуг через травми, хронічні захворювання або вікові зміни, важливо знайти нові підходи до лікування. Впровадження інноваційних

технологій може не лише підвищити ефективність реабілітаційних програм, а й зробити їх більш доступними та привабливими для пацієнтів.

Мета дослідження: вивчити ефективність застосування інноваційних технологій у фізичній реабілітації.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Ключовим фактором функціонування інноваційних технологій у галузі фізичної реабілітації є оперативне прийняття ефективних рішень, пов'язаних із діагностикою, дозуванням фізичного навантаження, контролем за виконанням рухових дій. Системи, що дозволяють здійснювати реєстрацію, обробку, зберігання, передачу й надання інформації, є структурною основою в забезпеченні ефективної реабілітації [5].

Перевагами використання інноваційних технологій є:

1. Поліпшення результатів лікування. Пацієнти, які використовують інноваційні технології, часто демонструють ліпші результати в порівнянні з традиційними методами лікування.

Телемедицина є ефективним засобом фізичної реабілітації після інсультів, травм опорно-рухового апарату та хронічних захворювань; використання віртуальної реальності показало суттєве поліпшення в моторних навичках і відновленні функцій у пацієнтів з неврологічними захворюваннями; носіми пристрої забезпечують регулярний моніторинг активності, що може позитивно впливати на результати лікування.

2. Збільшення мотивації. Гейміфікація процесу реабілітації через віртуальну реальність або мобільні додатки може підвищити зацікавленість пацієнтів у виконанні вправ.

3. Доступність. Телемедичні рішення дозволяють пацієнтам з обмеженим доступом до медичних закладів отримувати необхідну допомогу.

Як відмічає Д. М. Зайченко [1], новітні технології дають можливість контролювати інтенсивність процесу реабілітації, прогнозувати можливі

результати, пришвидшити й урізноманітнити реабілітаційний процес, а також додати нових можливостей пацієнтам, що їх втратили.

О. Л. Луковська, А.В. Єрмолаєва [2] зазначають, що застосування у фізичній реабілітації новітніх технологій при хронічній ішемії мозку сприяє попередженню прогресування захворювання та запобіганню інвалідизації хворих.

За даними V. I. Horoshko, V. O. Zhamardii, O. V. Hordiienko [3], використання інноваційних методів у реабілітаційних програмах після інсульту сприяє поліпшенню результатів відновлення рухових функцій та підвищенню якості життя пацієнтів.

На думку авторів, використання електромеханічних та роботизованих пристроїв у нейрореабілітації може значно поліпшити якість життя та повсякденну діяльність пацієнтів, які перенесли інсульт або страждають іншими руховими розладами.

Фахівці вважають, що для успішного впровадження інноваційних методів необхідно забезпечити відповідну підготовку персоналу, створити належні умови та здійснити індивідуалізацію реабілітаційних програм.

З пацієнтами, які перенесли інсульт, використовуються відеоігри. Вони є одним із видів інноваційних технологій у фізичній реабілітації. Відеоігри є привабливими, захоплюючими та легкими для включення в схему лікування в домашніх умовах [1].

Програма SilverFit використовує технологію комп'ютерних ігор, щоб зробити реабілітацію в геріатрії веселою, ефективнішою та доступною. Основною її метою є поліпшення життя слабким літнім людям засобами інноваційних технологій [4].

Впровадження інноваційних технологій у фізичну реабілітацію може суттєво поліпшити ефективність лікування та підвищити якість життя пацієнтів.

Практичні рекомендації щодо впровадження інноваційних технологій у фізичну реабілітацію:

1. Проведіть аналіз потреб пацієнтів та медичного персоналу. Визначте, які технології можуть найбільше допомогти в реабілітації.

2. Розгляньте різні інноваційні технології, такі як телемедицина, віртуальна реальність, роботизовані системи, мобільні додатки для моніторингу прогресу та інші. Виберіть ті, які найліпше відповідають потребам пацієнтів.

3. Організуйте тренінги для медичного персоналу щодо використання нових технологій. Це допоможе забезпечити ефективне їх впровадження та використання.

4. Розпочніть з пілотного проекту для тестування обраних технологій на невеликій групі пацієнтів. Це дозволить виявити можливі проблеми та адаптувати підходи.

5. Залучайте пацієнтів у процес впровадження технологій. Отримуйте зворотний зв'язок про їх досвід і враження, що допоможе вдосконалити підходи.

6. Встановіть системи моніторингу для оцінки ефективності нових технологій у реабілітації. Використовуйте дані для коригування програм та поліпшення результатів.

7. Забезпечте інтеграцію нових технологій з існуючими медичними системами (електронними медичними картками, базами даних тощо) для полегшення доступу до інформації.

8. Розгляньте можливості фінансування для впровадження інноваційних технологій, включаючи державні програми, гранти або партнерства з приватними компаніями.

9. Забезпечте постійне вдосконалення технологій на основі нових досліджень, відгуків пацієнтів та медичного персоналу.

10. Дотримуйтеся етичних норм та забезпечте конфіденційність даних пацієнтів при використанні нових технологій.

Впровадження інноваційних технологій у фізичну реабілітацію може бути складним процесом, але з правильним підходом і плануванням це може призвести до значних поліпшень у лікуванні пацієнтів.

Використання інноваційних технологій у фізичній реабілітації може суттєво зменшити витрати та підвищити доступність послуг для пацієнтів з кількох причин:

1. Зниження витрат на обслуговування.

Телемедицина дає можливість пацієнтам отримувати консультації та лікування віддалено, що знижує витрати на транспорт і час, витрачений на поїздки до медичних закладів.

Використання програмного забезпечення для управління даними пацієнтів та моніторингу прогресу дозволяє зменшити адміністративні витрати.

2. Поліпшення ефективності лікування.

Інноваційні технології дають можливість створювати індивідуальні плани реабілітації, що можуть бути більш ефективними та скорочувати тривалість лікування.

Використання носимих пристроїв (гаджетів) і мобільних додатків для моніторингу стану пацієнта дозволяє своєчасно коригувати терапію, що може запобігти ускладненням і повторним візитам.

3. Збільшення доступності послуг.

Віртуальна реальність та дистанційне навчання можуть бути використані для навчання пацієнтів і надання їм доступу до реабілітаційних програм без необхідності фізичної присутності в клініці.

Завдяки телемедицині пацієнти з віддалених чи сільських районів можуть отримувати кваліфіковану допомогу без необхідності подорожувати до великих міст.

4. Зниження навантаження на медичну систему.

Своєчасний моніторинг і корекція лікування можуть знизити ризик ускладнень, що, в свою чергу, зменшує потребу в дорогих медичних процедурах і госпіталізації.

Зменшення кількості пацієнтів, які потребують стаціонарного лікування, дозволяє медичним закладам ефективніше використовувати свої ресурси.

5. Підвищення самостійності пацієнтів.

Мобільні додатки дають можливість пацієнтам самостійно контролювати свій прогрес, що може зменшити потребу в частих візитах до лікаря і знизити загальні витрати на лікування.

Впровадження інноваційних технологій у фізичну реабілітацію може значно знизити витрати на лікування, підвищити доступність послуг для пацієнтів та поліпшити якість медичного обслуговування.

Висновки. Інноваційні технології у фізичній реабілітації мають великий потенціал для підвищення ефективності лікування, зменшення витрат і поліпшення доступності послуг. Однак їх впровадження потребує належної підготовки та підтримки з боку медичних установ, щоб максимізувати переваги та мінімізувати ризики. Подальші дослідження в цій галузі допоможуть визначити найкращі практики для інтеграції нових технологій у клінічну практику.

Список використаних джерел

1. Зайченко Д. М. Комп'ютеризація в фізичній терапії та ерготерапії. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи* : зб. наук. мат. VIII Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з між нар. участю., 24 лист. 2022 р. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2022. С. 81–83.
2. Луковська О. Л., Єрмолаєва А. В. Використання класичних та новітніх технологій в фізичній реабілітації при хронічній ішемії мозку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 1 (54). С. 42–44.
3. Horoshko V. I., Zhamardii V. O., Hordiienko O. V. Use of innovative technologies and computer programs for the recovery of cognitive functions after stroke. *Rehabilitation & Recreation*. 2024. Vol. 18. № 1 (2024). P. 10–17.
4. Чеховська М. Я. Новітні технології у фізичній реабілітації осіб з різними нозологіями: консп. лекцій з навч. дисципліні. Львів, 2019. 207 с.

Лященко В.М.
Доктор філософії,
доцент кафедри спеціальної педагогіки
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Сьогодні світ стає дедалі більш усвідомленим у питанні інклюзії та підтримки дітей з особливими освітніми потребами. Актуальність психологічної підготовки в рамках фізичного виховання відповідає цим тенденціям, забезпечуючи всебічний підхід до розвитку дітей.

Психологічна підготовка дітей з особливими освітніми потребами у процесі фізичного виховання є важливим аспектом їхнього розвитку. Вона допомагає формувати позитивне ставлення до фізичної активності, підвищує самооцінку та сприяє соціалізації.

Розглядаючи моделі сприяння дітям із особливими потребами в контексті інклюзивної практики, хотілося б зосередитися на стратегіях реалізації психологічного супроводу, психологічної підтримки дітей із особливими освітніми потребами [2, с.2].

Основними компонентами психологічної підготовки є:

Мотивація. Важливо знайти індивідуальні мотиви для кожної дитини, щоб зацікавити її у фізичних активностях. Це можуть бути ігри, змагання або просто веселі заняття.

Емоційна підтримка. Створення позитивного емоційного середовища допомагає дітям відчувати себе комфортно під час занять. Педагоги та тренери повинні бути терплячими та підтримувати дітей у їхніх досягненнях.

Психологічні техніки. Використання методів релаксації, візуалізації успіху або ігор на командну взаємодію може позитивно вплинути на психологічний стан дітей.

Соціальна взаємодія. Заохочення до роботи в групах і командних змагань сприяє розвитку комунікативних навичок та підвищує впевненість у собі.

Індивідуальний підхід. Важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, адаптуючи завдання та методи навчання відповідно до їхніх можливостей і потреб.

Педагог у своїй роботі може використовувати:

Групові ігри: командні естафети або спортивні ігри, які сприяють розвитку колективної взаємодії.

Релаксаційні техніки: дихальні вправи, йога або медитація для зменшення тривожності.

Креативні завдання: створення власних ігор або рухливих завдань, що дозволяє дітям виразити себе.

Розглянемо детальніше, як саме можна організувати психологічну підготовку дітей з особливими освітніми потребами у фізичному вихованні. Цьому допоможуть стратегії для психологічної підготовки, зокрема:

Створення безпечного середовища. Важливо, щоб діти відчували себе в безпеці під час занять. Це може бути досягнуто завдяки формуванню довірливих стосунків між педагогами й учнями.

Позитивне підкріплення. Використання похвали та заохочень під час занять допомагає дітям відчувати свою цінність і досягнення. Це може бути як усна похвала, так і символічні нагороди.

Залучення батьків. Співпраця з батьками може бути дуже корисною. Інформування їх про прогрес дітей і заохочення до активної участі у фізичних заняттях можуть зміцнити підтримку з їхнього боку [2, с.4].

Адаптація програм. Зміна фізичних завдань відповідно до індивідуальних можливостей кожної дитини. Наприклад, адаптація спорту або вибір видів активності, які найбільше підходять.

Використання ігор для розвитку навичок. Ігри можуть бути спрямовані на розвиток не тільки фізичних, але й соціальних навичок, таких як комунікація, співпраця та командна робота.

Приклади вправ для психологічної підготовки:

- драматизація: ігри на основі драматизації можуть допомогти дітям висловити свої емоції, поліпшити комунікативні навички та знизити тривожність;
- кільцеві заняття: використання станцій з різними вправами, де діти можуть переміщатися та виконувати завдання у групах, що сприяє соціалізації;
- тематичні заняття: заняття, присвячені певній темі (наприклад, «Веселі пригоди в джунглях»), можуть зробити фізичні вправи більш захопливими та цікавими.

Фізична культура та фізичне виховання виступають вагомими компонентами комплексного впливу на дітей з особливими освітніми потребами та розглядаються вагомим чинником у їхній соціалізації [1, с.28].

Для оцінки прогресу дітей з особливими освітніми потребами педагог може в умовах інклюзивного навчання використовувати щоденник спостереження асистента вчителя, а також проводити особисті регулярні спостереження і вести власні записи про прогрес кожної дитини. Це допоможе педагогу відстежувати їхні досягнення та визначати області, які потребують додаткової уваги.

Також необхідно і важливо під час оцінювання прогресу дітей з особливими освітніми потребами враховувати їх відгуки та враження від занять. Це може допомогти зрозуміти, що їм подобається, а що потрібно змінити.

Висновок. Психологічна підготовка дітей з особливими освітніми потребами у фізичному вихованні є важливим і необхідним елементом їхнього розвитку. Вона допомагає формувати не лише фізичні навички, але й емоційну стійкість, впевненість у собі та соціальні зв'язки. Вона дозволяє не лише покращити фізичну форму, але й формує впевненість у собі, соціальні навички та позитивне ставлення до активного способу життя.

Регулярна фізична активність у поєднанні з психологічною підтримкою може знижувати ризик виникнення тривожності, депресії та інших психічних розладів. Це особливо актуально для дітей з особливими освітніми потребами, які можуть бути більш вразливими до таких проблем

Систематичний підхід до цих аспектів може суттєво поліпшити результати фізичного виховання і загальний рівень життя дітей з особливими освітніми потребами.

Список використаних джерел:

1. Муқан Н., Козіброда Л., Значення фізичного виховання і спорту у соціалізації дітей з особливими потребами/ Молодь і ринок № 1 (187), 2021, с.27-32.
2. Прохоренко, Л.І., Бабяк, О.О., & Баташева, Н.І. (2020). Психологічний супровід дітей з особливими освітніми потребами: стратегія реалізації. Вісник Національної академії педагогічних наук України, 2(1), с.1-6.
3. <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-7-5>,



Магльована Г.М.

Доцент кафедри фізичного виховання та спортивної медицини
Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького,
кандидат медичних наук

Хомишин В.П.

Доцент кафедри фізичного виховання та спортивної медицини Львівського
національного медичного університету імені Данила Галицького, кандидат
біологічних наук

Майкут Л.К.,

КНП «Львівське територіальне медичне об'єднання «Багатопрофільна клінічна
лікарня інтенсивних методів лікування та швидкої медичної допомоги» ВП
«Лікарня Святого Пантелеймона». Центр медичної реабілітації, завідувачка

МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД ДО РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ, ОПИС КЛІНІЧНОГО ВИПАДКУ

Ключові слова: міжнародна класифікація функціонування,
мультидисциплінарна команда SMART, реабілітація.

Актуальність. Офіційної статистики, що до кількості ампутацій в Україні немає. Питання протезування є актуальною проблемою сьогодення. В структурі бойової хірургічної травми переважала ампутація нижньої кінцівки - 67,5%, верхньої 32,5%. Основною причиною втрати кінцівки було мінно-вибухове поранення- 74,8%, осколкове - 9,34%, кульове - 6,9%.

Клінічний випадок. Представляємо клінічний випадок пацієнта. Роман 34 роки з Харківської області. Зі слів пацієнта отримав травму 19.06.2022, а саме вогнепальне осколкове поранення на рівні в/3 правої гомілки. Після наданої допомоги пройдено ВЛК та скерований на протезування у Лікарню Святого Пантелеймона, м. Львів. Знаходився на лікуванні 1 міс. Міжнародна класифікація функціонування (МКФ) стан здоров'я - М 24,56 .S88.1 післятравматична нейропатія правого ліктьового нерва з порушенням функції IV-V пальця правої кисті. Ампутаційна кукса правої нижньої кінцівки на рівні верхньої третини гомілки.

Проведено оцінювання по шкалах вихідних даних при поступленні (Шкала болю ВАШ, ММТ ,AMP, PCL5, PHQ9, GAD7) Поставленні цілі мультидисциплінарній команді SMART:

Лікар ФРМ - зменшення болю медикаментозним лікуванням ,фізичний терапевт - за 30 днів хода на протезі ерготерапевт - за 2 тижні покращення чутливості в руці та збільшення сили в правій руці, протезист - за 2 тижні встановити функціональний протез гомілки з адаптером, психотерапевт - за 2 тижні психологічна підтримка. Розроблено поетапний індивідуальний реабілітаційний план. Лікар ФРМ - щоденний моніторинг, призначення медикаментозного лікування, проведення фізикального обстеження та ведення медичної документації, збори команди 1 раз на тиждень

Фізичний терапевт - індивідуальні щоденні заняття, навчання еластичної компресії кукси, десенситизація, менеджмент рубця. Вправи на кушетці 30 хв., тренування м'язів сідниці та стегна і верхнього плечового поясу 15 хв., ходьба на паралельних брусах 15 хв, на біговій доріжці та різних поверхнях 15 хв., ходьба по рівній поверхні прямо і в бік.15 хв., тренування на балансуєчій поверхні з гантелею 10 хв.

Ерготерапевт - вправи на покращення чутливості у кінцівці 10 хв., покращення функції передпліччя та кисті правої верхньої кінцівки 15 хв., покращення дрібної моторики кисті (морський бій, сірники, кистевий еспандер) 10 хв, робота над навичками обслуговування одівання протезу 15 хв., вправи на попередження контрактур в плечовому та ліктьовому суглобі 10 хв.

Протезист - силіконовий лайнер з фіксацією в дистальному відділі куксоприймача, встановлення карбонової ступні, для акумуляції енергії в передньому та задньому відділі стопи, для збереження енергії під час ходи.

Психотерапевт - щоденний обхід і бесіди на соціально психологічну тематику, два рази на тиждень психотерапія спрямована на прийняття та адаптацію, поміж тим психоедукаційна робота (мотиваційні бесіди).

Висновки. Міждисциплінарний підхід у SMART форматі, етапність та безперервність реабілітаційного процесу, те що потрібно для зменшення інвалідизації витрат на терміни лікування та утримання маломобільного пацієнта.

Література:

1. Міжнародна класифікація функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я. МКФ, 2001 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://moz.gov.ua/mkf> (дата звернення: 1.03.2022)
2. Siu R, Abbas JJ, Demers M and Winstein CJ (2024) Editorial: “Smart” rehabilitation technology and methodology to personalize neurorehabilitation. *Front. Rehabil. Sci.* 4:1348086. doi: 10.3389/fresc.2023.1348086



Маслик В.С.

Здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут».

Науковий керівник: Рядова Л. О., к.фіз.вих.,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК СКЛАДОВА КОМПЛЕКСНОГО ПІДХОДУ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ВИНИКНЕННЯ АНОРЕКСІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Постановка проблеми. Анорексія є серйозним розладом харчової поведінки, який характеризується надмірним обмеженням споживання їжі, що призводить до значної втрати ваги.

Останніми роками серед здобувачів вищої освіти спостерігається значне зростання кількості випадків анорексії. Це пов'язано з такими факторами, як:

1. Превалювання культури стрункості та тиск однолітків, який пропагує худе тіло.
2. Академічний стрес і змагання, що сприяють тривожності та почуттю неспроможності.
3. Наявність тригерів, таких як соціальні мережі та харчові обмеження, які можуть посилити страх набрати вагу.

Сучасне суспільство схильне до ідеалізації худорлявості, що створює високий тиск на молодих людей, особливо на дівчат, змушуючи їх прагнути до швидкого суттєвого зниження ваги. Це, в свою чергу, призводить до розвитку розладів харчової поведінки, зокрема анорексії.

Все вище зазначене обумовлює необхідність вивчення ролі фізичних вправ як складової комплексного підходу до профілактики виникнення анорексії у здобувачів вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними А. Є. Нижник [3], у 95 % випадків анорексією хворіють дівчата віком від 13 до 23 років.

Як свідчать дані А. В. Карпенко, Л. О. Гончаренко [2], у 20–25 % випадків анорексія є не виліковною. Вони зазначають, що бажання знизити вагу може спричинити смертельні наслідки.

Мета дослідження: розкрити ефективність використання фізичних вправ як складової комплексного підходу до профілактики виникнення анорексії у здобувачів вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Профілактика анорексії вимагає комплексного підходу, який включає фізичні вправи, психологічну підтримку та освіту щодо розладів харчової поведінки.

Правильно підібрані фізичні вправи можуть мати позитивний вплив на профілактику анорексії.

Фізичні вправи, як складова комплексного підходу, відіграють важливу роль у профілактиці виникнення анорексії.

Систематичне виконання фізичних вправ сприяє:

1. Збільшенню вироблення нейротрансмітерів, таких як серотонін, дофамін та норадреналін, які регулюють настрій та апетит. Ці нейротрансмітери можуть протидіяти симптомам анорексії, таким як депресія, тривога та порушення самооцінки.

2. Регулюванню апетиту, зменшуючи рівень гормону голоду греліну та збільшуючи рівень гормону ситості лептину. Зазначене може сприяти здоровим харчовим звичкам та знизити ризик переїдання або обмеженого харчування [1].

3. Поліпшенню нейрогенезу – процесу утворення нових нейронів у гіпокампі (області мозку, яка відповідає за пам'ять та навчання). Це може допомогти здобувачам вищої освіти розпізнавати та змінювати деструктивні моделі мислення та поведінки, пов'язані з анорексією.

4. Покращенню композиції тіла, збільшуючи м'язову масу та зменшуючи жирову масу. Вказане може допомогти здобувачам вищої освіти почуватися

сильнішими та здоровішими, знижуючи ризик розвитку негативного образу тіла та розладів харчової поведінки.

5. Соціальній взаємодії та підтримці. Це може допомогти знизити відчуття ізоляції та самотності, які можуть бути факторами ризику розвитку анорексії у студентської молоді.

6. Підвищенню почуття власної гідності та самореалізації, що може допомогти здобувачам вищої освіти протистояти негативному впливу соціокультурних стандартів краси та тиску однолітків.

Щоб фізичні вправи були безпечними та ефективними для профілактики анорексії, вони повинні виконуватися регулярно і підбиратися з урахуванням стану здоров'я (фізичного, психічного, соціального, духовного), віку, статі, функціонального стану систем і аналізаторів, рівня фізичної підготовленості та індивідуальних особливостей, а також розпорядку дня, обсягу навчального навантаження і способу життя здобувачів вищої освіти [4].

Таким чином, фізичні вправи визнані ефективним способом профілактики розвитку розладів харчової поведінки, включаючи анорексію. Регулярні фізичні навантаження можуть поліпшити самооцінку, зменшити стрес і тривогу, а також підвищити рівень ендорфінів, які мають позитивний вплив на настрій. Крім того, фізичні вправи допомагають підтримувати здорову вагу, що знижує ризик розвитку анорексії.

Висновки. Фізичні вправи є важливою складовою комплексного підходу до профілактики анорексії у здобувачів вищої освіти, сприяючи поліпшенню як фізичного, так і психологічного стану.

Список використаних джерел

1. Абсалямова Л. М. Психологічний аналіз причин виникнення порушень харчової поведінки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. № 8. С. 12.
2. Карпенко А. В., Гончаренко Л. О. Анорексія – модне захворювання. *Проблема людини у соціально-гуманітарному та медичному дискурсах* : мат. наук.-практ. онлайн конф. з міжнар. участю. Харків, 2020. С. 122–125.

3. Нижник А. Є. Харчова поведінка молоді як предмет психологічного дослідження. *Наукові записи національного університету Острозької академії*. 2013. С. 136–140.
4. Пішак В. П., Радько М. М., Бабюк А. В. Вплив харчування на здоров'я людини : підруч. / ред. М. Радько. Чернівці : Книги-XXI, 2006.499 с.



Молодецька Дар'я
Здобувачка вищої освіти 1 медичного факультету
Санькова Аліса
Здобувачка вищої освіти 1 медичного факультету
Науковий керівник: Стратій Н.В.
Старший викладач
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

НОВІТНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ: СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ У ВІДНОВЛЕННІ ФУНКЦІЙ ОРГАНІЗМУ

Актуальність: Фізична реабілітація охоплює широкий спектр методів для відновлення пацієнтів після тяжких травм, захворювань чи операцій. Цей процес є багатоетапним та послідовним, включаючи фізичні та ерготерапевтичні вправи, що сприяють адаптації пацієнта до нових умов життя. Інновації, такі як телереабілітація, віртуальна реальність та екзоскелети, значно розширюють можливості реабілітаційного процесу, дозволяючи пацієнтам швидше відновлюватися.

В Україні ці методи варто впровадити якнайшвидше, що є особливо важливим завданням в умовах зростання кількості людей, які потребують реабілітації в умовах війни.

Мета роботи: На основі теоретичного аналізу і узагальнення наукової та методичної літератури дослідити новітні методи та інноваційні підходи фізичної реабілітації у відновленні організму.

Матеріали і методи. Для дослідження був проведений теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної та медичної літератури.

Виклад основного матеріалу. У сучасному суспільстві проблема фізичної реабілітації набуває особливої актуальності через зростання кількості пацієнтів, які потребують відновлення після травм та захворювань. Це пов'язано зі старінням населення, підвищеною частотою спортивних та побутових травм, а також посттравматичними наслідками, що виникають внаслідок бойових дій та аварій [9; 15; 16]. Наукова спільнота зосереджена на розробці ефективних методів

та інноваційних підходів до відновлення організму, так з'являються нові можливості для людей з пошкодженням спинного мозку, наслідками інсульту чи паралічами. Прикладами нових методів реабілітації є телереабілітація, екзоскелети, віртуальна та доповнена реальність та ін [4; 5].

Телереабілітація являє собою процес надання реабілітаційних послуг на відстані, який відбувається за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій. Телереабілітація дозволяє пацієнтові отримати підтримку вдома або в тих випадках, коли пацієнт знаходиться у місцях, де відсутні реабілітаційні центри. Вона є частиною напрямку телемедицини, яка спрямована на забезпечення доступності реабілітаційних послуг для широкого кола людей, включаючи тих, хто проживає у віддалених регіонах або має обмежені можливості пересування [10]. Цей метод може використовуватися для реабілітації після різних травм та станів таких як інсульт, розсіяний склероз, хвороба Паркінсона, травми спинного та головного мозку. Ключовими перевагами телереабілітації є: зменшення витрат на подорожі, аспект економії часу, що стосується витрати часу для відвідування особистих прийомів. Наразі основними недоліками цього методу є доступ до технологій, конфіденційність та навчання як правильно їх використовувати [11, 12, 13].

Терапія віртуальною реальністю використовує створені комп'ютерні середовища, які імітують реальні життєві сценарії через зорові чи слухові канали з метою реабілітації людей після тяжких станів та травм. Було доведено, що реабілітація після опіків на основі віртуальної реальності може покращити та підвищити продуктивність праці, збільшити діапазон руху, а головне зменшити біль і годину, що витрачається на роздуми про біль [14]. Також зазначено, що для реабілітації людей із хворобою Паркінсона терапія віртуальною реальністю може бути настільки ж ефективною для покращення їхнього стану. Перевагами саме цього методу реабілітації є можливість адаптації терапевтичних сесій до індивідуальних потреб, покращення рівноваги та ходи, розвиток моторики та ін.

Екзоскелети в реабілітації — це пристрої, які допомагають людям із травмами нервної системи або опорно-рухового апарату відновлювати рухові

функції [5]. Екзоскелети використовуються як зовнішні механічні конструкції, що підтримують та контролюють рухи пацієнта, відтворюючи рухи кінцівок. Вони підтримують м'язи під час тренувань, допомагаючи пацієнту тренувати та відновлювати рухи, які були б неможливі через слабкість м'язів або параліч. Можливість їх використання як у лікарнях, так і в домашніх умовах, допомагає пацієнтам поступово покращувати свій стан та переходити від підтримуваної ходьби до самостійного пересування. Також він забезпечує стимулювання м'язів та запобігає їх атрофії. [8]

Проте, варто звернути увагу на ситуацію в Україні, де потреба в якісній реабілітації особливо гостра через війну. За прогнозами Міністерства з питань ветеранів, після війни в Україні буде 4-5 мільйонів ветеранів та членів їх сімей [2]. Для того, щоб вони могли відновити фізичне та психічне здоров'я, в Україні впроваджуються світові стандарти реабілітації [3] та створюється мережа сучасних реабілітаційних центрів, що використовують новітні підходи для допомоги захисникам [6].

Проект “Superhuman” – медичний центр світового рівня протезування та реабілітації українців із бойовими травмами [7]. Має лабораторію біонічних протезів, відділення ерготерапії, реконструктивної хірургії, великий басейн та багатофункціональне обладнання для фізичної терапії, серед якого тренувальна зона з різними поверхнями для людей з протезами ног [1].

Національний реабілітаційний центр “Незламні” надає повний цикл відновлення для військових та цивільних, пропонує фізичну, психологічну та психосоціальну реабілітацію. Центр обладнаний передовими технологіями, такими як роботизовані системи, екзоскелети та роборукавички, що допомагають відновленню кінцівок [1].

Реабілітаційний центр «Recovery» створений з урахуванням інклюзивних стандартів: широкі коридори та санітарно-гігієнічні приміщення адаптовані для маломобільних пацієнтів. Має кабінети ерготерапії та фізичної терапії, де застосовуються технології віртуальної реальності, що сприяють відновленню функцій, втрачених під час бойових дій [1].

Висновки: Для забезпечення стабільного розвитку реабілітаційної сфери в Україні й усьому світі важливо проводити більше наукових досліджень та підтримувати впровадження нових реабілітаційних технологій, таких як протези з нейрокеруванням, послуги телемедицини, віртуальна реальність (VR) для нейрореабілітації, роботизовані тренажери, екзоскелети та інтерактивні додатки, які здатні не тільки покращити якість життя пацієнтів й розширити доступність послуг.

Список використаних джерел

1. Досвід Львова у створенні сучасних реабілітаційних центрів [Електронний ресурс] // БЖ. – Режим доступу: <https://bzh.life/ua/mesta-i-veshi/1711721187-dosvid-lvova-k-misti-stvoryuyut-suchasni/> (дата звернення: 05.11.2024).
2. Лапутіна Ю. Міністр у справах ветеранів України про допомогу ветеранам [Електронний ресурс] // Радіо Свобода. – Режим доступу: <https://www.radiosvoboda.org/a/laputina-intervyu-ministerstvo-dopomoha-veteranam/32422428.html> (дата звернення: 05.11.2024).
3. Марія Карчевич на міжнародній зустрічі в Женеві представила оновлену систему реабілітації, що впроваджується в Україні [Електронний ресурс] // Міністерство охорони здоров'я України. – Режим доступу: <https://moz.gov.ua/uk/marija-karchevich-na-mizhnarodnij-zustrichi-v-zhenevi-predstavila-onovlenu-sistemu-reabilitacii-scho-vprovadzhuetsja-v-ukraini> (дата звернення: 05.11.2024).
4. Офіційний веб-сайт Міністерства охорони здоров'я України. Що таке справжня реабілітація? [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://moz.gov.ua/uk/scho-take-spravzhnja-reabilitacija> (дата звернення: 02.11.2024).
5. Попадюха Ю. М. Сучасні технології в реабілітації: можливості та перспективи розвитку [Електронний ресурс] / Ю. М. Попадюха // Вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2016. – Вип. 5. – С. 45–52. – Режим доступу: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/12467/1/Iurii%20Popadiukha_5r.pdf (дата звернення: 05.11.2024).

6. В Україні створюється мережа сучасних реабілітаційних центрів — Лапутіна [Електронний ресурс] // Укрінформ. – Режим доступу: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3727157-v-ukraini-stvoruetsa-mereza-sucasnih-reabilitacijnih-centriv-laputina.html> (дата звернення: 05.11.2024).
7. Олена Зеленська відвідала відкриття нового медичного центру [Електронний ресурс] // Офіс Президента України. – Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/news/olena-zelenska-vidvidala-vidkrittya-novogo-medichnogo-centru-82281> (дата звернення: 05.11.2024).
8. Charette C., Déry J., Blanchette A. K., Faure C., Ruthier F., Bouyer L. J., Lamontagne M. E. A systematic review of the determinants of implementation of a locomotor training program using a powered exoskeleton for individuals with a spinal cord injury // *Clinical Rehabilitation*. – 2023. – 10 квітня. – DOI: 10.1177/02692155231164092.
9. Chatterji S., Byles J., Cutler D., Seeman T., Verdes E. Health, functioning, and disability in older adults—Present status and future implication // *Lancet*. – 2015. – 385:563–575. DOI: 10.1016/S0140-6736(14)61462-8. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4882096/>
10. Emerging technologies in rehabilitation for complex injuries and conditions [Електронний ресурс] // Physiopedia. – Режим доступу: <https://langs.physio-pedia.com/uk/emerging-technologies-in-rehabilitation-for-complex-injuries-and-conditions-uk/> (дата звернення: 05.11.2024).
11. Laver K. E., Adey-Wakeling Z., Crotty M., Lannin N. A., George S., Sherrington C. Telerehabilitation services for stroke // *Cochrane Database of Systematic Reviews*. – 2020. – Вип. 1.
12. Nikolaev V. A., Nikolaev A. A. Recent trends in telerehabilitation of stroke patients: A narrative review // *NeuroRehabilitation*. – 2022. – Т. 51, № 1. – С. 1–22.
13. Özden F., Özkeskin M., Ak S. M. Physical exercise intervention via telerehabilitation in patients with neurological disorders: A narrative literature review // *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*. – 2022. – Т. 58, № 1. – С. 26.

14. Virtual Reality and Parkinson's [Електронний ресурс] // Physiopedia. – Режим доступу: https://www.physio-pedia.com/Virtual_Reality_and_Parkinson%27s (дата звернення: 05.11.2024).

15. World Health Organization. World Report on Ageing and Health. WHO; Geneva, Switzerland: 2015. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>

16. World Health Organization and World Bank. World Report on Disability. WHO; Geneva, Switzerland: 2011. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44575/?sequence=4>



Нежута Олександра
Здобувачка вищої освіти І медичного факультету
Науковий керівник: Ленська О. В.
Старший викладач
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

ІПОТЕРАПІЯ, ЯК ПЕРСПЕКТИВНИЙ МЕТОД ЛФК У ДІТЕЙ З ДЦП

Актуальність. Серед важливих питань дитячої неврології одне з провідних місць займає проблема захворюваності на дитячий церебральний параліч (ДЦП), що є основною причиною довічної інвалідності у дітей. На жаль, як в Україні, так і в інших країнах світу, частота випадків ДЦП не має тенденції до зниження.

Згідно з даними, діти з ДЦП становлять 57% серед тих, кого вперше визнали інвалідами. За різними науковими оцінками, в Україні зареєстровано від 30 тисяч до понад 500 тисяч дітей із діагнозом ДЦП віком до 18 років, і щорічно вперше виявляють понад 3 тисячі нових випадків. В інших країнах світу частота захворюваності на ДЦП коливається від 1,5 до 2,6 на 1000 дітей. Парадоксально, але підвищення показників захворюваності пов'язане із покращенням виживання передчасно народжених дітей з дуже низькою масою тіла, які мають високий ризик неврологічних уражень. Традиційно вважається, що понад 80% випадків ДЦП мають пренатальне походження і є результатом патогенних факторів, тоді як лише 6-7% випадків пов'язані з асфіксією при народженні. Серед внутрішньоутробних причин, що підвищують ризик розвитку ДЦП, виокремлюють різноманітні захворювання матері, такі як гіпертонія, цукровий діабет, серцеві вади, анемія, ожиріння, вірусні інфекції та резус-конфлікт. Додатково, стресові стани матері, токсикози, недоношена або переношена вагітність також можуть підвищувати ризик ДЦП. Деякі дослідники припускають, що до розвитку ДЦП може сприяти генетична схильність мозкових структур до гіпоксії, коли навіть короткочасний дефіцит кисню в перинатальний період призводить до ураження центральної нервової системи, що згодом спричиняє розвиток ДЦП. До затримки розвитку мозку можуть також призводити токсичні

фактори, такі як прийом медикаментів, шкідливі умови праці, алкоголізм та наркоманія, адже ці речовини здатні проникати через плацентарний бар'єр і викликати пошкодження мозкової тканини плода, що затримує його розвиток. Дія тератогенних факторів на різних етапах розвитку мозку зумовлює різноманітність рухових і сенсорних розладів при ДЦП, а також є основою порушень когнітивних функцій. Захворювання проявляється сукупністю неврологічних симптомів, що виникають внаслідок ураження кіркових та мозочкових відділів головного мозку, які ускладнюють здатність підтримувати вертикальну позу, рівновагу та м'язовий тонус. Одним із новітніх та перспективних немедикаментозних методів лікування дітей з ДЦП, що застосовується в усьому світі, є верхова їзда або іпотерапія (райттерапія).

Мета дослідження – розглянути найбільш перспективний метод фізичної реабілітації дітей із діагнозом ДЦП.

Матеріали та методи: Для дослідження був проведений теоретичний аналіз узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу. Іпотерапія — це метод терапії, що базується на взаємодії дитини з конем, який спеціально підготовлений для терапевтичного використання. Її мета полягає у фізичному, психологічному та емоційно позитивному впливі на пацієнтів із неврологічними, психічними та фізичними порушеннями. Поширення цього методу в медичній практиці охоплює широкий спектр захворювань, до яких належать розлади опорно-рухового апарату, зумовлені ураженням нервової системи (дитячий церебральний параліч, поліомієліт, сенсорні ураження), а також захворювання центральної та периферичної нервової системи, які супроводжуються спастичними, гіпотонічними та атактичними порушеннями. Іпотерапія також застосовується для корекції розладів шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи, включаючи стани після інфаркту, розладів розумового розвитку різної етіології, таких як затримка психічного розвитку, олігофренія, синдром Дауна, а також психічних розладів (шизофренія, аутизм, поведінкові розлади) та реабілітації після хірургічних втручань [1]. Використання іпотерапії як специфічної форми

лікувальної фізичної культури передбачає дотримання принципів, які також характерні для інших форм реабілітації. Одним із основних принципів є індивідуалізація методик і дозування фізичного навантаження з урахуванням клінічного перебігу захворювання, загального стану і вікових особливостей пацієнта. Дотримання регулярності занять має критичне значення для підтримання позитивної динаміки, а тривалість застосування методу є ключовим фактором у досягненні компенсації порушених функцій організму. Ще один важливий принцип — різноманітність вправ і дотримання циклічності, що передбачає чергування періодів інтенсивного навантаження з періодами відносного відпочинку [2][3]. Основний механізм впливу іпотерапії на організм пацієнта базується на поєднанні психогенних і біомеханічних факторів, що сприяють комплексному реабілітаційному ефекту. Психогенний аспект проявляється через спілкування з твариною, що забезпечує емоційну підтримку і формує впевненість у своїх силах. Контроль над конем допомагає пацієнтам відчувати здатність керувати ситуацією, що сприяє подоланню емоційних бар'єрів і сприяє розвитку навичок саморегуляції [4]. Біомеханічний аспект полягає у впливі ритмічних коливань, що виникають під час руху коня. Рух спини коня, що відбувається у трьох перпендикулярних площинах, передає вершнику різноспрямовані імпульси, які імітують природні рухи людини під час ходьби. Ці імпульси спричиняють почергове напруження та розслаблення м'язів тулуба, що сприяє нормалізації м'язового тону, зменшенню спастичності, зниженню обсягу та амплітуди мимовільних рухів, покращенню координації, а також сприяє розвитку статико-локомоторних функцій [5][6]. Рухи коня впливають на пацієнта, забезпечуючи додатковий масажний і розігрівальний ефект, оскільки температура тіла коня на 1,5 градуси вища за людську. Це сприяє покращенню кровообігу в кінцівках пацієнта і стимулює діяльність органів малого таза, що особливо корисно для пацієнтів з обмеженою мобільністю. Під час кожного кроку кінь створює понад сто коливальних рухів, які активують м'язи, що зазвичай залишаються бездіяльними, особливо у пацієнтів з порушеннями опорно-рухового апарату [7][8]. Завдяки специфічним рухам коня, іпотерапія стимулює

розвиток дрібної моторики та сприяє формуванню складних точних рухів, що особливо важливо для дітей з розладами розвитку. Дослідження свідчать про позитивний вплив іпотерапії на поліпшення психоемоційного стану, що забезпечується зниженням рівня тривожності, формуванням позитивного сприйняття власних фізичних можливостей і підвищенням соціальної адаптації. Крім того, соціальні взаємодії, пов'язані з іпотерапією, сприяють розвитку комунікативних навичок, що є важливим аспектом для дітей з аутистичним спектром розладів [9].

Результати дослідження. У ході численних досліджень було встановлено, що ефективність іпотерапії у три рази перевищує результати традиційних методів реабілітаційної медицини щодо покращення координації та розвитку силових показників у дітей із ДЦП. Виявлено, що заняття іпотерапією сприяють розвитку пізнавальних процесів, що, у свою чергу, покращує сприйняття та мислення пацієнта. Таким чином, можна виокремити три основні критерії, за якими оцінюється ефективність іпотерапії як реабілітаційного підходу:

- **Медичні критерії:** зміцнюються та тренуються м'язи тіла пацієнта, причому одночасно активізуються м'язи, які не використовуються у звичайних вправах, а спастичні м'язи розслабляються. Покращується постава, спостерігається позитивна динаміка у координації рухів і просторовій орієнтації, стабілізується робота суміжних систем організму, а обмінні процеси пришвидшуються.
- **Психологічні критерії:** значно покращується психоемоційний стан, підвищується самооцінка, зростає впевненість у власних силах, зникають психологічні бар'єри. Поліпшуються психічні процеси, зокрема запам'ятовування, увага та мислення.
- **Соціальні критерії:** спостерігаються позитивні зміни у комунікативних навичках, стабілізується емоційний стан, а також посилюється інтеграція пацієнтів з інвалідністю у суспільне життя.

Висновки. Іпотерапія – це прогресивна методика лікування, користь якої важко переоцінити. Вона несе в собі - інтеграцію пацієнта у суспільство,

покращення його психо-емоційного стану та фізичних характеристик, та створює передумови до подальшого вивчення цього різновиду ЛФК та впровадження його у клінічну практику.

Список використаної літератури:

1. Snider, L., Korner-Bitensky, N., Kammann, C., Warner, S., & Saleh, M. (2007). Horseback riding as therapy for children with cerebral palsy: Is there evidence of its effectiveness? *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics*, 27(2), 5-23.
2. Sterba, J. A. (2007). Does horseback riding therapy or therapist-directed hippotherapy rehabilitate children with cerebral palsy? *Developmental Medicine & Child Neurology*, 49(1), 68-73.
3. Whalen, C. N., & Case-Smith, J. (2012). Therapeutic effects of horseback riding therapy on gross motor function in children with cerebral palsy: A systematic review. *American Journal of Occupational Therapy*, 66(4), 377-384.
4. Casady, R. L., & Nichols-Larsen, D. S. (2004). The effect of hippotherapy on ten children with cerebral palsy. *Pediatric Physical Therapy*, 16(3), 165-172.
5. Shurtleff, T. L., Standeven, J. W., & Engsberg, J. R. (2009). Changes in dynamic trunk/head stability and functional reach after hippotherapy in children with cerebral palsy: *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics*, 29(2), 150-163.
6. Salazar, A., Gomez, E., & Escobar, F. (2020). The effectiveness of hippotherapy to recover gross motor function in children with cerebral palsy: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Pediatric Physical Therapy*, 32(4), 288-296.
7. Shurtleff, T., Standeven, J., & Engsberg, J. (2018). Effects of hippotherapy on head and trunk stability in children with cerebral palsy. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 60(6), 589-595.
8. Munoz-Lasa, S., Llorente, I., & Ferrer, S. (2019). Impact of equine-assisted therapy on children with neurodevelopmental disorders. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 26(2), 96-103.
9. Siciliano, T., & Zarina, N. (2021). Equine-assisted therapy for pediatric patients with neurological impairments: A longitudinal study. *Child Neurology Open*, 8(1), 1-10.

Тертична Альона
Здобувачка вищої освіти І медичного факультету
Науковий керівник: Стратій Н.В.
Старший викладач
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

ВНЕСОК ПІЛАТЕСУ У ПРОФІЛАТИКУ, ТЕРАПІЮ ТА РЕАБІЛІТАЦІЮ ЗАХВОРЮВАНЬ

Вступ. Інтерес до пілатесу зростає неймовірно швидко у всьому світі, в тому числі і в Україні. Це є гарною новиною, адже пілатес це вид спорту, який зосереджується не тільки на зовнішньому вигляді тіла, але і на мобільності, силі м'язів та навіть когнітивних навичках людини. Джозеф Пілатес представив світові комплекс вправ, які допомагають усунути м'язовий дисбаланс, покращити поставу, координацію, рівновагу, силу, гнучкість та роботу внутрішніх органів.

Мета. Дослідити основні принципи пілатесу, як виду спорту. Оцінити його вплив на покращення здоров'я та якості життя при деяких станах та захворюваннях.

Матеріали і методи. Були опрацьованні статті з наукового порталу PubMed

Результати. Джозеф Пілатес на початку Першої світової війни виконував обов'язки медбрата та фізіотерапевта для поранених. Він взяв ліжкові пружини та пружини та прикріпив їх до узголів'їв і підніжжя каркасів ліжок, перетворивши їх на опорне обладнання для пацієнтів з обмеженими можливостями. Ці конструкції були прототипом для його майбутнього універсального реформеру. Пілатес знався на анатомії, бойових мистецтвах, йозі та гімнастиці. Він вважав, що метод, який він спочатку назвав «контрологія», активує клітини мозку, що стимулює розум і впливає не тільки на тіло, а і на когнітивні функції.

Центральним елементом методу є концепція «розум над матерією». Метою є об'єднання розуму і матерії так, щоб тіло досягло оптимального балансу.

Основними принципами методики вправ Джозефа Пілатеса є:

- 1) Підтримувати центр тіла: тут починається вся енергія, яка потім розходиться до кінцівок.
- 2) Концентрація: розум керує тілом, а отже під час виконання вправ людина повинна бути сконцентрована.
- 3) Дихання: Пілатес вважав дихання основним аспектом його методу. Він бачив форсований видих ключем до повного вдиху. Усі вправи виконуються з дотриманням повноти і ритму дихання, для досягнення наповнення всіх тканин киснем при вдиху та очищення від клітінних відходів при видиху.
- 4) Точність: Пілатес притримувався ідеї “важливо не скільки, а як”.
- 5) Текучість: у пілатесі немає статичних ізольованих рухів, оскільки наше тіло не функціонує таким чином. Кожна вправа перетікає в наступну для досягнення безперервного руху, який потім переноситься в життя[1].

Вчені проводили дослідження, яке було спрямоване на систематичний огляд наявних доказів щодо ефективності вправ пілатесу як засобу лікування сколіозу. Було проаналізовано десять досліджень, що охоплювали 359 учасників. Результати вказують на те, що вправи пілатесу, порівняно з іншими методами (такими як дихальні вправи, звичайні фізичні вправи та загальна фізіотерапія), сприяли зменшенню кута Кобба, ATR, зменшенню болю, збільшенню ROM тулуба та покращенню якості життя у пацієнтів зі сколіозом. Техніки пілатесу, такі як подовження хребта, розширення грудної клітки та посилення стабільності ядра, є ключовими для поліпшення деформації при сколіозі. Вчені повідомили, що вправи пілатесу ефективні для легкого та помірного сколіозу, але менш ефективні для важкого сколіозу[2].

Постуральні зміни, які виникають через ослаблення суглобів, зв'язок та розтягнення м'язів і сухожилів під час вагітності, можуть призводити до виникнення проблем із опорно-руховим апаратом, пов'язаних із вагітністю. Крім того, на розвиток таких проблем можуть впливати рівень фізичної активності, а також екологічні та гормональні зміни. Релаксин, гормон, що виділяється плацентою, особливо на пізніх термінах вагітності, сприяє розслабленню зв'язок малого тазу для процесу пологів. Біль спостерігається особливо в області спини,

попереку, тазу та у кінцівках. Заняття пілатесом під час вагітності готують жінку до пологів і зменшують больовий синдром. Поліпшення гнучкості м'язів тулуба і тазового дна, забезпечення правильного дихання можуть полегшити пологовий процес і зменшити біль під час цього процесу. У дослідженні мета-аналізу вправ пілатесу під час вагітності виявилися ефективними для зменшення інтенсивності болю під час пологів. У дослідженні Rodríguez-Díaz et al. показали, що 8-тижневі заняття пілатесом під час вагітності зменшили біль під час пологів і використання анальгетиків, що призвело до значного поліпшення перебігу пологів[3].

Докази незмінно показують, що фізичні вправи позитивно впливають на фізичну працездатність і якість життя людей з розсіяним склерозом. Пілатес може мати позитивний вплив на людей із розсіяним склерозом, оскільки активація м'язів центру тіла може допомогти подолати труднощі з рухливістю та рівновагою. За даними досліджень, пілатес сприяє помірному покращенню ходьби на 10–14%, а також підвищує функціональні можливості, баланс, силу та загальне самопочуття.

Крім того, потенційні переваги пілатесу включають зменшення асиметрії сили з обох сторін тіла та покращення здатності залучати моторні нейрони, що значно порушено у людей із розсіяним склерозом. Дослідники висунули гіпотезу, що вправи пілатесу покращать здатність до ходьби, фізичну працездатність та якість життя[4].

Висновок. Таким чином, заняття пілатесом покращують якість життя при наведених станах та при багатьох інших.

Список літератури:

1. Di Lorenzo CE. Pilates: what is it? Should it be used in rehabilitation? *Sports Health*. 2011 Jul;3(4):352-61. doi: 10.1177/1941738111410285. PMID: 23016028; PMCID: PMC3445206. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3445206/>
2. Gou Y, Lei H, Zeng Y, Tao J, Kong W, Wu J. The effect of Pilates exercise training for scoliosis on improving spinal deformity and quality of life: Meta-analysis of randomized controlled trials. *Medicine*

(Baltimore). 2021 Oct 1;100(39):e27254. doi: 10.1097/MD.00000000000027254. PMID: 34596121; PMCID: PMC8483862.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8483862/> 3. Yilmaz T, Taş Ö, Günaydin S, Kaya HD. The effect of Pilates on pain during pregnancy and labor: a systematic review and meta-analysis. Rev Assoc Med Bras (1992). 2023 Sep 18;69(10):e20230441. doi: 10.1590/1806-9282.20230441. PMID: 37729226; PMCID: PMC10511286.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10511286/> 4. Duff WRD, Andrushko JW, Renshaw DW, Chilibeck PD, Farthing JP, Danielson J, Evans CD. Impact of Pilates Exercise in Multiple Sclerosis: A Randomized Controlled Trial. Int J MS Care. 2018 Mar-Apr;20(2):92-100. doi: 10.7224/1537-2073.2017-066. PMID: 29670495; PMCID: PMC5898921.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5898921/>



Тислюкова Ольга
Здобувачка вищої освіти III медичного факультету
Науковий керівник: Стратій Н.В.
Старший викладач
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ У СОЦІАЛЬНІЙ АДАПТАЦІЇ

Актуальність. Фізична активність відіграє важливу роль у нашому загальному самопочутті та соціальній взаємодії. У старших людей спостерігається зменшення комунікації з іншими, що може призводити до соціальної ізоляції та негативно впливати на психічне здоров'я.

Мета роботи: на основі теоретичного аналізу і узагальнення наукової та методичної літератури дослідити впливу фізичного навантаження у соціальній адаптації людини.

Матеріали і методи. Для дослідження був проведений теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу Дослідження показали, що навіть невеликі фізичні навантаження можуть зменшити прояви тривожності у дорослих та літніх людей, а також покращити симптоми депресії, що є важливим аспектом профілактики психічних розладів. Залучення до фізичної активності може стати не лише шляхом покращення фізичного стану, а й засобом відновлення соціальних зв'язків. Покращення соціальної взаємодії та комунікативних навичок.

Фізична активність, особливо в соціальних середовищах, таких як спортивні клуби чи фітнес-заняття, є ефективним способом покращення соціальної взаємодії. Спільні фізичні активності створюють середовище для неформальних комунікацій, обміну думками та емоціями, а також розвитку навичок командної роботи. Командні види спорту, такі як футбол, баскетбол чи волейбол, сприяють налагодженню зв'язків між людьми, формують дух співпраці та взаємної підтримки.

Позитивний вплив на когнітивні функції

Фізична активність позитивно впливає на когнітивні функції, включаючи увагу, пам'ять та здатність до навчання. Дослідження Центру з контролю та профілактики захворювань США (CDC) виявило, що регулярна фізична активність покращує роботу мозку завдяки збільшенню кровообігу, насиченню мозку киснем та активізації процесів нейропластичності. Це особливо важливо для людей, які переживають віковий когнітивний спад або мають такі розлади, як деменція чи інші порушення пам'яті(CDC).

Крім того, фізична активність допомагає людям, які відчувають когнітивні труднощі, залишатися соціально активними. Спільні фізичні заняття можуть включати спілкування, обмін досвідом та створення групових ініціатив. У таких умовах людина отримує можливість не лише підтримувати фізичне здоров'я, але й активно брати участь у соціальному житті, що значно підвищує її соціальну адаптацію(CDC).

Роль фізичної активності у подоланні соціальної ізоляції

Фізична активність є важливим фактором подолання соціальної ізоляції, особливо серед осіб літнього віку або людей з обмеженими фізичними можливостями. Для таких категорій населення заняття спортом можуть слугувати способом підтримки соціальних контактів, збереження незалежності та самооцінки. Згідно з даними CDC, регулярна фізична активність допомагає літнім людям знизити ризик падінь, зміцнити кістки та м'язи, а також підвищити здатність до виконання повсякденних завдань. Це сприяє кращій інтеграції в суспільне життя та збереженню соціальних зв'язків(CDC).

Висновки. Фізична активність є важливим чинником у соціальній адаптації, сприяючи покращенню як фізичного, так і психологічного стану особистості. Підтримка і поширення цього усвідомлення допоможе створити сприятливе середовище для всебічного розвитку кожної людини.

Список використаної літератури

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (n.d.). *Physical Activity and Health*. [CDC Website](#)

2. World Health Organization (WHO). (2020). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. [WHO Website](#)
3. Dyer, M. A., & Ransdell, L. B. (2008). *Physical Activity and Mental Health in Older Adults: A Review of the Literature*. *Health & Fitness Journal of Canada*, 1(1), 36-42.
4. Kahn, A. M., & Morrow, J. R. (2005). *Physical Activity and Health Among Older Adults*. *Journal of Aging and Physical Activity*, 13(2), 183-204. DOI:10.1123/japa.13.2.183.
5. Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions*. New York: Routledge.



Рядова Л.О.

канд. наук з фіз. виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут».

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ

Постановка проблеми. У сучасному світі, де фізична активність є невід'ємною частиною життя багатьох людей, питання відновлення та підтримки м'язової системи набуває особливого значення. Однією із ефективних методик, що сприяють поліпшенню функціонального стану м'язів і фасцій, є міофасціальний реліз. Ця техніка дає можливість зменшити напруження в м'язах, поліпшити кровообіг, а також знизити ризик травм.

Актуальність дослідження полягає в необхідності систематизації знань про засоби міофасціального релізу, їх механізми дії та особливості застосування.

В умовах зростаючої популярності альтернативних методів профілактики та лікування, важливо визначити, які з них є найбільш ефективними і безпечними для різних верств населення. Це дасть можливість не лише поліпшити якість життя людей, але й сприятиме розвитку нових підходів у фізичній терапії та реабілітації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Міофасціальний реліз – це комплекс методів та прийомів, який використовують для зняття напруги в перенапружених м'язах і фасціях [6].

За даними К. Р. Водяницької, О. В. Бессарабової, К. Ю. Бойченко [1], завданнями методу міофасціального релізу є: звільнити сполучні структури від зайвої напруги; зняти м'язові спазми та набряклість; усунути больові відчуття; поліпшити функціональний стан серцево-судинної та лімфатичної систем; вивести з тканин зайву рідину; зміцнити нервову систему, опорно-руховий апарат; прибрати наслідки стресу і досягти емоційного та фізичного розслаблення; відновити нормальний обсяг рухів; збільшити рухливість суглобів; підвищити рівень розвитку гнучкості та профілактика зайвої ваги.

Р. Р. Сіренко [5] вважає, що міофасціальний реліз призначений для впливу на міофасціальний комплекс з метою знизити локальну скутість, яка спричиняє обмеження амплітуди руху в суглобі та локального кровотоку. На її думку, мануальні маніпуляції дають можливість тканинам стати еластичнішими.

Мета дослідження: розглянути засоби міофасціального релізу та вивчити особливості їх застосування.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Міофасціальний реліз включає вправи зі спеціальним інвентарем, завдяки якому опрацьовуються м'язи та фасції [1].

Міофасціальний реліз – своєрідний масаж тригерних точок, який виконується самостійно за допомогою спеціальних масажних ролів та м'ячів, різних за текстурою, діаметром, довжиною та шириною. Він практично немає протипоказань і підійде для людей будь-якого віку [6].

У міофасціальному релізі застосовуються і масажні роли, і м'ячі, але для впливу на напружену ділянку найчастіше використовується спеціальний рол. Він дає можливість опрацювати до 80% м'язів і фасцій.

Масажні роли виготовляються з різних матеріалів із різними пружними властивостями: пінопласт, піно поліпропілену, поліуретану, дерева і т. д. Вони відрізняються за: довжиною – 35 см, 45 см, 55 см, 80 см, 90 см; рівнем жорсткості – м'які, середні, жорсткі; рельєфом – гладкі, ребристі; складом матеріалу, який визначає їхню твердість; діаметром – вузькі, широкі, який забезпечує більшу або меншу площу контакту з тілом. Зазначені відмінності дають можливість варіювати ступінь тиску на проблемні місця тіла [4].

За допомогою ролу здійснюється розслаблення основних груп м'язів, при натисканні на нього вагою власного тіла. Вправи з цим засобом діють як глибокий масаж, спрямований на напружені м'язи.

Правильний підбір масажного рола забезпечить ефективність, зручність використання та відповідність вимогам. Якщо він підібраний неправильно, то не принесе користі.

Щільність є основним фактором ефективності при масажі глибоких тканин. Роли можна розділити на три категорії: м'які, середні або тверді.

Використання занадто м'якого масажного рола забезпечить недостатній тиск, а занадто жорсткого – може спричинити синці та травми.

Початківцям варто добирати рол із м'якою щільністю для більш ніжної дії. Також він підійде користувачам із чутливими м'язами або тим, хто віддає перевагу менш інтенсивному масажу.

Роли середньої щільності підійдуть як для самомасажу, так і для виконання фізичних вправ. Вони забезпечують достатню жорсткість для глибокого масажу, зберігаючи при цьому помірну амортизацію.

Твердий рол підійде для тих, хто потребує більш глибокого та інтенсивного масажу, має напружені м'язи.

Гладкі роли забезпечують рівномірний тиск по всій довжині. Він підійде для тих, хто лише починає займатися самомасажем за його допомогою, оскільки тиск не буде таким сильним, як у випадку з текстурованим валиком.

Текстуровані роли імітують руки масажиста. Виступи та горбики забезпечують глибший, інтенсивніший масаж для опрацювання вузлів у м'язах, збільшення гнучкості м'яких тканин. Вони мають більше точок тиску та дадуть можливість впливати на м'язи під різними кутами. Підійдуть тим, хто має наднапружені м'язи.

Довгі форм-роли (90 см) універсальні. Вони досить довгі для того, щоб охопити всю спину, якщо їх розташувати перпендикулярно до хребта, та більш стабільні, ніж короткі.

Коротка довжина (45 см) добре підходить для впливу на невеликі ділянки, такі як руки, ікри, сідниці. Найкоротша довжина (до 30 см) добре підходить для транспортування та використання у зонах тренувань з обмеженою площею. Коротший валик вимагає більшої стабільності та усвідомлення тіла.

Більшість ролів мають діаметр 12–15 см, що є зручною висотою для комфортного розміщення тіла на ньому і контрольованого прокачування. Рол меншого діаметра (7–10 см) забезпечує більш безпечне та стабільне відчуття, оскільки буде нижчим до підлоги і більш стійким [6].

М'ячі використовуються для локального і цілеспрямованого впливу. Вони мають різні діаметри та жорсткість. Чим менший м'яч, тим більшою є глибина впливу [1, 6].

Масажний м'яч – це компактний еластичний масажер, який може бути: різної жорсткості; невеликим діаметром або розміром із м'яч для гандболу; абсолютно гладким або з агресивним рельєфом; здвоєним, наприклад, як масажний м'яч подвійний для спини.

Масажні м'ячі меншого розміру частіше використовують для масажу рук, передпліччя, литок та ступнів. Великого – для спини, підколінних сухожилів, сідничних м'язів та грудей [6].

На думку фахівців [1, 6], чим менший розмір м'яча, тим більшою буде глибина впливу на м'яз.

Текстура поверхні м'яча повинна бути ковзною, легко очищуваною, виготовленою із екологічного матеріалу. Доступні різні варіанти: від моделей опуклих з шипами, що імітують пальці професійного масажиста, до м'ячів із гладкою, м'якою текстурою, що забезпечує менш інтенсивний вплив на ділянки тіла, що масуються. М'яч повинен мати трохи чіпку текстуру і не вислизати з рук.

Щільність матеріалу м'яча визначає інтенсивність масажу. Для проведення глибокого масажу тканин без болю потрібен досить тугий м'яч. Якщо м'яч дуже м'який, він не зможе опрацювати тригерні точки, які вимагають певної сили натиску.

М'ячі звичайні та подвійні спаяні дають можливість опрацювати кисті, плечові суглоби, хребет і ступні. Дрібні м'ячі надають більш глибокий вплив, м'ячі з більшою площею сильніше впливають на поверхню ділянок.

М'яч масажний із шипами сприяє поліпшенню кровообігу. Як правило, м'яч голчастий масажний успішно застосовується для релізу долонь, підошви стопи, рук, шиї, а масажний м'яч подвійний – для прокатки хребетних м'язів [6].

Здвоєний масажний м'яч використовується для опрацювання паралельних ліній м'язів шиї і спини. Він також підходить для масажу рук та ніг [1, 6].

Міофасціальний реліз – це ряд технік, мета яких повернути м'язу або групі м'язів нормальну довжину і звільнити фасцію.

Застосування прямої техніки міофасціального релізу для роботи з укороченим м'язом сприяє розтягненню м'язового волокна і м'язово-фасціального пакета. Результатом такого впливу є не лише відновлення довжини м'яза, але і поліпшення його працездатності.

Непряма техніка міофасціального релізу більше впливає на тканини, що лежать на поверхні шкіри та спрямована на роботу з міофасціями.

Перевага прямої техніки міофасціального релізу полягає в тому, що більшу частину прийомів і технік можна виконувати самостійно, використовуючи м'ячі і роли для зазначеного виду фітнес-технологій [2].

Результатом ефективності використання технік міофасціального релізу є: зниження больового відчуття, ризику травм через підвищення еластичності м'язів; поліпшення пропріорецепції, функціонального стану систем; прискорення кровообігу; розслаблення напружених м'язів; підвищення гнучкості та рухливості у суглобах; розширення діапазону рухів; психоемоційне розвантаження [1].

Важливо розуміти техніку виконання міофасціального релізу.

Початок прокатування повинен здійснюватися від найближчого місця ділянки до тулуба, плавними рухами переходячи до найвіддаленішого місця і повернутися назад. Перш за все, такі дії здійснюються до м'язів, на які приходить найбільше навантаження. Під час натиску на ці м'язи потрібно уникати впливу на колінну зону та зону під колінною чашечкою, п'яткового сухожилля, поперечного та шийного відділу.

Протипоказаннями до використання міофасціального релізу є: варикозна хвороба, остеопороз, гемофілія, онкозахворювання, простуда, свіжі травми, порушення шкірних покривів та їх хвороби, сильний стрес [3].

Висновки. Міофасціальний реліз є універсальним та безпечним методом, що має широкий спектр застосування та може бути корисним для поліпшення фізичного стану.

Міофасціальний реліз, який включає вправи з використанням масажних ролів і м'ячів, надає можливість самостійного впливу на тригерні точки, що робить його доступним для широкого кола користувачів незалежно від віку та рівня фізичної підготовленості.

Список використаних джерел

1. Водяницька К. Р., Бессарабова О. В., Бойченко К. Ю. Особливості впливу міофасціального релізу на міофасціальні структури. *Innovation in Science and Technology* : abstracts of XIV International scientific and practical conference. January 25–26, 2021. USA, Boston : Primedia E-launch LLC, 2021. С. 49–53.
2. Волкова С. С., Яценко С. О. Використання міофасціального релізу для покращення працездатності стопи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 3 К (123) 20. С. 98–103.
3. Козиряцька М. В. Застосування міофасціального релізу як частина оздоровчих тренувань. *Нотатки сучасної науки*. 2022. № 3. С. 54–55.
4. Кокарева С. М., Кокарев Б. В. Міофасціальний реліз як метод профілактики травматизму у висококваліфікованих футболістів. *Тиждень науки-2023* : зб. тез доп. наук.-техніч. конф. / Редкол. : В. Шаломєєв (відпов. ред.). 24–28 квіт. 2023 р. Запоріжжя : Національний університет «Запорізька політехніка», 2023. С. 214–218.
5. Сіренко Р. Р. Фітнес-індустрія у рекреаційній діяльності студентів. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : мат. VI Всеукр.

інтернет-конф. 17–18 лист. 2022 р. Одеса: Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. Д. Ушинського, 2022. С. 171–174.

6. Abramov S., Shishatska V. Increasing motor activity of students by means of physical education in higher education institutions. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 7–9.



ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Psychological training in sports and physical education

Білоносова О.О.

Здобувач першого (магістерського) рівня вищої освіти
факультет фізичного виховання і спорту

Науковий керівник: Тихонова А.О. старша викладачка
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди
факультет фізичного виховання і спорту

КОМАНДНИЙ ДУХ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ – БАСКЕТБОЛІСТІВ

Постановка проблеми. Психічне здоров'я спортсменів є важливим аспектом їхньої професійної діяльності. В умовах сучасного спорту, де конкуренція досягла небачених масштабів, значення психологічного благополуччя не можна недооцінювати. У командних видах спорту, таких як баскетбол, взаємодія між членами команди має вирішальне значення для досягнення успіху як на спортивному майданчику, так і в особистому житті. Багато спортсменів стикаються зі стресом, тривогою та тиском, що виникає внаслідок високих очікувань, тож дослідження ролі команди в психічному здоров'ї спортсменів дозволяє виявити ключові аспекти, які сприяють формуванню позитивної атмосфери та забезпечують підтримку в моменти стресу[2, 5, 9].

Аналіз досліджень. Командна динаміка є складним явищем, що включає емоційні, соціальні та психологічні фактори. Основні елементи командної взаємодії, такі як згуртованість, комунікація, підтримка та лідерство, істотно впливають на стан психічного здоров'я спортсмена[7, 8].

Висока ступінь згуртованості позитивно позначається на емоційній підтримці, що забезпечує кожному члену команди відчуття приналежності. Коли спортсмени

відчувають єдність із командою, їхній психологічний стан стає більш стабільним. Відчуття єдності та мети формує середовище, в якому спортсмени відчувають менший рівень тривоги та стресу[4, 9].

Метою даного дослідження є виявлення впливу командної динаміки на психічне здоров'я спортсменів, а також дослідження механізмів, що допомагають знизити рівень стресу через згуртованість, ефективну комунікацію та підтримку.

Виклад основного матеріалу. Ефективна комунікація в команді забезпечує відкритість і довіру між її членами. Спортсмени, які можуть вільно обговорювати свої переживання та проблеми, менш схильні до емоційних труднощів. Взаєморозуміння між членами команди сприяє покращенню атмосфери, що, в свою чергу, позитивно впливає на їхнє психічне здоров'я. Кількість комунікаційних каналів, таких як особисті бесіди, групові обговорення, а також неформальне спілкування, грає важливу роль у формуванні комунікаційної культури команди[3, 8].

Соціальна підтримка від команди є критично важливим фактором, що впливає на психічне здоров'я спортсменів. Коли спортсмени відчувають підтримку з боку товаришів, це значно знижує рівень стресу і підвищує самооцінку[6].

Лідерство в команді також має великий вплив на психічне здоров'я спортсменів. Лідер, який проявляє емоційну інтелігентність, може стати важливим джерелом підтримки та мотивації для своїх підлеглих. Добре організовані команди зазвичай мають сильного лідера, який розуміє потреби членів команди та може ефективно управляти конфліктами. Лідерство включає не лише ведення команди до перемог, а й забезпечення емоційного благополуччя кожного спортсмена[1, 7].

Висновки. Отже, роль команди в психічному здоров'ї спортсменів є незаперечною. Психологічні аспекти командної динаміки можуть суттєво впливати на успіхи в спорті, створюючи середовище, в якому спортсмени можуть досягати своїх цілей. Важливо, щоб тренери усвідомлювали цю динаміку і активно працювали над формуванням позитивного клімату в команді.

Список використаної літератури:

1. Григор'єва Т. В. Вплив командної взаємодії на психічне здоров'я спортсменів у баскетболі. Науковий вісник спорту. 2021. № 3(1). С. 45-52.
2. Костюк Ю. С. Психологія командної роботи у спорті. Київ: НУФВСУ, 2018. 160 с.
3. Кравченко І. О. Роль команди у формуванні психологічної стійкості у баскетболістів. Наукові записки. 2024. № 1(4). С. 30-36.
4. Левченко О. І. Психологічні аспекти командної динаміки в баскетболі. Спортивна психологія: теорія та практика. 2020. № 2(1). С. 78-85.
5. Морозова Л. М. Психологічне здоров'я спортсменів у командних видах спорту. Спортивна наука України. 2019. № 4(2). С. 55-62.
6. Петренко М. А. Соціальна підтримка як фактор психічного здоров'я спортсменів. Фізичне виховання та спорт. 2022. № 1(3). С. 34-39.
7. Шевченко І. П. Командна динаміка в баскетболі: вплив на результативність. Здоров'я та спорт. 2023. № 2(4). С. 12-20.
8. Beauchamp, M. R., & Eys, M. A. Group dynamics in sport and exercise: A review of the literature. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2021. Vol. 14(1). P. 1-17.
9. Eys, M. A., & Carron, A. V. Team cohesion and performance: A review of the literature. *The Sport Psychologist*. 2020. Vol. 34(4). P. 325-340.

Гончарова Ксенія

Здобувачка освіти стоматологічного факультету

Науковий керівник: Шутєєв В.В.

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Актуальність. Психологічна підготовка спортсменів відіграє важливу та інколи вирішальну роль у досягненні успіху та особистісному розвитку атлетів. Проблема психологічної підготовки, на жаль, досі є актуальною, оскільки успіх у спортивній кар'єрі часто залежить не тільки від фізичних можливостей спортсмена, а й від здатності справлятися з емоційними викликами, стресом та тиском змагань. Емпіричні дослідження переконливо демонструють, що спортсмени з високорозвиненими психологічними навичками демонструють на змаганнях та тренуваннях не лише стабільні результати, але й значно краще адаптуються до стресових ситуацій. Вони менш схильні до психологічних травм, емоційного вигорання та здатні швидше і ефективніше відновлюватися після невдач.

Мета роботи: на основі теоретичного аналізу і узагальнення наукової та методичної літератури дослідити вплив психологічної підготовки спортсменів та людей, які займаються фізичним вихованням.

Матеріали і методи. Для дослідження був проведений теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу. У контексті фізичного виховання, особливо серед дітей та молоді, формування адекватних психологічних установок має багатогранний вплив.

По-перше, сприяє розвитку зацікавленості до спортивної діяльності, що є найважливішим зачатком фундаменту для довготривалої мотивації.

По-друге, такий підхід формує позитивне ставлення до здорового способу життя, тим самим включає в себе: правильне харчування, регулярні фізичні навантаження та відмову від шкідливих звичок заради успіху.

По-третє, розвинуті психологічні навички, такі як самоконтроль, цілеспрямованість, вміння керувати стресом та концентрування уваги, невід'ємно транслуються на повсякденне життя, підвищуючи загальну стресостійкість та адаптивність до різноманітних життєвих викликів та негаразд.

Окрім цього, психологічна підготовка у спорті та фізичному вихованні сприяє розвитку соціальних навичок. Які включають в себе вміння працювати в команді, комунікувати один з одним, вирішувати конфліктні ситуації та проявляти лідерські якості. Такі навички є надзвичайно цінними та важливими не лише у спортивній кар'єрі, але й у особистому житті.

У сфері спортивної психології існує ряд напрямків, які поглиблено вивчаються до сьогодні. Одним із прикладів є дослідження, які зосереджують увагу на значенні емоційної саморегуляції та вміння керувати стресом у спортивній діяльності. Також прикладом є робота, що пов'язана із вивченням впливу психологічного тренінгу на результативність спортсменів. Вони відзначають, що на підвищення спортсменами своїх досягнень, особливо у висококонкурентних умовах, може впливати правильне використання методик релаксації, концентрації уваги та мотиваційних стратегій. Це лише декілька досліджень із великої кількості, але, незважаючи на масштабність піднятого питання, низка аспектів все ще залишається недостатньо вивченими. На мою думку, такими є «Вплив індивідуальних психологічних особливостей спортсменів на їхню стійкість до стресу в умовах змагань» та «Адаптації психологічних методик до різних вікових груп у системі психологічної підготовки у спорті та фізичному вихованні», через надзвичайну важливість ментального здоров'я як у дітей, молоді, так і дорослих людей.

Результати дослідження. Психологічна підготовка у спорті та фізичному вихованні охоплює різноманітні методи та прийоми, спрямовані на підвищення стресостійкості, покращення концентрації уваги, розвиток мотивації та волі до перемоги. Ключовими методиками є ментальна візуалізація, аутотренінг, стимулювання мотивації та перебудова мислення.

Візуалізація – це техніка, що допомагає спортсменам під час тренувань та змагань уявляти успіх, перемогу тощо. Це сприяє зменшенню тривожності, поліпшенню спортивних результатів та підвищенню впевненості. Спортсмени, які регулярно візуалізують, мають кращі результати у порівнянні з тими, хто цього не робить.

Аутотренінг – це аутогенне тренування, яке допомагає спортсменам знизити рівень стресу, напруги та загалом розслабитися перед змаганнями та під їх час. Використання даної методики регулярно сприяє урегулюванню емоційного стану та підвищенню результатів фізичних показників спортсменів.

Мотивація – включає в собі розвиток як внутрішньої, так і зовнішньої мотивації. Це є одним із важливих аспектів психологічної підготовки спортсменів. Зовнішня мотивація базується на отриманні винагороди, а внутрішня на бажанні досягти успіху. Не менш важливо мати баланс між обома типами мотивації, що дозволить підтримувати на високому рівні зацікавленість до спорту протягом тривалого часу, а також бажання продовжувати та не зупинятися на досягнутому.

Перебудова мислення, також відома як когнітивна реструктуризація, – це техніка, що допомагає спортсменам змінювати негативні думки та установки на позитивні. Це сприяє підвищенню впевненості у своїх діях та силах, також допомагає уникнути негативних думок та зосередитися на позитиві при досягненні мети.

Психологічна підготовка у фізичному вихованні сприяє формуванню позитивного ставлення до спорту, підвищенню зацікавленості до різноманітних фізичних вправ та зміцненню моральної стійкості учнів. Не завжди це буде професійні заняття спортом, але менш важливу роль відігравати не перестає. Для цього використовують ряд методик, таких як групова взаємодія, індивідуальний підхід та емоційний самоконтроль.

Групова взаємодія має на увазі створення сприятливих психологічних умов у команді, наслідком чого є підвищення мотивації до занять спортом. Групова підтримка створюють умови для подальшого розвинення соціальних навичок комунікації та формування відносин між гравцями або учасниками.

Індивідуальний підхід має на увазі врахування психологічних особливостей кожного з учасників, що буде дозволяти коригувати програму. Прикладом може бути людина-інтроверт, яка потребує особливих технік задля підвищення соціальної взаємодії. Важко зацікавити та знайти підхід до кожного, але таким самим чином можна зацікавити та підвищити ефективність проведеного заходу саме для заохочених, що буде гарно позначитися не тільки на здоров'ї людини, але й на репутації викладача або інструктора.

Емоційна саморегуляція сприяє вихованню в учнях навичок контролю своїх емоцій, що в подальшому допомагає не лише в успіхах у фізичному вихованні, але й цілому в навчанні.

Висновки. Отже, психологічна підготовка у спорті та фізичному вихованні є невід'ємно важливим аспектом у спортивному житті. Вона допомагає спортсменам покращити результати, мінімізувати негативний вплив стресу та розвинути цілеспрямованість. У системах фізичного виховання психологічна підготовка сприяє формуванню стресостійкості, розвитку соціальних компетенції та позитивного ставлення до фізичної активності. Майбутні дослідження можуть зосередитися на вивченні індивідуальних психологічних характеристик спортсменів та адаптації психологічних методик для різних вікових груп, що безпосередньо покращить результати спортсменів.

Список використаних джерел:

1. Сосіна В.Ю., Психологічна підготовка в спорті, Львів 2013
2. Олійник Н.А. та Войтенко С.М., Психологічні особливості спортивної діяльності, , Вінниця 2020
3. Федик О.В., Психологія спорту, Івано-Франківськ 2007
4. Омелянська В. І., Психологія спорту, Ужгород 2017

Джерелій Валерій Вікторович
Кандидат юридичних наук / доктор філософії
Національний юридичний університет
Ярослава Мудрого

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Анотація. Дослідження розглядає важливість психологічної підготовки у спорті та фізичному вихованні її вплив на спортивні досягнення. а також наводяться приклади успішних використань психологічних підходів у великих спортивних подіях.

Ключові слова: психологічна підготовка, спорт, ментальне тренування, стресове управління, психологічна стійкість, мотивація, спортивні досягнення, фізичне виховання.

Вступ. Психологічна підготовка у спорті є ключовим елементом для досягнення високих результатів та успіху у сучасному спортивному середовищі. Психологічний аспект в спорті визнається як один із найважливіших, оскільки від нього залежить не лише фізичне виконання спортивних завдань, але й психічна стійкість, концентрація та мотивація спортсмена. Сучасний рівень спортивних змагань та вимоги до спортсменів вимагають високого рівня психологічної готовності, що дає можливість впевнено долати труднощі, стресові ситуації та досягати максимальних результатів. У даній статті буде розглянуто значення психологічної підготовки у спорті та фізичному вихованні, основні аспекти та методи її розвитку, а також приклади успішних використань психологічних підходів у спортивній практиці.

Мета цієї статті полягає в дослідженні та висвітленні важливості психологічної підготовки в спорті та її впливу на спортивні досягнення. Стаття спрямована на аналіз основних аспектів психологічної підготовки, фізичного виховання включаючи ментальне тренування, стресове управління, психологічну стійкість та мотивацію у спортивному середовищі. Крім того, метою статті є розгляд методів та стратегій, які допомагають покращити психологічну готовність

спортсменів, а також надання прикладів успішних використань психологічних підходів у великих спортивних подіях. Результати цієї роботи можуть бути корисними для тренерів, спортсменів та всіх зацікавлених у покращенні спортивних результатів через оптимізацію психологічної підготовки.

Основні завдання статті включають:

1. Аналіз важливості психологічної підготовки в спорті: стаття розгляне роль психологічної готовності у досягненні високих спортивних результатів та управлінні стресом під час змагань.

2. Вивчення основних аспектів психологічної підготовки: будуть розглянуті такі аспекти, як ментальна тренування, стресове управління, психологічна стійкість та мотивація, що відіграють ключову роль у підготовці спортсменів.

3. Дослідження методів та стратегій психологічної підготовки: стаття розкриє різноманітні підходи та техніки, які допомагають покращити психологічну готовність спортсменів та їхні спортивні результати.

4. Надання прикладів успішних використань психологічних підходів: стаття приведе конкретні приклади та історії успіху, де використання психологічної підготовки сприяло досягненню високих спортивних досягнень.

5. Сприяння розумінню та застосуванню психологічних принципів у спорті: стаття спрямована на те, щоб допомогти тренерам, спортсменам та іншим зацікавленим особам зрозуміти важливість психологічної підготовки та застосовувати її для досягнення успіху у спорті.

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

Результати дослідження та їх обговорення.

Психологічна підготовка у спорті є не менш важливою, ніж фізична підготовка, оскільки вона визначає психічний стан спортсмена під час тренувань та змагань.

Перш за все, психологічна підготовка у спорті та фізичному вихованні включає в себе розробку ментальних навичок та стратегій, які допомагають спортсмену управляти своїми емоціями, концентруватися на завданні та демонструвати

високу психологічну стійкість навіть у стресових ситуаціях. Ментальна тренування, таке як візуалізація, позитивне мислення та релаксаційні техніки, допомагають спортсменам покращити свою психічну готовність та підвищити ефективність тренувань і змагань.

Другим важливим аспектом є стресове управління. Спортивні змагання часто супроводжуються великим психологічним тиском та стресом. Тому спортсмени повинні володіти навичками стресового управління, щоб ефективно реагувати на стресові ситуації та не допускати занадто великого впливу негативних емоцій на свої результати.

Третім аспектом є психологічна стійкість та мотивація. Спортсмени, які мають високий рівень психологічної стійкості, здатні зберігати спокій та продовжувати працювати над досягненням своїх цілей навіть у важких ситуаціях. Мотивація відіграє також велику роль у психологічній підготовці, бо вона надихає спортсмена до постійного самовдосконалення та досягнення нових висот у спортивній кар'єрі.

Четвертим важливим аспектом психологічної підготовки у спорті є планування та управління цілями. Спортсмени, які мають чіткі та реалістичні цілі, зазвичай досягають кращих результатів, оскільки вони знають, на що спрямовувати свої зусилля та час. Планування тренувальних програм, визначення проміжних цілей та встановлення конкретних завдань допомагають спортсменам уникати відволікань та зосереджуватися на досягненні основних спортивних цілей.

Література:

1. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту. К.: Вища школа, 1975.
2. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2016. - 240 с.
3. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні : теорія та практика / М. В. Дутчак. - Київ : Олімпійська література, 2009. - 280 с.

4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. – Вінниця: КНТ, 2016. – 615 с.
5. Шинкарук О. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми і перспективи/ О. Шинкарук, М. Дутчак, Ю. Павленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – Д. – 2013. – № 1.– С. 82-86.



Овчаренко Ілля

Здобувач вищої освіти стоматологічного факультету

Науковий керівник: Шутєєв В.В.

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Завідувач кафедра фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Актуальність. Наскільки важливий спорт у житті людини. Важливість спорту залежить від самого спортсмена. Для когось це спосіб весело провести час, стати витривалішим і загартованішим чи просто привернути до себе увагу. Є люди, для яких спорт — це життя. Усі ті хто займаються спортом такі різні, але водночас подібні в одному — у бажанні покинути цю справу. Ці думки виникають у кожного спортсмена незалежно від його професіоналізму: одні дійсно покидають, а інші, незважаючи на перешкоди, продовжують йти вперед. Саме тут відіграє свою роль фактор "психологічна підготовка". Вона не тільки допомагає подолати страхи та сумніви, але й сприяє досягненню стабільних результатів у спорті. [5].

Метою дослідження є дослідження ролі психологічної підготовки у спорті [1].

Методи дослідження: В ході дослідження проведено аналіз наукових джерел з психологічної підготовки у спорті та фізичному вихованні.

Результати дослідження. Термін "психологічна підготовка" найчастіше використовується для позначення широкого спектра дій тренерів, спортсменів та менеджерів, спрямованих на формування та розвиток психічних процесів і якостей особистості спортсменів, необхідних для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях. Це означає, що психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки (загальнофізичної, спеціальної фізичної, теоретичної, тактичної, технічної), а також є умовою успішного виступу на змаганнях.

Спорт — це насамперед змагання і людина, яка неодноразово стикалася з ситуаціями, коли зовсім не хочеться йти на тренування, не хочеться виходити на ринг. Просто не хочеться — і все. Саме в такі моменти мені згадуються слова великого баскетболіста Майкла Джордана, який колись сказав: "Я зазнавав невдачі знову, і знову, і знову у своєму житті, і саме тому я досягаю успіху". Ці великі слова дають мені той ресурс, який дозволяє постійно йти на тренування й з гордістю виходити на ринг. [2]

Як правильно проводити психологічну підготовку спортсменів? Для цього використовують чимало спеціальних психологічних прийомів.

Метод візуалізації полягає у створенні в уяві яскравих і детальних образів майбутніх дій або цілей. Цей метод використовується для зниження рівня тривоги, покращення концентрації та підготовки до конкретних ситуацій (наприклад, виступу, змагання). [3]

Дихальні вправи, медитація та прогресивна м'язова релаксація допомагають знизити фізичне напруження й заспокоїти нервову систему. Це особливо важливо перед складними завданнями або після емоційних подій. [4]

Є практики, що допомагають зосередитися на одному завданні без відволікання.

Висновок: Психологічна підготовка є надзвичайно важливою, адже передбачає готовність спортсмена до стресових ситуацій. Для її впровадження використовують чимало технік, але головне, що лежить в основі кожної техніки, — мотивація. Мотивація спортсмена — це його "стрижень", який загартовується через такі техніки й стресові ситуації, що дозволяє спортсменові рости не тільки фізично, а й психологічно. І це і є головний сенс спорту — ріст та розвиток.

Список використаних джерел:

1. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів / О. Р. Гринь. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. – 276 с.
2. <https://champion.com.ua/ukr/basketball/ty-ne-prohrav-doty-poky-ne-zdavsvya-pravylya-zhyttya-maykla-dzhordana-812755/>

3. <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/26130/1/4%20%D0%BA%20%20%D0%9B%D0%95%D0%9A%D0%A6%D0%86%D0%AF%201.%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0.pdf>

4. <https://becalm.com.ua/body/progresyvna-m-yazova-relaksatsiya-za-dzhejkobsonom-prosta-metodyka-proty-stresu-ta-tryvozhnosti/>

5. <https://www.combat-horting.org.ua/node/1298>



Радловська Юлія

Здобувачка вищої освіти II медичного факультету

Науковий керувач: Шутєєв В.В.

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА У СПОРТІ

Вступ. У спортивній діяльності успішність атлета залежить не лише від фізичної витривалості та сили, але й від його психологічного стану. Психологічна підготовка стає важливою складовою для досягнення високих результатів, адже вона допомагає керувати емоціями, долати стресові ситуації, зберігати мотивацію та концентрацію. Особливо важливо це для спортсменів, які змагаються на високому рівні, де навіть мінімальні відхилення в психоемоційному стані можуть вплинути на кінцевий результат. Враховуючи стресові навантаження та емоційну напругу, з якими часто стикаються спортсмени, актуальність дослідження методів психологічної підготовки є очевидною.

Метою дослідження є дослідження ролі психологічної підготовки у спорті, аналіз основних методів і технік, що використовуються для розвитку психоемоційної стійкості, а також визначення їх значення для покращення спортивних результатів і загального психологічного здоров'я спортсмена [1].

Методи дослідження: В ході дослідження проведено аналіз наукових джерел з психологічної підготовки у спорті.

Результати дослідження. Психологічна підготовка у спорті включає в себе вивчення психологічного погляду для успішної участі у спортивних змаганнях. Мотивація визначає прагнення спортсмена до досягнення результатів і є одним з ключових факторів успішності. Вона буває внутрішньою - особисте прагнення до вдосконалення, і зовнішньою - нагороди. Внутрішня мотивація, як правило, є більш стабільною і підтримує довгостривалу зацікавленість до спорту, у той час як зовнішня може дуже швидко згаснути [2]. Вміння спортсмена зосереджуватися на завданні та уникати відволікань є важливим компонентом для досягнення

високих результатів. Під час тренувань застосовується така техніка, як візуалізація яка допомагає спортсменам зберігати увагу та налаштуватися на певні цілі. Для спортсмена важливо вміти контролювати свої емоції, щоб уникнути їх негативного впливу на результати. Особливо це стосується ситуацій сильного стресу та тиску.

Методики, як: - глибоке дихання, позитивне мислення і техніки релаксації, можуть знизити рівень тривожності і допомогти зберігати спокій навіть у напружених ситуаціях. Високий рівень стресостійкості дозволяє спортсменам швидко адаптуватися до змінних умов та підтримувати стабільну продуктивність. Спортсмени часто стикаються з великою кількістю викликів, тому розвиток стресостійкості є важливим. Для цього застосовуються методи, які допомагають зберігати позитивне ставлення до ситуації, швидко відновлюватися після поразок і ефективно сприймати виклик. У командних видах спорту важливо не лише підтримувати індивідуальний психоемоційний стан, але й створювати сприятливу атмосферу в команді. Спільна мотивація, підтримка одне одного та злагодженість є гарантією успіху команди. Це сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню впевненості у своїх силах і досягненню кращих результатів [3].

Висновки. Психологічна підготовка відіграє важливу роль у спортивних досягненнях, допомагаючи спортсменам краще справлятися зі стресом, зберігати мотивацію та концентруватися. Завдяки цій підготовці вони можуть не тільки досягати кращих результатів, але й підтримувати свій психічний стан, що допомагає їм стійко переносити навантаження під час змагань і тренувань.

Список використаних джерел:

1. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів / О. Р. Гринь. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. – 276 с.
2. Психологія фізичної культури та спорту : анот. бібліогр. покажч. / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2018. – 69 с.

Сафонова Наталія

Здобувачка вищої освіти II медичного факультету

Науковий керівник: Галашко М. М.

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ: ЗНАЧЕННЯ, МЕТОДИ ТА ВПЛИВ НА ДОСЯГНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Проблематика. На сьогоднішній день у більшості видів спорту цінується фізичний розвиток людини, а саме сила, витривалість та завзятість. Проте у саме психологічна підготовка є важливим аспектом як у спорті, так і у фізичному вихованні, оскільки допомагає спортсменам та учням долати стрес, зберігати мотивацію, розвивати стійкість та досягати поставлених цілей.

Мета дослідження: полягає у вивченні та аналізі психологічного аспекту підготовки спортсменів.

Матеріали та методи: після проведення аналітичного огляду літератури та офіційних статей де описано особливості тренувально-змагального процесу та визначити основні напрямки психологічної підтримки спортсменів.

Результати дослідження: Олімпійські чемпіони розпочинають свою підготовку до шляху золотої медалі ще з раннього дитинства. На одному рівні з фізичним вихованням стоїть і головний психологічний аспект спортивного розвитку дитини – мотивація, регулярність занять спортом. Для цього вчителі можуть використовувати методи заохочення, похвали, а також невеликі змагання, щоб підтримувати інтерес до уроків фізкультури. Дитячі спортивні тренери часто проводять ігрові заняття, а не формальні тренування, щоб діти отримували задоволення від фізичної активності і згодом формували звичку до спорту як частини здорового способу життя.

При першому кроці до підготовки до реальних змагань шлях спортсмена корегує не тільки тренер, а й спортивний психолог. Саме він враховує такі

важливі аспекти підготовки до змагань як самодисципліна, мотивація та властивості темпераменту кожного спортсмена: сангвінік, меланхолік, холерик та флегматик. Так, багато олімпійців, за рекомендаціями особистого спортивного психолога, використовують ментальні техніки для зниження стресу та тривоги перед змаганнями. Наприклад, американський плавець Майкл Фелпс, який має 23 золоті медалі, застосовує візуалізацію, щоб підготуватися до будь-яких можливих сценаріїв. Він "програє" в голові свій виступ, що дозволяє йому зберігати спокій, навіть якщо щось піде не так. Техніки дихання та медитація також часто використовуються для зниження рівня тривожності та допомагають спортсменам краще сконцентруватися на виконанні.

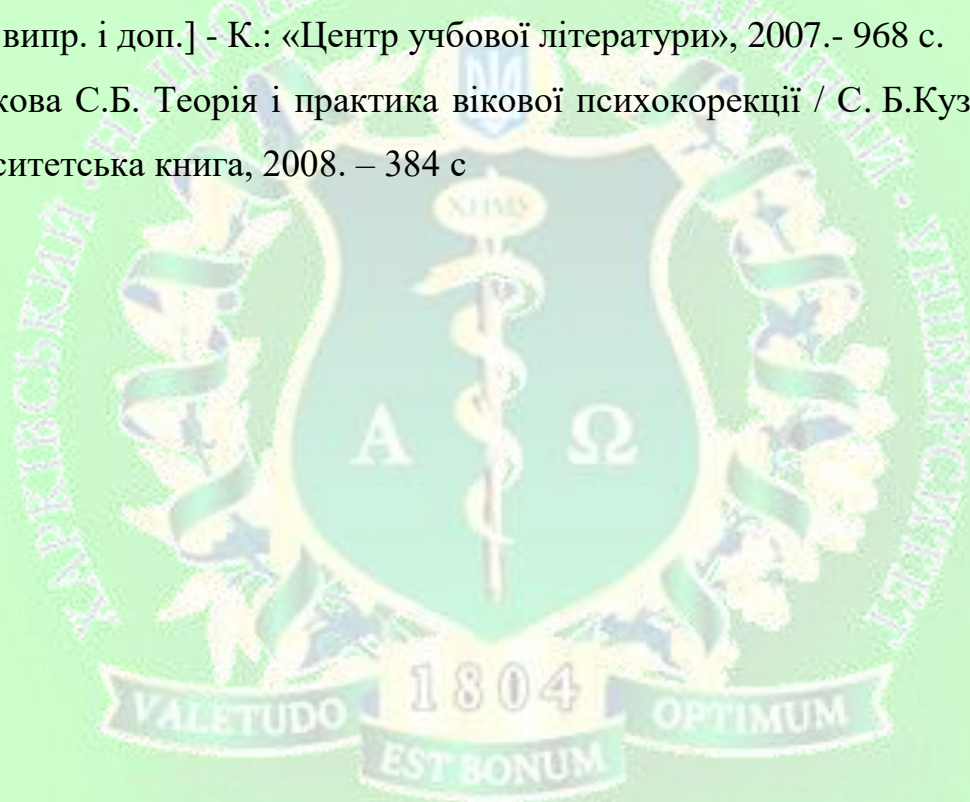
При командній роботі особливе на важливе місце посідає довіра, згуртованість членів команди. Наприклад, у таких видах спорту як футбол, синхронне плавання, баскетбол, часто використовуються психологічні методи для покращення взаєморозуміння і підтримки позитивного духу в команді: спільні тренування поза ігровими полями: виїзди на природу, командні ігри, які зміцнюють командний дух і допомагають кожному гравцеві почуватися частиною колективу. Дуже популярним є психомоторне тренування «Карусель» для виявлення прихованих позитивного та негативного відношення членів команди один до одного. Суть тренінгу: команда ділиться на дві частини. За сигналом керівника одна з груп формує внутрішній круг, а інша – зовнішній. Внутрішня група рухається по часовій стрілці, зовнішня – проти. Кожен учасник вітається одним з одним і висловлює побажання, дивлячись з його внутрішніх почуттів до його колеги. Далі відбувається зміна пар.

Зовсім не останнє місце посідає візуалізація та встановлення на успіх у підготовці до важливих змагань. Такі техніки використовуються у спорті, де спортсмен уявляє, як він успішно виконує вправи або долає перешкоди, підвищуючи впевненість у собі та полегшуючи досягнення цілей. Це можуть бути мотиваційні розмови, психологічна підтримка та вправи, що допомагають спортсменам налаштуватися на перемогу і не боятися можливих невдач.

Висновок: психологічна підготовка допомагає спортсменам і учням досягати кращих результатів, долати стресові ситуації, розвивати дисципліну та формувати звичку до регулярних занять спортом. Кожен із прикладів показує, наскільки важливо не тільки тренувати тіло, а й підтримувати психологічну стійкість.

Список використаних джерел

1. Бочелюк В.Й. Психологія спорту. Навчальний посібник/ В.Й. Бочелюк, О.А. Черепехіна – К.: Центр учбової літератури, 2007. -224 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія. Навчальний посібник / М.Й.Варій.-[2-ге видан., випр. і доп.] - К.: «Центр учбової літератури», 2007.- 968 с.
3. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції / С. Б.Кузікова. – Суми: Університетська книга, 2008. – 384 с



Сметанюк Мірослава
Здобувачка вищої освіти III медичного факультету
Науковий керівник: Стратій Н.В.
Старший викладач
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В СПОРТІ

Актуальність. Спорт є унікальною сферою людської діяльності, що поєднує фізичні та психологічні аспекти, впливаючи на загальне благополуччя. Огляд досліджує механізми, через які фізична активність впливає на психічне здоров'я, а також аналізує історичні витоки спорту та їхній вплив на наше психічне осмислення. Розглядаються нейробиологічні процеси, які сприяють стабілізації психічного стану, роль спорту в емоційній регуляції та розвиток стійкості. Окрема увага приділяється терапевтичним підходам, взаємодії спорту з суспільством і впливу середовища. Також вивчаються негативні аспекти, зокрема залежність і фіксація. Огляд пропонує інтеграцію фізичних і психологічних підходів для покращення благополуччя та ефективності спортивних результатів.

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

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

Виклад основного матеріалу. Фізична активність позитивно впливає на когнітивні функції, викликаючи нейрохімічні й нейрофізіологічні зміни в мозку. Дослідження показують, що фізичні вправи сприяють збільшенню гіпокампу та вивільненню мозкового нейротрофічного фактора (BDNF), який підтримує нейрогенез та синаптогенез. Регулярні вправи збільшують коркову масу мозку, покращують пам'ять, увагу, виконавчі функції та загальну когнітивну продуктивність, особливо в дітей і підлітків. Крім того, фізична активність знижує вікове погіршення пам'яті та виконує нейропротекторну роль.

Вплив вправ зберігається протягом усього життя, особливо у літніх людей, знижуючи ризики когнітивних порушень і сприяючи пластичності мозку. Дослідження на моделях хвороби Альцгеймера також підтверджують користь фізичної активності у зниженні патологічних змін. Крім того, фізичні вправи покращують мітохондріальну функцію, збільшуючи їх кількість і стійкість, що захищає тканини від старіння. Отже, фізична активність є важливим фактором для підтримки когнітивного здоров'я та запобігання його зниженню.

Інтеграція фізичних навантажень у життя має важливе значення для зміцнення психічного здоров'я. Дослідження показують, що регулярна фізична активність може запобігати депресії завдяки вивільненню ендорфінів, серотоніну й дофаміну, які покращують настрій. Соціальний аспект спорту також сприяє емоційному благополуччю, зменшуючи почуття ізоляції та підвищуючи самооцінку через досягнення фізичних цілей.

Фізична активність також знижує стрес, регулюючи гормони кортизолу й норадреналіну, покращуючи сон і допомагаючи впоратися з напругою. Крім того, спорт розвиває психологічну стійкість через дисципліну, командну роботу та постановку цілей, що сприяє ефективному подоланню життєвих викликів.

Висновки: Таким чином, спорт і фізичні вправи забезпечують багатогранну підтримку психічного здоров'я, покращуючи настрій, знижуючи стрес і зміцнюючи стійкість.

Список використаних джерел:

1. Саксена С., Ван Оммерен М., Танг К. С., Армстронг Т. П. Переваги фізичної активності для психічного здоров'я. Я. Мент. Здоров'я. 2005 рік; 14 :445–451.
2. Хіллман Ч.Х., Макдональд К.М., Логан Н.Є. Огляд впливу фізичної активності на пізнання та здоров'я мозку дітей та підлітків. Том 95. Nestle Nutrition Institute; La Tour-de-Peilz, Switzwrland: 2020. С. 116–126. (Серія семінарів Інституту харчування Nestle).
3. Свіні К., Хоуелл Дж. Л. Підтягнутися пізніше та краще впоратися: переваги уважності під час стресового періоду очікування. Особисті. Соц. психол. Бик. 2017 рік; 43 :1399–1414. doi: 10.1177/0146167217713490.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДІВ СПОРТУ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІЮ

Characteristics of sports and movement activity

Білоус Н.С.

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

ОСНОВИ ТАКТИКИ ТА СТРАТЕГІЇ ГРИ У ГАНДБОЛІ

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спорт сприймається як особливий соціальний інститут, який виконує різноманітні специфічні функції та поширює свій вплив, незважаючи на всі зміни в житті [4].

Гандбол є динамічним та командним видом спорту, який поєднує в собі елементи тактичного мислення та командної взаємодії. З моменту свого виникнення, гра здобула популярність у багатьох країнах світу, ставши олімпійським видом спорту. Успіх команди у гандболі значною мірою залежить від ефективного використання стратегічних і тактичних засад гри, які визначають стиль гри, взаємодію гравців на полі та загальний результат матчу.

Гандбол – це спортивна гра, в якій грають дві команди по сім гравців. Мета кожної команди полягає у тому, щоб закинути м'яч у ворота суперника та завадити йому оволодіти ним та закинути м'яч у ворота своєї команди. Кожна команда здійснює атаку воріт суперника і захищає свої. Виграє команда, яка забила найбільшу кількість м'ячів у кінці ігрового часу [5].

О. М. Соловей, Д. О. Соловей [2] вказують на те, що гра в гандбол відрізняється великим змістом різноманітних технічних прийомів, що виконуються на місці, в русі та при опорі суперника.

Рухова діяльність гандболістів включає: ходьбу, біг, стрибки, ривки, ловіння та передачу м'яча, кидки м'яча біля ворота.

Кількісні характеристики перерахованих компонентів рухової діяльності у гравців різного амплуа неоднакові [3].

Гандболіст-професіонал повинен володіти високою точністю рухів та передач [2].

У зв'язку з розвитком гандболу в різних країнах, команди стикаються з необхідністю підвищення своєї конкурентоспроможності. Розуміння основ тактики та стратегії може суттєво вплинути на успіх у міжнародних змаганнях.

Мета дослідження: розглянути основи тактики та стратегії гри у гандболі. Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Гра в гандбол визначається наявністю техніки, тактики та стратегії, без яких спортивне протиборство команд неможливе [2].

Техніка – це комплекс прийомів гри, що є системою раціональних рухів для досягнення перемоги.

Тактика – це система дій, спрямована на вирішення поточних завдань боротьби в ході однієї зустрічі.

Під час протиборства одна команда, що володіє м'ячем, прагне закинути його у ворота суперника найбільшу кількість разів, перегравши захист і вратаря. здійснення кидка суперника та провести атаку у відповідь [3].

За даними Е. Ю. Дорошенко, В. О. Цапенко, В. О. Петрова, І. Є. Дядечко, О. Ю. Гусак [1], техніко-тактична діяльність у гандболі має складний варіативний характер. Вони зазначають, що ігрові ситуації на спортивному майданчику постійно змінюються, що вимагає від гравців оперативно реагувати на дії суперників і партнерів по команді, застосовувати той чи інший варіант кидка м'яча по воротах залежно від ігрової ситуації.

Стратегія – це система знань про закономірності змагальної боротьби, знання яких дає можливість передбачати характер та умови майбутніх змагань.

Стратегія передбачає вивчення тенденцій розвитку гри; спрямованості підготовки команд на основі досвіду її участі в попередніх змаганнях та умов проведення майбутніх змагань.

Під час підготовки до конкретного змагання стратегічними завданнями будуть: оцінка можливостей окремих гравців своєї команди та визначення плану гри; встановлення характеру гри суперника та, на цій основі, вибір систем і форм гри та визначення режиму змагань у цілому [3].

Висновки. Успішне спортивне протиборство неможливе без належного поєднання технічних, тактичних і стратегічних аспектів.

Техніка гри в гандболі є фундаментом для досягнення успіху. Комплекс прийомів, що складає технічну основу, дозволяє гравцям ефективно виконувати дії під час гри, що безпосередньо впливає на результат матчу.

Тактика визначає оперативні рішення під час гри, що є критично важливими в умовах постійно змінюваних ігрових ситуацій. Гравці повинні бути готовими швидко реагувати на дії суперників і адаптувати свої дії відповідно до розвитку гри.

Стратегічний підхід до підготовки команд забезпечує систематичний аналіз і прогнозування умов змагань. Вивчення тенденцій розвитку гри та оцінка можливостей гравців дозволяють розробити ефективні плани гри, що сприяє підвищенню конкурентоспроможності команди.

Для досягнення максимальних результатів необхідно інтегрувати технічні, тактичні та стратегічні аспекти в єдину систему. Це дозволяє командам не лише реагувати на поточні виклики, але й планувати свої дії на спортивному майбутнє.

Гравці та тренери повинні постійно вдосконалювати свої знання та навички у сфері тактики та стратегії. Це включає в себе аналіз попередніх змагань, вивчення нових методик та адаптацію до змін у грі.

Список використаних джерел

1. Дорошенко Е. Ю., Цапенко В. О., Петров В. О., Дядечко І. Є., Гусак О. Ю. Педагогічний аналіз структури і особливостей кидків м'яча по воротах як елементу техніко-тактичної діяльності кваліфікованих гандболісток. *Педагогіка,*

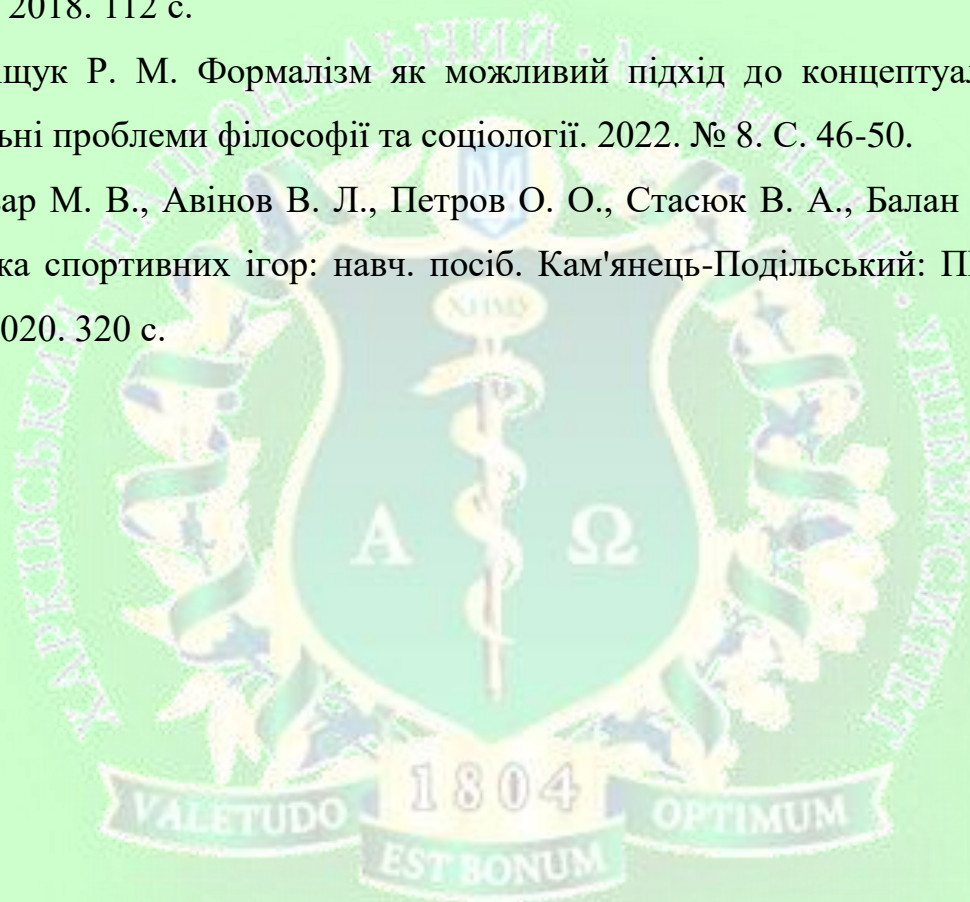
психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання іспорту : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2006. № 7. С. 23–28.

2. Соловей О. М., Соловей Д. О. Теоретичні основи гандболу: навч. посіб. Дніпро: Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2017. 161 с.

3. Соловей О. М., Соловей Д. О. Основи навчання тактики гри в гандбол: навч.-метод. посіб. Дніпро: Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2018. 112 с.

4. Поліщук Р. М. Формалізм як можливий підхід до концептуалізації спорту. Актуальні проблеми філософії та соціології. 2022. № 8. С. 46-50.

5. Прозар М. В., Авінов В. Л., Петров О. О., Стасюк В. А., Балан С. М. Теорія і методика спортивних ігор: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. О., 2020. 320 с.



Власенко Карина
Здобувачка вищої освіти І медичного факультету
Науковий керівник: Стратій Н.В.
Старший викладач
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

ХАРАКТЕРИСТИКА РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Актуальність: Урбанізація призводить до поширення в сучасності малорухливого способу життя та підвищення рівня стресу. І спорт, що допомагає запобігати цим негативним наслідкам набуває дедалі більшої актуальності. Спорт та рухова активність сприяє загальному зміцненню організму, впливає на такі важливі у наш час аспекти як психоемоційний стан, фізичну витривалість та самопочуття. Тому, щоб забезпечити максимальну користь для свого організму важливо знати їх характеристики для правильного вибору активності відповідно до своїх уподобань, потреб та можливостей.

Мета дослідження: дослідити основні характеристики різних видів спорту та видів рухової активності, проаналізувати їх особливості, переваги та вплив на здоров'я людини.

Методи дослідження: аналіз та систематизація матеріалів з науково-методичних та електронних джерел.

Виклад основного матеріалу. Види спорту можуть класифікуватися за угрупованням по переважним вимогам до фізичних якостей. [1] За такою класифікацією спорт поділяють на силові та швидкісні види; види, що потребують витривалості; координаційно-художні та комплексно-контактні види спорту.

До силових та швидкісних видів спорту належать метання, спринтерський біг, стрибки, важка атлетика, які поєднують в собі силу та швидкість, що вимагає від спортсменів надзвичайної м'язової витривалості й миттєвої реакції. В цих видах спорту важливо мати гарну фізичну підготовку, так як потрібно досягти

максимальних показників за короткий проміжок часу. Не менш важливими також є комплексна підготовка м'язів і технічна майстерність задля мінімізування ризиків травм. Тренування включають вибухові вправи, спринти, стрибки, які розвивають швидкість реакції, координацію та витривалість нервово-м'язової системи. Серед переваг цих видів спорту є покращення витривалості, координації та зміцнення серцево-судинної системи. Водночас ризик травм є високим через короткочасні, але надзвичайно інтенсивні навантаження на суглоби, м'язи і зв'язки. Тому важливою частиною є відновлювальні вправи та профілактика травм. [1]

До видів спорту що тренують витривалість належать плавання, лижні гонки, біг на середні та довгі дистанції. У цих видах спорту важливо приділяти увагу підготовці, націленій на вдосконалення роботи серцево-судинної та дихальної систем. Адже потрібно витримувати навантаження у тривалих змаганнях, які можуть проходити у різних місцевостях та кліматичних умовах. Тому тренування базуються на розвитку як аеробної (постачання м'язів киснем), так і анаеробної витривалості (робота при дефіциті кисню). Спортсмени вчаться ефективно використовувати енергетичні ресурси організму, щоб змінювати свій ритм від швидкого старту до стабільного й помірною виконання активності. [1], [3]

Гімнастика, акробатика, фігурне катання, стрибки у воду вимагають від спортсменів не тільки фізичної витривалості й сили, а й високого рівня техніки виконання рухів, гармонії, координації та емоційної виразності. Навички публічного виступу, упевненість у собі, здатність контролювати та правильно виражати емоції є ключовими для досягнення високих результатів у цих видах спорту. [1]

Боротьба, дзюдо, бокс, фехтування, футбол комплексно-контактні види спорту у яких учасники активно взаємодіють між собою за допомогою фізичного контакту та змагальної боротьби. Ці види є найнебезпечнішим, оскільки в процесі змагань спортсмени стикаються із значними фізичними навантаженням, часто відбуваються зіткнення, удари чи кидки, що може призвести до серйозних травм та ушкоджень. Щоб попередити зазначені наслідки передбачені захисні засоби

(шоломи, рукавички, щитки) та певні правила, що обмежують заборонені прийоми та дії. У комплексно-контактних видах спорту значну роль відіграє не тільки фізична, але й тактична підготовка. Кожен спортсмен розробляє певну стратегію, що дозволяє йому ефективно використовувати свої сильні сторони та знаходити слабкі місця суперника. Багато видів контактного спорту, таких як бокс, футбол, карате, боротьба, стали частиною Олімпійських ігор, що лише підкреслює їхнє значення для міжнародного спортивного руху. Завдяки олімпійському статусу, ці види спорту отримують більше уваги, і кожна країна намагається готувати найкращих спортсменів для міжнародної арени. [1], [2]

Висновки. Отже, кожен вид спорту має свої характерні особливості та вимоги до професійних якостей. Це дозволяє спортсменам обирати той вид спорту, що максимально відповідає їхнім фізичним і психологічним можливостям та потребам, підвищуючи ефективність та результативність. Важливо заохочувати молодь та дорослих вести активний спосіб життя та популяризувати різні види спорту. Це допоможе нам сформувати здорову націю, спроможну подолати будь які перешкоди на шляху до успіху та перемоги.

Використані джерела:

1. Класифікація видів спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://stud.com.ua/156561/meditsina/klasifikatsiyi_vidiv_sportu (дата звернення: 03.11.2024).
2. Хіменес Х. Р. Змагання і змагальна діяльність в спорті: лекція з навчальної дисципліни “Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів” /— Львів: ЛДУФК, 2015. – URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/3762/1/%D0%A2%D0%B5%D0%BС%D0%B0%20%D0%97%D0%9C%D0%90%D0%93%D0%90%D0%9D%D0%9D%D0%AF%20%D0%86%20%D0%97%D0%9C%D0%90%D0%93%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%90%20%D0%94%D0%86%D0%AF%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%86%D0%A1%D0%A2%D0%AC%20%D0%92%20%D0%A1%D0%9F%D0%9E%D0%A0%D0%A2%D0%86.pdf> (дата звернення: 03.11.2024).

3. Ткач. С. А Сучасні підходи до розвитку витривалості у кваліфікованих спортсменів у водних видах спорту: Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у водних видах спорту» / С. А. Ткач. – Київ: НУФВСУ, 2022. – URL:

<https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/4257> (дата звернення: 03.11.2024).



Гончар В. В.Старший викладач кафедри фізичної культури і здоров'я
Харківська державна академія культури**Батулін Д. С.**Старший викладач кафедри фізичної культури і здоров'я
Харківська державна академія культури

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ ЗДОБУВАЧАМИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Постановка проблеми. У сучасному світі, де спостерігається зростаюча тенденція до малорухливого способу життя серед студентської молоді, питання фізичного виховання та активного відпочинку стає надзвичайно актуальним. Зокрема, в умовах навчання у закладах вищої освіти, де здобувачі вищої освіти часто стикаються з високими інтелектуальними навантаженнями та стресом, необхідність у фізичній активності стає ще більш важливою. Одним із перспективних напрямків фізичного виховання є заняття настільним тенісом. Однак, незважаючи на популярність настільного тенісу, постає необхідність детального дослідження ефективності занять настільним тенісом здобувачами вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Заняття із фізичне виховання відіграють важливу роль у формуванні особистості; сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку організаційних здібностей у здобувачів вищої освіти [5].

На думку Г. В. Кучеренко [4], одне з провідних місць серед засобів фізичного виховання здобувачів вищої освіти займає настільний теніс.

Як відмічають Є. А. Захаріна і Т. А. Глоба [3], настільний теніс не потребує складної організації і матеріально-технічного забезпечення .

За даними фахівців [2, 8], нескладність вибору місця для гри і його устаткування, простота інвентарю, видовищність зумовили включення

настільного тенісу в систему фізичного виховання у закладах вищої освіти України.

Методи дослідження: обґрунтувати доцільність та ефективність занять настільним тенісом у фізичному вихованні здобувачів під час навчання у закладах вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Систематичні заняття настільним тенісом сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості, працездатності та рухової активності у здобувачів вищої освіти [3].

О. О. Несен і Т. Є. Соколова [6] в результаті дослідження виявили, що заняття настільним тенісом є ефективним засобом поліпшення функціонального стану зорового аналізатора, оперативності мислення, стійкості уваги, рухової пам'яті, простої та складної рухової реакцію у здобувачів вищої освіти, Т. А. Глоба [1] акцентує увагу на тому, що застосування засобів настільного тенісу на заняттях із фізичного виховання для здобувачів вищої освіти позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості та працездатності.

Г. В. Кучеренко [4] стверджує, що систематичні заняття настільним тенісом сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості та адаптації до стрес-чинників навколишнього середовища у здобувачів вищої освіти.

Дані М. В. Супруненко [7] свідчать про те, що настільний теніс є ефективним засобом зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, поліпшення функціонального стану аналізаторів, підвищення рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти.

Отже, результати нашого дослідження свідчать про високу ефективність занять настільним тенісом у формуванні здорового способу життя та підвищенні фізичної і психічної працездатності у здобувачів вищої освіти, що робить

настільний теніс перспективним засобом фізичного виховання у сучасних умовах навчання.

З метою підвищення ефективності фізичного виховання у закладах вищої освіти доцільно активніше інтегрувати заняття настільним тенісом у навчальні програми, забезпечуючи відповідні умови для тренувань та змагань.

Висновки. Заняття настільним тенісом є важливим елементом фізичного виховання здобувачів вищої освіти, оскільки вони сприяють підвищенню рівня фізичної активності та допомагають протидіяти негативним наслідкам малорухливого способу життя.

Систематичні заняття настільним тенісом сприяють зміцненню здоров'я; поліпшенню функціонального стану систем і аналізаторів та психічного стану; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності як фізичної, так і розумової;

Також заняття настільним тенісом сприяють поліпшенню когнітивних функцій, таких як оперативність мислення, стійкість уваги, рухова пам'ять, швидкість реакції, що є важливими для успішної академічної діяльності здобувачів вищої освіти.

Настільний теніс є доступним видом спорту, який не вимагає складного матеріально-технічного забезпечення, що робить його ідеальним для впровадження в програми фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Рекомендується активніше включати заняття настільним тенісом у навчальні програми з фізичного виховання у закладах вищої освіти, а також проводити регулярні турніри, щоб стимулювати інтерес студентської молоді до систематичної фізичної активності.

Список використаних джерел

1. Глоба Т. А. Здоров'яформувальна технологія спортивноорієнтованого Фізичного виховання студентів закладів вищої освіти: автореферат. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2019. 25 с.
2. Жуковський Є. І., Мичка І. В., Булгаков О. І. Настільний теніс : метод. реком. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с.

3. Захаріна Є. А., Глоба Т. А. Переваги використання настільного тенісу у секційній роботі студентів з фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3 К (97) 18. С. 224–228.
4. Кучеренко Г. В. Динаміка фізичного стану студентів, що спеціалізуються з настільного тенісу, протягом навчально-тренувального процесу у ВНЗ. *Іноваційна педагогіка: науковий журнал*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип.23. Т.2. С. 28-33.
5. Мудрий І., Мартиненко В., Окопний А. Професійна підготовка студентів у групах спортивного удосконалення з настільного тенісу: навч.-метод., гіосіб. Львів: ЛДУФК, 2012. 64 с.
6. Несен О. О., Соколова Т. Є. Рекреаційна спрямованість тенісу настільного як засіб популяризації гри. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2018. Вип. 1 (42). С. 344–349.
7. Супруненко М. В. Оздоровчій напрямок занять з настільного тенісу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр.. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 11 (143) 21. С. 139–141.
8. Цвинтарний В. С. Настільний теніс: історія виникнення, вправи з варіативного модуля. *Педагогічний вісник*. 2022. № 1–2. С. 63–67.

Деговець А.А.Здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди**Кривенцова І.В.**к.пед.н., доцент, завідувач кафедри теорії, методики і практики фізичного
виховання, Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди,

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ ЗАСОБАМИ РИТМІЧНИХ ВПРАВ

Сприяння позитивному фізичному розвитку школярів є важливим завданням для закладів загальної середньої освіти [1]. Одним із засобів, що активно використовується в освітньому процесі з фізичного виховання учнів є ритмічні вправи, які сприяють розвитку координації, витривалості та загальної фізичної підготовленості. Сучасні дослідження доводять, що більшість українців (70%) відчують втому, стрес та знервованість. Шляхами подолання цих станів називають норму фізичної активності, що визначена ВООЗ – мінімум 150 хвилин ходьби у швидкому темпі або 75 хвилин пробіжки[2].

Фахівці, які досліджують фізичне виховання школярів стверджують, що ритмічні вправи покращують фізичні показники учнів, позитивно впливають на їхнє психологічне самопочуття, що вкрай важливо для розвитку здорової особистості [3, 4].

Ритмічні вправи вирізняються своєю доступністю та універсальністю, що дає змогу включати їх у різні навчальні програми. Вони можуть бути адаптовані для учнів різного віку та фізичної підготовки. Використання музики та ритму підвищує мотивацію дітей до занять і робить процес фізичного розвитку більш цікавим і захопливим.

Ритмічні вправи чинять значний вплив на розвиток моторики та координації. Регулярне виконання таких вправ покращує пластичність, швидкість реакції та точність рухів, які необхідні для виконання багатьох інших фізичних завдань [5]. Розвиток рухових навичок також позитивно впливає на освітній

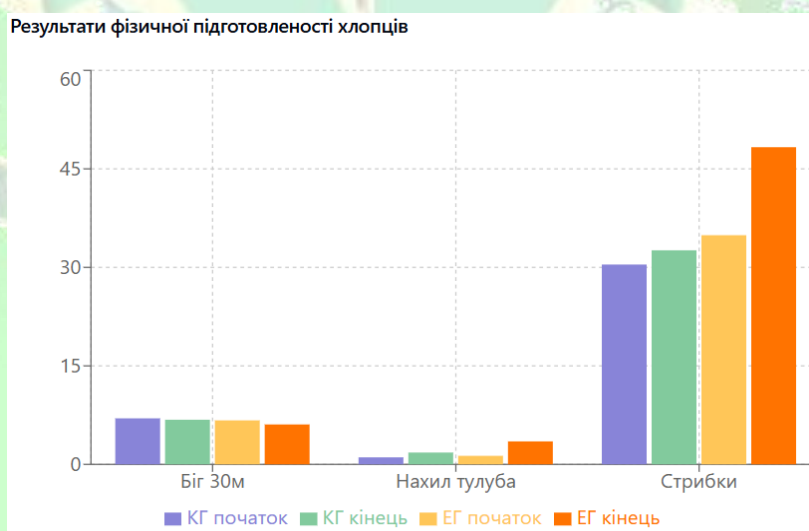
процес. Адже діти з кращими координаційними здібностями зазвичай краще встигають у навчанні та мають менше проблем із соціальною адаптацією.

Ритмічні вправи позитивно впливають на емоційний стан. Учні стають стійкішими до психологічного стресу. Групові заняття ритмічною гімнастикою зміцнюють командний дух і соціальні зв'язки між учнями, що позитивно позначається на їхньому загальному емоційному стані.

Мета роботи – проаналізувати вплив ритміки на фізичний розвиток школярів і виявити найбільш ефективні способи застосування ритміки в освітньому процесі.

Дослідження проводилося у школі з учнями 6 класів ($n=28$). Фізична підготовленість оцінювалися за результатами бігу на 30м; стрибками на скакалці та нахилом тулубу. Учні ЕГ виконували ритмічні вправи тричі на тиждень впродовж восьми місяців. Учні КГ займалися за стандартною програмою. Отримані дані було піддано статистичному опрацюванню.

Результати показали, що група, яка виконувала ритмічні вправи, значно поліпшила свої фізичні показники порівняно з контрольною групою. Дані наведено у Діаграмах 1 та 2.

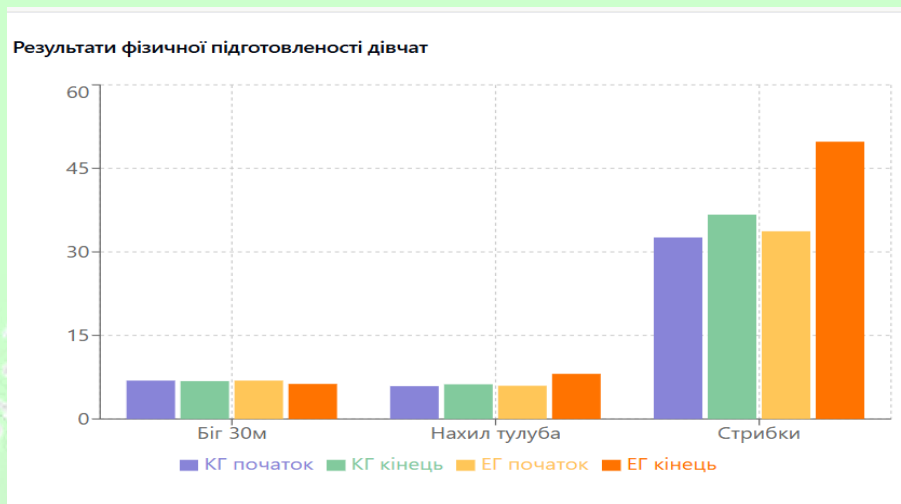


Діаграма 1. Динаміка фізичної підготовленості хлопців

Аналіз результатів показників КГ та ЕГ у хлопців показав, що при виконанні тесту на швидкість, час бігу на 30 м в ЕГ зменшився з 6,7 до 6,08 секунд, при значенні $p < 0,01$, що підтверджує достовірність цього покращення. Результати КГ не мали таких суттєвих зрушень.

У тесті на гнучкість спостерігається, що нахил тулубу в ЕГ значно зріс при значущості $p < 0,01$ свідчить про високу достовірність покращень. У КГ результати також покращилися, при $p < 0,05$.

Тест на витривалість показав, що середня кількість стрибків за 30 секунд зросла з 34,9 до 48,3, що також вказує на значне покращення, при $p < 0,01$. Результат КГ також виявився статистично значущим ($p < 0,05$).



Діаграма 1. Динаміка фізичної підготовленості дівчат

Аналізуючи показники обох груп дівчат ми спостерігаємо, що швидкість бігу на 30 м значно зменшилася в ЕГ. Значення $p < 0,01$ вказує на статистично значущий результат. У дівчат КГ результат майже залишився на одному рівні. У тесті на гнучкість, в ЕГ показник нахилу тулуба зріс з 5,97 см до 8,11 см, при статистично значущим $p < 0,01$. Кількість стрибків за 30 секунд значно зросла з 33,71 до 49,8 стрибків, що вказує достовірну значущість змін. Результати дівчат КГ зросли при $p < 0,05$.

Результати дослідження доводять ефективність ритмічних вправ у розвитку фізичних якостей учнів. Поліпшення всіх показників свідчить про те, що структурована фізична активність має позитивний вплив на швидкість, гнучкість і витривалість школярів. Такі вправи можна легко інтегрувати в навчальну програму та надати учням можливість займатися активним спортом під музичний супровід або застосування метроному на уроках фізкультури. Важливість такої фізичної активності також підкреслюється її позитивним впливом на психологічний стан учнів. Це пов'язано з тим, що вона знижує рівень стресу та

покращує настрій, що, своєю чергою, підвищує загальну успішність. Крім того, включення ритмічних вправ у позакласну роботу дає змогу учням займатися фізичною активністю у неформальному середовищі. До таких занять належать танцювальні класи, спортивні клуби та інші види фізичної активності, що поєднують у собі елементи ритмічних рухів [6].

Розробка індивідуальних програм фізичного виховання, що враховують фізичні здібності та інтереси учнів є вкрай важливою [7]. Сюди входять дослідження ефективності програм для дітей з особливими потребами, а також програм, що враховують різні рівні фізичної підготовленості. Дослідження в цій царині можуть призвести до створення більш ефективних і доступних програм фізкультури, що відповідають потребам усіх учнів.

Висновки. Ритмічні вправи можуть стати важливим компонентом фізичного виховання, а їхнє детальне вивчення здатне значно поліпшити фізичний і психологічний розвиток школярів. Майбутні дослідження можуть сприяти не тільки кращому розумінню ефектів цих вправ, а й розробці якісніших і доступніших програм фізкультури, що відповідають потребам сучасних школярів.

Список використаних джерел

1. Роль фізичного виховання. Освіта. UA. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/pedagog/14498/>
2. Фізична активність та психічне здоров'я: чому покращується самопочуття та настрої. Центр громадського здоров'я України. МОЗ. 2024. URL: <https://phc.org.ua/news/fizichna-aktivnist-ta-psikhichne-zdorovya-chomu-pokraschuetsya-samopochuttya-ta-nastriy> .
3. Деделюк Н., Пекалюк Т., Назарук А. Розвиток фізичних якостей учнів молодших класів засобами ритмічної гімнастики. *Фізична культура, спорт та здоров'я людини*. Луцьк. 2021. 25-26. URL: <https://conferences.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/06/accommodation-0-7.pdf>
4. Вплив ритмічної гімнастики на розвиток координації у дітей дошкільного віку. Дитячий навчальний заклад № 50 «Світлофорчик». м. Черкаси. URL: <https://svitloforchuk.ck.ua/?p=723>

5. Морозов Д., Кривенцова І. Особливості розвитку координаційних здібностей молодших школярів. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* [Електронне видання] : зб. ст. III наук.-практ. конф., Харків, 1-2 груд. 2023 р. Харків, 2023. С. 127-134.

6. Формування позитивної мотивації учнів до занять фізичними вправами на уроках та в позаурочний час. Освітній проект «На Урок» для вчителів. URL: <https://naurok.com.ua/formuvannya-pozitivno-motivaci-uchniv-do-zanyat-fizichnimi-vpravami-na-urokah-ta-v-pozaurichniy-chas-378610.html>

7. Качан О.А., Пристинський В.М., Коломоєць Г.А., Онішкевич О.М. Цікава фізкультура в закладах загальної середньої освіти: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: ДДПУ, 2022. 163 с. URL: https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/2022/08_aug/29/01/1-Навч.-метод.посібник%20Цікава%20фізкультура%20в%20закладах%20загальної%20середньої%20освіти.pdf



Єфременко А.М.

Доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри легкої атлетики
Харківська державна академія фізичної культури

КОНТРОЛЬ ЗА ОЗДОРОВЧИМ ЕФЕКТОМ ФІТНЕС-ЗАНЯТЬ

Постановка проблеми. Використання фізичних вправ із метою оздоровлення є поширеною практикою. Одним із сучасних ефективних напрямків занять з зазначеною метою є фітнес. Фітнес позиціонують як стиль життя, так і напрямок спрямованого використання фізичних навантажень з метою оздоровлення. Проте різноманітність напрямків фітнесу, а також способів дозування фізичного навантаження ускладнює оцінку їх оздоровчого впливу. Вирішення означеної проблеми знаходиться в площині моніторингу оздоровлення організму під впливом занять фітнесом, одним з основних складових якого виступає контроль.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За результатами ґрунтовного аналізу Barnett зі співав. (2022) встановлено, що саме вплив на рухову активність індивіда здатний здійснити якісне перетворення його стану здоров'я [5]. Саме використання засобів та методів фізичного виховання та спорту пов'язане зі зниженням ризиків для здоров'я та передчасної смертності в різних популяціях. Perez-Sousa зі співав. (2022) наголошують, що фітнес-заняття є однією з найдієвіших форм покращення здоров'я осіб різного віку [6]. Їх ефективність визначається через нормалізацію психофізичного стану індивіда в результаті використання спеціально організованої рухової активності. Особливість фітнес-занять полягає в їх різноманітності, що дозволяє фіксувати варіативність ефектів, що отримує організм тих, хто займається. Крупеня зі співав. (2022) зазначають, що побудова оздоровчого тренування потребує формування чіткої структури визначення його результативності [3]. Виконання фізичних вправ без належної оцінки їх впливу на вирішення поставлених завдань знижує ефективність фітнес-занять. Кошура (2022) наголошує, що оцінка ефективності занять фітнесом

пов'язана з періодичним визначенням реакції систем організму тих, хто займається на фізичні навантаження. Проте, такі заходи контролю не можуть бути застосовані в загальній популяції, що пов'язано з особливими вимогами до їх проведення та матеріально-технічного забезпечення [2]. Белкова та Малахова (2021) наголошують, що в умовах самостійних занять фітнесом заходи контролю мають виключне значення. Проте, складність його проведення особами без спеціальної освіти потребує вибору доступних та ефективних заходів [1]. Пивовар зі співав. (2023) вважають, що саме система контролю ефективності оздоровчого тренування виступає однією з основних складових успішності програми занять [3]. Таким чином, питання вимірювання оздоровчого ефекту фітнес-тренувань залишається актуальним, що зумовлено важливістю контролю в структурі організації та корекції програм тренувань.

Мета – встановити можливості контролю оздоровчого ефекту фітнес-тренувань.

Методи. Для досягнення поставленої мети застосовано теоретичні методи педагогічного дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сутність використання фізичних вправ як фактору оздоровлення організму людини полягає в їх спрямованому впливі на показники фізичного здоров'я. У найзагальнішому вигляді фізичне здоров'я представлено як природний стан організму людини, який характеризується здатністю пристосовуватися до різних факторів навколишнього середовища, рівнем фізичного розвитку, функціональною і фізичною підготовленістю організму до виконання різних фізичних навантажень. Відтак, визначання за допомогою контрольних заходів особливостей змін показників зазначених складових в рамках оцінювання загального впливу фітнес-занять на організм тих, хто займається складатиме основу контролю їх оздоровчого ефекту.

У вузькому сенсі під фітнес-заняттями розуміється досягнення і підтримка хорошого рівня фізичної підготовленості, вирішення проблем розвитку життєво важливих і спортивно-орієнтованих рухових навичок і умінь. Такі заняття

спрямовані, перш за все, на розвиток витривалості, гнучкості, координації. На таких заняттях використовуються переважно аеробні навантаження і вправи різного гімнастичного спрямування. В цілому, сутність фітнес-занять узгоджується з сутністю поняття фізичного здоров'я. Відтак, їх результатом може бути оздоровлення організму.

У системі контролю оздоровчого ефекту фітнес занять необхідно виділити етапи:

- встановлення поточного рівня обраних показників і визначення їх бажаних модельних значень; розробка структури моніторингу за обраними показниками контролю;

- організація контролю за обраними показниками, пов'язаними з оздоровленням, а при необхідності і її корекція.

Загалом, раціональна система контролю передбачає безперервний моніторинг не тільки педагогічних, а й фізіологічних, а по можливості біохімічних показників, які є показовими щодо реагування організму на запропоновані фізичні навантаження.

Загальний оздоровчий вплив фітнес-занять полягає в забезпеченні додаткової відносно поточного рівня індивіда рухової активності, яка є організованою і має, загалом, специфічний характер. Саме контроль рухової активності за показниками енергетичних витрат може виступати однією зі складових оцінювання процесу оздоровлення. Показниками контролю можуть виступати: величина та напруженість рухової діяльності за метаболічним еквівалентом; витрата енергії на занятті за показниками калориметрії; обсяг рухової активності в показниках часу та специфічних до обраних фізичних вправ характеристиках. Наступним показником контролю оздоровлення може виступати здібності якісного виконання фундаментальних рухів людини. Показниками контролю можуть виступати: варіативність виконуваних рухів; якість виконання фундаментальних рухів за показниками ефективності та стабільності техніки. Найбільш доцільними показниками контролю оздоровчого впливу фітнес занять слід вважати фізичну та функціональну підготовленість тих, хто займається. Ці

показники доцільно використовувати на базових, розвиваючих та підтримуючих етапах тренування. За відсутності медичних протипоказань доцільно проводити рухове тестування та медико-біологічні проби. Показниками контролю можуть виступати: показники розвитку провідних рухових якостей; показники функціональних систем організму. Вони мають розглядатися з позицій індивідуального зростання або економізації функцій організму тих, хто займається. Узагальненими критеріями контролю оздоровлення тих, хто займається фітнес тренуванням виступають: покращення форми тіла, якщо вона мала відхилення від узагальнених норм; покращення самопочуття, включаючи нормалізацію сну та апетиту; зниження ЧСС і нормалізація артеріального тиску; покращення переносимості фізичних навантажень; нормалізація та підвищення психологічної стійкості; підвищення резистентності організму.

Таким чином, для визначення ефективності фітнес-занять для оздоровлення раціонально здійснювати організований контроль впливу застосовуваних навантажень на організм тих, хто займається.

Висновки. Важливим фактором вивчення впливу фізичних навантажень на організм тих, хто займається має процес контролю та обліку. Особливе значення вони мають для оздоровчих тренувань. Встановлено, що фізичне здоров'я є комплексним поняттям. Відтак, оздоровчий вплив фітнес-тренувань пов'язаний з визначенням для тих, хто займається особливостей: рухового режиму, розвитку фундаментальних рухів, показників фізичної та функціональної підготовленості.

Перспективи подальших розвідок. Подальші дослідження передбачають створення тестової батареї для контролю ефективності оздоровчих фітнес-занять з особами середнього віку.

Список використаних джерел.

1. Белкова Т. О., Малахова Ж. В. Ефективність застосування фітнес-технологій у самостійних заняттях з фізичного виховання студентів. *Наукові запски. Серія: Педагогічні науки*. 2021. № 198. С. 73–77. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-198-73-77>

2. Кошура А. В. Медико-біологічний контроль в оздоровчому фітнесі. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини*: матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022 р.).

Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. С. 117–120.
<http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/16274>

3. Крупеня С. В., Лаврентьєв О. М., Гаєвий В. Ю., Гулай В. С., Скуратівська Н. Ю. Методичні основи фізкультурно-оздоровчих занять з жінками середнього віку засобами аеробіки та фітнесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць. 2022. Вип. 10 (155). С. 111–116. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).254](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).254)

4. Пивовар А., Гуральчук В., Воловик Ю., Данилко В. Особливості програмування занять оздоровчим фітнесом. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2023. № 2. С. 66–72. <https://doi.org/10.31470/2786-6424-2/2023-66-72>.

5. Barnett L. M., Webster E. K., Hulteen R. M., De Meester A., Valentini N. C., Lenoir M., ... Rodrigues L. P. Through the looking glass: A systematic review of longitudinal evidence, providing new insight for motor competence and health. *Sports Medicine*. 2022. № 52(4). P. 875-920. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01516-8>

6. Perez-Sousa M. A., Olivares P. R., Carrasco-Zahinos R., Gusi, N. Роль fitness як moderator of improvements in health-related quality of life. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. № 22 (3). P. 621-628. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.03078>

Кононенко Н.М.

Старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут».

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Постановка проблеми. Сучасний світ характеризується швидкими змінами в усіх сферах життя, що, в свою чергу, впливає на фізичне та психічне здоров'я молоді. Здобувачі вищої освіти часто стикаються із значними стресовими навантаженнями, пов'язаними з навчанням, соціальною адаптацією та професійним становленням. В умовах зростаючої конкуренції та високих вимог до успішності, питання збереження та зміцнення здоров'я стає особливо актуальним.

Футбол, як один з найпопулярніших видів спорту, має потенціал не лише для поліпшення фізичного стану, але й для розвитку психологічних навичок. Однак, існує потреба у вивченні впливу систематичних занять футболом на стан фізичного та психічного здоров'я здобувачів вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В Україні футбол є одним із найпопулярніших видів фізичної активності. Заняття зазначеним видом фізичної активності сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, вихованню сміливості та дисциплінованості без великих матеріальних затрат [3].

Гра в футбол характеризується великою кількістю різноманітних техніко-тактичних прийомів і високим емоційним напруженням боротьби. Зазначений вид фізичної активності є ефективним засобом для всебічного фізичного розвитку. Під час цієї гри використовуються різні види рухової активності: біг, ходьба, стрибки [2].

Як відмічають С. К. Голяка, О. Б. Спринь, О. А. Левченчук [1], футбол є одним із популярних видів фізичної активності у здобувачів вищої освіти.

О. Ю. Путров, Г. М. Онищенко [3] зазначають, що сьогодні футбол набуває особливого значення для виховання і здоров'я студентської молоді, формуючи

здоровий спосіб життя та залучаючи до систематичних занять фізичним вихованням здобувачів у закладах вищої освіти.

Мета дослідження: вивчити вплив систематичних занять футболом на стан фізичного та психічного здоров'я у здобувачів вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Заняття футболом надають позитивний вплив на здоров'я завдяки фізичному навантаженню, відрізняється змінною інтенсивністю. Різноманітні і постійно мінливі ігрові ситуації вимагають від учасників гри великого арсеналу рухових умінь і навичок. Під час удосконалення цих умінь досягається значне підвищення рівня фізичної підготовленості людини, що робить неоціненний позитивний вплив на здоров'я [2].

Н. Ф. Щекотиліна, А. Павлюк, Г. А. Щекотилін [5] вважають, що проведення занять із футболу в рамках дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти сприяє зміцненню здоров'я; удосконаленню фізичному розвитку; поліпшенню функціонального стану систем і опорно-рухового апарату, обміну речовин; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності у студентської молоді.

За даними О. Ю. Путрова і Г. М. Онищенко [3] застосування технічних елементів футболу у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти є ефективним засобом поліпшення фізичного розвитку, функціонального стану систем і зорового аналізатора; розширення функціональних можливостей опорно-рухового апарату і нервової системи; підвищення стійкості організму і розширенню адаптаційних можливостей; підвищення рівня фізичного розвитку; формування здорового способу життя у студентської молоді.

Д. І. Цись, Н. О. Цись [4] в результаті дослідження виявили, що заняття футболом позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, рівень розвитку фізичних якостей.

Висновки. Дослідження свідчить про важливу роль систематичних занять футболом в поліпшенні фізичного та психічного здоров'я у здобувачів вищої освіти, що робить його важливим компонентом їхнього навчання у закладах вищої освіти.

Список використаних джерел:

1. Голяка С. К., Спринь О. Б., Левченчук О. А. Дослідження впливу секційних занять футболом на фізичну підготовленість учнів середнього шкільного віку. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2023. № 1 (19) 2023. С. 77–85.
2. Лень Ю., Антоненко О., Білецька В. Особливості самооцінки фізичного стану студентів, які займаються футболом. *Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики* : мат. IV Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. 16–17 трав. 2023 р. / за заг. ред. О. В. Ярмолук. Київ : Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. С. 77–80.
3. Путров О. Ю., Онищенко Г. М. Формування фізичного стану студентів під впливом занять футболом. *Тиждень науки-2021. Факультет економіки та управління* : тези доп. наук.-практ. конф. 19–23 квіт. 2021 р. / редкол. : В. В. Наумик (відпов. ред.). Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2021. 327-331
4. Цись Д. І., Цись Н. О. Фізичний стан студентів закладів вищої освіти та можливості його корекції засобами футболу. *Спортивні ігри*. 2023. № 3 (29). С. 113–122.
5. Щекотиліна Н. Ф., Павлюк А., Щекотилін Г. А. Розвиток фізичних якостей студентів засобом гри у футбол. *Інноваційна педагогіка*. 2018. Вип. 4. Т. 1. С. С. 88–92.

Котова Валерія

Здобувачка вищої освіти І медичного факультету

Спінчевська Поліна

Здобувачка вищої освіти І медичного факультету

Ворошилова Аліна

Здобувачка вищої освіти І медичного факультету

Науковий керівник: Стратій Н. В.

Старший викладач

Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

ПЛЮСИ ММА СЕРЕЗ ІНШИХ ЄДИНОБОРСТВ, ЯКІ Є ГОЛОВНИМИ У ВИБОРІ НАПРАВЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО СПОРТСМЕНА

Вступ. На даний час є багато різних єдиноборств зі своїми напрямками та техніками, прийомами, але ММА є змішаним єдиноборством, де кожен може навчитися не тільки одному напрямку, а і більше. Базові складові взяті з деяких видів спорту, головні з них бойове самбо, бокс, греплінг, муай-тай та інші. Тому потім можна буде вибрати певний вид спорту за бажанням.

Мета роботи. Дізнатися плюси ММА серед інших єдиноборств, які вають великий вплив у виборі напрямлення майбутнього спортсмена.

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

Результати дослідження. ММА – це змішане бойове мистецтво, яке популярне серед видів спорту єдиноборств. Не тільки базові навички взяті з різних видів, а і самі тренування мають в собі різні елементи, гімнастики, кидків, захоплень різного напрямлення, фізичні навантаження та техніку ударів. Через це кожне тренування має свої особливості та унікальність, яка дає розвиток та удосконалення навичок з поповненням арсеналу. Через це спортсмен має багато різних навичок, що робить його універсальним. Також не слід плутати з боями без правил. ММА мають свої правила, так вони зміненні та полегшені, але вони є, діє заборона на небезпечні прийоми та удари. Через це в результаті ММА виявляється менш травмонебезпечним спортом, чим інші по статистиці.

Висновок. Отже, до головних плюсів ММА серед інших видів єдиноборств можна віднести, базові навички та тренування взяті з різних видів спорту, що дає можливість бути унікальним та збільшувати свій потенціал, Правила є, які навіть роблять багато впливу на безпечність заходу.

1. <https://sportano.ua/blog/boyovi-vydy-sportu-ta-jedynoborstva-vydy-vidminnosti-z-coho-pocaty/>
2. <https://ua.tribuna.com/blogs/b1boxing/3016230/>
3. <https://fight-club-ataman.com.ua/ua/blog/yakyj-vyd-jedynoborstv-kraschyj-uvulychniy-biytsi>



Котова Валерія

Здобувачка вищої освіти І медичного факультету

Спінчевська Поліна

Здобувачка вищої освіти І медичного факультету

Ворошилова Аліна

Здобувачка вищої освіти І медичного факультету

Науковий керівник: Стратій Н.В.

Старший викладач

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Харківський національний медичний університет

ЧОМУ БІЛЬШІСТЬ ЛЮДЕЙ ВИБИРАЮТЬ РАНКОВИЙ БІГ ТА ЙОГО ПЕРЕВАГИ

Вступ. Вже деякий час на першому місці серед видів спорту є ранковий біг. Основні плюси якого збільшить заряд енергії, який вплине на покращення настрою, підвищення концентрації. Також не потрібно забувати, що покращується метаболізм, режим сну, зменшення тривожності та має великий вплив на роботу серцево-судинної системи та дихальної.

Мета роботи. Зрозуміти, чому ранковий біг популярний серед населення світу та який вплив відбувається на організм людини, як наслідок.

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

Результати дослідження. Так як здоровий спосіб життя, основа якого фізична активність, має великий вплив на організм людини, то стало цікаво чому з усіх видів спорту найчастіше люди вибирають ранковий біг. Біг на сам перед це простий та ефективний вид фізичної активності. Основні плюси якого підтримання тіла у формі, як зовнішньо та і внутрішньо, великий вплив на системи органів, найбільше на серцево-судинну, дихальну та опорно- рухову систем. Також біг знижує ризик смерті через різні причини на 27%, від серцево-судинних захворювань на 30% та від раку на 23%. Має профілактичну дію проти ожиріння, що має наслідок у вигляді діабету. Допомогає відновлювати психічну складову здоров'я, через те, що знімає стрес, зменшує тривожність, покращує режим сну та настрої людини.

Однією з переваг бігу виявляється, що серед більшості населення має свободу вибору о котрої години, який темп бігу, який кілометраж, місцевість та інші показники. Виходить, що вони самі собі головні і працюють у своєму темпі. Це дуже важливо, через те що ми різні, праця, обов'язки, дії, вік, стать, напруженість навколишнього середовища та інші параметри, який мають великий вплив на наше самопочуття.

Висновки. Отже, біг популярний через свою свободу вибору в кожному параметрі, через позитивний вплив на всі складові здоров'я, які роблять нас здоровими. Також це ефективно і легко, що може собі дозволити кожен бажаючий.

Список використаних джерел:

1. <https://vitaguru.co/ua/blog/utrennij-beg-plyusy-i-minusy/>
2. https://allnutrition.ua/blog-12/bih - vrantsi chy vvecheri koly naikrashche bihaty-blog3250.html?srsltid=AfmBOorcEgcuqNQhlt5WRbr6wr-zdy8_oZhxlth2qFYZcOeaGvb-6lNS
3. <https://health.nv.ua/ukr/fitness/yak-pravilno-bigati-50313097.html>
4. <https://extremstyle.ua/ua/blog/view/yak-pravilno-beegati-yak-pochati-beegati-novachkovee-vrantsee-dlya-shudnennya>

Крамаренко В.І.

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

ВИМОГИ ДО ГРАВЦІВ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА В БАСКЕТБОЛІ

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Баскетбол – це командна спортивна гра, в якій кожний гравець поєднує свої дії з діями партнерів. Ігрові амплуа кожного гравця команди зобов'язують їх постійно взаємодіяти для досягнення загальної мети [2].

Амплуа спортсмена визначається не лише технічними діями та розташуванням на ігровому просторі, а й психологічними та фізичними особливостями.

У командних видах спорту позиції гравців визначаються здебільшого на основі їх фізичних характеристик і поведінкових особливостей. Домінуючу роль відіграють антропометричні дані та очевидні форми поведінки. Проте, поряд із фізичними якостями, слід також враховувати психологічні характеристики спортсмена, оскільки вони можуть значно впливати на його ефективність на певній позиції [3].

Баскетбол, як одна з найпопулярніших командних ігор у світі, вимагає від гравців не лише високого рівня фізичної підготовки, але й специфічних навичок, які залежать від їх ігрового амплуа. Кожна позиція на майданчику має свої унікальні вимоги до технічних, тактичних, фізичних та психологічних характеристик гравця. Розуміння специфіки цих вимог є критично важливим для тренерів, спортсменів та спортивних аналітиків, оскільки це дозволяє оптимізувати спортивну підготовку, підвищити ефективність ігрової стратегії та забезпечити успіх команди в цілому.

Актуальність дослідження полягає в тому, що в умовах сучасного баскетболу, який характеризується високою конкуренцією та швидкими змінами в ігрових тактиках, знання вимог до гравців різних амплуа стає дедалі важливішим.

Недостатня увага до специфіки підготовки гравців різних амплуа може призвести до неповного розкриття потенціалу спортсменів та зниження загальної ефективності команди.

Мета дослідження: вивчити вимоги до гравців різних ігрових амплуа (розігруючий захисник, атакуючий захисник, легкий форвард, важкий форвард, центровий) в баскетболі.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Формальний склад команди з баскетболу сформувався за амплуа гравців за функціями: 1 – розігруючий захисник, 2 – атакуючий захисник, 3 – легкий форвард, 4 – тяжкий форвард, 5 – центровий. Ці позиції не регулюються правилами баскетболу та мають не офіційний характер. Здебільшого позиції згруповані за принципом знаходження на спортивній площадці: передня та задня лінії.

Гравець на позиції розігруючого захисника, також відомий як перший номер, володіє абсолютно вільно м'ячем, високою швидкістю, відмінною стрибучістю та здатністю конкурувати з найвищими суперниками у закиданні м'яча. Розігруючий є ключовим игроком у будь-якій команді, виконуючи важливу роботу як у нападі, так і в захисті. Важливо, щоб він мав злагоджений контакт із тренером. Типовий зріст гравця на цій позиції знаходиться в діапазоні від 175 до 190 см.

Атакуючий захисник, також відомий як другий номер, характеризується високою швидкістю, спритністю та здатністю стрибати високо. Важливо, щоб у нього були сильні кидки з різної відстані та швидкий дриблінг. Головна мета другого номера – набрати очки, а деякі з них можуть виконувати роль розігруючого. Зазвичай гравець на цій позиції має зріст близько 190–200 см [3, 4].

На думку Н. А. Нестеренко, О. С. Крюковської [4], захисник атакуючого плану повинен відрізнитися швидким стрибком, високим рівнем розвитку швидкості, витривалості та сили м'язів рук. Вони вважають, що розігруючий

захисник повинен мати високий рівень розвитку сили м'язів рук та стан функціональних можливостей.

Розігруючий та атакуючий захисники повинні бути максимально швидкими, рухливими, витривалими, розсудливими й уважними. В нападі вони повинні першими переходити у швидкий прорив і вміло його завершувати [3, 4].

За даними В. М. Пасічник [5], важливою умовою для захисника є уміння орієнтуватися в ігровій обстановці і мати здатність до комбінаційного розіграшу м'яча.

В обороні захисники першими вступають у боротьбу проти контратак суперника та повинні вміло володіти технікою відбору м'яча та перехватів.

Легкий форвард – це гравець, який зазвичай знаходиться на передній лінії команди і виступає як зв'язка між розігруючим гравцем та «великими» (центровими) гравцями. Їх основною метою, подібно до атакуючого захисника, є набір очок, але на відміну від захисників, гравці нападу зазвичай мають більший зріст і, відповідно, краще підбирають м'яч та блокують кидки. Важливою характеристикою легкого форварда є вміння добре дриблити та точно кидати зі середнього відстані. Середній зріст баскетболіста на цій позиції зазвичай становить від 195 до 210 см.

Гравець, який виступає у ролі важкого форварда, також відомий як четвертий номер, грає під кільцем, змагаючись за підбирання м'яча, і активно діє в трисекундній зоні, атакуючи як обличчям до кільця, так і спиною до нього. Основним завданням четвертого номера є підбір м'яча в нападі та захисті. Тому у потужних форвардів повинен бути високий рівень розвитку сили та витривалості. Середній зріст баскетболіста становить приблизно 200–210 см.

Легкий та важкий форварди характеризуються високим зростом, швидкістю, стрибучістю, хорошим відчуттям часу, снайперськими здатностями, повинні мати хорошу маневреність, уміння результативно атакувати з далеких і середніх позицій, загострювати гру поблизу кошику суперників за рахунок власного швидкісного проходу або націленої передачі центровому. Крім цього вони

зобов'язані грамотно здійснювати захисні дії на своїх позиціях і забезпечувати разом із центровим підбір м'яча на обох щитах [3, 4].

Нападник таранного типу відзначається високою атлетичністю, що дозволяє йому рухатися швидко та мати здатність до високих та швидких стрибків навіть під час бігу [0].

Нападники зазвичай характеризуються високим зростанням, швидкістю, стрибучістю, добре розвиненим відчуттям часу; снайперськими здібностями, вмінням правильно оцінювати ігрові обставини, сміливо та рішуче атакувати кошик.

Для нападника дуже важливо метко кидати м'яч у кошик із середньої та далекої відстаней, володіти фланговими гострими проходами до кошика та потужно діяти під щитом. У захисту він має щільно опікати суперника, активно протидіяти кидкам і проходам суперника під свій кошик [1].

Центровий або п'ятий номер – це позиція гравця в баскетбольній команді, яка вимагає високого зросту і спеціалізується на грі під кільцем і підбиранні м'яча. Фізична підготовка центрального дозволяє йому бути рухливим і пересуватися по всьому спортивному майданчику нарівні з меншими гравцями, виконувати точні передачі і завершувати атаки. У нападі центровий має широкий спектр дій, що розширює його вплив на гру. Центровий гравець є найвищим гравцем у команді, зріст якого становить 210–225 см.

Центровий гравець повинен бути високого зросту, мати атлетичну будову тіла, мати високий рівень розвитку стрибучості та витривалості. Він бере участь в організації та проведенні стрімкого та позиційного нападу. Після оволодіння м'ячем у захисту він повинен швидко перейти у напад для активних дій у завершальній фазі атаки [3, 4].

Як зазначають В. О. Горбуля, Ст. Б. Горбуля, О. Ст. Горбуля [1], в позиційному нападі центровий діє найчастіше в глибині оборони суперника, керує основними комбінаціями для підготовки атаки кошика. На їхню думку, центровий повинен володіти широким арсеналом засобів і способів ведення гри як під щитом, так і по всьому майданчику.

Мобільний центровий має обов'язково володіти не лише характеристиками нападаючого гравця з високим рівнем розвитку сили, але й бути здатним ефективно виконувати стрибки і ривки. Центровий характеризується високим рівнем стрибкової витривалості, сили м'язів ніг і вмінням застосовувати технічні прийоми під час інтенсивної боротьби на спортивному майданчику [4].

Висновки. Кожне амплуа в баскетболі має свої унікальні вимоги, які формують не лише індивідуальні навички гравців, а й їхню здатність працювати в команді. Ці вимоги є критично важливими для досягнення успіху на змаганнях, оскільки вони забезпечують узгодженість та ефективність командних дій. Розуміння специфіки кожної позиції дозволяє тренерам оптимально підбирати гравців та розробляти тактичні стратегії, що сприяє підвищенню результативності команди.

Список використаних джерел

1. Горбуля Ст. О., Горбуля Ст. Би., Горбуля О. Ст. Дослідження технічної підготовки баскетболістів команди запорізького національного університету. Вісник Запорізького національного університету. 2012. Вип. 2(8). З. 217–226.
2. Кафтанова Т. Ст, Булгаков О. І. Скалій, Т. Ст. Методичні рекомендації до семінарських зайняття з дисципліни «Спортивно-педагогічне удосконалення (баскетбол)» для І курсу. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 44 с.
3. Кафтанова Т. В., Шоханова К. А., Булгаков О. І. Лекційний курс з дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор (баскетбол)». Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 80 с.
4. Нестеренко Н. А., Крюковська, О. С. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа : метод. реком. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2021. 26 с.
5. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2015. 78 с.

Моркова Тетяна

Здобувачка вищої освіти І медичного факультету

Науковий керувач: Шутєєв В.В.Завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

ФРІСБІ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ

Актуальність. Завданням занять фізичним вихованням є фізичний розвиток людини за допомогою фізичних вправ та регулярної рухової активності. Використовуючи диск – фрісбі можна навчитися та вдосконалювати важливі рухові навички та вміння.

Мета роботи: На основі теоретичного аналізу і узагальнення наукової та методичної літератури дослідити можливість розвитку рухових навичок за допомогою диску – фрісбі.

Матеріали і методи. Для дослідження був проведений теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу: Фрісбі сьогодні це спортивний снаряд, який має вигляд літаючої тарілки. Як вид змагальної боротьби фрісбі має багато варіантів ігор, які характеризуються простотою та загальнодоступністю.

Гра у фрісбі може успішно застосовуватися на заняттях з фізичного виховання як окремий вид спорту, а так само в якості вправ в процесі організації та проведення рухливих і спортивних ігор.

Різноманітність технічних і тактичних прийомів обумовлює можливість навчатися цьому виду спорту, як індивідуально, так і в парах.

Такий підхід збільшує спектр застосовуваних вправ і їх різновид. Використання ігор фрісбі, дозволяє проводити заняття як в залі, так і на вулиці. Ігри фрісбі своєю різнобічністю формують фізичні якості.

При грі у фрісбі, в мінливих умовах виконуються прискорення, ривки, стрибки, кидки. Гравцям потрібно розвиток загальної і спеціальної витривалості. Крім цих рухових якостей, важливу роль в професійно – прикладній підготовці

відіграє розвиток і всіх інших фізичних якостей: швидкості, сили, гнучкості та координаційних здібностей, швидкість виконання технічних прийомів. Збільшуються функціональні можливості організму.

Фрісбі можна використовувати як тренувальні вправи для навчання, а також виховання дружби, взаємоповаги гравців, вміння працювати у команді. Тренування та участь у змаганнях з фрісбі можуть допомогти розвинути абстрактне мислення, швидкість реакції.

Висновки. Отже, фрісбі позитивно впливає на розвиток концентрації уваги та швидкість прийняття рішень, самодисципліну, допомагає підтримувати хорошу фізичну форму, зміцнює серцево-судинну та дихальну систему організму.

У грі можна виявити лідерські якості та навчитися працювати в команді. Усі конфліктні ситуації вирішуються самостійно, а це відмінний шанс попрацювати над витримкою, стресостійкістю, вміння аргументовано відстоювати свою позицію.

Так само фрісбі - прекрасне проведення часу і поєднання здорового фізичного навантаження, один з найдоступніших видів спорту. Незважаючи на простоту, гра дуже захоплює. У будь-якій компанії і в будь-який час року, Потрібен тільки диск «фрісбі». В Україні на державному рівні фрісбі визнаний як новий вид спорту.

Список використаних джерел:

1. <https://dspace.library.khai.edu/xmlui/handle/123456789/5963?locale-attribute=uk>
2. <https://dspace.library.khai.edu/xmlui/handle/123456789/5964?locale-attribute=uk>
3. [http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/aref_mishchyha\(1\)_1426499763.pdf](http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/aref_mishchyha(1)_1426499763.pdf)
4. http://4ua.co.ua/sport/qa2ad79b5c53a88521306d36_0.html

Рожков В.О.Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культури**Шутєєв В.В.**Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет**Ленська О. В.**Старший викладач
Харківський національний медичний університет

ОСОБЛИВОСТІ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ

Постанова проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій.

Тренувальний процес є досить різноманітним і багатогранним [6]. Змагальна, тренувальна діяльність спортсменів характеризується достатньо великими енергозатратами. В залежності від специфіки виду спорту, енерговитрати можуть досягати 5000 ккал/добу, а у видах спорту на витривалість - перевищувати 6000 ккал/добу.

Нераціональне харчування впливає не лише на працездатність спортсмена, ефективність його тренувальної діяльності, а й на відновні процеси [2]. Від так вивчення проблем харчування спортсменів є пріоритетним напрямом.

Мета роботи: вивчити особливості раціонального харчування спортсменів.

Виклад основного матеріалу. Плануючи раціон спортсмена в першу чергу слід враховувати специфіку виду спорту [4].

В цілому, для осіб які займаються спортом, у добовому харчовому раціоні частка білків повинна становити 10-22%, жирів 20-30%, вуглеводів 50-65%.

Найбільш оптимальним буде харчовий раціон який включатиме споживання: фруктів, овочів 30-33%; молочних продуктів 15%; жирів біля 7%; злаків, хлібних виробів 34%; морепродуктів, м'яса 12%.

У видах спорту в яких спостерігається прояв силових здібностей, слід посилено вживати білки багаті на незамінні амінокислоти. Добова норма повинна досягати 2-2,7 г на 1 кг ваги.

У видах спорту в яких змагальна діяльність здійснюється упродовж тривалого часу, рекомендується збільшувати споживання вуглеводів. Норма споживання вуглеводів при інтенсивній діяльності може досягати 10-13 г на 1 кг ваги.

Споживання жирів у більшій мірі розраховується в залежності від енерговитрат і може коливатися від 40 до 120 гр. на 1 кг. Найбільш посилене включення в раціон спортсменів жирів повинно бути у спортсменів які спеціалізуються у видах на витривалість.

Щоденний харчовий раціон повинен включати м'ясні або рибні продукти, кисломолочні продукти, фрукти, зелень, овочі, соки [5].

Окрім збалансованого вживання білків, жирів, вуглеводів, спортсменам необхідно звертати увагу на вживання мінеральних речовин. Увагу слід приділяти посиленому споживанню фосфору, кальцію, калію, феруму [1].

Кальцій слід вживати разом з фосфором у пропорції 1 до 1,5.

Упродовж змагальної діяльності рекомендується споживати їжу 4-6 разів на добу невеликими порціями, вживаючи продукти що містять вуглеводи, вітаміни, мікроелементи.

Напередодні змагання слід вживати їжу яка містить легкозасвоювані вуглеводи і білки. Слід уникати вживання продуктів які довго перетравлюються. За тиждень до змагань необхідно збільшувати кількість споживання вуглеводів. Після завершення стартів увагу необхідно звертати на відновлення водно-сольового балансу. Для цього необхідно вживати мінеральну воду, соки, фрукти [3].

Висновки. Харчування спортсменів повинно передбачати збалансоване вживання у добовому раціоні білків жирів, вуглеводів, мінеральних речовин та вітамінів. В основі раціонального харчування потрібно в першу чергу враховуватися специфіка виду спорту.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на розробку програм харчування в циклічних видах спорту.

Список використаних джерел:

1. Валецька Р. О. Раціональне збалансоване харчування спортсменів. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2016. No. 2(22). P. 98-101.
2. Грузевич І., Вдовенко Н. Харчування висококваліфікованих спортсменів під час участі у змаганнях як чинник збереження спортивної форми. *Молода спортивна наука України*. 2021. Т 3. С. 51-52.
3. Коробка Ю. Харчування під час змагань і вперіод після змагань. *Оздоровчі харчові продукти та дієтичні добавки: технології, якість та безпека: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ 14-15 листопада 2019 р.)*. Київ, 2019. С. 124-125.
4. Матусевич А. М. Харчування спортсменів. *Інтеграційні та інноваційні напрями розвитку харчової індустрії: матеріали IV науково-практичної інтернет конференції(Черкаси 5 листопада 2020 р.)*. Черкаси, 2020. С. 82-85
5. Павлоцька Л. Ф., Дуденко Н. В., Євлаш В. В. Фізіологія харчування: підручник. Харків: ХДУХТ. 2017. 316 с.
6. Рожков В. Застосування інноваційних технологій у сучасному спорті. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Харків, 27 квітня 2023 р.)*. Харків, 2023. С.168-170.

Сіренко П. О.

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту; провідний дослідник
Рижський університет Страдіня,
Латвійська академія спортивної освіти, м. Рига, Латвія

КІНЕМАТИЧНІ КОМПОНЕНТИ МЕТОДИЧНОЇ СТРУКТУРИ ВПРАВ ЗІ СПЕЦІАЛЬНИМ ІНВЕНТАРЕМ ДЛЯ М'ЯЗІВ ПРОНАТОРІВ СТЕГНА ТА ГОМІЛКИ

Вступ. Структура та багатоманітність напрямків рухових дій людини безпосередньо пов'язана з можливістю та мобільністю рухів в суглобах [1]. Дана складова стає найбільш актуальною для людей активного способу життя, спортсменів, та як один з компонентів заходів фізичної реабілітації [2]. Для розглянутої нами першої категорії це можливість залучатись до загальнозміцнюючих та оздоровлюючих фітнес напрямків, використовуючи засоби активного відпочинку та рекреаційних заходів без обмежень в амплітуді та інтенсивності рухів [3]. Для спортсменів або при наявності певного рухового обмеження (в структурі комплексів лікувальної фізкультури) - це можливість локалізувати або нівелювати акцент фізичного впливу на певну контрактильну ділянку [4].

Мета дослідження: науково обґрунтувати та визначити кінематичні компоненти методичної структури вправ зі спеціальним інвентарем для м'язів пронаторів стегна та гомілки.

Визначити складові основного розподілу фізичного впливу при русі кінематичного ланцюга (гомілка-стегно) назад при фронтальній зовнішній протидії та внутрішній ротації.

Виклад основного матеріалу. Основним завданням вправи є рух ноги на м'ячі назад-вперед з одночасною внутрішньою ротацією стегна та гомілки (в концентричній фазі), натяг гумової стрічки фронтальний. Другорядним завданням є утримання рівноваги, стоячи опорною на одновісній стабілізаційній платформі.

Згинання вперед з пронацією на м'ячі супінованої ноги, з подальшим

розгинанням назад при фронтальній зовнішній протидії.

(Рис. 1) вихідне положення; (Рис. 2) згинання ноги на м'ячі вперед з пронацією, носок вперед, стоячи на стабілізаційній платформі, протидія попереду; (Рис. 3) розгинання ноги на м'ячі назад, стоячи на стабілізаційній платформі, протидія попереду.



Рис.1

Рис.2

Рис.3

Методичні вказівки: стопа не значно зігнутої опорної найближчому до натягу гумової стрічки краю платформи; вихідне положення ноги на м'ячі підбирається таким чином, щоб у момент його «перекочування» початкова опора з латерального боку розігнутої стопи в момент досягнення гомілки вертикального положення підошва поверхня опинилася у верхній точці поверхні сфери. Пронація гомілки здійснюється у початковій фазі концентричного скорочення, повернення носка у вихідне положення на завершальній фазі ексцентричного руху (від вертикального положення гомілки, від зігнутої вперед ноги до положення прямої ноги).

Акумулюємо наступні елементи: утримання рівноваги на стабілізаційній платформі з передньо - заднім коливанням (за допомогою опорної ноги, що стоїть вертикально) з одночасним згинанням різнойменної ноги вперед з пронацією гомілки до положення носка вперед і розгинанням назад; ексцентричний рух містить елементи аналогічні концентричному у зворотній послідовності.

Утримання положення стопи, гомілки та стегна на сфері у вісі згинання -

розгинання здійснюється за допомогою: зовнішніх м'язів тазового поясу, задньолатеральної області стегна, супінаторів гомілки та стегна (при положенні ноги під кутом, носок в сторону); м'язів передньої групи стегна та внутрішніх м'язів тазового пояса (при положенні ноги назад).

Концентричний рух регламентований двома фазами: згинання ноги вперед з пронацією гомілки, до вертикального положення гомілки, носок вперед і розгинання ноги назад.

У першій фазі «згинання ноги вперед з пронацією гомілки, до вертикального положення гомілки, носок вперед» передбачає розподіл акценту навантаження на м'язи задньої групи стегна та гомілки. При досягненні гомілки вертикального положення задньомедіальна область стегна (оскільки гомілка згинається з пронацією акцент впливу перерозподіляється на напівсухожилковий і напівперетинчастий, підколінний м'язи), зацікавлений литковий м'яз [5]. Оскільки у вихідному положенні напрямок носка в сторону здійснюється за допомогою руху стегна в однойменному напрямку, а в міру згинання ноги вперед ці елементи нівелюються, припускаючи залучення (для приведення положення стегна і гомілки у вісь паралельну сагітальній) пронаторів стегна.

У другій фазі задіяні м'язи сідничної області, що скеровують зігнуту кінцівку назад, гомілка ж буде розгинатися за допомогою сили тяжіння, під впливом гумової стрічки та м'язів передньої групи стегна.

Зміна напрямку м'яча в сторони лімітоване м'язами, що пронують і супінують стегно і тим самим стабілізують рухи в цих напрямках.

Ексцентричний рух регламентований двома фазами: згинання вперед ноги на м'ячі до вертикального положення гомілки і розгинання ноги на м'ячі вперед, носок в сторону.

Поверненню ноги у вихідне положення сприяє гумова стрічка. М'язи, що у попередній фазі виконують долаючу функцію, у цій – поступальну, припускаючи залучення задіяних м'язів у зворотній послідовності.

Основне навантаження розподіляється на м'язи задньої групи стегна, підколінний м'яз, ротатори стегна та гомілки.

Висновки. Нами обґрунтовані та визначені кінематичні компоненти методичної структури вправ зі спеціальним інвентарем для м'язів пронаторів стегна та гомілки;

Рух кінематичного ланцюга (гомілка-стегно) назад при фронтальній зовнішній протидії та внутрішній ротації розподіляє акцент фізичного впливу на м'язи задньомедіальної області.

Список літератури:

1. Сіренко П.О. Фізична реабілітація рухового апарату у професійному спорті: [монографія] / Сіренко П.О. – Харків: Нове слово, 2008. – 199 с. Sirenko PO.
2. Сіренко П.О. Інноваційні технології в фізичній підготовці кваліфікованих футболістів. Канд. Дис. Львів; 2015.
3. Сіренко П.О. Розвиток рухових якостей у кваліфікованих футболістів: Методичні рекомендації. Харків : *Нове слово*, 2012. 82с.
4. Сіренко П.О. Узагальнення питань проблематики фізичного виховання та спорту та складові профілактичних заходів. Адаптаційні психофізіологічні проблеми фізичної культури і спорту: матеріали міжн. наук.-практичної конф. (Київ-Черкаси, 7-8 грудня 2023 р.) / Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. – Черкаси, 2023. – 123-125 с.
5. Sirenko P.O., Storozhenko I.P., Židens J., Zuša A., Yuzyk O.P., Lietuvieta D., Kolesnyk T.V. Functional testing of the lower extremity muscles. *Medicni perspektivi*. 2023;28(2):150-163.

<https://doi.org/10.26641/2307-0404.2023.2.283388>

Shandrenko T.O.

Professeur d'éducation physique

Lycée n 57 de Kharkiv

Lenska O.V.

Professeur principal

Département d'éducation physique et de santé

Kutsiy D.V.

Professeur principal

Département d'éducation physique et de santé

Université nationale de médecine de Kharkiv

PROBLÈMES MODERNES DE SÉLECTION POUR LES COURS DE GYMNASTIQUE SPORTIVE

Actualité. L'une des tendances modernes des sports de masse pour enfants est la préservation de la majorité des enfants qui participent au sport. Ceci est très important pour l'éducation de la jeune génération et la préservation de sa santé dans la société actuelle de l'Ukraine moderne. Cependant, la détérioration de l'état de la nation ne permet pas la sélection d'enfants en parfaite santé en raison d'une diminution des capacités physiques de l'enfant. On sait que déjà dans les groupes de formation initiale, le corps de l'enfant en développement intensif subit une énorme pression de stress psycho-émotionnel et physique, à laquelle tous les enfants ne peuvent pas résister.

Objectif de l'étude: réflexion sur l'essence de la sélection sportive en gymnastique.

Méthodes de recherche : analyse théorique et généralisation de la littérature scientifique et méthodologique.

Présentation du matériel principal. Les élèves des écoles de sport pour enfants ayant franchi toutes les étapes de sélection deviennent maîtres du sport à l'âge de 14 ans. Ainsi, dès 11-12 ans, les athlètes les plus talentueux participent aux grandes compétitions internationales, et avant d'atteindre la maturité biologique, à 15-16 ans, les adolescents qui font partie de l'équipe nationale deviennent champions d'Europe, du monde et des Jeux olympiques. Jeux. A cet égard, un dilemme se pose. D'une part, atteindre des niveaux élevés d'esprit sportif nécessite une sélection et une spécialisation

précoces, et d'autre part, seul un petit nombre de corps d'enfants sont capables de faire face à des charges psycho-émotionnelles et physiques élevées. La gymnastique sportive subit ainsi des pertes particulièrement importantes (jusqu'à 80 % d'abandons) aux stades de la formation initiale puis spécialisée.

L'essence de la sélection est associée à la reconnaissance précoce de la prédisposition individuelle (aptitude, capacité, douance) aux réalisations dans tout type de sport, à la détermination, en fonction de celle-ci, de l'orientation de la spécialisation sportive et à la sélection d'enfants relativement plus capables parmi le nombre total d'enfants inscrits ou déjà inscrits dans des sports d'obtenir des résultats sportifs élevés afin de créer des conditions favorables à la sélection en gymnastique. La sélection sportive acquiert son sens justifié lorsque les problèmes de recrutement compétitif d'institutions sportives à vocation professionnelle (internats spécialisés à profil sportif, etc.) et de groupes similaires d'athlètes formés pour reconstituer les rangs de ceux qui se consacrent aux sports du plus haut niveau les performants sont résolus. La sélection des athlètes est justifiée même lorsque les équipes nationales sont constituées sur une base sportive et compétitive et que l'admission aux compétitions de haut rang est réglementée en fonction directe du niveau existant des réalisations sportives individuelles. Une telle sélection est naturellement due au caractère compétitif du sport et, en principe, ne « rejette » personne et ne laisse aucune perspective sportive, mais au contraire, elle peut stimuler les réalisations sportives.

Les problèmes dans le travail de l'entraîneur commencent déjà par la sélection des enfants pour la gymnastique, où, en plus des tests généralement acceptés, il est nécessaire de connaître et d'utiliser les critères psychologiques de sélection. Ensuite, il y a des problèmes à travailler avec des groupes de formation initiale, de formation spécialisée, avec des gymnastes de rang supérieur, l'équipe nationale, et des problèmes particuliers - lors de la préparation des compétitions, où lors de la participation à celles-ci, l'une des tâches principales est de résoudre le problème de la fiabilité de l'activité compétitive du gymnaste dans des conditions de tension mentale accrue

On sait que l'entraîneur dans les activités éducatives et de formation a moins de problèmes liés au processus d'apprentissage des éléments et des exercices de

gymnastique que dans le travail éducatif. Cela est dû au fait que les problèmes psychologiques et pédagogiques liés à l'entraînement des gymnastes sont complexes et multiformes. Dans l'activité multi-composantes du coach, la fonction pédagogique est au cœur. Cela nécessite la solution de tâches telles que le développement des capacités des gymnastes, leurs qualités volitives, morales, intellectuelles, leur éducation esthétique et physique, leur orientation professionnelle et professionnelle et leur perfectionnement sportif, la résolution de problèmes de nature opérationnelle dans une situation spécifique et de problèmes stratégiques. causés par les perspectives d'avenir, ainsi que par les tâches d'un individu ou d'une équipe qui nécessitent des solutions dans des conditions ordinaires et extrêmes.

Les facteurs décisifs de la sélection dans les premières étapes sont le désir des parents, ainsi que les compétences de l'entraîneur. Il est intéressant de noter qu'un facteur aussi important que le désir de devenir célèbre, l'exemple d'un athlète célèbre, n'est pas la raison principale de la participation d'un enfant à la gymnastique sportive. Ce fait s'explique apparemment par le début très précoce de l'entraînement sportif (à 4-5 ans), lorsque l'enfant ne comprend pas pleinement l'importance de ce facteur. Aujourd'hui encore, la sélection s'effectue selon des règles strictement établies dans la pratique pédagogique. Ainsi, en particulier, les enfants sont sélectionnés pour la gymnastique sportive, comme auparavant, dans les jardins d'enfants. Il est important de souligner que pendant cette période, les entraîneurs ont encore la possibilité de sélectionner les candidats les plus adaptés à la gymnastique selon tous les critères nécessaires. Bien sûr, moins souvent, mais il y a des cas où un enfant est amené à la section et, malgré son absence totale des qualités nécessaires à la gymnastique, il est toujours emmené, l'impliquant ainsi dans la culture physique de masse et le mouvement sportif.

La majorité des entraîneurs estiment que les qualités les plus prometteuses d'un jeune athlète, qui permettent d'obtenir les meilleurs résultats au stade initial de la spécialisation sportive, sont démontrées par les enfants les plus doués physiquement et ensuite seulement par les enfants les plus persistants et les plus têtus.

La question de la prise en compte des caractéristiques sexuelles de l'enfant dans le processus de formation s'est également révélée importante. Au stade initial de spécialisation en gymnastique, les filles s'adaptent plus facilement, les garçons dans une bien moindre mesure, même si certains pensent que cela ne dépend pas du tout du sexe. Des entraîneurs expérimentés ont répondu que l'école de sport dispose de groupes pour les enfants moins et plus doués. Une telle réponse, de notre point de vue, est la plus humaine, puisque, selon les sportifs, il est pratiquement impossible de déterminer la surdouance d'un enfant au stade initial de son emploi. Dans le même temps, les spécialistes testés individuellement ne voient pas la nécessité de laisser les enfants les moins prometteurs dans le groupe.

Il est important de noter que le sport façonne non seulement le caractère, mais aussi des qualités de vie aussi importantes que la détermination, le leadership, la patience.

Conclusions. Tout ce qui précède nous permet de conclure que non seulement la sélection est une partie importante de la pratique sportive, mais qu'il n'est pas moins important, de notre point de vue, de réorienter les enfants non prometteurs pour la gymnastique vers d'autres sports. Cette question est devenue particulièrement aiguë dans le cadre de la guerre en Ukraine, lorsqu'il est nécessaire de distraire l'enfant, de préserver sa santé mentale et physique et de lui inculquer des traits de caractère fondamentaux pour une vie à part entière. Tout cela ne peut être réalisé que par le sport, comme l'un des rares domaines d'activité qui permet de réaliser toutes les premières initiatives et aspirations d'un jeune athlète.

Perspectives de recherches ultérieures dans cette direction. Des études ultérieures seront consacrées à préserver la santé mentale et physique des enfants en les incitant à faire du sport. Tout ce qui précède nous permet de conclure que non seulement la sélection est une partie importante de la pratique sportive, mais qu'il n'est pas moins important, de notre point de vue, de réorienter les enfants non prometteurs pour la gymnastique vers d'autres sports. Cette question est devenue particulièrement aiguë dans le cadre de la guerre en Ukraine, lorsqu'il est nécessaire de distraire l'enfant, de préserver sa santé mentale et physique et de lui inculquer des traits de caractère

fondamentaux pour une vie à part entière. Tout cela ne peut être réalisé que par le sport, comme l'un des rares domaines d'activité qui permet de réaliser toutes les premières initiatives et aspirations d'un jeune athlète.

Perspectives de recherches ultérieures dans cette direction. Des études ultérieures seront consacrées à préserver la santé mentale et physique des enfants en les incitant à faire du sport.

Liste de la littérature utilisée

1. Gerasimishyn V.P. Critères de sélection sportive basés sur les caractéristiques autotypologiques des jeunes gymnastes au stade de la formation initiale (sur l'exemple de la gymnastique) // Culture physique, sport et santé de la nation : coll. des sciences œuvres / V. P. Gerasimishyn. – Vinnytsia, 2010. Numéro 9. – p. 57-60.
2. Gerasymishyn V.P. Technologie de sélection en gymnastique sportive : méthode. manuel / V.P. Gerasimishin, O.S. Kuts, A.I. Drachuk. - Vinnytsia : SARL "Lando LTD", 2014. - 232 p.
3. Deineko A.H., Marchenkov M.K., Krasova I.V. Guide d'étude sur la discipline "Théorie et méthodologie du sport sélectionné" (gymnastique). Kharkiv, 2018. 212 p.
4. Yu. O. Pavlenko Accompagnement scientifique et méthodologique pour la formation des athlètes aux sports olympiques : Monographie / Yu. Pavlenko. - K. : Olymp. L-ra, 2011. – 312 p.
5. Platonov V.M. Système moderne d'entraînement sportif / V. M. Platonov. - Kiev. : Première imprimerie, 2020. - 704 p.
6. Sergienko L.P. Bases de la génétique du sport : un guide d'étude. K. : Vyshcha Shk., 2004. - 631 p.
7. Sutula V. O. Périodisation de l'entraînement à long terme des athlètes en tant que problème scientifique. Bulletin scientifique et sportif de Slobozhan. Kharkiv, 2013. N° 3. P.40-44.

Шаповал Д. С.

Здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Навчально-науковий інститут менеджменту і маркетингу

Науковий керівник: Кравченко О. С. старша викладачка
кафедра здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця

ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ СЕРЕД МОЛОДІ ТА ЇХ ПЕРЕШКОДИ

Фізична активність є важливою для здорового способу життя молоді. Регулярні заняття спортом не лише розвивають фізичну витривалість та зміцнюють м'язи, але й сприяють покращенню психічного стану, зменшенню рівня стресу та підвищенню загального тонуусу організму. Спорт допомагає зміцнити імунну систему, знизити ризик розвитку серцево-судинних захворювань та ожиріння. Окрім фізичних переваг, регулярні тренування сприяють формуванню соціальних навичок, самодисципліни та відповідальності. Однак, попри всі ці позитивні аспекти, значна частина молоді уникає занять спортом. Основними причинами є брак часу через навчання та роботу, недостатня мотивація, відсутність доступу до спортивних майданчиків, особливо в сільській місцевості, а також негативний вплив цифрових технологій, що поглинають час і знижують інтерес до фізичної активності. Це дослідження спрямоване на вивчення факторів, що впливають на участь молоді в спорті, та виявлення основних бар'єрів, які заважають активному способу життя. У ході роботи було проаналізовано причини недостатньої фізичної активності серед молоді та розроблено можливі рішення для заохочення їх до регулярних занять спортом.

Мета дослідження: детальний аналіз факторів, що перешкоджають молоді регулярно займатися спортом та розробка рекомендацій для подолання цих перешкод.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, інтернет-ресурси.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розвиток спортивної молоді – це актуальне питання, яке стосується багатьох країн, а також й сучасного

українського суспільства, оскільки незважаючи на пропагування здорового способу життя в освітньому процесі університетів і шкіл, більшість молоді уникає занять спортом [1, с. 183].

Однією з головних причин, чому молодь не займається спортом, є брак часу. Навчання, робота, соціальні активності – це все залишає їм мало часу для фізичної активності. Багато здобувачів вищої освіти стикаються зі щільними графіками, які не дозволяють їм виділити час для занять спортом, що призводить до зниження фізичної активності.

Іншою перешкодою є недостатня мотивація. Молодь часто не усвідомлює важливості фізичної активності для їхнього здоров'я. Причинами втрати мотивації є:

– нереалістичні очікування: люди часто сподіваються, що за місяць-два у них мають з'явитися дуже помітні результати – такі як, втрата ваги, видима поява м'язів і рельєфність. І коли вони не бачать швидкого результату, «здуваються» у своїй мотивації;

– нестача мотивації: спочатку ми хочемо бути здоровими та гарними, але коли виявляється, що досягнення цих цілей вимагає зусиль, ми можемо відмовитися, думаючи, що це не варто того або що спорт може завдати шкоди;

– відсутність самодисципліни: спорт потребує зміни розпорядку дня та відмови від інших занять. Люди, які не можуть перебороти себе і виробити нові звички, часто швидко кидають заняття [2];

– відсутність цілей: коли людина не має конкретного плану чи орієнтирів, їй важко оцінювати свій прогрес і розуміти, чи рухається вона у правильному напрямку. Це створює відчуття невизначеності та відсутності результатів, що в свою чергу, призводить до втрати інтересу та припинення тренувань. Встановлення конкретних, досяжних цілей допоможе зосередитися на результатах і продовжувати рухатися вперед. Наприклад, якщо людина просто ходить у спортзал «для загального здоров'я», їй складно зрозуміти до чого вона прагне і чи досягає бажаних результатів. Натомість, якщо вона поставить собі мету «пробігти

півмарафон за дві години» або «підтягнутися десять разів», у неї з'явиться конкретна ціль, до якої вона може прагнути.

Відсутність спортивної інфраструктури також є великим бар'єром для молоді, особливо в сільських та віддалених районах, де немає обладнаних стадіонів чи навіть елементарних майданчиків для гри в футбол, волейбол чи баскетбол. Молодь у таких місцях обмежена в своїх можливостях для занять спортом, що призводить до недостатньої фізичної активності. Це створює серйозні проблеми для людей, які хочуть займатися спортом. І призводить до того, що молодь змушена шукати інші способи підтримувати фізичну форму або взагалі відмовляється від занять спортом.

Ще однією перешкодою є сучасні технології, а саме соціальні мережі, відеоігри та інші цифрові розваги, що дійсно мають значний вплив на молодь, зокрема на їх фізичну активність. Молоді люди можуть проводити занадто багато часу в соціальних мережах, що може призвести до зменшення їх продуктивності та здоров'я [3].

Однак, є й позитивні аспекти: деякі відеоігри, особливо ті, що імітують спортивні активності, можуть стимулювати молодь до участі у реальних спортивних заходах. Наприклад, уявімо ситуацію, коли підліток грає в популярну гру, таку як FIFA. Після кількох годин гри він може відчувати бажання спробувати себе в реальному футболі, відвідати місцевий спортклуб або запросити друзів на матч. Цей перехід від віртуального до реального може стати поштовхом до активного способу життя.

Звісно, потрібно знайти баланс між віртуальним та реальним світом. А щоб знайти цей баланс потрібно обмежити час, проведений за грою (1-2 годин на день); чергувати ігри з іншими видами активності (заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі, читання книг); грати разом з друзями (спільні ігри з друзями або родиною можуть зміцнити соціальні зв'язки та зробити дозвілля ще цікавішим). У висновку, відеоігри можуть бути дійно чудовим інструментом для розвитку навичок, але люди повинні усвідомлювати важливість фізичної

активності. Використання ігор як мотивації для занять спортом може бути ефективним, якщо підходити до цього з розумом.

На нашу думку, сучасні реалії дійсно ставлять перед молоддю чимало викликів, коли йдеться про регулярні заняття спортом. Зокрема, за результатами аналізу літературних джерел, а також власних спостережень, хочемо зазначити, що однією з головних перешкод є відсутність належного розуміння переваг фізичної активності та її впливу на загальний стан здоров'я. Більшість молодих людей недооцінюють не лише довгострокові наслідки малорухливого способу життя, а й потенційні вигоди від регулярних тренувань.

Крім того, наше дослідження підтвердило, що негативний вплив цифрових технологій, зокрема надмірне використання соціальних мереж та відеоігор, безпосередньо пов'язаний із зниженням фізичної активності серед молоді. Попри те, що технології можуть бути корисними в деяких аспектах (наприклад, для проведення онлайн-занять чи фітнес-програм), вони частіше створюють відчуття задоволення та комфорту без реальної фізичної активності. Таким чином, одним з ключових кроків у подоланні цієї проблеми може стати свідома популяризація спорту через ті ж самі цифрові платформи.

Щодо подолання проблеми нестачі мотивації, необхідно розробляти індивідуалізовані підходи, зокрема заохочувати молодь до досягнення маленьких, але конкретних цілей. Як свідчить проведений аналіз, багато молодих людей втрачають інтерес, оскільки очікують миттєвих результатів та не готові працювати над своїм тілом довгий період. У зв'язку з цим ефективним може бути запровадження систем мотивації через змагання, соціальні ініціативи та групові активності, що додадуть звичайним, іноді одноманітним тренуванням елемент суперництва та спільного розвитку. Це не лише допоможе зберегти інтерес, але й створить почуття приналежності до спільноти, що може стати додатковим джерелом підтримки та натхнення для молоді.

Висновки. Проведений аналіз чітко демонструє, що недостатня фізична активність серед молоді є комплексною проблемою, яка вимагає системного підходу. Серед основних перешкод можна виділити брак часу, недостатню

мотивацію, відсутність спортивної інфраструктури та негативний вплив цифрових технологій. Для подолання цих бар'єрів необхідно вжити комплексні заходи. По-перше, слід підвищувати обізнаність молоді про важливість фізичної активності для здоров'я та добробуту. По-друге, необхідно створювати умови для занять спортом, зокрема розвивати спортивну інфраструктуру. По-третє, важливо розробляти ідивідуальні програми мотивації для заохочення молоді до регулярних тренувань. Популяризація спорту через цифрові платформи та стимулювання групових активностей можуть стати ефективними засобами залучення молоді до занять спортом, роблячи їх цікавими та доступними. Але, важливо знайти оптимальний баланс між використанням цифрових технологій і реальними фізичними активностями, щоб молодь не лише користувалася гаджетами, але й активно брала участь у спортивних заходах.

Перспективи подальших досліджень можуть бути спрямовані на розробку більш ефективних стратегій мотивації та залучення молоді до регулярних занять спортом.

Список використаних джерел

1. Кємова Я. Р. Спорт як елемент виховання сучасної молоді. *Участь молоді у розбудові агропромислового комплексу України* : матеріали 31-ї студентської науково-теоретичної конференції, 20–22 березня 2019 р., Миколаїв / Обліково-фінансовий факультет. Миколаїв : МНАУ, 2019. С. 181–184. С. 183.
2. Чому люди починають займатися спортом і кидають. *TCH.ua.* : веб-сайт. URL: <https://tsn.ua/lady/zdorovye/zdorovy-i-obraz-zhizni/chomu-lyudi-pochinayut-zaymatisya-sportom-i-kidayut-2656179.html> (дата звернення: 07.11.2024).
3. Вплив соціальних мереж на молодь: які позитивні та негативні наслідки використання соціальних мереж для молодих людей і як можна зменшити негативний вплив. *Саме Ти* : веб-сайт. URL: <https://samety.com.ua/vplyv-sotsialnyh-merezh-na-molod-yaki-pozytyvni-ta-negatyvni-naslidky-vykorystannya-sotsialnyh-merezh-dlya-molodyh-lyudej-i-yak-mozhna-zmenshyty-negatyvnyj-vplyv/> (дата звернення: 03.10.2024).

Штонда Андрій
Здобувач вищої освіти 1 медичного факультету
Науковий керівник: Стратій Н.В.
Старший викладач
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет

ЕМОЦІЙНЕ ЗАРАЖЕННЯ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Актуальність. Сучасна спортивна психологія спрямована на розвиток стратегій, що забезпечують збереження емоційної стабільності за умов зростання навантажень. Феномен емоційного зараження у спорті набуває особливої актуальності, адже суттєво впливає на поведінку й психологічну стійкість спортсменів. Це явище важливе як для індивідуальних, так і для командних видів спорту, де емоційний стан одного учасника може вплинути на загальний моральний клімат.

Мета дослідження: розгляд взаємозв'язку між спортивною діяльністю та психологічною підготовкою.

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

Виклад основного матеріалу. Високі досягнення у спортивній діяльності потребують не тільки фізичних даних, а й психологічної підготовки. Задля повного розкриття свого потенціалу необхідно набути певних особистих якостей, навчитись впевненіше керувати емоційними станами та не піддаватись негативному впливові. Українські автори посібників, книг та статей, що акцентують увагу на психологічній підготовці спортсменів, нерідко згадують про такий стан, як «зараження нервозністю» [3, с. 74] або більш загальне поняття «емоційне зараження» [2, с. 42-43]. Проте посібники з психології спорту здебільшого аналізують свідомі впливи на людину, мало зважаючи на додаткові механізми сприйняття.

Емоційне зараження – це процес передачі емоцій та настроїв між людьми [1]. До цього поняття існує синонім «емоційний резонанс». У західних джерелах

також фіксують поняття емоційне зараження (emotional contagion). До прикладу, в статті 2024-ого року написання "Measuring emotional contagion as a multidimensional construct: the development and initial validation of the contagion of affective phenomena scales" було проаналізовано більш давні дослідження на цю тему та запропонована нова чотиривимірна шкала для оцінки емоційного зараження [4, р. 1-2]. Також автори статті пропонують більш змістовний варіант шляхів поширення емоційного стану між людьми. Більш ранні дослідження на американських вчених вказують, що люди постійно й несвідомо імітують рухи, міміку, позу та інші конфігурації тіла довколишніх. Варіант для пояснення несвідомих аспекті феномену був запропонований Елейн Гетфілд [1]. А також на сьогодні відомо, що емоційне зараження має і свідомі механізми, до прикладу, порівняння себе з іншими, згадування подій, що пов'язані з емоціями довколишніх тощо [4, р. 2].

Люди – соціальні істоти, тож явище передачі емоцій відіграє важливу роль у комунікації та взаєморозумінні. Проте ці механізми можуть створити перешкоди в спортивній діяльності, посилюючи емоційний стан спортсмена. Для спортсменів є нормальним відчувати тривожність, страх, розгубленість перед початком тренувань, виступів та змагань. У спортивній психології виділяють такі передстартові стани як передстартова гарячка, апатія та стан бойової готовності [2, с. 12]. Два з яких негативно впливають на результативність та працездатність спортсмена. Це передстартова гарячка та апатія. Механізми емоційного зараження можуть сприяти поширенню цих станів між спортсменами або при передачі емоційних станів від тренера до спортсмена. Вплив тренера на спортсменів є багатокомпонентним процесом, який можливо прослідкувати у стилі спілкування (авторитарний, ліберальний, демократичний), способах комунікації, психологічній підтримці та вимогливості. Але тренерам також слід звернути увагу на свої невербальні сигнали, які уловлюються при взаємодії і безумовно чинять вплив. Таким чином, емоційне зараження є важливим фактором, що впливає на здібності спортсмена та загальний результат команди.

Важливо зазначити, що емоційне зараження не завжди має негативний характер. Позитивні емоції, такі як радість або впевненість, також можуть поширюватися серед спортсменів, підвищуючи їхню мотивацію та продуктивність.

Висновки. Отже, тема поширення емоційних станів між людьми й надалі потребує детального вивчення. Краще розуміння механізмів емоційного зараження може допомогти тренерам і психологам розробити нові та покращити вже існуючі стратегії для управління емоційним кліматом у команді. Залучення несвідомих сигналів дозволяє розширити сферу впливу з суто вербальних форм на всеохоплююче позитивне налаштування. Дослідження як позитивного, так і негативного перенесення емоційних станів створить міцну базу для розроблення новітніх стратегій тренувань та психологічної підготовки. Адже розширення інструментів позитивного впливу дає змогу більш індивідуально підійти до процесу тренування. А це в свою чергу допоможе якнайкраще розкрити потенціал спортсмена.

Список використаних джерел:

1. Рудницький Р.І. та ін. *Як передаються переживання* [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/7253-yak-peredayutsya-perezhivannya/> (дата звернення: 02.11.2024).
2. Ролінська А. С. *Вплив емоційного стану кваліфікованих спортсменок на результативність спортивної діяльності (на прикладі гімнастики художньої): кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»* / А. С. Ролінська. - Київ: НУФВСУ, 2022. – 85 с. URL: <://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/handle/787878787/4633> (дата звернення: 02.11.2024).
3. Kurdybakha O. M. Psychological training of athletes in sports. *Habitus*. 2020. Vol. 2, no. 18. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.2.13> (дата звернення: 02.11.2024).

Yakymenko Oleksandr
senior lecturer
Kharkiv National Medical University
Kutsyi Denis
senior lecturer
Kharkiv National Medical University

COORDINATION SKILLS OF STUDENTS

Actuality of theme. In modern conditions, the volume of activity has significantly increased, in probabilistic and unexpectedly arising situations, this requires the manifestation of ingenuity, speed of reaction, ability to concentrate and switch attention, spatial, temporal, dynamic accuracy of movements.

Coordination abilities are often equated with coordination of movements. According to many authors, coordination abilities are only prerequisites for the development of movement coordination. In this regard, coordination abilities can be considered as a prerequisite underlying the learning of physical exercises, as they ensure the coordination and arrangement of various motor actions into a single entity in accordance with the set goal.

Coordination abilities are closely interconnected with the manifestation of mental functions (attention, memory, thinking), which are the result of the functioning of the brain. Motor (motor) asymmetry is one of the factors that determine the reliability of motor actions, since the asymmetry of movements acts as a regulator of the quality of the structure of movements, which characterizes the success of professional and sports activities.

The problem of the development of coordination abilities is widely presented in the modern and methodical literature of many specialists in the field of physical culture, who believe that motor readiness is an important component of adolescent health.

A solution to this problem is necessary. Thus, the question of the specifics of the development of coordination abilities of students of the 1st - 2nd courses is timely and relevant.

The study was conducted in 3 stages on the basis of the Kharkiv National Medical University.

At the first stage, the goal, object, subject and research, directions for their implementation were determined, and the appropriate research methodology was chosen.

At the second stage, a pedagogical experiment was conducted to determine the level of development of coordination abilities of students of the first and second years of education. 56 students participated in them (28 first-year students and 28 second-year students, 28 girls and 28 boys).

At the third stage, the research material was systematized, processing and comparative analysis of the obtained data was carried out, and conclusions were drawn.

The following tests were used to determine the level of development of students' coordination abilities:

- running for 15 m with the face and back forward;
- shuttle run 3x10 m with running around stuffed balls;
- statistical balance according to Yarotsky's method;
- jumping on two legs, hands behind the head;
- jumping on two legs with hands behind the back;
- dribbling two basketballs with two hands at the same time at the shuttle race distance of 3x10 m;
- dribbling a basketball without visual control at a distance of ten meters;
- dynamic balance according to the Bess method.

The result of the analysis of testing the development of coordination abilities of the 1st-2nd courses showed that the 2nd-year boys have better results than the 1st-year boys on a set of such tests as: shuttle run 3x10 m with running around stuffed balls, jumping on two legs hands behind the head and dribbling a basketball without visual control at a distance of 10 m. They are statistically significant, the indicators of the 2nd year are better by 4.88%, 6.87%, 12.53%, respectively.

According to other results, there is a tendency to improve the results, but the difference in the test results is not statistically significant ($P > 0.05$).

The analysis of testing the development of coordination abilities of the 1st-2nd years showed that the girls of the 2nd year have better results than the girls of the 1st year on a set of such tests as: running for 15 m with the face and back forward, dribbling a basketball without visual control at a distance of 10 m. They are statistically significant ($P < 0.05$), the indicators of girls of the 2nd year are better by 21.46% and 13.82%.

According to other results, there is a tendency to improve the results, but the difference in the test results is not statistically significant ($P > 0.05$).

Comparative analysis of indicators of the development of coordination abilities of girls and boys of the 1st year: the difference between boys and girls is statistically significant in the tests: running for 15 m facing and with the back forward, shuttle running 3x10 m with running around stuffed balls, jumping on two legs, hands behind with the head, jumping on two legs with hands behind the back, dribbling a basketball without visual control at a distance of 10 m and simultaneously dribbling two basketballs with two hands at a distance of 3x10 shuttle running, dynamic balance according to the Bess method ($P < 0.05$). The test for static balance according to Yarotsky's method is not statistically significant ($P > 0.05$).

Comparative analysis of indicators of the development of coordination abilities of girls and boys of the 2nd year: the difference between girls and boys is statistically significant in favor of boys in the tests: running 15 m facing and back forward, shuttle running 3x10 m with running around stuffed balls, jumping for two hands behind the head, jumping on two legs, hands behind the back, dribbling a basketball without visual control at a distance of 10 m and simultaneously dribbling two basketballs with two hands at a shuttle distance of 3x10 ($P < 0.05$).

In the tests, static equilibrium according to the Yarotsky method and dynamic equilibrium according to the Bess method are not statistically significant ($P > 0.05$).

Conclusions:

1. The analysis of scientific and methodical literature shows that the body of a teenager has its own anatomical, physiological and psychological features. They must be known and taken into account in the process of physical exercises.

2. The level of development of coordination abilities among students of the 1st and 2nd years as a whole is at an average level.

3. In terms of age, 2nd-year boys have more developed abilities to adapt and rearrange motor actions and develop the ability to navigate in space than 1st-year boys. Girls of the 2nd year have more developed abilities to adapt and rearrange motor actions and develop the ability to orientate in space than girls of the 1st year.

4. In the sexual aspect, boys showed a better result than girls. In the 1st year, all tests are significant except for one, the boys have more developed abilities to estimate space-time and dynamic parameters of movement and develop the ability to orientate in space. In the 2nd year, boys have more developed abilities to adapt and rearrange motor actions.

5. In order to develop coordination abilities in children, it is necessary to increase the complexity of physical exercises. It can be increased by changing the spatial, temporal and dynamic parameters, as well as by changing external conditions, changing the arrangement of means, their weight, height; changing the area of support or increasing its mobility, combining walking with jumping, running and catching objects; performing exercises on a signal or in a limited time.

List of references:

1. Hryban H.P. Life activity and motor activity of students / H.P. Hryban - Zhytomyr: Ruta Publishing House, 2009 - 593 p.
2. Kozhevnikova L. Formation of the optimal structure of coordination abilities of students of pedagogical specialties / L. Kozhevnikova, S. Fedorchak, G. Vankova // Young sports science of Ukraine: coll. of science Art. – Lviv, 2009. – Vol. 2. – P. 60–65.
3. Kolumbet O. M. Development of coordination abilities of youth: Monograph. K.: Education of Ukraine, 2014. – 420 p.
4. Sergienko L.P. Norms for assessing the development of coordination abilities in young students / L.P. Sergienko, V.M. Sergienko // Bulletin of the Chernihiv State Pedagogical University. Physical education and sports, "Pedagogical sciences" series: coll. of science works – Chernihiv: ChDPU, 2009. – Issue 64. – P. 383–392.

5. Tulaydan V.G. Workshop on the theory and methods of physical education / V.G. Tulaydan., Yu.T. Tulaydan. - Lviv, "Fest-Print". 2017. – 179 p.
6. Khomenko S.V., Rybalko P.F., Gudym M.P., Gudym S.V. Peculiarities of the methodology for the development of physical qualities of students of non-sports majors in physical education classes / O. Khomenko, P. Rybalko, M. Gudym, S. Gudym // Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies: science. Journal - Sumy: 2019, No. 6 (90), - P. 343 - 352.



ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Military patriotic education of modern youth using physical education

Семененко Андрій

Здобувач магістерського рівня вищої освіти
Харківського національного педагогічного
університету імені Г. С. Сковороди

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВПРАВ

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Профільна середня освіта сьогодні спрямована на те, щоб виховати всебічно розвинену особистість, готову до життя в сучасному світі.

А це передбачає для учнів:

- бути самостійними та відповідальними громадянами України: формувати національну свідомість, поважати культурні цінності та бути готовими захищати свою країну;
- розвинути необхідні навички для успішної кар'єри: сформувати підприємливість, навчитися працювати в команді та приймати зважені рішення щодо майбутнього;
- стати свідомими членами суспільства: виховати повагу до інших, відповідальність за свої вчинки та дбати про довкілля;
- навчитися постійно вдосконалюватися: сформувати потребу у здобутті нових знань та навичок протягом усього життя.

Головна мета профільного навчання в Україні сьогодні – підготувати учнів до самостійного життя, професійної діяльності та активної участі у громадському житті.

Іншими словами, профільна середня освіта має на меті виховати молодь, яка любить свою країну та готова її захищати, має чіткі цілі в житті та знає, як їх досягти, поважає інших людей та природу, постійно розвивається та вдосконалюється.

Ця освіта має допомогти молодим людям стати успішними, щасливими та корисними для суспільства.

Тому вибір навчальної діяльності на уроках фізичної культури старших класів як об'єкту вивчення та вдосконалення фізичних здібностей засобами військово-прикладних вправ є актуальним напрямом наукових досліджень.

Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Формування компетентності в галузі фізкультурної освіти в навчальних закладах різних видів», № державної реєстрації 0120U105539.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання проблеми і на які є посилання автора, виокремлення невирішених раніше аспектів проблеми, яким присвячено доповідь. На сьогоднішній день доволі велика кількість публікацій охоплює питання використання специфічних вправ військово-прикладної спрямованості для вирішення різних завдань навчання та виховання учнів. Так, в одних роботах висвітлюється питання мотивації старшокласників до занять фізичною культурою загалом через військово-спортивні вправи та ігри [2, 3], інші розкривають питання виховної складової таких вправ [5], що в Україні в умовах військових дій набуває все більшої актуальності. Існують певні роботи, які відображають вплив військово-спортивних та прикладних вправ на фізичний стан та розвиток курсантів спеціалізованих військових закладів [1, 4], однак, мало робіт висвітлюють вплив вправ військово-прикладної спрямованості, які впроваджуються під час уроків фізичної культури на розвиток фізичних здібностей старшокласників.

Формулювання мети роботи (постановка завдання). Метою нашої роботи стало визначення впливу застосування військово-прикладних вправ на уроках фізичної культури на показники розвитку фізичних здібностей старшокласників.

Виклад основного матеріалу дослідження. Нами було організовано дослідження впливу військово-прикладних вправ на розвиток фізичних здібностей учнів старших класів. Дослідження передбачало створення двох груп учнів: контрольної групи (КГ), учні якої на уроках фізичної культури 3 рази на тиждень обрали спортивні ігри для змісту їх навчальної діяльності, та експериментальна група (ЕГ), учні якої займалися військово-прикладними вправами на уроках. Тривалість педагогічного експерименту у обох групах становили 2 місяці, тричі на тиждень уроки фізичної культури: 2 уроки в синхронному форматі, 1 урок – в асинхронному форматі.

Слід зазначити, що на початку педагогічного експерименту між показниками груп учнів у обраних тестах не було встановлено статистичної достовірності ($p > 0,05$).

Порівнюючи же зміни показників тестів учнів контрольної групи у різні періоди педагогічного експерименту (табл.1) простежується позитивна динаміка окремих результатів, однак ці зміни не мають статистичної достовірності.

Таблиця 1

Зміни результатів тестування учнів контрольної групи ($\bar{X} \pm m$)

	Стрибок вгору з місця, см	Стрибок у довжину з місця, см	Берпі за 1 хв, кількість разів	Комплексна вправа, рази
На початку дослідження	39,1±1,23	174,5±2,32	10,6±0,84	25,6±1,36
Наприкінці дослідження	41,8±1,08	182,3±2,03	10,9±0,82	27,1±1,4
T	1,65	2,53	0,26	0,77
P	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05

Стрибок вгору з місця у учнів КГ наприкінці дослідження збільшився на 6,9%, у довжину – на 4,46%, кількість виконання «Берпі» збільшилася на 2,3% та показники комплексної вправи покращилися на 0,77%

Порівнюючи зміни у результатах тестування учнів експериментальної групи (табл. 2.) видно, що у учнів ЕК більш вираженішими є певні результати.

Таблиця 2

Зміни результатів тестування учнів експериментальної групи

	Стрибок вгору з місця, см	Стрибок у довжину з місця, см	Берпі за 1 хв, кількість разів	Комплексна вправа,
На початку дослідження	38,6±1,03	178,5±2,24	10,6±0,87	25,6±1,36
Наприкінці дослідження	41,8±1,08	186,3±2,31	12,7±0,82	30,2±1,21
T	2,14	2,42	1,76	2,53
P	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05

Так, якщо результати стрибків вгору та у довжину мали приблизно однакові зміни з учнями контрольної групи 8,2 та 4,3% відповідно то результат виконання «Берпі» та комплексної вправи у учнів експериментальної групи значно сильніше проявлені ($p < 0,05$). Результат виконання берпі покращився на 19,8% а комплексної вправи на 17,96%.

Висновки. Проведені спостереження дають підстави стверджувати, що застосування на уроках фізичної культури навіть у дистанційному форматі військово-прикладних вправ значно більше покращую швидкісно-силові здібності старшокласників та їх швидкісно-силову витривалість.

Перспективи подальших досліджень ми розглядаємо у вивченні та розширенні засобів військово-прикладної спрямованості на уроках фізичної культури старшокласників, як засобу досягнення завдань профільної освіти загалом.

Список використаної літератури:

1. Катихін В.М. Вплив занять кікбоксингом на розвиток фізичних якостей курсантів національної академії національної гвардії України. Здоров'я

нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 25-26 квітня 2024 р. Харків: 2024. С. 49-52

2. Ступницький О.К., Цимбалюк Ж.О. Військово-прикладні вправи як засіб підвищення мотивації до занять фізичним вихованням та спортом. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 25-26 квітня 2024 р. Харків: 2024. С. 308-311.

3. Ступницький О. Мотивація до занять фізичним вихованням засобами військово-прикладних вправ. Фізична культура і спорт. Виклики сучасності [Електронне видання] : зб. ст. III наук.-практ. конф., Харків, 1-2 груд. 2023 р. Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2023. С. 177-184.

4. Бородай Е. Структурні компоненти військово-прикладних навичок старшокласників. *Витоки педагогічної майстерності*, 2020. (25). С. 29-33.
<https://doi.org/10.33989/2075-146x.2020.25.223180>

5. Касіч Н.П. Забезпечення єдності фізичного і військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали звітної науково-практичної конференції Інституту проблем виховання НАПН України за 2022 рік. Івано-Франківськ: НАІР, 2023. Вип. 11. С. 99-102.

Наукове видання

Сучасні досягнення фізичного ВИХОВАННЯ

*Збірник матеріалів (тез доповідей)
III Всеукраїнської науково-практичної конференції
з міжнародною участю*

*14 листопада 2024 року
Харків*

Електронне видання

Відповідальні за випуск: Стратій Н.В., Берестнева Л.М.

*За доброчесність і якість подання змісту тез доповідей
відповідальність несуть автори тез доповідей.
Редакція може не поділяти думку авторів.*

*Даний твір захищено авторським правом.
Заборонено несанкціоноване використання: будь-яке відтворення, копіювання,
модерування без дозволу на це власників авторського права.*

Видання: Харківський національний медичний університет

**Харківський національний медичний університет
Україна, 61000, Харків, пр-т. Науки, 4
Телефон: +38057-707-73-64
E-mail: dep.of.sport@gmail.com**

Харків – 2024

