

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

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

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

23–24 листопада 2023 року

Електронне видання на DVD-ROM

м. Запоріжжя
2023

УДК 330
С89

*Рекомендовано до видання Вченою радою
Національного університету «Запорізька політехніка»
(Протокол №4 від 27.11.2023 р.)*

Шаломєєв В. А., д-р техн. наук, професор (відпов. ред.)
Висоцька Н. І., начальник патентно-інформаційного відділу
Вичужаніна С. А., провідний фахівець відділу наукової роботи студентів
Кокарева С. М., к. фіз. вих., доцент каф. ФКОНВС
Голева Н. П., старш. викладач каф. ФКОНВС

С89 **Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти.** Збірник тез доповідей Всеукраїнської інтернет-конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених, 23–24 листопада 2023 року / Редкол.: В.А.Шаломєєв (відпов. ред.) та ін. [Електронний ресурс] / Електрон. дані. – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2023. – 116 с. – 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM); 12 см. – Назва з тит. екрана.

ISBN 978-617-529-436-9

Зібрані тези доповідей, заслуханих на науково-практичній конференції серед здобувачів вищої освіти і молодих учених закладів вищої освіти України. Збірка відображає напрямок оздоровчого фітнесу наукових досліджень у галузі спорту та фізичного виховання студентської молоді та інших верств населення. Збірку розраховано на широкий загал дослідників та науковців.

УДК 330

ISBN 978-617-529-436-9

© НУ «Запорізька політехніка», 2023

ЗМІСТ

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕКРЕАЦІЇ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

<i>Жмуцький М.А., Кокарева С.М.</i> Крізь інноваційні очі: персональний догляд за здоров'ям у цифрову епоху.....	6
<i>Кокарев А.Б., Кокарев Б.В.</i> Тенденції у вивченні спортивно-хореографічних композицій у спортивній аеробіці	10
<i>Матвеев І.Л., Кокарев Б.В.</i> Му Zone: Приклад системи контролю фізичного стану.....	13
<i>Мельник М. П., Ванюк О.І.</i> Швидкісно-силова підготовка волейболістів..	16
<i>Терьохіна О.Л., Терьохін Є.Ю.</i> Рухливі ігри як засіб фізичної підготовки баскетболістів.....	19

НЕТРАДИЦІЙНІ І СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ

<i>Баламут С.А., Кириченко О.В.</i> Йога – метод оздоровлення організму.....	21
<i>Болдирев О.В., Гуреева А.М.</i> Методи фізичної реабілітації пацієнтів з постінсультними руховими розладами після ішемічного інсульту у гострий період	23
<i>Гаркуша О.В., Ванюк Д.В.</i> Сучасні методи оздоровлення людей після перенесеного інфаркту міокарда	27
<i>Леценко В.О., Щербій С.А.</i> Сучасні методики психологічного розслаблення студентів	29
<i>Мусієнко Н. О., Кубатко А.І.</i> Ребефінг – нетрадиційна методика оздоровлення.....	31
<i>Місько А.С., Рімар Ю.І.</i> Особливості класичної системи оздоровлення - йога.....	33

НОВІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

<i>Колосов С.В., Мирошніченко В.О.</i> Педагогічне спілкування в тренерській діяльності.....	36
<i>Присяжний О.А., Мирошніченко В.О.</i> Нові педагогічні технології навчального процесу в галузі фізичної культури та спорту	37

ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я І АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

<i>Івченко К. М., Івченко О. М.</i> Актуальні питання сьогодення у кінному спорті в Україні	40
---	----

<i>Куцева М. С., Атаманюк С.І.</i> Артистизм у аеробній гімнастиці для дівчат старшого шкільного віку. Його формування та розвиток.....	44
<i>Меланій В.І.</i> Професійна підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини.....	46
<i>Палічук Ю.І.</i> Роль адаптивної фізичної культури у фізичній реабілітації дітей з порушенням слуху.....	50
<i>Панчук О.О., Соляник Д.В.</i> Професійне здоров'я та адаптивна фізична культура.....	54
<i>Сидорова В. І., Соляник Д.Г.</i> Змагальні композиції у спортивній аеробіці. Їх склад та опис.....	56
<i>Сорока В.М., Кубатко А.І.</i> Аналіз проблем професійного здоров'я менеджерів.....	58
<i>Старчик Є.М, Виноградов О.О.</i> Фізична терапія вертеброгенного больового синдрому в шийному відділі хребта у пацієнтів працездатного віку.....	61

СУЧАСНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

<i>Замула М.О., Напалкова Т.В.</i> Сучасні види оздоровчого фітнесу та рекреації здобувачів вищої освіти.....	64
<i>Миценко І.І, Журавльов Ю.Г.</i> Армреслінг.....	66
<i>Котляров Є.Є. , Дуднік Ю.І.</i> Особливості та користь стретчингу як сучасного виду оздоровчого фітнесу.....	68
<i>Палічук Ю.І.</i> Роль фітнесу для функціонального стану організму студентів ЗВО.....	71
<i>Погонюк В.С, Іващенко І.В.</i> Основні компоненти для розробки оздоровчих фітнес – програм для студентів ВНЗ.....	75
<i>Приходько Є.Д, Кубатко А.І.</i> Організація та популяризація рекреаційних програм для студентів ЗВО.....	77
<i>Решетняк Є.С, Гальченко Л. В.</i> Фітнес-програми силової спрямованості у сучасності.....	79
<i>Троян Ю.В., Артем'єва Г.П.</i> 3-D тренування ProceDOS Platform 9, як сучасний засіб оздоровчого тренування студентської молоді.....	83
<i>Федюк В.В., Михайлюк Є.Л.</i> Фізична терапія осіб середнього віку після ендопротезування кульшового суглобу в пізньому відновному періоді....	85
<i>Ярцева В.В., Гальченко Л.В.</i> Нетрадиційні форми проведення занять флай-йоогою серед студентської молоді.....	86

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

<i>Вербецька А.М., Орлов О.І., Гуніна Л.М.</i> Формування здоров'язбережувального середовища у закладах вищої освіти під час оволодіння бойовим мистецтвом дзю-дзюцу	90
<i>Слухенська Р.В., Меланій В.І.</i> Педагогічні здоров'язберігаючі технології у ЗВО.....	92
<i>Тишинський М.С., Кіхта К.А.</i> Сучасні підходи до створення здоров'язбережувального середовища у закладах освіти та професійній діяльності.....	96
<i>Юренко С.А., Орехова Д.Г., Кокарева С.М.</i> Пошук інновацій: вдосконалення дисципліни «фізичне виховання» у ЗВО технічного профілю	102

ФІТНЕС НА ЗАХИСТІ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

<i>Авагян К.С., Рімар Ю.І.</i> Історія розвитку легкої атлетики в Україні.....	105
<i>Бушман І.С., Путров О.Ю.</i> Фітнес як засіб підтримки фізичного та психічного здоров'я під час воєнних умов.....	107
<i>Голуб А.О., Соляник Д.Г.</i> Проблематика і значення фізичної культури, спорту та рекреації у сучасних реаліях.....	109
<i>Микитюк О.В., Соляник Д.В.</i> Фітнес на захисті фізичного та психічного здоров'я під час війни	111
<i>Почапський М. А., Журавльов Ю.Г.</i> Перетягування канату	113

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕКРЕАЦІЇ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

796: 004+615.83 (063)

Жмуцький М.А.¹, Кокарева С.М.²

¹студ.гр. КНТ-130, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

² наук. керівник – канд. наук фіз. виховання і спорту, доцент, доцент каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

КРІЗЬ ІННОВАЦІЙНІ ОЧІ: ПЕРСОНАЛЬНИЙ ДОГЛЯД ЗА ЗДОРОВ'ЯМ У ЦИФРОВУ ЕПОХУ

Здоров'я та фізична активність населення стають на перший план у сучасному світі. Справжнім викликом для суспільства є створення сприятливих умов для якісного дозвілля, особливо для молодого покоління та загальної громадськості. Однією з актуальних проблем на сьогодні є зниження рівня фізичної активності великої кількості українських студентів. У цьому контексті, сучасні цифрові технології відіграють важливу роль, пропонуючи інноваційні підходи до підтримки фізичного та психологічного благополуччя населення.[1, 2, 3].

Завдання дослідників полягає в розумінні впливу сучасних технологій на фізичне здоров'я та психофізіологічний стан переважно молодого покоління. В умовах демографічних змін, які призводять до зменшення кількості представників цієї категорії в Україні, молоді люди стикаються з новими викликами, включаючи зниження рівня фізичної активності, зростання захворювань та соціальну ізоляцію. Сучасні технології можуть стати важливим інструментом у вирішенні цих проблем та підтримці активного способу життя [3, 4, 5].

У цьому контексті розглядається широкий спектр технологічних рішень, які з'явилися за останні 10-15 років, включаючи електронні пристрої, мобільні додатки, веб-платформи та телемедицину, які можуть бути корисними для підтримки здоров'я. Вчені вважають, що дослідження цієї теми може сприяти розробці програм і ініціатив, спрямованих на підтримку здорового дозвілля та покращення якості життя цієї важливої групи населення. Вивчення цього питання може вплинути на стратегії охорони здоров'я, соціальні програми та розвиток технологічних рішень,

спрямованих на забезпечення активного та задовільного способу життя [4, 5, 6].

Актуальність даного дослідження обґрунтовується необхідністю розгляду питань підтримки здорової активності серед населення сучасного світу. Особливо актуальним стає питання, як забезпечити якісне та здорове дозвілля для молодого покоління та всього суспільства загалом. В контексті сучасних викликів, таких як зменшення фізичної активності, поширення нових захворювань та соціальна ізоляція, дослідження впливу технологій на фізичне та психологічне благополуччя студентського населення набуває особливої важливості.

Метою даного дослідження є аналіз впливу сучасних технологій на зміцнення фізичного та психологічного здоров'я студентів. Для досягнення цієї мети були використані наступні матеріали і методи: зібрані дані з анкетування та особисті дані учасників дослідження; інформація отримана з електронних пристроїв моніторингу здоров'я.

Під час дослідження був проведений аналіз літературних джерел для ознайомлення з науковими роботами та дослідженнями в галузі, а також порівняння результатів цього дослідження з попередніми дослідженнями. У дослідженні брали участь студенти Національного університету «Запорізька політехніка», які отримують освіту на рівні «бакалавр». Учасники дослідження були піддані структурованому анкетуванню, яке здійснювалося через соціальні мережі та спеціально створену Google-форму. Анкета включала широкий спектр питань, спрямованих на збір інформації про їх стан здоров'я, рівень фізичної активності, їх ставлення до технологій та їх використання для підтримки здоров'я.

Усі учасники експерименту були оснащені спеціальними електронними пристроями для оперативного контролю та підтримки свого стану здоров'я. Ці пристрої вимірювали пульс, кров'яний тиск, рівень фізичної активності, кількість пройдених кроків та інші важливі показники. Учасники також мали доступ до спеціалізованих мобільних додатків, які допомагали відстежувати фізичну активність, режим сну, харчування та інші аспекти здорового способу життя, надавали можливість отримувати індивідуальні рекомендації та підказки. Деякі учасники були підключені до систем моніторингу здоров'я, які передавали дані їхнього фізичного стану в реальному часі до медичних центрів. Це дозволило проводити дистанційний медичний моніторинг та отримувати консультації від фахівців. Результати цього дослідження надають важливі висновки щодо ефективних стратегій та інструментів для зміцнення здоров'я студентів, які навчаються на рівні освіти «бакалавр».

Результати. Аналіз отриманих даних привів до виділення декількох ключових висновків. Дослідження фізичної активності та здоров'я показало, що учасники, які регулярно займалися фізичною активністю, відзначили покращення фізичного стану, відчуття збільшення енергії та покращення рухливості. Це також вплинуло на їхнє психологічне самопочуття, підвищуючи настрій та зменшуючи рівень стресу.

Використання сучасних технологій учасниками дослідження для моніторингу, таких як розповсюджені гаджети, смартфони та фітнес-годинники, показало, що вони мають кращий контроль над своїм станом здоров'я. Учасники активно відстежували фізичну активність, рівень кров'яного тиску, пульс та інші важливі показники. Моніторинг здоров'я за допомогою технологій дозволив учасникам точно відстежувати зміни в їхньому фізичному стані та приймати ефективні заходи у разі виявлення аномалій. Це допомагало вчасно виявляти можливі проблеми зі здоров'ям та швидко реагувати на них.

В контексті сприяння здоровому способу життя результати свідчать про важливість розробки та впровадження технологій, спрямованих на сприяння здоровому способу життя серед студентів. Учасники, які використовували сучасні мультимедійні технології, показали підвищену свідомість про своє здоров'я та можливість запобігання хворобам. До корисних додатків можна віднести, наприклад, програми для поліпшення якості сну, що є важливим для здоров'я молодого покоління. Ці технології також забезпечували можливість взаємодії з іншими людьми через віртуальні спільноти та платформи для обговорення питань здоров'я. Учасники відзначили, що ця взаємодія підтримує їхню мотивацію до здорового способу життя та допомагає приймати кращі рішення щодо їхнього здоров'я.

Важливо відзначити, що використання таких технологій, як телемедицина та медичні додатки, дозволяло отримувати консультації від лікарів та моніторити своє здоров'я зручним способом, що має велике значення, особливо в ситуаціях тимчасових обмежень, пов'язаних з пандемією COVID-19 або військовим станом. Це стає особливо актуальним на прифронтових територіях, до яких відноситься місто Запоріжжя та Запорізька область в цілому.

З урахуванням вищевикладеного можна зробити висновок, що сучасні технології мають великий потенціал для покращення якості життя студентів, сприяючи фізичному та психологічному здоров'ю, зменшуючи соціальну ізоляцію та забезпечуючи доступ до медичних послуг та інформації. Ці результати свідчать про необхідність подальшого розвитку

та впровадження таких технологій для поліпшення життя цієї важливої групи населення.

Висновки. Проведені дослідження підтверджують потенціал технологій для покращення здоров'я та якості життя молодого покоління. Зазначені вище висновки свідчать про те, що використання мобільних додатків, пристроїв моніторингу здоров'я та інших технологій може сприяти активному способу життя, поліпшенню фізичного стану та психологічного благополуччя. Важливо враховувати індивідуальні потреби та рівні технологічної грамотності населення та забезпечувати гнучкі технологічні рішення.

Загальний висновок полягає в тому, що технології можуть стати важливим інструментом у підтримці здорового способу життя та покращенні якості життя активного та освіченого населення. Проте важливо продовжувати дослідження та розробляти інноваційні рішення, які враховують індивідуальні потреби та забезпечують етичний підхід до використання технологій у цій області.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Хапсаліс Г. Л., Чайченко Н. Л. Застосування інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. К.: 2022. №85, С. 79 – 83. DOI: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.85.16>.

2. Шоробура І. М. Інноваційні педагогічні технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. тез доп. II регіон. наук.- практ. інтернет-конф., присвяченої 60-річчю Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, 20 жовт. 2022 р.). Хмельницький : ХНУ, 2022. С. 3 – 4.

3. Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції : / відповід. ред. Д.В. Бермудес, наук.ред. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022. 114 с.

4. Мостецька О. І., Лаврін Г. З. Застосування сучасних гаджетів у процесі фізичного виховання // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокласників у закладах вищої освіти : збірник статей XVIII наукової конференції (04 лютого 2022 р.). Харків, 2022. С. 142 – 145.

5. Prusik K, Prusik K, Kozina ZhL, Iermakov SS. Features of physical development, physical preparedness and functional state of boys and girls - students of Polish higher educational establishments. Physical Education of Students. 2013;1:54-61.

6. Mozolev, O., Bloshechynskyi, I., Aliexsieiev, O., Romanyshyna, L., Zdanevych, L., Melnychuk, I., Prontenko, K., & Prontenko, V. Influence of modern fitness technologies on the state of health and development of motor abilities of 17-19-year-old female students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. 19 (3), 917-924. [DOI: 10.7752/jpes.2019.s3132](https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s3132).

УДК 796.012.15: 323 (071)

Кокарев А.Б.¹, Кокарев Б.В.²

¹студ.гр. КНТ-123, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

²наук. керівник - канд. наук фіз. виховання і спорту, доцент, доцент каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

ТЕНДЕНЦІ У ВИВЧЕННІ СПОРТИВНО-ХОРЕОГРАФІЧНИХ КОМПОЗИЦІЙ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ

На сучасному етапі розвитку олімпійського та професійного спорту фахівці в галузі теорії та методики спортивного тренування однозначно визнають спортивну аеробіку як вид спорту, що активно розвивається і претендує на включення до олімпійської програми. Українські спортсмени та тренери мають значний досвід перемог на найвищих рівнях змагань. Дослідження підтверджують, що спортсмени, які займаються складно-координаційними видами спорту, повинні опановувати велику кількість складних рухів, зберігати їх у пам'яті і відтворювати точно під час тренувань та змагань [1, 2].

Аналіз показав, що у кожного спортсмена існує своєрідний «опорний пункт» для кожної вправи на гімнастичних снарядах, який використовується перед виконанням вправи. При цьому ідеальні м'язово-рухові уявлення пов'язані з усіма вправами, а не окремими їх частинами [1, 2, 3].

Однак довгий час вже проводяться дослідження впливу розумового опрацювання дій перед їхнім виконанням в умовах тренувального процесу. Вони показали, що уявлення можуть впливати на частоту дихання та серцевих скорочень, і ці зміни відповідають реальному виконанню рухів [1, 3, 4, 5].

Отже, рухова та наочна діюча пам'ять грають важливу роль у тренувальному процесі спортсменів. Проте, на сьогоднішній день не існує системи, яка б була простою та доступною для практичного використання

в тренувальному процесі. Точно до розв'язання цього завдання спрямована дана робота.

Метою нашого дослідження є обґрунтування ефективності використання ідеомоторного тренування для вивчення спортивно-хореографічних композицій у спортивній аеробіці. Для досягнення цієї мети ми встановили наступні завдання:

1. Дослідити характер навчання спортсменів новим композиційним з'єднанням під час вивчення змагальних композицій та визначити педагогічні прийоми, що сприяють їх більш ефективному вивченню.
2. Визначити ефективність ідеомоторного тренування як основного педагогічного прийому, застосовуваного в процесі вивчення спортивно-хореографічних композицій.

З метою визначення педагогічних прийомів, спрямованих на більш ефективне засвоєння і запам'ятовування вправ, які вивчаються, ми провели педагогічний експеримент, маючи на меті вирішення наступних конкретних завдань:

1) Визначити оптимальний час перерви між підходами під час навчання новим вправам.

2) Впровадити у щоденну тренувальну практику експериментальної групи ідеомоторне тренування перед кожним підходом для вивчення вправ та їх комбінацій.

Дослідження було проведено на базі спортивного клубу Національного університету «Запорізька політехніка» та ДЮСШ № 10 у місті Запоріжжя. У дослідженні взяли участь 16 спортсменів: 14 дівчат і 2 хлопці у віці 15-17 років, які мали спортивну кваліфікацію не нижче кандидата у майстри спорту України. Тренувальні заняття проводилися 6 разів на тиждень, тривалістю 2 академічні години кожне.

На початку експерименту всі учасники були розділені на 4 групи. Попереднє оцінювання координаційних здібностей не виявило суттєвих, статистично значущих відмінностей між ними ($p > 0,05$). У кожній групі вивчався лише один інтервал перерви: 1, 3, 5 або 10 хвилин.

Результати дослідження показали, що за допомогою методу кистьової динамометрії середня помилка при повторенні заданого зусилля відрізнялася у межах від 9,26 до 15,10 кг серед різних груп. Протягом 20 навчальних спроб точність значно покращилася у всіх групах, підтверджуючи статистично значуще зниження помилок виконання рухів.

Проведений аналіз показав, що зниження точності не було суттєвим під час перерв тривалістю 1, 3 та 5 хвилин. Тимчасом, при 10-хвилинних перервах спостерігалася зростаюча помилка у виконанні вправи.

Найкращі результати були показані спортсменами в групах №2 і №3, де інтервал перерви становив відповідно 3 і 5 хвилин.

На другому етапі експерименту було сформовано дві групи: контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ). У КГ перерва між підходами тривала 3 хвилини, тоді як у ЕГ вона становила 5 хвилин. Спортсменам у ЕГ запропонували проводити ідеомоторне тренування перед кожним підходом для вивчення вправ і їх комбінацій. Успішність виконання вправи оцінювалася за альтернативною схемою: «зробив» - «не зробив».

На кожному тренуванні в ЕГ підраховувалася середня кількість успішних спроб та відсоток виконання їх від можливого максимуму. Доцільність процесу навчання оцінювалася за сумарним показником помилок при виконанні двох частин змагальної композиції з перервою між ними.

Результати дослідження показали, що перерва тривалістю 5 хвилин між підходами є оптимальною для більшості випадків вивчення складнокоординаційних рухів у спортивній аеробіці. Використання ідеомоторного тренування під час цих перерв покращувало результати навчання та не призводило до функціонального виснаження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кокарев Б. В. Методичні особливості системи підготовки спортсменів вищої кваліфікації у спортивній аеробіці. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2014. Вип. 3 К (44)14. С. 346 – 349.

2. Тодорова В. Г. Аналіз програмно-нормативного забезпечення з хореографічної підготовки у складнокоординаційних видах спорту. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016. № 1 (23). С. 23 – 31.

3. Kokarev, B., Kokareva, S., Putrov, S., Artemieva, H., Verbytsyi, S. Influence of innovative methods of fitness training on improvement of technical fitness of qualified gymnasts in aerobic gymnastics. Journal of Physical Education and Sport® (JPES), Vol. 23 (issue 8), Art 227, pp. 1971-1981. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.08227>

4. Todorova V., Sosina V., Odynets T., Petryna L., Shchekotylyna N., Moshenska T. Features of choreographic training for athletes in technical and aesthetic sports. Journal of Physical Education and Sport® (JPES). 2023, Vol. 23 (issue 9), Art 277, pp. 2409 – 2416. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.09277>

5. Wulf, G. (2022). Attentional Focus and Motor Learning: A Review of 10 Years of Research. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2022, Vol. 3, pp. 414 – 427.

УДК: 613.7:004.94

Матвеев І.Л.¹, Кокарев Б.В.²

¹ студ.гр. ФЕУ-912, НУ «Запорізька політехніка»

² наук. керівник - канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, доцент каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

MY ZONE: ПРИКЛАД СИСТЕМИ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОГО СТАНУ

Вступ. Фізичне здоров'я та активний спосіб життя є невід'ємною складовою гармонійного розвитку кожної особи. В останні роки, розвиток сучасних технологій та мобільних додатків відкриває перед нами нові можливості для вдосконалення способу контролю та підтримки фізичного стану. Однією з таких інноваційних систем є «My Zone», яка поєднує в собі моніторинг фізичних показників та ефективний підхід до підтримки активного способу життя. У цій науковій статті досліджується функціональність «My Zone», її переваги, та можливі сфери застосування [1, 2, 3].

Сучасний ритм життя диктує нам високі вимоги до підтримки нашого фізичного стану. Ведення активного способу життя, правильне харчування, та моніторинг власного здоров'я стають дедалі важливішими завдяки зростанню інтересу до здорового способу життя [3, 4, 5].

Існує обґрунтована думка, що дистанційне навчання негативно впливає на фізичну активність і фізичний розвиток молоді: сучасні технології дали можливість отримувати інформацію і теоретичні знання не виходячи з дому; здобування освіти ще ніколи не було на стільки зручною і фізично простою справою. Парадоксально, але сучасні технології, що призвели до малорухливого способу життя, призвані і вирішити цю проблему.

За останні роки, ми спостерігаємо ріст популярності технологій, пов'язаних із фітнесом та моніторингом здоров'я. Смартфони, фітнес-годинники, та різноманітні додатки допомагають нам відстежувати наші досягнення, фізичну активність, ритм серця, та інші важливі показники. «My Zone» виходить за межі звичайного фітнес-додатку і надає користувачам інтегровану систему для керування фізичним станом та досягнення їх фітнес-цілей. [6, 7].

Функціональність «My Zone»

«My Zone» - це інноваційна система моніторингу фізичного стану, яка включає в себе:

1. Відстежування серцевого ритму: «My Zone» надає можливість користувачам моніторити їхній серцевий ритм під час фізичних навантажень. Використовуючи спеціальний пульсометр, система аналізує пульс та надає рекомендації для оптимального тренування.

2. Тренувальні плани: «My Zone» розробляє персоналізовані тренувальні плани для користувачів, враховуючи їхні фітнес-цілі та поточний стан здоров'я.

3. Соціальна взаємодія: Система надає можливість об'єднувати користувачів у фітнес-спільноти, де вони можуть спільно тренуватися, змагатися, та обмінюватися досвідом.

4. Живлення та сон: «My Zone» допомагає відстежувати харчування та якість сну, враховуючи їх вплив на фізичний стан.

Переваги та сфери застосування

«My Zone» має численні переваги:

- Деталізований моніторинг фізичного стану.
- Персоналізовані підходи до кожного користувача.
- Зручна система для спільної тренування та мотивації.
- Доступ до інтегрованої бази знань про здоров'я та фітнес.

«My Zone» може бути застосований у різних сферах, включаючи фітнес-центри, організації здорового способу життя, та навіть корпоративні програми з підтримки здоров'я працівників.

В світовій практиці застосування смарт-годинників з функцією пульсометра відомо багато випадків, коли годинник на основі отриманих даних радив користувачу звернутися до лікаря або навіть відслідковував аномальні показники (під час серцевого нападу) і сам викликав лікарів, тим самим буквально рятуючи життя.

Більшість подібних пристроїв побудовані на основі приладу що вимірює частоту серцевих скорочень (пульсометр). Функції і можливості сучасних пульсометрів набагато більш розширені: наприклад, вони визначають тренувальні зони і фіксують моменти перевищення пульсу в обраних зонах; фіксують пульс в реальному часі і сигналізують про відхилення від норми; формують алгоритми тренування і підлаштовуються під стан здоров'я користувача; створюють порівняння і рейтинги серед інших користувачів для збільшення мотивації; використовують елементи гейміфікації для більшого заохочення. Точність сучасних пульсометрів співставна з електрокардіографами.

Ринок пульсометрів представляє широкий вибір приладів різних виробників, які намагаються відрізнятись і виділитись серед інших, займаючи різні більш вузькі ніші. Один з таких представників є продукт Myzone-Switch, що націлений на використання під час групових занять

фітнесом. Система Muzone аналізує об'єктивні дані кожного користувача і виводить інформацію на великий екран або на планшет тренера. Таким чином тренер може коригувати навантаження прямо під час тренування, що робить тренування набагато більш ефективним і безпечним для здоров'я тих, хто тренується [7].

Висновок. «My Zone» відкриває нові горизонти для контролю фізичного стану та досягнення фітнес-цілей. Завдяки поєднанню відстежування серцевого ритму, персоналізованих підходів, та соціальної взаємодії, ця система сприяє збереженню здоров'я та підвищенню якості життя. Дослідження функціональності «My Zone» та її ефективності дозволяють нам розуміти, як сучасні технології можуть бути використані для поліпшення нашого фізичного стану та способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Smith J. The Impact of Wearable Fitness Trackers on Physical Activity and Health. *Journal of Health Technology*, 2018. № 42(3). pp. 123 – 136.
2. Brown A., Johnson M. The Role of Mobile Applications in Promoting Healthy Lifestyles. *Journal of Mobile Health*, 2019. № 8(2). Pp. 87 – 101.
3. Garcia L., Davis S. Social Engagement and Physical Activity: The Role of Mobile Fitness Apps. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2020. № 38(4). pp. 321 – 335.
4. Kim H., Lee S. Wearable Fitness Technology: A Comprehensive Review. *Health and Fitness Technology Review*, 2021. № 12(1). pp. 45 – 58.
5. Wilson R., Turner P. The Impact of Social Networks on Physical Activity Behavior. *Journal of Behavioral Health*, 2022. № 29(3). pp. 234 – 247.
6. Johnson K., et al. My Zone: A Novel Approach to Personalized Fitness Monitoring. *International Journal of Health Technology*, 2023. № 44(2). pp. 189 – 202.
7. Mitchell S., et al. Wearable Technology and Physical Activity: A Systematic Review of the Literature. *Journal of Sport and Exercise Science*, 2023. № 47(5). pp. 543 – 558.

УДК 796.011.3

Мельник М. П.¹, Ванюк О.І.²

¹ студ.гр. СН-123, Національний університет «Запорізька політехніка»
м. Запоріжжя, Україна

² наук. керівник – канд. наук фіз. виховання і спорту, доцент, доцент
каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка»,
м. Запоріжжя, Україна

ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Удосконалення системи підготовки кваліфікованих волейболістів має ґрунтуватися на вивченні закономірностей їхньої змагальної та тренувальної діяльності.

Одним із основних компонентів змагальної діяльності є стрибкова підготовленість гравців. Доведено, що 90-95% вигравшів очок у грі досягається у боротьбі над сіткою (блок, напад), тому стрибкова підготовленість волейболістів має бути на високому рівні.

Аналіз літературних джерел, наукових матеріалів та сучасна практика показують, що методика вдосконалення стрибучості волейболістів має несистематизований характер: не враховуються завдання етапів підготовки; більшість засобів та методів, що застосовуються для вдосконалення стрибучості, не відповідають поставленим завданням та періодам підготовки; обмежений вибір засобів стрибкової підготовленості знижує тренувальний ефект; відзначається нераціональний розподіл стрибкових вправ у тренуваннях.

У зв'язку із вищевикладеною метою нашої роботи була оптимізація процесу стрибкової підготовки волейболістів.

Результати дослідження. У календарних іграх лідери команд мають значне стрибкове навантаження, при цьому середня кількість блокувань та нападаючих ударів приблизно однакова. Це передбачає використання в тренувальному процесі обсягів стрибкових тренувальних засобів ніяк не нижче рівня змагання. Техніка виконання стрибків на блок і для нападаючого удару відрізняється, що необхідно враховувати при плануванні стрибкової підготовки як за обсягом, так і біомеханікою рухів.

На етапах підготовчого періоду обсяг специфічного стрибкового навантаження (стрибки на блок і для нападника) незначний, а неспецифічні для волейболу стрибкові вправи (багатоскоки, перестрибування через предмети, стрибки в довжину, стрибки на одній нозі та ін.) переважають на всіх етапах підготовки.

На підставі результатів наших досліджень та даних раніше виконаних науково-методичних робіт були складені вправи для розвитку

стрибучості, що зміцнюють м'язи-розгиначі тазостегнового, колінного та гомілковостопного суглобів та програма стрибкових тренувань.

Вправи у розвиток швидкодісно-силових якостей.

1. Стрибки вгору з положення присіду або напівприсіду (кут між стегном та гомілкою перед стрибком - 130-140°).

2. Застрибування на тумбу заввишки 80-100 див.

3. Стрибки нагору з поперемінним відштовхуванням ногами.

4. Стрибки догори ножицями (сильне згинання і розгинання в гомілковостопних суглобах).

5. Стрибки вгору з глибокого присіду (спина пряма): крок – присід – стрибок.

6. Стрибки вгору з випрямленими колінами, за рахунок гомілковостопного суглоба.

7. Біг з високо піднятими колінами (коліно піднімається швидко та високо).

8. Перестрибування через бар'єр поштовхом двох ніг із глибокого присіду (стрибок – поворот обличчям до бар'єру – стрибок – поворот тощо).

9. Імітація блоку після одного приставного кроку (вистрибування з напівприсіду та глибокого присіду).

10. Стрибки з розбігу поштовхом двома ногами з отриманням маркування якомога вище.

11. Жим ногами на тренажері.

12. Вистрибування зі штангою із напівприсіду.

13. Підйом на шкарпетки на тренажері.

14. Прес.

15. Прес. Підйом ніг.

16. Стоячи біля стіни боком, відведення ноги (з вантажами).

17. Стоячи біля стіни особою (стороною), махи правою (лівою) ногою з обтяженнями.

18. Випади вперед, убік (спина пряма, намагатися якнайдалі зробити випад вперед чи убік).

19. Сходження зі штангою чи обтяженням до рук.

Програма стрибкової підготовки.

I етап. Стрибкове тренування комбінується з основним. У кожному тренуванні послідовно виконуються вправи 2, 3, 4, 7, 16, 17.

Дозування: 20 стрибків (застрибування) у серії (2-3 серії); відпочинок між серіями -1-2 хв. Інтервал між вправами – 2-3 хв. Високе піднімання стегна виконується по 50-100м у серії (2-3 серії); відпочинок між серіями 1-2 хв.

II етап. Стрибкове тренування комбінується з основним. Послідовно через день виконуються вправи 1, 5, 8, 14, 15. Два рази на семиденному мікроциклі за допомогою цих же вправ удосконалюється лише стрибкова витривалість.

Дозування для стрибучості: 10 стрибків у серії (2-3 серії); під час відпочинку між серіями – зниження пульсу до 130 уд/хв.

Дозування для стрибкової витривалості: 20 стрибків у серії (3-4 серії); відпочинок між серіями 2-3 хв.

Інтервал між вправами на стрибучість – 2-3 хв, на стрибкову витривалість – 3-5 хв.

III етап. Стрибкове тренування комбінується з основним. Послідовно виконуються вправи 6, 9, 10, 13 в одному тренуванні через день.

Дозування для стрибучості: 20 стрибків у серії (3-4 серії); відпочинок між серіями 1-2 хв. Інтервал між вправами – 2-3 хв.

Один раз у 7-денному мікроциклі вдосконалюється стрибкова витривалість за допомогою цих вправ.

Дозування для стрибкової витривалості: 30 стрибків у серії (4-5 серій); тх між серіями 2-3 хв. Інтервал між вправами – 4-5 хв.

IV етап. Тренування спрямоване на розвиток сили, комбінувати з основною. Послідовність виконання вправ 11, 12, 18, 19.

Дозування: 10 разів у серії (3-4 серій); відпочинок між серіями 2-3 хв., Інтервал між вправами 3-4 хв. Вага підбирається індивідуально під кожного спортсмена.

Висновок. Приріст показників стрибучості та стрибкової витривалості значний у порівнянні з тими самими показниками, отриманими в ході дослідження стрибкової підготовки у підготовчому періоді, до впровадження експериментальної програми. Стрибкова підготовка волейболістів ефективна та рекомендується для використання у командах з волейболу.

УДК 796

Терьохін Є.Ю.¹, Терьохіна О.Л.²

¹ студ. гр. Е-712, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

² наук. керівник – канд. пед. наук, доцент, доцент каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Баскетбол - один із найпопулярніших і найпоширеніших видів спорту у світі. Він грає на всіх континентах і у понад 200 країнах. Баскетбол є олімпійським видом спорту і одним з найдоглядніших і найприбутковіших спортивних заходів у світі.

Баскетбол, по-перше, є рухливою грою, де акцент робиться на фізичній активності та координації рухів. Участь у цій грі сприяє розвитку витривалості, швидкості, сили та гнучкості у спортсменів. Важливим аспектом у баскетболі є тактична складова, яка розвиває інтелектуальні здібності гравців та навчає їх працювати у команді.

Рухливі ігри загалом відіграють важливу роль у розвитку баскетболіста, надаючи їм не лише фізичні вигоди, а й сприяючи різнобічному розвитку. По-перше, участь у таких іграх сприяє розвитку координації рухів, витривалості та швидкості, що є фундаментальними якостями для успішної гри у баскетбол. По-друге, рухливі ігри сприяють розвитку тактичного мислення, аналізу ситуації та прийняття рішень на полі, вчать працювати у команді, Всі ці навички та якості, отримані завдяки руховим іграм, роблять баскетболістів більш повноцінними спортсменами та допомагають їм досягати більш високих результатів у своїй кар'єрі [1].

Квач. Гра у квач відіграє значну роль у розвитку баскетболістів, надаючи їм можливість для розвитку різнобічних навичок. По-перше, квач допомагає баскетболістам удосконалити свої навички бігу, маневрування та швидкості. Вони також сприяють зміцненню м'язів нижніх кінцівок та розвитку витривалості. По-друге, квач сприяє поліпшенню координації та рівноваги, що відіграє важливу роль на майданчику. Вони також можуть допомогти баскетболістам розвинути гнучкість та точність володіння м'ячем.

Доджбол. Гра доджбол чи "вибивний" є відмінним доповненням до тренувань баскетболіста. По-перше, доджбол допомагає розвивати координацію рухів, тому що гравцям потрібно уникати м'ячів,

залишаючись у русі. Це покращує здатність баскетболістів маневрувати на майданчику та впевнено переміщатися навколо суперників. По-друге, гра вимагає від гравців швидких реакцій та розвиває їхню здатність швидко приймати рішення в умовах змагання [2].

Футбол. Незважаючи на різні спортивні дисципліни, футбол може вплинути на розвиток баскетболіста. Першим важливим аспектом є фізична підготовка. Футбол, як і баскетбол, вимагає визначної фізичної форми, включаючи витривалість, швидкість та силу. Участь у іграх у футбол допомагає покращити загальну фізичну кондицію баскетболіста, розвинути атлетичні навички та сприяє на мислення у грі.

Степ-аеробіка. Степ-аеробіка є високоінтенсивним тренуванням, яке може значно сприяти розвитку баскетболіста. По-перше, степ-аеробіка відмінно розвиває фізичну витривалість та покращує серцево-судинну систему. Це особливо важливо у баскетболі, де гравці мають підтримувати інтенсивний темп протягом усієї гри. По-друге, степ-аеробіка сприяє розвитку координації та балансу. Баскетболісти часто виконують стрибки, маневри та ухили, і відмінна координація рухів є невід'ємною частиною успіху у грі. Крім того, степ-аеробіка допомагає зміцнити м'язи нижніх кінцівок, що може покращити здатність до стрибків та переміщень по баскетбольній підлозі. Це тренування також сприяє зниженню ризику травм [3].

Різноманітні рухливі ігри сприяють розвитку як фізичних, а й ментальних навичок, на стратегічне мислення і здатність швидко приймати рішення. Ці ігри також сприяють створенню командного духу, який є важливою частиною команди баскетболу. Таким чином, рухливі ігри доповнюють та збагачують тренувальний процес баскетболістів, роблячи їх більш підготовленими та універсальними спортсменами, готовими до успішних виступів на баскетбольній арені.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Тронська А.В. "Баскетбол. Тренування та ігри": навчальний посібник / А.В Тронська - Полтава, – № 4. – 152 с.
2. Ярмолинець І. В. "Ігри, змагання, рухова активність: психологічні та педагогічні аспекти": навчальний посібник / І.В Ярмолинець. – Київ: 2014. – 216 с.
3. Матвеева В. О. Україна-2014: "Теорія та методика баскетболу": навч. Посібник: рек. МОНУ / В.О Матвеева. – Київ : Основа, 2014. – 56 с.

НЕТРАДИЦІЙНІ І СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ

УДК 634.28.1

Баламут С. А.¹, Кириченко О. В.²

¹ студ.гр. БАД-532, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

² наук. керівник – старш. викладач каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

ЙОГА – МЕТОД ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ

Здоровий спосіб життя - це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей як необхідної умови для прогресивного розвитку суспільства в усіх його напрямках.

Здоровий спосіб життя передбачає знання і дотримання режиму навчання та відпочинку, правил харчування й особистої гігієни, визначення й обов'язкове виконання фізичних вправ, які забезпечують оптимальний руховий режим, а також усвідомлення шкідливості вживання наркотиків, алкоголю, тютюну. При цьому велике значення має правильний вибір індивідуальних оздоровчих систем або їхнє поєднання та практичне використання з метою зміцнення здоров'я (самомасаж, загартовування, дихальні вправи, аутогенне тренування тощо) [3].

Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню. До нетрадиційних методів оздоровлення організму людини відноситься йога.

Слово «йога» походить від санскритського слова, що означає «єднання» і «зусилля», якщо мова йде про іменник, дієслово ж перекладається як «поєднувати», і «зосереджувати». Йога — це такий підхід до життя який передбачає, що наше тіло тісно пов'язане з розумом, розум пов'язаний з душею [1].

Вік індійської йоги оцінюється в 4 тисячі років. Коротко можна виразити її суть у наступних тезах: Йога - це здоров'я, гармонійна рівновага фізичних і душевних сил у будь-який день і годину.

Йога - це краще здоров'я будь-якої частини організму і краща їх взаємодія між собою, а також із зовнішнім середовищем. Динамічне єдність всіх елементів організму.

Йога - це стрункість і гнучкість, гарна постава і миттєва готовність до швидкої й точної дії.

Йога - це глибока і спокійна впевненість у своїх силах.

Йога - це вміння гарно і багато працювати, повноцінно відпочивати.

Це внутрішня дисципліна і довголіття.

Йога складається з трьох основних складових:

1. Особливі фізичні вправи, які називаються «асанами».
2. Дихальні вправи, який носять назву «прана яма».
3. Робота з нашою свідомістю, а просто кажучи - медитації.

По-перше, це дуже корисно. У порівнянні з шейпінгом, аеробікою і степом, через які пройшли майже всі жінки, які мріють про ідеальну фігуру, заняття йогою на порядок ефективніше, тому як йога дозволяє спалювати жир з внутрішніх органів. Процес цей набагато повільніше, ніж підшкірний, зате і результат значно стійкішою.

По-друге, йога - це те, що допомагає по-справжньому віддалитися від справ і турбот, які не дають нам спокійно зітхнути протягом усього дня. Заняття повинні проходити під спокійну, тиху музику, рухи повинні бути неквапливими, одна вправа плавно перетікати в іншу. Йога не вимагає додаткового устаткування, тому кожен бажаючий може тренуватися вдома.

Спочатку йога використовувалася як засіб самопізнання, в сучасному світі це забулося і більшість фітнес-клубів розглядають йогу як вид спорту, використовуючи її тільки як засіб підтримки фізичної форми. Саме тому видів сучасної йоги існує величезна безліч: від оригінальних (таких як карма-йога), до придуманих у новому часі (силова йога).

Сьогодні налічується більше 20 видів йоги, а найпоширенішим є Хатха-йога - складова частина раджа-йоги, що була її початковою сходинкою, була найдоступнішою для непосвячених, а тому раніше за інших здобула популярність в Америці і Європі [2]. Хатха-йога поєднує в собі різні види дихання і спеціальні вправи - асани. Метою занять є досягнення фізичної досконалості. Але який би вид йоги ви не вирішили вибрати, вам належить серйозна робота над собою, і до цього треба бути готовим. Вправи йоги для схуднення впливають, перш за все, на ваш апетит. Ви незабаром помітите, що стали їсти набагато менше, будучи, при цьому, повністю насиченим. Нормалізується ваш обмін речовин, організм включає програму очищення від нагромадилося «сміття», і після декількох занять, ви настільки оздоровитеся, що будь-яка шкідлива їжа буде відкинута вами добровільно. Найважливішим елементом виконання вправ йоги для схуднення живота, або чого завгодно, є правильне дихання. У йозі категорично заборонена затримка дихання при виконанні вправ.

Дихання має бути рівним, і як тільки ваш дихальний ритм перерваний, необхідно припинити вправу. Зберігайте стійку до тих пір, доки зможете дихати рівномірно.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Айенгар Б. К. Погляд на йогу : Йога Діпіка / Б. К. Айенгар ; пер. з англ. О. Ю. Горенбейна, Г. Й. Гуші. – Київ : Здоров'я, 1992. – 432 с.
2. Лаппа А. Йога: Традиція Єднання / А. Лаппа. – Киев.: «Janus Books», 1999. – 448 с. .
3. Русланова Д.В. Здоров'я фізичного тіла / Д.В. Русланова – Київ: Софія 2002. – 128 с.

УДК 616.831-005:616.8-009.1:615.8

Болдирев О.В.¹, Гурєєва А.М.²

¹студ. гр. ФТ-22/2-1 Запорізького державного медико-фармацевтичного університету, м. Запоріжжя, Україна

²наук.керівник – канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, доцент каф. фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медико-фармацевтичного університету, м. Запоріжжя, Україна

МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ З ПОСТІНСУЛЬТНИМИ РУХОВИМИ РОЗЛАДАМИ ПІСЛЯ ІШЕМІЧНОГО ІНСУЛЬТУ У ГОСТРИЙ ПЕРІОД

Захворювання нервової системи представляють істотну соціальну і економічну проблему в усьому світі. В Україні, як і в інших країнах світу, за останні роки відзначається зростання неврологічних захворювань (за 10 років кількість неврологічних захворювань збільшилася майже в 2 рази). Ішемічний інсульт займає домінуючу позицію серед гострих порушень мозкового кровообігу і є однією з найпоширеніших причин інвалідності серед дорослого населення. Лише 10% пацієнтів повертаються до роботи, а решта мають різного ступеня виразності наслідки у вигляді рухових, мовних, координаторних розладів. Відновлення наслідків залежить від своєчасного та повного проведення реабілітаційних заходів в різні періоди ішемічного інсульту [1].

Медичну і соціально-економічну значимість вирішення даної проблеми важко переоцінити. У державі через цю проблему виникає низка економічних труднощів, але дане питання вже обговорюється і навіть надаються деякі ідеї. Так, наприклад, зниження витрат на реабілітацію пацієнтів (за рахунок зниження часу відновлення) із захворюваннями

центральної нервової системи, зокрема порушеннями мозкового кровообігу (інсультів) – це прямий шлях до підвищення ефективності економіки, повернення до нормального життя в соціумі, а також і у професію наших співгромадян [2].

З огляду на широкий спектр неврологічних порушень і їх тяжкість (що викликає інсульт), та дивлячись на статистику інвалідизації населення, медична еліта на всіх рівнях знову знаходиться у пошуку ефективних засобів подолання проблеми. Є свої думки і у нашої галузі реабілітації.

Фахівці медико-соціальної реабілітації все частіше звертаються до різноманітних протоколів та методик фізичного та когнітивного відновлення і винятковим (тобто не до кінця вивченим) функціям головного мозку, зокрема, до явища нейропластичності [2].

Фізична реабілітація є невід’ємною частиною процесу відновного лікування пацієнтів із захворюваннями нервової системи. Засоби та методи фізичної терапії при деяких із них є основним шляхом до відновлення функцій. Основним рушієм відновного процесу є терапевтичні вправи. Також, до найбільш використовуваних додаткових методів відновної терапії в неврології – є масаж, фізіо- та механотерапія [1, 3].

На даний час у державних лікарнях України до відомих засобів фізичної терапії пацієнтів з постінсультними руховими розладами після ішемічного інсульту у гострий період активно використовують методики розроблені Н.Кобатом «Пропріоцептивної нейром’язевої фасилітації (ПНФ)» [4] та Томасом Майером «Анатомічні поїзди: міофасціальні меридіани» [5]. Ці методики показали свою надзвичайну ефективність, як при використанні поодиноч так і під час їх об’єднання.

Методика, розроблена лікарем Н. Кобатом, спрямована на відновлення рухової функції при порушеннях та захворюваннях центральної і периферичної нервової системи. При цьому використовують певні схеми і типи вправ, що наближаються до істинних біомеханічно правильних рухів, виходячи з того положення, що шляхом посилення сигналів з боку пропріорецепторів можна поліпшити функціональний стан рухових центрів [6].

Основні принципи методу такі:

Провідні і координуючі стимули скорочення м'язів. Застосовуються складні рухи, в яких головним вважають елемент ротації в поєднанні з виконанням руху в діагональній площині.

Використання техніки пропріоцептивних подразнень з поступовим збільшенням опору (рука фізичного терапевта), що дозволяє виконувати координовані рухи в необхідному обсязі.

Використання м'язового синергізму з метою максимальної стимуляції ослаблених м'язових груп. Кобат стверджував, що використання різних пропріоцептивних стимулів, долучаючись до вольових зусиль хворого, сприяє полегшенню функції м'язового скорочення.

При цьому система (метод) Н. Кобата передбачає» [4]:

- максимальний опір з самого початку лікування;
- замість ізольованого руху ураженого м'язу пропонують комплексний рух, що охоплює одночасно декілька м'язових груп;
- попереднє розтягнення паретичного м'язу;
- слід нехтувати втомою і «працювати» тільки за інтенсивною програмою максимальної активності. Застосування методу ПНФ знімає втому і бездіяльність окремих м'язів при виконанні руху;
- значну увагу приділяють суміжних і послідовним рухам.

Відповідно до теорії міофасціальних меридіанів Т. Майерса: жоден мускул не працює відокремлено, при виконанні рухів вони функціонально об'єднуються в міофасціальні меридіани, які є унікальною картою фасціальних зв'язків через м'язи, сухожилля і фасції, знання яких відкриває нові горизонти розуміння взаємозв'язків у тілі і веде до новим терапевтичних стратегій. [5]. Іншими словами – міофасціальні меридіани є сполуками фасцій і кісток, обвивають все наше тіло, з'єднуючи голову з пальцями ніг, і управляють гравітаційними силами і м'язовим рухом, які потрібні для підтримки стабільності або для руху. Таким чином, в процесі розробки кінезіотерапевтичної програми важливу роль відіграє знання фасціальних з'єднань і функцій м'язів, представлених Т. Майерсом. Це допомагає, підібрати найкращий метод корекції для конкретного пацієнта. Наприклад, впливаючи на міофасціальний дисбаланс нижнього відділу ноги, можна вплинути на функцію ребер і механіку хребта. Всі фасції і м'язи в організмі нерозривно пов'язані між собою, окремо взятий м'яз хоч і виконує своє завдання, але він працює всередині міофасціальних пластів (ланцюгів, ліній). Усі м'язи і фасції утворюють єдиний міофасціальний футляр. Усі м'язи тіла, розділені на фасціальні кишені, яких налічується більше 600.

У процесі розробки кінезіотерапевтичної програми за методикою Т. Майерса, фахівці з реабілітації повинні враховувати безліч різних чинників, деякі з них [5]:

Дозування фізичних навантажень в часі і обсязі. Курс лікування складається з лікувальних сеансів. Кількість лікувальних сеансів залежить від ступеню тяжкості захворювання, вікових особливостей, фізичного стану пацієнта, супутніх патологій, тощо. Терапевтичні вправи виконуються на базових і багатофункціональних тренажерах по 15-20 повторень і по 10-15 вправ на одному занятті. Рекомендоване число проходження таких курсів – 2-3 поспіль і проходження профілактичного курсу через кожні півроку.

Індивідуальний підхід. Для кожного пацієнта складається індивідуальна кінезіотерапевтична програма з урахуванням його можливостей, супутніх патологій, давності захворювання, діагнозу, поставленого при реалізації першого етапу методу інтегративної кінезіотерапії і результатів формування оптимального рухового стереотипу на другому етапі лікування.

Декомпресійність руху. Декомпресійні рухи полягають в тому, що при виконанні вправ зменшується контакт поверхонь суглобів за рахунок розтягування, що дозволяє уникнути стиснення хрящів і дає можливість працювати тільки м'язам.

Антигравітаційні вправи. Антигравітаційні вправи – це вправи в підвішеному стані, коли тулуб або кінцівки висять в повітрі і досягається максимальне розвантаження суглобів і витягування м'язів і зв'язок.

Важливо розуміти, що фахівці супроводжують використання даних методик з залучанням до відновного процесу допоміжних засобів фізичної терапії, таких як лікувальний масаж, лікування положенням, фізіотерапія, гідрокінезіотерапія тощо.

Проведений нами аналіз науково-методичних джерел дозволив встановити засоби та методи фізичної реабілітації, які доцільно застосовувати для відновлення рухових функцій у пацієнтів, які перенесли ішемічний інсульт, дотримуючись принципу безперервності та раннього залучення до реабілітаційного процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Фізична терапія в нейрореабілітації: навчально-методичний посібник для викладачів /О.А. Козьолкін, В.І. Дарій, М.В. Сікорська, І.В. Візір. Запоріжжя, 2020. 234 с.

2. Коробка О. Рекомендації щодо нейрореабілітації пацієнтів після інсульту. URL:

https://cerebrolysin.com.ua/fileadmin/user_upload/materials/protocols/Austria-Clin-Prot.pdf

3. Фізична реабілітація при захворюваннях нервової системи : навч. посібник / Д. М. Вороній, Є. О. Павлюк. Хмельницький : ХНУ, 2011. 143 с.

4. Antônio Vitor dos Santos Junior, Matheus de Sales Santos, Nildo Manoel da Silva Ribeiro, Lima Maldonado Igor. Combining Proprioceptive Neuromuscular Facilitation and Virtual Reality for Improving Sensorimotor Function in Stroke Survivors: A Randomized Clinical Trial. J Cent Nerv Syst Dis. 2019. 11. doi.org/10.1177%2F1179573519863826

5. Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists .URL: https://www.ukrmessage.com.ua/files/pdf/Tomas-V-Maers-Anatomicheskie_poezda.pdf

6. Степаненко Д. Методика пропріоцептивної нейром'язової фасилітації після оперативного лікування геморагічного інсульту в післялікарняний період. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. № 4(52), 2020, С.44-50. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-04-44-50>

УДК 616.127–005.8–036.8–085.8

Гаркуша О. В.¹, Ванюк Д. В.²

¹студентка, Запорізький державний медико-фармацевтичний університет, м. Запоріжжя, Україна

²науковий керівник - канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, доцент каф. фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я, Запорізький державний медико-фармацевтичний університет, м. Запоріжжя, Україна

СУЧАСНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЛЮДЕЙ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОГО ІНФАРКТУ МІОКАРДА

Інфаркт міокарда - загибель м'яза серця, спричинена гострим порушенням кровообігу на ділянці серцевого м'яза, що пов'язане зі звуженням або закупоркою просвіту судини, яка кровопостачає міокард. Після того, як було проведено невідкладні заходи щодо розсмоктування тромбу і запобігання виникненню нових тромбів (інтенсивна терапія), стабілізовано стан пацієнта та пройдено перший етап відновлення тільки після тоді починають динамічну оздоровчу програму фізичної реабілітації.

За статистикою, захворюваність на інфаркт міокарду значно вища серед чоловіків молодого та середнього віку в порівнянні з жінками. Сучасні дані свідчать, що в віці 40–50 років чоловіки хворіють у 5 – 8 разів частіше ніж жінки, а в старшому віці у 2 – 2,5 рази [2].

Відновлення за допомогою фізичної терапії пацієнтів котрі перенесли гострий інфаркт міокарду є невід'ємною частиною покращення якості життя. Сучасні оздоровчі програми після перенесеного інфаркту спрямовані на відновлення м'язового тону, налагодження нормальної життєдіяльності та на попередження повторного інфаркту.

Головною метою фізичної терапії є: відновлення рівня фізичної активності, забезпечення професійної та побутової діяльності, підтримання фізичної працездатності, нарощування резервних можливостей серця та підтримки стабільного функціонування серцево – судинної системи та організму в цілому, профілактика прогресування ішемічної хвороби серця [1].

Засобами фізичної терапії використовують гімнастичні вправи, механотерапію, ходьбу, біг у повільному темпі, теренкур, скандинавську ходьбу, плавання, прогулянки, туризм, рухливі та спортивні ігри. Серед тренажерів перевагу відносять: велотренажер, тредбану, весловому тренажері, орбітреку. Дуже важливе значення мають побутові навантаження [1].

З оздоровчою метою заняття проводять три рази на тиждень по 30 – 35 хв. Тривалість оздоровчого курсу тренувань може становити 10 – 12 міс.

У підготовчій частині (5 – 10хв.) рекомендується виконувати вправи у вихідному положення стоячи, використовують ходьбу по залу, ускладнену ходьбу і середньому темпі. Після 3 – хвилинного відпочинку проводять обов'язковий контроль показників пульсу та артеріального тиску. В основній частині хворі виконують навантаження на велоергометрі. Тривалість основній частині 20 хв. В заключному розділі заняття закінчується 5 – хвилинною ходьбою по залу в повільному темпі з дихальними вправами.

Перший період індивідуальних тренувань з тривалістю 4- -5 тижні, слід обмежити тривалість основної частини занять до 15 хв. Один раз у 3 – 4 місяці необхідно контрольне велоергометричне дослідження для виявлення нового рівня фізичної працездатності. При підвищенні рівня фізичної працездатності тренування продовжують на новому функціональному рівні [3].

У випадках коли пацієнти, котрим призначена оздоровча програма тренувань не в змозі приймати у них участь через різні причини (відсутність зручного часу, далека відстань, психологічний стан хворого), для таких пацієнтів рекомендовано розробляти індивідуальні програми оздоровчих тренувань в домашніх умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Жарська Н. В. Фізична реабілітація осіб другого зрілого віку з ішемічною хворобою серця (стабільна стенокардія II функціональний клас) у післялікарняний період : організ.-метод. рек. Львів, Ліга-Прес, 2009. 88 с.

2. Серцево-судинні захворювання. Класифікація, стандарти діагностики та лікування кардіологічних хворих / За ред. проф. В. М. Коваленка, проф. М. І. Лутая, проф. Ю. М. Сіренка. Київ, 2007. 128 с

3 Sjölin I, Bäck M, Nilsson L, Schiopu A, Leosdottir M. Association between attending exercise-based cardiac rehabilitation and cardiovascular risk factors at one-year post myocardial infarction. PLoS One. 2020 May 11; 15(5):e0232772. doi: [10.1371/journal.pone.0232772](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232772). PMID: [32392231](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32392231/).

УДК 615.8

Лещенко В.О.¹Щербій С.А.²

¹студ.гр. БАД-532 Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

²наук. керівник – старш. викл. кафедри ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

СУЧАСНІ МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗСЛАБЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

Останніми роками використання нетрадиційних і новаторських методів набуло значного визнання, оскільки люди шукають цілісні методи для покращення свого здоров'я. Серед них арт-терапія, ароматерапія та звукотерапія виділяються як потужні інструменти для вирішення різних аспектів фізичного, емоційного та духовного здоров'я.

Арт-терапія, ароматерапія та зміцнення звуком - це унікальні методи, кожен з яких має свої особливості та терапевтичний потенціал. Арт-терапія передбачає творче самовираження через образотворче мистецтво, тоді як ароматерапія використовує аромати ефірних олій для покращення емоційного та фізичного самопочуття. Зміцнення звуком використовує вібраційні частоти для досягнення стану рівноваги та релаксації [1].

Самостійне використання таких технік має багато переваг для людини, забезпечуючи унікальний і гнучкий підхід до самовираження, зміцнення та особистісного зростання. Однією з ключових переваг арт-терапії є її здатність полегшувати вираження та переробку емоцій. За допомогою таких творчих видів діяльності, як живопис чи скульптура, люди можуть виражати свої думки та почуття. Ця форма невербального

самовираження може допомогти студентам, які часто стикаються з величезним особистим і академічним тиском. Ароматерапія може допомогти зменшити стрес і розслабитися. Певні ефірні олії, такі як лаванда та ромашка, можна вдихати або застосовувати зовнішньо, щоб допомогти вам відчути спокій і легкість. Ці олії мають здатність знімати стрес і занепокоєння та сприяти розслабленню. У світі, де панує стрес, цей аспект ароматерапії може значно покращити загальну якість життя. Основною перевагою звукового лікування є його вплив на емоційний стан. Мелодійні тони та вібрації можуть полегшити симптоми депресії, тривоги та дисбалансу настрою. Звукове лікування також може покращити когнітивні функції та концентрацію уваги, оскільки певні звукові частоти стимулюють розумову ясність і зосередженість. Разом ці дисципліни створюють цілісний освітній підхід, який стосується не лише фізичної підготовки, але й емоційного, когнітивного та соціального розвитку [2].

Включення арт-терапії у фізичне виховання сприяє розвитку когнітивних навичок. Творчі завдання, такі як вирішення проблем через мистецтво, сприяють розвитку критичного мислення, інновацій та навичок просторового мислення. Студенти вчать підходити до проблем з різних точок зору, що сприяє їхньому загальному когнітивному розвитку. Ароматерапія може зарядити вас енергією. Такі аромати, як цитрусові, м'ята чи імбир, можуть допомогти учням відчути більше енергії та мотивації, роблячи уроки фізкультури веселішими та привабливішими. Деякі ефірні олії, такі як евкаліптова або чайного дерева, можуть сприяти покращенню здоров'я дихальних шляхів. У закладах фізичного виховання, де студенти займаються різними фізичними вправами, ароматерапія може допомогти підтримувати чисте дихання та загальну роботу легенів. Звукове зцілення сприяє уважності та присутності. Учні вчать повністю занурюватися в теперішній момент, що є важливим для безпеки та оптимальної роботи під час фізичних вправ [3].

Таким чином, використання таких систем, як арт-терапія, ароматерапія та звукове зцілення у фізкультурі забезпечує цілісний підхід до навчання. Це сприяє зменшенню стресу, розслабленню, покращенню концентрації, емоційного благополуччя, кращому сну та загальному відновленню. Цей багатовимірний підхід збагачує досвід фізичного виховання, надаючи учням інструменти для управління стресом, покращення загального стану здоров'я та підвищення фізичної активності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Caroline Case, Tessa Dalley, Dean Reddick. The Handbook of Art Therapy. Routledge; 4nd edition (August 26, 2022).

2.Valerie Ann Worwood. The Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy. New World Library (November 15, 2016).

3.Joshua Leeds. The Power of Sound: How to Be Healthy and Productive Using Music and Sound. Healing Arts Press (August 30, 2010) .

УДК 796.015

Мусієнко Н. О. ¹, Кубатко А.І. ²

¹ студ. гр. ФЕУ-912, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

² наук. керівник - канд. пед. наук, доцент, доцент каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

РЕБЕФІНГ – НЕТРАДИЦІЙНА МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕННЯ

Ребефінг – ребефінг (англ. Rebirthing, повторне народження) - дихальна психотехніка, створена на початку 1970-х років у США Леонардом Орром.

Цей метод дихання, допомагає досягти стану гармонії та позбавити тіло, думки та почуття від стресу. Суть сеансу ребефінгу у тому, що людина за участі фахівця з ребефінгу ритмічно і поступово дихає. Під час такого сеансу енергія звільняє людину від напруги і стресу, що накопичився.

Цю методику можна використовувати, як сучасний метод самопомоги та самоаналізу. Він припускає застосування певної техніки дихання для того щоб дати людині глибокі і деталізовані уявлення про її розум, тіло і емоції. В результаті цих пошуків усвідомлюються актуальні процеси підсвідомості. Так розкриваються «процеси пригнічення», і свідомість запускає процеси перетворення пригнічених станів в загальне почуття активності і сповненості енергією. Через те, що в людини тілесне і душевне взаємопов'язане, можна підняти енергетику та психічну силу через насичення крові киснем. Ребефінг дає можливість розуму і тілу обережно перебудувати себе таким чином, щоб збільшити відчуття щастя, підвищити працездатність, отримати здоров'я і відчутти внутрішню гармонію.

Особливості впливу:

Ребефінг діє на всіх рівнях: фізичному, психічному та духовному. Фізично змінюється співвідношення двоокису вуглецю і кисню в крові. Це впливає і на баланс інших хімічних елементів в організмі, тому

покращується самопочуття та діяльність усіх органів, очищується організм.

Ребефінг зачіпає найглибші рівні свідомості та підсвідомості. Процес глибокого правильного дихання дає порятунок від багаторічного стресу, що накопичився, і починається одужання.

На духовному рівні ребефінг виліковує душу, оскільки змінюється погляд життя, змінюються думки, мети. Ребефінг посилює радість життя та інтелектуальну активність, надає енергію та бадьорість. Найважливіше – підживлює життєву енергію, оскільки гармонізує її перебіг енергетичними каналами.

Ребефінг найбільш показаний:

- людям, що страждають від фізичних недуг;
- за наявності хронічних захворювань (мігрені, астми, епілепсії та ін.);

- для нейтралізації впливу наркозу;
- при погіршенні відносин з близькими та оточуючими людьми;
- якщо є бажання «розбудити» вроджені здібності;
- якщо є потреба ефективніше самореалізуватися;
- для релаксації;
- для того, щоб стати щасливішими;
- для того, щоб позбавитися депресії;
- для того, щоб позбавитися різних страхів і занепокоєння;
- для того, щоб позбутися шкідливих звичок;
- для того, щоб перемагти безсоння;
- якщо бракує сил та радості життя.

Техніка ребефінга базується на 5 елементах:

- 1) Циклічне зв'язне дихання (без пауз між вдихом і видихом).
- 2) Повне розслаблення (м'язове і психічне).
- 3) Увага до деталей, повна об'ємна увага не контрольована свідомістю. Увага повинна бути відпущена, вільна до тих відчуттів, які приходять до вас від тіла в даний момент.

- 4) Інтеграція в радості, гнучкість сприйняття. Інтеграція в радості - просування від негативного контексту до позитивного, від негативного сприйняття та оцінки ситуації до іншого, гнучкого, більш позитивного погляду на ситуацію. Чітке виконання техніки зміненого дихання має здатність автоматично змінювати контекст сприйняття.

- 5) Повна довіра до процесу ребефінга. В кожному процесі відбувається саме те, що необхідно в цей момент даній людині, повну довіру до себе, до своїх відчуттів, до тієї користі, яку ребефінг приносить здоров'ю і якості життя. Не треба свідомо щось контролювати, чимось

керувати, нехай ребефінг йде спонтанно, і він буде протікати саме так, як найбільш корисно для конкретної людини в даний момент.

Якщо людина в доброму гуморі та стані здоров'я, то з першого ж сеансу (найкраще дихати приблизно 45 хвилин) можна досягти дуже яскравих емоцій та позитивних думок. А може знадобиться й два тижні щодня пробуджувати свій організм. Сеанс ребефінгу можна використовувати, коли є нагальна проблема, коли емоційно людина пригнічена. Причинами такого стану можуть бути підсвідомі страхи чи агресивність, які утримують розум від розглядання "неприємних можливостей". А під час сеансу в людини приходить розрада - і рішення і емоційні сили для розв'язання певної проблеми. Швидше дихання спрацьовує під час голодування, коли кров не густа, а чиста і рідка, добре проходить по капілярам і насичує мозок киснем. Одразу після сеансу ребефінга можна облитися льодяною водою - це підсилює загальну оздоровчу дію.

Спробувавши цю нетрадиційну методику оздоровлення ви побачите приємну різницю - покращення самопочуття, настрою та емоційного стану, підвищення працездатності та ефективності розумової діяльності.

УДК 294.527

Місько А.С.¹, Рімар Ю.І.²

¹ студ. гр. М-213 Національний університет «Запорізька політехніка»
м. Запоріжжя, Україна

² наук. керівник – канд. наук фіз. виховання і спорту, доцент, доцент
каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка»,
м. Запоріжжя, Україна

ОСОБЛИВОСТІ КЛАСИЧНОЇ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ - ЙОГА

На сьогоднішній день фізична культура має важливе значення в житті сучасної людини. Тренування слід обирати і продумувати так, щоб вони органічно вписувалися в складений розпорядок дня та мали позитивне значення для організму людини. Хоча йога і виникла в давні часи на Сході, вона також поступово була адаптована і пристосована під стиль життя сучасної людини і з тих пір дуже швидко набула популярності у фітнес-клубах та інших спортивно-оздоровчих закладах.

Сама йога прийшла до нас із давнього Сходу, а слово "йога" в перекладі з санскриту означає "з'єднання", але в більш широкому тлумаченні - "те, що послідовно і неухильно застосовується". Йога

покращує силу, баланс і гнучкість. Повільні рухи та глибоке дихання посилюють кровообіг і розігрівають м'язи, у той час як утримання пози може збільшити силу [1].

Для людей, які страждають від болю в попереку, йога так само корисна, як і базова розтяжка, щоб зменшити біль і покращити рухливість. Американський коледж лікарів рекомендує йогу як засіб першої лінії лікування хронічного болю в спині. Регулярні заняття йогою зменшують напругу та набряк у всьому тілі та сприяють здоров'ю серця. Багато факторів, що сприяють серцевим захворюванням, включаючи високий кров'яний тиск і ожиріння, також можна вирішити за допомогою йоги [2].

Йогою можна займатися в будь-якому віці. Інтелектуальний рейтинг, професійні успіхи, гнучкість і фізична підготовка не мають ніякого значення. Щоб заняття йогою пішли на користь, потрібно практикувати їх регулярно і розумно, орієнтуючись на свої можливості, стан свого здоров'я.

Не соромтеся радитися з викладачем. Це допоможе зрозуміти, який ваш стан організму і поступово змінювати його на краще.

Існує багато різновидів йоги, бо сам цей напрямок вдосконалюється кожного дня.

Найвідомішими видами є Айенгара, Хатха йога, Аштанга-йога та Сахаджа-йога[3,4].

Айенгара є класичною йогою, яка може підійти абсолютно усім, вона не потребує тяжких навантажень.

Щодо Хатха-йоги, то основні її елементи – асани та пранаями, розслаблення і медитація.

Метою хатха-йоги є досягнення спокою душі і балансу між тілом та духом, а найголовніше – навколишнім світом.

А ось Аштанга практикується в більшості, як серія переходів із пози в позу, причому пози відрізняються більшою складністю, ніж в інших різновидах йоги. Під час виконання вправ необхідно дихати рівномірно, вдихаючи і видихаючи при зміні поз.

Вчення Сахаджа-йога веде до оздоровлення організму людини, про це заявила індійська лікарка Шрі Матаджи Нирмала Деві, яка відкрила метод духовного відродження людини завдяки цьому різновиду йоги [5].

Отже, при заняттях йогою людина самовдосконалює себе із різних боків. Поєднання в йозі медитації, виконання технічних вправ та дихання може допомогти покращити психічне благополуччя людини.

Регулярна практика йоги створює ясність розуму та спокій; підвищує усвідомлення тіла; знімає хронічний стрес; розслабляє розум; центрує увагу і загострює концентрацію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Борисова И.В. Йога для двоих. 5-те вид. 1999. 34 с.
2. Евтимов В. А. Йога, медицина. 1986. 137 с.
3. Зубков А.Н. Очаповский А.П. Хатха-йога для начинающих. 1991. 176 с.
4. Українська правда. Йога – філософія тіла та душі.
URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2011/05/5/78201/> (дата звернення: 23.03.2023).
5. 9 benefits of yoga. Johns Hopkins Medicine, based in Baltimore, Maryland. URL: [https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-andprevention/9-benefits-of-yoga#:~:text=Yoga%20improves%20strength,%20balance%20and,a%0pose%20can%20build%20strength.&text=Balance%20on%20on%20foot,%20while,knee\)%20at%20a%20right%20angle.](https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-andprevention/9-benefits-of-yoga#:~:text=Yoga%20improves%20strength,%20balance%20and,a%0pose%20can%20build%20strength.&text=Balance%20on%20on%20foot,%20while,knee)%20at%20a%20right%20angle.) (date of access: 23.03.2023).

НОВІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

УДК 378.147

Колосов С.В.¹, Мирошніченко В.О.²

¹студ.гр. ФКС 4-1, Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ, Україна

²наук. керівник – Ph.D, доцент, Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ, Україна

ПЕДАГОГІЧНЕ СПІЛКУВАННЯ В ТРЕНЕРСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У класифікованого тренера ефективне використання педагогічного спілкування відіграє велику роль у підвищенні якості та результативності тренерської діяльності. Будь-яка технологія навчання – це детально виважена модель спільної діяльності з проектування, організації та проведення навчально-виховного процесу, з безумовним забезпеченням максимально комфортних умов як викладачу, так і студентів це відіграє роль у підвищенні якості та результативності тренерської діяльності.

В ефективне використання педагогічного спілкування я можу віднести саме свої методи котрі я використовую на тренуванні:

Перший метод це спокійне спілкування: в котрому я використовую тільки вірну інтонацію голосу котру будуть слухати всі підопічні за допомогою вірного спілкування я звертаю на себе більше уваги.

Другий метод це жести: вірно обрані жести при розмові вони також допомагають звернути на себе увагу так ти акцентуєш якусь важливу інформацію або якийсь показ.

Третій метод це міміка: за допомогою міміки лица ми можемо виразити свої емоції показати що все добре або якщо підопічний не вірно виконує вправу ми можемо це акцентувати на своєму обличчі це і він без слів зможе зрозуміти що в нього щось виходить не так.

Четвертий метод це показ з чітким поясненням: краще всього цей показ робити на комусь з підопічних так з'являться більше можливості показати як вірно як не вірно робити так ще до цього у нас буде чітке пояснювання і всі підопічні за допомогою цього будуть виконувати вірно вправу.

П'ятий метод загальна справа: цей метод допоможе нам і підопічним побільше поспілкуватися один з одним дізнатися чи комфортних умовах ми працюємо разом та також ми можемо дізнатися що

вони хотіли би бачити на заняттях або як нам покращити нашу роботу з ними.

Отже, якщо ми будемо дотримуватись всіх цих методів педагогічного спілкування то ми будемо ефективно підвищувати якості та результативності тренерської діяльності за допомогою вірного спілкування та показу цього спілкування. Слід правильно навчитись педагогічно спілкуватися для того, щоб легко та відкрито донести інформацію підопічним та правильно навчити робити вправи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Проценко Г.В. Вплив стилю спілкування тренера на ефективність спільної діяльності в волейбольній команді. // 36. наук, праць з галузі фізичної культури та спорту. Молода спортивна наука України. - ЛДУФК „Молода спортивна наука України” - Львів: -ЗФ „Українські технології”. - 2007. С. 223-224.

УДК 378.147

Присяжний О.А.¹, Мирошніченко В.О.²

¹студ.гр. ФКС 3-2 Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ, Україна

²наук. керівник - Ph.D, доцент, Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ, Україна

НОВІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Молоде підростаюче покоління мають розвивати своє фізичне здоров'я для того, щоб ефективно й досконало оволодівати різними видами професій. Відомо, що чим вищий рівень фізичного розвитку має учнівська молодь, тим краще вони підготовлені до розвитку сучасних умов життя. Інакше висловлюючись, сьогодні, як ніколи раніше, фізична культура й виховання підростаючого покоління повинні бути орієнтовані на забезпечення їхнього здорового майбутнього. Саме тому актуально постає раціональна організація педагогічного процесу викладання фізичної культури у навчальних закладах. Унаслідок цього рівень освіти учнівської молоді значною мірою залежатиме від результативності запровадження нових педагогічних технологій фізичної культури, які ґрунтуються на нових методологічних засадах та сучасних дидактичних принципах, що розвивають повний підхід до навчання. Основа інноваційних методів навчання та їх використання були закладені працями багатьох дослідників, серед яких слід назвати О. Арламова, М. Бургіна, В.

Журавльова, В. Загвязинського, Н. Юсуфбекова, А. Ніколса та інших. Використання цих методів у навчальному процесі з фізичної культури буде проаналізовано в цій статті. Насамперед слід розглянути сутність основних інноваційних методів. Мультимедійні технології пов'язані зі створенням мультимедійних продуктів: електронних книг, енциклопедій, комп'ютерних фільмів, баз даних. У цих продуктах об'єднуються текстова, графічна, аудіо- та відеоінформація, анімація. Інтегровані технології – відносно новий різновид інноваційних технологій, який припускає, що викладач за можливості чітко визначає реакції, поняття, ідеї й навички, які мають бути засвоєні студентами, а потім за допомогою багатостороннього підходу допомагає їм спрямувати власну діяльність на досягнення цих цілей. Ігрові технології навчання вперше були запропоновані Й. Гейзенгером. Технології ігрового навчання – це така організація навчального процесу, під час якої навчання здійснюється в процесі включення молодих у навчальну гру (ігрове моделювання явищ, «проживання» ситуації). Цей метод інноваційних технологій може бути відображений в організації навчальних занять із фізичної культури. Вміти бачити індивідуальні особливості учнів і залежно від цього по-різному підходити кожному з них – одна з найважливіших особливостей діяльності педагога. А діти дуже відрізняються один від одного. Одні – рухливі, життєрадісні, живі; інші – повільні та спокійні; треті – рвучкі, легко збудливі, часто різкі та дратівливі; четверті – нічим не помітні, сором'язливі та вкрай нерішучі. Поведінка учнів визначається особливостями основних нервових процесів – збудження та гальмування (сила, рівновага, рухливість). Індивідуалізація – це облік у процесі навчання у всіх його формах та методах, незалежно від того, які особливості та якою мірою враховуються. Зважаючи на наявність індивідуальних відмінностей в учнів виникає питання, як організувати навчальну роботу так, щоб вона активізувала кожного окремого учня. Вирішення цього питання є одним із основних завдань індивідуалізації навчальної роботи. Кожен із вищеназваних інноваційних методів, які можуть використовуватись у фізичному вихованні, має своє право на існування. Одні методи є доступними для викладачів, учнів та студентів, інші через свою складність не набули розповсюдження. З індивідуалізацією навчання пов'язаний ще один істотний аспект – робота вчителя в процесі індивідуалізації, необхідні йому для цього професійні вміння та навички, індивідуальний стиль його роботи тощо. Як свідчать численні дослідження, роль вчителя в індивідуалізації навчання визначальна. Його ставлення до індивідуалізації, мотивація цієї діяльності та реальне її здійснення первинні. Це твердження має чинність лише в

тому випадку, коли вчителю створено умови для цієї діяльності. Система індивідуальної роботи з дітьми в процесі їх фізичного виховання включає також врахування особливостей фізичної підготовленості дитини. За характером фізичної підготовленості школярів можна умовно поділити на три групи – діти з високими, середніми та низькими показниками основних видів рухів, фізичних і вольових якостей.

Отже не потрібно прагнути навчити всіх одному, вивести всіх на один рівень. Враховуючи індивідуальні особливості, застосовуючи диференційований підхід, спираючись на природні задатки дитини, вчитель моделює та особисто реалізує процес індивідуального розвитку кожного учня. Водночас перед учителем стоїть справді складне завдання – працювати на уроці з усіма разом і з кожним окремо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2012. – 514 с.

ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я І АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

УДК:796.323. 015 (043.5)

Івченко К. М.¹, Івченко О. М.²

¹студ. гр. – ФКіС/017-23 4-Б Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро, Україна

²науковий керівник – канд.наук з фіз. виховання і спорту, доцент, Державний вищий навчальний заклад «Український державний хіміко-технологічний університет», м. Дніпро, Україна

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СЬОГОДЕННЯ У КІННОМУ СПОРТІ В УКРАЇНІ

Відомо, що кінь супроводжує людину з найдавніших часів, він був серед перших тварин, приручених людиною. На відміну від іншої худоби, кінь виконував роль партнера і помічника людини.

Під час використання коней виникало безліч завдань, які мали вирішувати кінь і людина. Поступово, з відходом прикладних завдань на другий план, усі ці вміння стали перетворюватися на спортивні ігри.

Сьогодні існує чимало видів кінного спорту, як класичних, так і національних, вони вимагають великої кількості зусиль та якісної підготовки як від коня так і від вершника, а головне – порозуміння між ними, в ідеалі досягнення синергії.

Мета дослідження. Висвітлити актуальні проблеми кінного спорту.

Завдання дослідження: 1. Аналіз історії кінного спорту і його різновидів. 2. Аналіз вітчизняної навчальної програми з кінного спорту 2019 року.

До видів кінного спорту, належать «Гладкі стрибки», «Біга», звичайно «Конкур», «Виїздка», «Триборство», «Драйвінг», «Джигітівка», «Рись під сідлом», «Кінна йога», «Поло», також набирає обертів «Кінний туризм», який стає доволі популярним не лише у гірських місцевостях, а і в мегаполісах, містах і містечках України. «Іпотерапія» - це метод лікування, який сприяє відновленню психоемоційного стану, оздоровленню і відпочинку тіла та розуму, заснований на взаємодії людини зі спеціально навченим конем, адаптованим до можливостей хворого в опануванні верхової їзди. В умовах війни в Україні використовується як засіб реабілітації військовослужбовців після полону та поранень. Учасникам бойових дій у проходженні реабілітації шляхом

залучення наших захисників до спілкування з кіньми надають більшість кінних шкіл і клубів України абсолютно безкоштовно. Таку роботу на постійній основі проводять у КСК «Олександрія» що на Київщині, у місті Харків в Дергачівській ДЮКСШ, у місті Дніпро СДЮСШОР з кінного спорту, Кінний клуб «ЕЙ-ДІ у Полтаві, в Сумах, Івано-Франківської області і інших кінних школах України.

Види кінного спорту у свою чергу можна розділити на спортивні і оздоровчі, Рис.1.

Кінний спорт дебютував на Олімпійських іграх у 1900 році - на II сучасних літніх Іграх. На наступних двох Олімпіадах верхової їзди не було, але з 1912 року цей вид спорту є незмінною частиною Ігор. Крім безпосередньо верхової їзди, кінний спорт також є одним із видів спорту в програмі сучасного п'ятиборства. З того часу кінний спорт незмінно входить до програми літніх Олімпійських ігор.

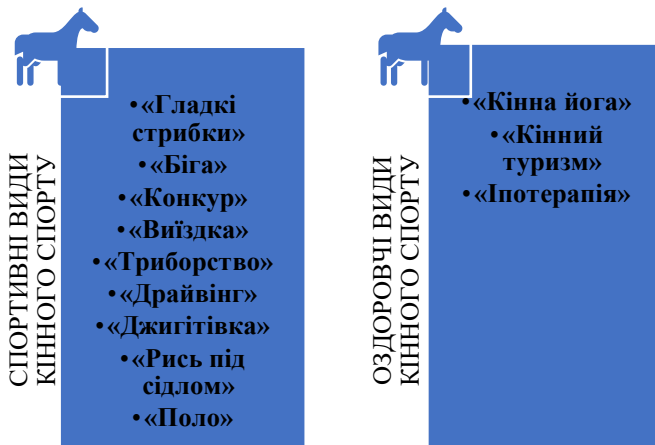


Рисунок 1. Види кінного спорту

Також в Україні знедавна, існує федерація кінного поло, яка була затверджена як офіційний вид спорту у нашій державі у 2020 році. У липні 2022 український прапор майорів на змаганнях у Люксембурзі.

Історичні дані показують, що до 1948 року в олімпійських змаганнях брали участь лише чоловіки. Більше того, до стартів допускалися лише військові офіцери, 1951-му році обмеження зняли, і вже 1952-му році в Гельсінкі жінки змагалися у виїздки разом із чоловіками. У 1956 році жінок допустили до конкуру, з 1964-го вони також беруть активну участь у триборстві.

Стабільно до правил олімпійських ігор у Парижі-2024 входять конкуру, виїздка та троеборство.

Українські Олімпійські чемпіони XXII літніх ігор 1980 року Віра Місевич і Віктор Погановський вибороли Золоті олімпійські медалі та звання олімпійського чемпіона.

Збірна України з кінного спорту, за часів незалежності, бере участь в літніх Олімпійських іграх починаючи з 2008, 2012, 2016, 2020(21) роках. Але поки що українським спортсменам не вдалося завоювати олімпійські нагороди. Щорічно українські спортсмени беруть активну участь в міжнародних турнірах, більшість з яких проходять в Європі.

Чемпіонами 2023 року у командних змаганнях з конкуру на Кубку націй, який проходив у Греції стали Костянтин Золін (Bresser), Микола Пилипейко (Karat), Едуард Слободенюк (My Blue Pleasure d'Ive Z) та Анастасія Бондарева (Calder).

Яскравими зірками сучасного кінного спорту України є молоді і перспективні спортсмени: Яна Горюнова, Анастасія Бондарева, Олег Красюк, Олег Перелигін, Аріна Данілова, Єлизавета Смотрицька, Петро Плекан, Діана Кіріченко, Артем Цапін, та інші, які представляють нашу країну на міжнародних змаганнях.

Кінним спортом займаються як дорослі, так і діти. Спортсмени поділяються на професіоналів і аматорів.

На сьогоднішній день, на території України розташовано близько 200 кінних клубів, серед яких є державні та приватні.

У Єдиному реєстрі Всеукраїнської федерації кінного спорту, станом на 12 жовтня 2023 рік, зареєстровано близько 2 тисяч членів, але туди не входять спортсмени етапу початкової підготовки, яких набагато більше. Окрім цього на офіційному сайті Всеукраїнської федерації з кінного спорту представлено календар турнірів і змагань на 2023 рік, який має велику щільність.

У 23 обласних центрах України активно розвивається кінний спорт. Підготовку спортсменів з кінного спорту здійснюють 26 державних дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Розвитку кінного спорту, організації і проведенні змагань різного рівня в Україні сприяють приватні клуби: «Parade Allure» (м. Жашків Черкас. обл.); «ДонбасЕквіцентр»(м. Донецьк); «Ескадрон», «Богнатово» (м. Одеса); «Магнат», «Заміський клуб верхової їзди «Конюшня Бутенко», «Болівар», «Спорт-Еліт» (м. Київ); КСК "Золота підкова" (Миколаївська область).

Видатні тренери-викладачі кінної спортивної школи олімпійського резерву міста Дніпро: Хаданович Олександр, Земляна Інеса, Денисенко Сергій, та інші готують спортсменів, які систематично займають призові

місця в календарних змаганнях. Але разом з розвитком кінного спорту в Україні, постає проблема нестачі тренерів з кінного спорту, на вирішення якої слід звернути увагу.

Кінний спорт має свою навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл від 2019 року, яка розроблена відповідно до Положення про ДЮСШ, затвердженого Постановою Кабінету Міністрів, а також на підставі програм з окремих видів спорту з урахуванням специфіки цього виду спорту.

Аналіз науково-методичної літератури продемонстрував достатній інтерес науковців до проблем розвитку кінного спорту. Даною проблематикою займалися наступні вітчизняні та зарубіжні дослідники: Бегунова А., Білик Б., Гриненко Т., Громова Н., Гуревич Д., Іванов М., Кириченко В., Ласков О., Левіна А., Мовсович Є., Мюзелер В., Нероденко В., Селванова Т., Уоллес Д., Філіс Дж., Флендоффер Т., Шеффер М., Эзе М.

Висновок. Завдяки ранній спеціалізації та скороченню термінів належних тренувань до вершників пред'являються високі вимоги. Тому перед тренерами стоїть відповідальна задача, як найкраще та швидше навчити юних спортсменів керувати своїми рухами (Білик, 2020; Вавришук, Кириченко, Павленко, 2019; Скалій, 2006). А перед державою постає актуальне завдання компенсувати нестачу тренерів з кінного спорту в Україні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Демченко Е.В., Доронин А.М. Влияние занятий адаптивной верховой ездой на психоэмоциональное состояние детей младшего школьного возраста с нарушением слуха. Социализация и интеграция одаренных детей и молодежи: материалы Всероссийской науч. конф. Майкоп: изд-во АГУ, 2013. С. 244–246.

2. Вавришук, Н.Л., Кириченко, В.В., & Павленко Ю.О. (2019). Кінний спорт: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерство молоді та спорту України.

3. Всеукраїнська Федерація кінного спорту. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://efu.org.ua>.

4. Івченко О.М.. Комплексний контроль підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки [дисертація]. Дніпро; 2019. 327 с.

5. Мітова О. О., Івченко О. М. Інтегральна оцінка та нормативні шкали оцінювання показників спеціальної фізичної підготовленості

баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. 2020. Випуск 8. (128) 2020. С. 121-124. [DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).26).

6.Нероденко В. В. Психологія конного спорту / В. В. Нероденко. - К. : ІміджПринт, 2009. - 88 с.

7.Нероденко В.В. Конкурная подготовка всадника и лошади в конном спорте. Киев : Імідж Принт, 2009.207с.

8.Орендовська О.А., Міщенко О. В. Онови тренувального процесу вершників на етапі попередньої базової підготовки. Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і не олімпійських видах спорту І всеукраїнська науково – практична конференція. відповід. ред. Д.В. Бермудес Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка.2021 С. 118–124.

9.Русанович, В.О. (2019). Проблеми початкової підготовки спортсменів у кінному спорті. Молодь та олімпійський рух. 171–172 с.

10.Репко, О.О., ВасиLINEць, О.В., Тимко, Є.М. (2023). Особливості фізичної підготовки юних спортсменів 12-14 років в кінному спорті. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокорств у закладах вищої освіти.

11.Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. - К. : Олимп. лит., 2015.- 1431 с.

12.Federation Equestre Internationale. Електронний ресурс. Режим доступу : [http :www.fei.ua](http://www.fei.ua).

УДК 796.412.015.1-055.25

¹Куцева М. С., ²Атаманюк С.І.

¹студ. гр.УФКС-121, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

²наук. керівник – д-р. пед. наук., професор, завідувач каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

АРТИСТИЗМ У АЕРОБНІЙ ГІМНАСТИЦІ ДЛЯ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ. ЙОГО ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТОК

Зовні спортивна аеробіка представляє собою яскравий виступ, який поєднує у собі елементи спортивної, художньої гімнастики та акробатики.

На майданчику повинні показати міні-спектакль з різних елементів, за які отримують від суддів бали. Час, відведений на виступ, – 1 хвилина 45 секунд. Спортивна аеробіка має не лише індивідуальні виступи, а й і командні. Важливу роль у таких виступах відіграє загальна співпраця спортсменів. Потрібно відчувати своїх партнерів, адже в аеробіці часто використовують складні у виконанні підтримки, тож довіра до своєї команди дуже важлива. Варто зазначити, що бали можна набрати, за елементи динамічної та статичної сили, гнучкості та координації, правильно технічно виконаних рухів. Важливим компонентом кінцевої оцінки є такий критерій як артистизм, який виражає всю красу та мелодійність композиції.

Суддя артистизму оцінює всі компоненти хореографії, які ідеально поєднуються з музикою, для перетворення спортивної вправи в художню виставу з творчими та унікальними характеристиками, дотримуючись усіх вимог аеробної гімнастики. Крім того, суддя артистизму оцінює не тільки рухи, які виконують спортсмени, а й де саме виконують елементи, взаємодії з партнерами, тому що команда має заповнювати весь простір майданчика.

Суддя артизму оцінюють композицію за такими критеріями: музика, аеробний зміст, основний зміст, артистична (художня) вправа, артистичне (художнє) виконання.

За критерієм музики вправа повинна повністю відповідати самовираженню гімнастів. Хороша музична добірка допоможе визначити структуру та темп, а також тему вправи. Вона буде підтримувати та підкреслювати виконувани рухи. Вона також повинна використовуватися для натхнення загальної хореографії та сприятиме стилю та її якості.

В Аеробному змісті суддя оцінює З'єднання аеробних рухів протягом усієї вправи, що виконуються з достатньою інтенсивністю. Серії аеробних рухів є основою вправ аеробної гімнастики. Вони мають відповідати стилю музики. З'єднують: базові аеробні кроки, танцювальні кроки, хореографічні стрибки, виразність тіла тощо. Також для того, щоб покращити оцінку спортсмени повинні задіяти весь простір майданчику.

Артистизм потрібно розвивати на початку спортивного шляху. Для цього потрібно покращувати цей навик різними технічними та танцювальними вправами. Коли спортсмени досягають старшого шкільного віку, артистизму потрібно приділяти більше уваги, тому що велика кількість дівчат у такому віці стають сором'язливими. Саме це заважає їм повністю розкрити тему своєї програми та принести в першу чергу собі та суддям, а також глядачам задоволення від виступу. Судді

цінують, коли спортсмени передають емоції своєї вправи, розкривають тему виступу. Це додає до оцінки гарні бали.

Для того, щоб допомогти дівчатам у формуванні свого артистизму потрібно ввести у тренувальний процес вправи для розвитку танцювальної техніки: програма хореографії з сучасних напрямків танцю. Вправи для розвитку пластики тіла та виразності обличчя. У нього входять танцювальні рухи, поставлені під певну тему та ідею. Вправи для вироблення почуття партнера, наприклад джаз, до нього входять танцювальні комбінації, з використанням дуетних рухів, кроків, підтримки, а також контактна імпровізація. Вправи мимічної інтерпретації: напрямок пластичного театру, який використовують для розвитку театральних якостей. Також важливо ввести у звичку працювати навіть на тренуваннях з емоціями, що допоможе на змаганнях не відволікатись на це та просто отримувати задоволення від свого виступу.

Отже, у процесі тренування потрібно приділяти велику увагу артистизму, для того щоб отримувати гарні бали від суддів.

УДК 796.011.3

Меланій В.І.,

викладач фахового коледжу вищої освіти Буковинського державного медичного університету, м. Чернівці, Україна

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЗІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Першочерговим завданням сучасної науки й освіти є створення сприятливих умов для індивідуального розвитку людини з метою підготовки не просто фахівця високої кваліфікації, спроможного свідомо й ефективно виконувати свої професійні обов'язки, а високоосвіченої, культурної, активної особистості, здатної до творчого критичного мислення, і такої, що прагне змінити на краще своє життя і життя своєї країни. Згідно з таким підходом нові вимоги до системи професійної освіти взагалі і до підготовки у закладах вищої освіти майбутніх фахівців зі здоров'я людини слід розглядати як у площині глобальних проблем сучасності, так і з погляду внутрішніх, насамперед, соціальних змін у країні та шляхів інтеграції у світовий соціум і європейську освітню спільноту.

Професійна підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини є важливим суспільним завданням державної ваги, яке спрямоване на поліпшення ефективності навчання збереженню й зміцненню здоров'я

населення. Нинішнє суспільство потребує системи вищої освіти, здатної забезпечити високу якість професійної підготовки майбутніх фахівців оздоровчої галузі, які володіють вміннями використовувати весь потенціал природних засобів та методів відновлення, збереження та зміцнення здоров'я, продовження активного довголіття, вести серед населення просвітню роботу, виховувати відповідальне ставлення до власного здоров'я, залучати громадян до здорового способу життя [2].

Основою системи професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини є низка філософських, психолого-педагогічних, медико-біологічних, екологічних, оздоровчих ідей, поглядів, явищ з проблем формування, збереження, відновлення й зміцнення здоров'я людини, результатів наукових досліджень у галузі педагогіки здоров'я, природокористування, валеології, соціології, культурології тощо, які дозволяють термінологічно окреслити поле наукового дослідження, сформуувати базовий понятійний апарат, спроектувати професійний статус фахівця, розробити об'єктивний зміст навчальної програми, визначити основні закономірності, принципи та умови побудови й оптимізації процесу професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини.

Підґрунтям системи професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини є взаємозв'язок і взаємодія різних наукових підходів, які зумовлюють особливості начально-виховного процесу підготовки студентів як з погляду соціально-педагогічної сфери, так і в плані професійної практично-прикладної здоров'язміцнювальної діяльності фахівця оздоровчої галузі [1].

Підсумовуючи зазначене, можна виокремити головні аспекти оптимізації професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій, а саме:

- удосконалення змісту професійної підготовки, оновлення навчальних планів та програм як основних чинників педагогічного процесу на основі професіоналізації, забезпечення їх варіативності й гнучкості, залучення фахівців-практиків до процесу розробки змісту освітніх програм та організації навчання і практики;

- проектування змісту і стандартів освіти на основі компетентнісного підходу з урахуванням професійних та соціально значущих чинників;

- використання різних видів і форм здоров'язміцнювальної діяльності, яка сприяє формуванню необхідних компетенцій, конкретизує уявлення про функції та відмінності оздоровчої і медичної галузей, розмежовує поле їх професійної діяльності;

- формування теоретичної бази для здійснення особистісної професійної діяльності з урахуванням певних психологічних, інтелектуальних, емоційних та інших якостей кожного студента, що дозволяє компенсувати слабкі сторони особистості за рахунок сильних, розширює можливості для вирішення професійних завдань унаслідок збільшення спектра вибору різних оздоровчих засобів;

- удосконалення навчально-методичного забезпечення шляхом розроблення та впровадження в освітню практику сучасних навчально-методичних комплексів і науково-методичних рекомендацій;

- упровадження інноваційних форм навчання, які стимулюють розвиток професійної самосвідомості, творчого оздоровчого мислення (пошукових, проблемних, рефлексивних, креативних, дослідницьких методів і технологій навчання);

- створення оптимальних умов для забезпечення академічної мобільності студентів;

- розширення переліку вибіркових дисциплін з метою забезпечення можливості отримати додаткові спеціалізації;

- удосконалення системи оцінювання й контролю знань, умінь, практичних навичок як фактора перспективного управління, корекції, підвищення продуктивності та якості процесу навчання.

Вища освіта є фундаментом людського розвитку та прогресу суспільства, а також виступає гарантом індивідуального розвитку, сприяє формуванню інтелектуального, духовного та виробничого потенціалу суспільства. Соціально-економічний розвиток України, процеси глобалізації, інтеграції та інформатизації суспільства висувають принципово нові вимоги до професійної підготовки фахівців, зокрема і в оздоровчій сфері. Нині перед українською освітньою спільнотою постає завдання зі створення розвиненої, багатогранної функціональної системи освіти, здатної задовольнити потреби і прагнення людей, особливо молоді у формуванні нової системи суспільних цінностей у сфері професійної діяльності як у громадському, так і в приватному секторах, можливості міжнародної наукової співпраці, розвитку соціально-культурних відносин між країнами, здобуття належного рівня кваліфікації й бажання покращити умови навчання і роботи для студентів та професорсько-викладацького складу. Реалізація цього стратегічного плану на рівні держави передбачає створення умов для виховання особистості, яка орієнтується в реаліях і перспективах соціокультурної динаміки, здатна до життя і праці у світі, що постійно змінюється, а також розвиток у молоді творчих здібностей та навичок самостійного наукового пізнання, самоосвіти і самореалізації особистості.

Процес професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини потребує форм і методів навчання (лекції-дискусії, мультимедійні лекції, проблемний виклад матеріалу, складання індивідуальних оздоровчих програм, виконання тестових, навчально-пізнавальних і творчих завдань та їх регулярна перевірка й оцінювання, виконання завдань-фрагментів майбутньої професійної діяльності, участь у науково-дослідній роботі, підготовка презентацій, відеопродукції тощо), спрямованих на активізацію пізнавального інтересу до засвоєння знань про здоров'я, формування позитивного ставлення студентів до оздоровчої діяльності, розвиток творчого мислення, уміння використовувати свої позитивні якості і нейтралізувати недоліки, стимулювання самопізнання, набуття досвіду професійної діяльності в індивідуально-неповторному стилі [3;4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вілігорський О.М. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів фізичної культури. І Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи». 24 листопада 2022 р. м. Глухів. С. 225-229

2. Прекурат О.Т. Професійна підготовка майбутніх фахівців до застосування здоров'язміцнювальних технологій. І Всеукраїнська науково-практична конференція «Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації» 16 березня 2023 р., м. Запоріжжя. С. 32-35

3. Палічук Ю.І. Застосування здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти. Матеріали 103-ї підсумкової науково-практичної конференції з міжнародною участю професорсько-викладацького персоналу Буковинського державного медичного університету 07, 09, 14 лютого 2022 р. С. 161-162

4. Філенко Л.В. Формування культури здоров'я студентів медичних закладів вищої освіти. «Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту»: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2022. Випуск 6. – С. 50-56

УДК 615.825

Палічук Ю.І.

канд. пед. наук, доцент, Буковинський державний медичний університет,
м. Чернівці, Україна

РОЛЬ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ

Адаптивна фізична культура розглядається як частина загальної культури, підсистема фізичної культури, одна з сфер соціальної діяльності, що спрямована на задоволення потреби осіб з обмеженими можливостями в руховій активності, відновленні, зміцненні й підтримці здоров'я, особистісного розвитку, самореалізації фізичних і духовних сил з метою поліпшення якості життя, соціалізації та інтеграції в суспільство[4]. Відмінною особливістю будь-якої культури є творчий початок. Отже, з повним правом можна сказати, що адаптивна фізична культура як нова навчальна дисципліна – це творча діяльність із перетворення людської природи, «окультурення» тіла, її оздоровлення, формування інтересів, мотивів, потреб, звичок, розвитку вищих психічних функцій, виховання і самовиховання особистості, самореалізації індивідуальних здібностей. Адаптивне фізичне виховання – новий напрям у вітчизняній системі освіти і науки, що вивчає аспекти фізичного виховання людей, які мають у результаті захворювань або травм різні стійкі порушення життєво важливих функцій організму і пов'язаних з ними обмежень фізичних можливостей [3].

Серед дітей з відхиленнями у розвитку значну категорію складають діти з різним вираженими порушеннями слуху. За даними І.М. Ляхової 2-3% населення земної кулі страждає зниженням слуху в такій мірі, яка ускладнює соціальне спілкування [1]. Особливість глухої дитини полягає в тому, що зниження або втрата слуху в дитячому віці веде до змін або відсутності мови, що в свою чергу породжує ряд проблем соціального характеру. Виникає необхідність виправлення та підготовки таких дітей в спеціальних дитячих установах, а в подальшому – залучення їх до трудової діяльності з урахуванням особливостей слуху та мовлення.

Численні медичні обстеження виявили негативні наслідки порушення слуху для здоров'я, працездатності і розвитку дітей. Характеризуючи фізичний розвиток глухих і слабочуючих дітей, багато авторів, відзначають, що втрата або порушення слуху в дитячому віці сповільнюють природний хід фізичного розвитку. У таких дітей більш низькі в порівнянні з чуючими однолітками показники росту, маси тіла, окружності грудної клітини. Для школярів з порушеним слухом

характерні: м'язова слабкість, зниження тонусу м'язів, вегетативні розлади.

В результаті досліджень були відзначені наступні порушення рухових здібностей таких дітей: недостатньо точна координація і невпевненість рухів; труднощі збереження статичної та динамічної рівноваги; низький рівень просторового орієнтування; уповільнене оволодіння руховими навичками.

Однією з важливих сторін вивчення рухової сфери глухих є аналіз рівня розвитку їх фізичних якостей, від яких багато в чому залежать успіхи у формуванні трудових і спортивних умінь і навичок.

В даний час встановлено певний зв'язок між рівнем фізичного розвитку глухих дітей і рівнем розвитку фізичних якостей: витривалості, швидкості, м'язової сили і гнучкості.

Дисгармонія у фізичному розвитку глухих дітей шкільного віку проявляється в більш низькому в порівнянні з нормально чуючими однолітками рівні розвитку їх фізичних якостей. У дітей з дефектами слуху зменшена м'язова рецепція, що веде до уповільнення розвитку швидко-силових якостей, точності рухів.

Важливим функціональним показником фізичної підготовленості є м'язова сила. Динаміка зміни сили м'язів кисті глухих і нормальних дітей в віковому плані майже не має відмінностей. При порівняльному аналізі сили кисті глухих і здорових школярів була виявлена значна різниця. Найвища відмінність в показниках кистьової динамометрії у дітей припадає на десятирічний вік і становить 2,3 кг. Таким чином, можна відзначити, що сила м'язів кисті у глухих дітей значно нижча за показники здорових однолітків. Незважаючи на те, що відмінності з віком зменшуються, все ж в 12 років глухі діти не «наздоганяють» з розвитку сили нормально чуючи.

Таким чином, розглядаючи отримані результати, можна зробити висновок, про те, що темпи розвитку швидко-силових здібностей глухих дітей з віком все більше відстають від темпу їх розвитку у чуючих однолітків. Це можна пояснити тим, що розвиток навички стрибка і оволодіння елементами техніки стрибка в довжину у глухих дітей йде значно повільніше. Так як при ураженні слуху відзначаються відхилення рівноваги, координації рухів, рухової реакції, темпу і ритму рухів. Крім цього, глухі діти, відчуваючи нестійкість, опановують човгає ходою, яка заважає формуванню пружних властивостей стопи. Все це уповільнює і ускладнює процес освоєння техніки рухових елементів стрибка. Без спеціальної корекційної допомоги глухі діти не можуть повністю

оволодіти вмінням стрибати в довжину, а, отже, і досягти рівня розвитку швидко-силового якості слухають однолітків.

Повноцінне виховання дітей, що мають порушення слуху неможливо без фізичного виховання, що забезпечує не тільки необхідний рівень фізичної підготовленості і фізичного розвитку, але і корекцію вторинних відхилень у різних сферах діяльності глухої дитини.

Аналіз наукової літератури показав, що останнім часом приділяється велика увага розробці корекційно-компенсаторних програм для дітей з порушеннями слуху

При регулюванні навантаження на заняттях фізичною культурою рекомендовано дотримуватися наступних рекомендацій:

- при навчанні плавання необхідно враховувати індивідуальні особливості дітей, рівень розвитку фізичних якостей, здатність адаптуватися до фізичного навантаження, психологічний стан дитини, ступінь взаємодії вчителя і учнів, рівень дисциплінованості групи на занятті, ступінь активності дитини;

- на підготовчому етапі навчання необхідно розвивати відстаючі фізичні якості: координацію рухів, силу м'язів (особливо пояса верхніх кінцівок), гнучкість, витривалість;

- вчити дітей довільно розслабляти м'язи і чергувати напругу з розслабленням.

- ігровий метод рекомендується застосовувати тільки у вигляді ігрових вправ що дає можливість на позитивному емоційному фоні виконувати досить складні фізичні вправи;

- для формування дисциплінованості, зацікавленості дітей на заняттях і підвищення щільності уроку доцільно використовувати такі методичні прийоми: побудова за певним сигналом-символом впродовж уроку, використання різних орієнтирів при зміні діяльності; застосування естафет з перешкодами різної складності; використання вправ з частим перемиканням уваги;

- промовляння завдань хором.

Подолати негативні наслідки впливу сенсорного дефекту на соціальний і фізичний розвиток глухих дітей, на їх фізичну підготовленість, допомагають спеціально організовані заняття фізичною культурою. Функціональна недостатність рухового апарату глухих дітей відбивається не тільки на загальному фізичному розвитку, але і на функціях серцево-судинної, дихальної та інших фізіологічних систем організму дитини, його фізичних здібностях.

В процесі фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми, які мають порушення слуху, основна увага має бути зосереджена на розкритті

особливостей дитини, на створенні для нього індивідуальної корекційно-розвиваючої програми, заснованої на всебічному комплексному вивченні його розвитку.

Аналізуючи існуючі методики по адаптивного фізичного виховання, можна виявити відсутність наступності між їх змістом в різних формах занять, відсутність достатньої уваги диференційованому та індивідуальному підходам при організації та проведенні різних форм занять з глухими школярами, підбору фізкультурно-оздоровчих та корекційно-розвиваючих засобів адаптивного фізичного виховання .

Важливо правильно вибирати фізкультурно-оздоровчі та корекційно-розвиваючі засоби, що дозволяють успішно використовувати механізми компенсації в процесі фізичного виховання, з метою корекції відхилень у фізичному розвитку та фізичної підготовленості глухих дітей, а, отже, забезпечення повноцінного соціального розвитку дитини, що має порушення слуху.

Стає очевидною необхідність здійснення спеціальних досліджень з метою підвищення ефективності безперервних і послідовних педагогічних впливів в процесі адаптивного фізичного виховання глухих школярів як умов поліпшення показників їх фізичного розвитку, підвищення рівня фізичної підготовленості, і, як наслідок, зміцнення здоров'я.

Рух є одним з головних умов існування живого світу і прогресу в його еволюції. Обмеження рухової активності призводить до функціональних і морфологічних змін в організмі і зниження тривалості життя [2]. Аналіз науково-педагогічних досліджень і практика показали, що для дітей з порушенням слуху характерно відставання в темпах біологічного дозрівання, відзначаються функціональні порушення в діяльності серцево-судинної і дихальної систем, мають місце відхилення у функціях опорно-рухового апарату. На тлі цих порушень спостерігаються вторинні зміни психіки: відставання в розвитку мислення, слабка пам'ять. Подолання зазначених порушень можливо при організації систематичних занять з використанням засобів адаптивної фізичної культури з корекційної спрямованістю з урахуванням як загальних, так і індивідуальних відхилень у фізичному розвитку, рівні фізичної та функціональної підготовленості, стану здоров'я глухих дітей в рамках спеціального (корекційного) загальноосвітнього закладу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ляхова І. М. Корекційно-педагогічні основи фізичного виховання дітей зі зниженим слухом (теоретико- методичний аспект) : монографія / І.М. Ляхова.– Запоріжжя : ГУ “ЗІДМУ”, 2005. – 506 с.

2. Палічук Ю.І. Фізична реабілітація для студентів з особливими потребами. VI Міжнародна інтернет-конференція «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини», 17-18.11. 2022р. м. Одеса. С. 136-141

3. Петренко Ю.М. Особливості дистанційного навчання студентів спеціальності «Фізична терапія» при вивченні дисципліни «Основи кінезіології». «Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту»: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2022. Випуск 6. – С. 57-61

4. Прекурат О.Т. Професійна підготовка майбутніх фахівців до застосування здоров'язміцнювальних технологій. I Всеукраїнська науково-практична конференція «Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації» 16 березня 2023 р., м. Запоріжжя. С. 32-35

УДК 796.011.1:613.6

Панчук О.О.¹, Соляник Д.В.²

¹ студ.гр. ФВ 21-31 ВСП ЗГФК Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

² наук. керівник – викладач ЦК ВСП ЗГФК, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ТА АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Професійне здоров'я є складовою психології здоров'я. Психологія здоров'я може бути визначена як сукупність всіх базових знань з психології, які можуть знайти застосування для розуміння здоров'я і хвороби (Н. В. Ходирева); як міждисциплінарна область психологічних знань про причини захворювань, факторів, сприятливих для здоров'я, і умов розвитку індивідуальності протягом усього життєвого шляху людини (Н. Е. Водоп'янова, Н. В. Ходирева) або як наука про психологічні причини здоров'я, про методи і засоби його збереження, зміцнення і розвитку (В. А. Ананьєв).

Вивчення професійного здоров'я в рамках психології здоров'я передбачає пошук і вивчення тих психологічних змінних (або внутрішніх резервів), які прямо чи опосередковано впливають на збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я професіонала, а також на пов'язане з ним на поведінку і спосіб життя. Можливо, що вивчення факторів ризику виявиться більш продуктивним, ніж традиційні походи, так як вони відіграють не менш, а, може бути, і більш важливу роль у формуванні та збереженні професійного здоров'я [3, 13-15].

Професійне здоров'я - узагальнена характеристика здоров'я індивіда, що розглядається в конкретних умовах його професійної діяльності; процес збереження і розвитку регуляторних властивостей організму, його фізичного, психічного і соціального благополуччя.

Введення поняття «професійне здоров'я» стало відображенням потреби суспільства у визначенні можливостей організму людини з урахуванням умов професійної діяльності. Гуманістичний характер цього підходу спрямований на забезпечення безпеки життєдіяльності, збереження здоров'я, працездатності та професійного довголіття людини в процесі трудової діяльності. Особливої актуальності вищесказане має по відношенню до людей, чия професійна діяльність протікає в умовах стресу [5, 34-35].

Стрес – стан психічного і фізичного напруження, що виникає у відповідь на складні обставини.

При аналізі професійного здоров'я доцільно виділяти дві складові:

- динамічну складову, яка характеризує поточний рівень функціонального стану;
- базову, яка тісно пов'язана з біологічними і вродженими особливостями (наприклад, властивості нервової системи, темперамент і т.і.) професіонала [1, 7-8].

Адаптивна фізична культура покликана за допомогою раціонально організованої рухової активності, як природного стимулу життєдіяльності, а також із використанням функцій, що збереглися, залишкового здоров'я, природних фізичних ресурсів і духовних сил осіб з обмеженими можливостями максимально наблизити психофізичні можливості й особливості організму до вимог суспільств.

Сьогодні у практиці існує два основних підходи до формування теорії та методики адаптивної фізичної культури.

Перший підхід – узагальнення досвіду роботи з особами, які мають обмежені можливості, що вже має свою історію, досягнення та успіхи. Силами педагогів-новаторів створюються індивідуальні навчально-оздоровчі програми, передові технології, приватні методики для окремих нозологічних груп осіб з обмеженими можливостями.

Другий підхід – перевірка й наукове обґрунтування приватних методик у сфері фізичного виховання, спорту, фізичної рекреації та рухової реабілітації осіб з обмеженими можливостями.

Вивчення комплексу знань та вмінь, які органічно влітаються в загальну систему підготовки спеціалістів, допомагають адаптувати людей з функціональними обмеженнями до фізичних і соціальних умов оточуючого середовища. До основних елементів цього комплексу

необхідно віднести вміння студентів застосувати методики фізичного виховання при різного роду функціональних порушеннях, а також вміти враховувати результати застосування адаптивної фізичної культури в кожному конкретному випадку [2, 25-26].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Балакірева К. О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання»: Проект Програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні».

2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.: іл. – Бібліогр.

3. Мешко Г. М. Вступ до педагогічної професії: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. К.: Академвидав, 2012 – 200 с.

4. Приходько В. В. Фізична культура та психофізичний тренінг студентів: від теорії до практики: навч. посіб. / В. В. Приходько, М. Г. Самойлов, Ю. О. Шабанова // М-во освіти і науки України. Д.: НГУ, 2014. – 275 с.

УДК796.412.015.2

Сидорова В. І.¹, Соляник Д.Г.²

¹студ.гр УФКС-110, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

²наук. керівник – викладач каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

ЗМАГАЛЬНІ КОМПОЗИЦІЇ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ. ЇХ СКЛАД ТА ОПИС

Спортивна аеробіка – складнокоординаційний вид спорту, що складається з елементів спортивної, художньої гімнастики та акробатики.

Спортсмени виконують базові рухи з супроводом музики, кожна композиція (окрім командних виступів) включає в себе елементи динамічної, статичної сили, гнучкості та координації.

На сьогоднішній день технічна підготовка в більшості складнокоординаційних видів спорту принабула вирішального значення, так як для швидкого, надійного і високоякісного освоєння вправ прогресуючої складності, які відображають головну тенденцію цих видів, необхідно закласти фундамент технічної підготовленості юних спортсменів.

Правила змагань регламентують зміст співтренувальних програм, але немає рекомендацій щодо послідовності вивчення програмного матеріалу кожного навчального року. Тренерам доводиться керуватися досвідом роботи та науково-методичним матеріалами, доступними для використання.

Зміст та композиція змагальних програм в аеробіці має багатокомпетентну кількісну структуру, яка представлена комплексними (елементи складності, використання простору, спортивний специфічний зміст, засоби оформлення, музична відповідність інтенсивності) та одиночними показниками. Основними серед них є: стрибки, темп виконання, акцентні точки, елементи більш високої складності, переходи, рухи руками, головою, танцювальні рухи, елементи груп складності, базові кроки, переміщення.

З'єднання аеробних рухів є важливою складовою змагальної програми. Від їх виконання залежить компонент оцінки за артистичність та виконання.

З'єднання аеробних рухів – це комбінації базових аеробних кроків, що поєднуються з рухами руками. Вони виконуються з високим або низьким ударним навантаженням у повній відповідності з музикою, з творчою інтерпретацією її динаміки, ритму та тривалості. У вправі має підтримуватися високий рівень інтенсивності. У спортивній аеробіці для кожної вікової категорії правилами змагань пред'явлено низу вимог до програми змагання. Вони відображають тривалість музики, кількість елементів складності, позначенні розміри змагального майданчика, обов'язкові елементи, заборонені тощо.

Для композицій змагань спортивної аеробіки характерно їх виконання під музику, виконання комплексу вправ з високою інтенсивністю, складнокоординованими елементами та з встановленою складністю та обмеженнями. Вимоги до складності змагальних програм відображають рівень якості освоєння та доступності програмного матеріалу в кожній віковій групі та регулюють ступінь підготовленості котрі займаються розрядним нормативами.

Таким чином, ми можемо говорити, що більшість експертів дотримуються однакової послідовності навчання вільних елементів, з яких складаються змагальні композиції, забезпечуючи виконання правил змагань у кожній віковій категорії гімнастів. У меншій мірі враховуються індивідуальні особливості освоєння програмного навчального матеріалу. Не вирішуються питання тактично побудови композицій змагань, впливу на суддів та глядачів.

УДК 378

Сорока В.М.¹, Кубатко А.І.²

¹ студ. гр. ФЕУ-513, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

² наук. керівник – канд. пед. наук., доцент, доцент каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я МЕНЕДЖЕРІВ

Анотація. Розглянуто основні причини виникнення та розвитку професійних захворювань менеджерів, які працюють в офісах. Виокремлено та згруповано основні види захворювань, що спричинені професійною діяльністю. Надано рекомендації менеджерам, щодо захисту фізичного і психічного здоров'я, а також роботодавцям, стосовно організації робочого процесу та оптимізації робочого місця працівників в цілях профілактики виникнення та розвитку професійних захворювань менеджерів [1, 2].

Робота менеджерів пов'язана з впливом шкідливих повсякденних офісних факторів, які провокують виникнення професійних захворювань. Проте, важливо зазначити, що досить часто, навіть знаючи про можливу небезпеку, менеджери не звертають достатньої уваги на своє здоров'я. І найбільш парадоксальний факт у тому, що керівники компаній готові вкладати десятки тисяч гривень в навчання робітників ефективним методам продажу, підвищення комунікативних навичок, розвиток особистісних лідерських якостей та інші заходи. Але дуже рідко вкладають кошти у заходи, які були б спрямовані на захист здоров'я працівників чи формування навичок його збереження та зміцнення [3, 4].

Загалом, професійне захворювання – це хронічне або гостре захворювання, причиною якого став тривалий вплив на працівника шкідливих професійних факторів. Тому важливо визначити, які саме професійні фактори чинять найсуттєвіший вплив на офісних менеджерів.

З приводу даного питання міжнародним кадровим агентством Headhunter було проведено опитування менеджерів. Респондентами якого стало 3540 осіб віком від 20 до 35 років, серед яких 36% чоловіків та 64% жінок. Опитуваним було поставлено запитання: «Що з робочих факторів найбільше вплинуло на погіршення Вашого здоров'я?» [5].

Результати опитування виявили такі фактори:

- Нервова робота - 52% ;
- Напружена атмосфера в компанії - 32%;
- Незручне робоче місце - 32%;

- Багато зайвого шуму на роботі - 31%;
- Протяги\дискомфорт від кондиціонера - 28%;
- Задушливе приміщення - 24%;
- Застаріле робоче обладнання - 16%;
- Інші причини - 7%.

Тож, аналізуючи дані які наведено, ми бачимо, що найбільш згубним фактором для менеджерів є саме нервова робота, про це заявляють 52% респондентів. І це не є дивним , адже досить часто графік роботи не нормований. У результаті ми отримуємо неправильний режим дня, обідня перерва, так би мовити, «на ходу» та постійний стрес.

Друге місце розділили між собою нервова атмосфера в компанії та незручне робоче місце (32%), зокрема масова роздратованість у поєднанні з переважно сидячим стилем життя, дійсно, є негативним наслідком офісної роботи.

І третє місце посів фактор «багато зайвого шуму на роботі» з відсотковим показником у 31%. З огляду на результати опитування робота у офісі вже не здається такою привабливою.

Наступним кроком Headhunter у опитуванні респондентів стало виявлення найпоширеніших проблем зі здоров'ям, з якими зіткнулись менеджери. Для виявлення даної статистики було поставлено запитання: «Що Вас найбільше турбувало?». Результати опитування виявили, такі дані що справляють дуже негативне враження. Адже майже половина менеджерів у молодому віці вже має такі симптоми, як:

- хронічна втома - 46%;
- болі в спині, в попереку 45% ;
- розхитанні нерви 39%;
- погіршення зору 39%;
- головний біль 27%;
- проблеми з травленням 26%;
- застуда/грип 26%;
- зайва вага 22%;
- проблеми з серцем 16%;
- погіршення слуху 3%;
- інше 2%.

Таким чином в результаті опитування можна виділити три групи найпоширеніших захворювань:

- захворювання нервової системи (до них варто віднести мігрені, синдром хронічної втоми, депресії та нервові зриви);

- хвороби опорно-рухового апарату (серед яких найчастіше зустрічається порушення постави та остеохондроз);

- захворювання серцево-судинної системи (до цієї групи входять гіпертонічна хвороба, атеросклероз, стенокардія, а у деяких випадках навіть інсульт та інфаркт) [5].

Тож, необхідно запропонувати рекомендації особисто менеджерам, що допоможуть зберегти своє здоров'я:

Доцільно надавати перевагу ходьбі на свіжому повітрі замість автомобільної їзди.

Обов'язково виконувати ранкову зарядку у перервах між офісною роботою.

Не сидіти у позі «нога на ногу», адже це згубно впливає на суглоби та вени.

Уважно стежити за раціоном.

Та не забувати про вправи для очей у перерві між роботою за монітором комп'ютера.

Також варто зазначити, що більшість відволікаючих факторів та хвороб, що були зазначені респондентами можна пов'язати з впровадженням сучасних тенденцій в плануванні офісного простору, серед них офіс - «open space», де наявний підвищений гамір, надання переваги штучному освітленню. Таким чином, дотримуючись вказаних стандартів організації робочого місця, можна уникнути згубного впливу на здоров'я менеджерів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бюджетна система: інтегр. навч. комплекс / під ред. Л.О. Омелянович. – Донецьк: ДонНУЕТ, 2008. – 237 с.8.

2. Жибер Т. В. Удосконалення процесу бюджетування в Україні /Т. В. Жибер // Фінанси України. – 2009. – № 8. – С. 76-81.

3. Висновки щодо виконання закону про Державний бюджет України на 2015 рік – Електрон. дані - http://www.ac-rada.gov.ua/doccatalog/document/16748378/Vykonan_DBU_2015.pdf?supportal=main

4. Економічне управління підприємством : навч. посіб. / Н. М. Євдокімова, Л. П. Батенко, В. А. Верба та ін.; за заг. ред. Н. М. Євдокімової. – К. : КНЕУ, 2011. – 327с.

5. Кобилянський О. В. Теоретичні засади формування компетенцій з безпеки життєдіяльності студентів економічних спеціальностей: навч. посіб. Вінниця: ВНТУ, 2014. – 264 с.

6. Хміль Ф.І. Основи менеджменту : підручник / Ф.І. Хміль. – К.: Академвидав, 2003. – 608 с.

УДК 615.8:616.833.3

Старчик Є. М.¹, Виноградов О. О.²

¹ студентка 2 курсу кафедри фізичної терапії, ерготерапії та медичної діагностики державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

² науковий керівник, кандидат медичних наук, доцент державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Лубни, Україна

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ВЕРТЕБРОГЕННОГО БОЛЬОВОГО СИНДРОМУ В ШИЙНОМУ ВІДДІЛІ ХРЕБТА У ПАЦІЄНТІВ ПРАЦЕЗДАТНОГО ВІКУ

В умовах сучасного сьогоднішнього дня формат праці зазнав значних змін, які пов'язані з рядом чинників: бойові дії на території держави, руйнування закладів, проблеми з опаленням приміщень взимку. Цей ряд чинників спричинив зміну умов праці та сприяв виникненню та загостренню хвороб, що призводять до стійкого та тривалого порушення працездатності працівників різних сфер. Однією з найчастіших хвороб, що призводить до порушення працездатності є вертеброгенний больовий синдром в шийному відділі хребта. Це прогресуюче дегенеративне ураження міжхребцевого диска з реактивними змінами тіл суміжних хребців. Актуальність проблематики у тому, що на сьогодні велика кількість осіб працездатного віку страждає на проблеми з опорно-руховим апаратом, які супроводжуються больовим синдромом в шийному відділі хребта та є проявами дегенеративно-дистрофічних змін в хребтовому стовпі, а саме остеохондрозу чи дорсопатії. На сьогодні, одним з головних напрямів лікування пацієнтів працездатного віку з вертеброгенним больовим синдромом в шийному відділі хребта є використання новітніх методів фізичної терапії.

Вимушене обмеження фізичної активності, яку викликано вертеброгенним больовим синдромом в шийному відділі хребта, протягом тривалого часу призводить до стійкого погіршення функціонування шийного відділу хребта та спинного мозку на цьому рівні, послаблення процесів збудження центральної нервової системи, погіршення кровопостачання відповідних ділянок, погіршення проведення нервово-м'язових імпульсів. Своєчасне та індивідуалізоване застосування дієвих

засобів фізичної терапії сприяє повному відновленню працездатності осіб працездатного віку на етапі раннього лікування; сприяє компенсації порушених функцій ураженої нервової системи та виключає ймовірність виникнення ускладнень на етапі пізньої чи несвоєчасної реабілітації. В період одужання шляхом збільшення тривалості та інтенсивності фізичних навантажень спостерігається відновлення функцій та структури ураженого відділу хребтового стовпа. Завдяки доступності, матеріальній дешевизні, мінімальною кількістю протипоказань та високим рівнем ефективності, фізична терапія визнана ефективнішою, в порівнянні з медикаментозним лікуванням. Всі ці чинники вимагають прискореного та поглибленого дослідження та аналізу задля впровадження та надання кваліфікованої високоєфективної допомоги, прискорення одужання пацієнтів та зменшення випадків інвалідизації.

Було досліджено ефективність розробленої програми фізичної терапії. Покращення стану хребетного стовпа та зупинка прогресування остеохондрозу шийного відділу хребта проводиться з використанням комплексного підходу реабілітації. Тому для дотримання принципу комплексності потрібен багатогранний підхід до процесу реабілітації. Заняття розробленою програмою фізичної терапії проявилось позитивною динамікою для досліджуваних пацієнтів – стан шийного відділу хребта значно покращився. Позитивна динаміка простежувалася протягом всього періоду реабілітації та по її закінченні – відбулося значне поліпшення загального самопочуття хворих, головні болі, скутість у м'язах та гіпертонус зникли. Покращились показники гоніометрії шийного відділу хребта пацієнтів, у 7 пацієнтів з 8 було повністю відновлено працездатність; один пацієнт потребував продовження курсу фізичної терапії.

Виходячи з результатів дослідження можна стверджувати, що фізична реабілітація пацієнтів працездатного віку з вертеброгенним больовим синдромом в шийному відділі хребта є ефективним методом лікування, що не потребує застосування медикаментозних втручань, є безболісним, не потребує великих капіталовкладень, може застосовуватися в різних умовах (на жаль, досить багато пацієнтів знаходиться в зоні бойових дій чи в умовах відсутності медичних закладів з необхідним матеріальним забезпеченням, але потребують кваліфікованої медичної допомоги), може здійснюватися під контролем фахівця в умовах он-лайн режиму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вертеброгенні ураження нервової системи (діагностика, лікування): навч. посібник для лікарів-інтернів за спеціальностями

«Неврологія», «Психіатрія», «Загальна практика - сімейна медицина» / О. А. Козьолкін, С. О. Медведкова, А. В. Ревенько, О. О. Лісова, А. О. Дронова. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. – 106 с.

2. Куфтеріна Н. С. Клініко-діагностичні аспекти вертеброгенних цервікокраніалгій у осіб молодого віку / Н. С. Куфтеріна // Укр. вісн. психоневрології. - 2015. - Том 23, Вип. 3. - С. 137-138

СУЧАСНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

УДК 796.011

Замула М. О.¹, Напалкова Т. В.²

¹ студ. гр. БК-812, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

² наук. керівник – старш. викладач каф. ФКОНВС Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

СУЧАСНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Фітнес – це сучасний і ефективний спосіб збереження та покращення фізичного та психічного здоров'я. Оздоровчий фітнес – це один з різновидів фітнесу, спрямований на покращення загального стану організму, підвищення життєвого тону та зміцнення імунної системи. Фітнес відрізняється високою емоційністю та оздоровчою ефективністю, що дозволяє йому утримувати високий рейтинг серед видів оздоровчої фізичної культури [1].

Фітнес програма є спеціально організованою формою рухової активності, переважно оздоровчої або спортивної спрямованості. Оздоровча спрямованість фітнес програм пов'язана з досягненням та підтриманням належного рівня фізичного стану [3].

Оздоровчий фітнес, суть і принципи: оздоровчий фітнес - це система фізичних вправ і вправ для психічного здоров'я, спрямованих на покращення фізичного і психічного стану людини. Основними принципами оздоровчого фітнесу є регулярність, різноманітність і поступовість навантаження. Важливо проводити тренування систематично, не менше 3-4 разів на тиждень, змінюючи види навантажень та поступово збільшуючи їх інтенсивність [2].

Користь для здоров'я: оздоровчий фітнес має безліч корисних властивостей для здоров'я людини. Він допомагає підтримувати нормальну вагу, покращує роботу серцево-судинної системи, зміцнює м'язи та суглоби, підвищує рівень енергії і життєвий тонус. Регулярні заняття оздоровчим фітнесом сприяють зниженню ризику розвитку хвороб, таких як цукровий діабет, ожиріння, артеріальна гіпертензія.

Оздоровчий фітнес включає в себе різноманітні види навантажень. Серед них:

ТРХ - тренування спрямоване на розвиток та зміцнення усіх груп м'язів за допомогою спеціального підвісного тренажера. Під час цього заняття ви працюєте із вагою власного тіла. Вставляєте руки та ноги в петлі та займаєтесь в такому стані. Використовується додаткове обладнання для кращого результату. Навантаження можна регулювати, тому що змінюється рівень та висота петель, положення тіла. Це означає, що таке тренування підійде для людей з різним рівнем фізичної підготовки.

Flu-йога - тренування відбувається на підвісних гамаках, обручах, ремнях, тканинах. Поєднує пілатес, йогу та гімнастику. Розвивається опорно-рухова система, витривалість організму, психологічне здоров'я [3].

Джампінг-фітнес – заняття проводиться на спеціальному шестикутному батуті з ручкою. Це ефективне тренування на спалювання жиру (для порівняння, 20 хвилин джампінгу прирівнюється до години посиленого кардіо). Навантаження іде рівномірно на все тіло.

Гідрорайдери – тренування проводяться на велотренажері, які встановлені на дно басейну. Зменшуються навантаження на суглоби, завдяки воді, створюється ефект гідромасажу. Заняття корисне для зміцнення м'язів, розвивається дихальна та серцево-судинна система, покращуються контури тіла та знижується вага.

Body Intensive – під час цієї вправи опрацьовуються певні групи м'язів, зміцнюється серцево-судинна система, розвивається сила, підвищується настрій, таке поєднує в собі силовий комплекс вправ середньої інтенсивності, який спрямований на корекцію фігури [3].

Кіокушинкай – стиль Кіокушинкай був створений на протигагу безконтактним школам і самому принципу «карате без контакту». Один із найскладніших та найжорстокіших стилів карате. Вчить керувати емоціями, перемагати, володіти мистецтвом бою.

Тай-бо – це техніка бойових мистецтв. Включає в себе аеробні навантаження, розвиток ударів руками та ногами. Спочатку система тренувань була спрямована на зміцнення м'язової маси. Завдяки простоті та ефективності, Тай-Бо стала стрімко завойовувати визнання спочатку в Америці, а потім і в інших країнах [3].

Пілатес – система є поєднанням йоги, балету та ізометричних вправ. Загалом пілатес сприяє зміцненню м'язів, фіксує нормальне положення тіла (постави, внутрішніх органів), зміцнює м'язи спини, преса та таза, покращує гнучкість тіла, знижує рівень стресу та поліпшує загальний стан здоров'я спортсменів. Особливо популярним пілатес є у Німеччині, Великій Британії та США [2].

Для досягнення найкращих результатів важливо правильно організувати тренування. Рекомендується почати з розминки і закінчити розтяжкою для запобігання травмам. Тривалість тренувань повинна бути достатньою для досягнення позитивного ефекту, але не такою, щоб перетворити тренування на важке виснажливе навантаження.

Оздоровчий фітнес є важливим компонентом здорового способу життя. Він сприяє покращенню фізичного і психічного стану організму, зміцнює здоров'я, зменшує ризик розвитку різних захворювань. Важливо включити оздоровчий фітнес в свою щоденну рутину для досягнення довголіття та якісного життя. Збереження здоров'я - це інвестиція в майбутнє, і оздоровчий фітнес допоможе вам в цьому [2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева О. В., Благій О. Л. Фітнес-програми та сучасні рекреаційно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. В кн. Теорія та методика фізичного виховання. К.: Олімп. л-ра, 2017. Т. С. – 434 с.

2. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. –217с.

3. Беляк Ю.І. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

УДК 796.011

Міщенко І.І.¹, Журавльов Ю.Г.²

¹студ.гр. КНТ-123, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

² наук. керівник – канд. наук фіз. виховання і спорту, доцент, доцент каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

АРМРЕСЛІНГ

Армреслінг або рукоборство — настільна боротьба однією рукою, де учасники змагання ставлять лікті на стіл, зчіплюють руки і намагаються пересилити один одного і тим самим покласти руку суперника на поверхню столу[3].

Історія армреслінгу. Сучасні знання про історію армреслінгу ґрунтуються на письмових та зображувальних джерелах, і рукоборство могло існувати в будь-якій кількості стародавніх або середньовічних культур, які його не зафіксували [4].

Найпопулярніші твердження про те, що воно практикувалося в Стародавньому Єгипті або Стародавній Греції.

Відомо, що армрестлінг широко практикувався в Японії періоду Едо, зображувався в мистецтві ще в 1700-х роках, а письмово зафіксований у восьмому столітті. Ілюстрації недвозначно демонструють, що це було те саме, що й сучасний армрестлінг [1].

Відомо, що армрестлінг широко практикувався в Японії періоду Едо, зображувався в мистецтві ще в 1700-х роках, а письмово зафіксований у восьмому столітті. Ілюстрації недвозначно демонструють, що це було те саме, що й сучасний армрестлінг [4].

Армрестлінг у світовому спорті. Організовані турніри з армрестлінгу виникли в 1950-х роках, а World's Wristwrestling Championship. (WWC) була першою організацією з армрестлінгу, яка організувала перший чемпіонат світу.

Всесвітня федерація армспорту (WAF) є загально визнаним глобальним керівним органом професійного армспорту і налічує 82 країни-члени [1].

Техніки армрестлінгу. Існує багато стилів і прийомів в армрестлінгу, кожен з яких має свій власний відносний баланс кистей рук і тиску на руки. Три найпоширеніші загальні прийоми - це хук, підсікання та прес.

Багато векторів сили, або "тисків", сприяють загальному успіху армрестлера. Загалом, ці зусилля можна розділити на зусилля кисті та зусилля руки [2].

Україна в рукоборстві. Одними з найяскравіших представників України у цьому виді спорту є неодноразові переможці світових та континентальних першостей:

- Олег Жох, уродженець Рівненщини (дев'ятиразовий переможець чемпіонату світу).
- Андрій Пушкар, уродженець Тернопільщини.
- Максим Поліщук, також уродженець Тернопільщини [3].

Предметом особливої гордості для українців є факт, що європейський і міжнародний армрестлінг зобов'язаний своєму розвитку українцю — видатному спортсмену і діячеві спорту Ігорю Мазуренку.

Ігор Мазуренко очолює кілька міжнародних організацій армрестлінгу та є організатором всіх найбільших спортивних подій з армрестлінгу в світі [2].

Армрестлінг — це вид спорту, який демонструє не тільки, фізичну силу, але й вимагає від спортсменів вдосконалення технічних навичок.

Він має свою власну привабливість, в тому числі завдяки популярним змаганням та чемпіонатам.

Незалежно від того, чи ви активно займаєтесь армреслінгом або просто цікавитесь ним, цей спорт завжди залишається захопливим та зацікавлює багатьох людей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Стишов О. Основні тенденції розвитку лексичного складу української мови початку ХХІ століття. Вісник Запорізького національного університету: Зб. наук. пр. Філологічні науки. — 2012. — С. 412.

2. Дікальчук, Б. / Б. Дікальчук. Андрій Пушкар заслуговує звання кращого в світі // Вільне життя плюс. — Тернопіль, 2015. — № 63 (15695, 7 серп.). — С. 7.

3. Тернопільський спортсмен став Чемпіоном Європи. Архів оригіналу за 26 листопада 2021.

4. Stepanov, Oleg (trans. Eric Roussin) (2015). "Early Origins of Armwrestling".

УДК 294.527

Котляров Є.Є.¹, Дуднік Ю.І.²

¹ студ. гр. Е – 211, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

² наук керівник – старш. викладач каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ТА КОРИСТЬ СТРЕТЧИНГУ ЯК СУЧАСНОГО ВИДУ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Стретчинг – це окремий напрям фітнесу, який включає комплекс вправ, спрямований на розтяжку м'язів і розвиток еластичності тіла. Вважається, що сучасний стретчинг виник на основі гімнастики, йоги та інших стародавніх східних систем. Вправи з стретчингу спрямовані на укріплення зв'язок й глибоке опрацювання всіх м'язів тіла, навіть тих, які під час звичайних занять у фітнес-залі не працюють. Стрункі ноги, пружні сідниці, міцна спина, рухливість, легкість – все це дадуть вам заняття зі стретчингу. Підходить для людей будь-якого віку і з різним рівнем підготовки.

Термін різновиду розтяжки походить від англійського слова stretch. У перекладі на українську він означає “тягнути”, “розтягуватися”. Заняття стретчингом складається із виконання повноцінного комплексу

спеціальних вправ. Під час тренування у вас розтягуюватимуться усі групи м'язів та сухожиль. Таким чином ви зможете зробити свою фігуру стрункою, а тіло гнучким. Особливістю стретчингу є те, що вам не потрібно фізично себе перенавантажувати [1].

Часто цікавляться у чому ж різниця між стретчингом, йогою і пілатесом і чи є вона взагалі. Так, дійсно, всі ці три види фітнесу об'єднують їх призначення – розтяжка. Але те, як досягається ця мета і різнить їх. У стретчинзі немає складних асан і дихальних практик йоги, або послідовних вправ як в пілатесі. Тут також практикується парне розтягування – коли ваш тренер або напарник допомагає вам краще “потягнутися”. Крім повноцінного тренування, елементи стретчинга можна включати в ваші силові тренування в якості розминки або заминки.

Давайте розберемося, в чому відмінність стретчингу (стрейчинг, стретчинг) від схожих “дисциплін на килимку” – йоги та пілатесу. Йога більше націлена на занурення в себе через рівновагу між тілом та свідомістю. Пілатес укріплює м'язи спини, покращує координацію рухів. “Сфера впливу” стретчингу набагато об'ємніша. Його використовують як реабілітологи в лікувальній фізкультурі, так і професійні гімнасти, акробати.

При стретчингу по черзі напружуються всі попередньо розігріті групи м'язів. Як правило, тренування починається з вправ для голови, шиї, плечей, але часто спочатку розминаються ноги.

Стретчинг – один із найкорисніших видів спорту у боротьбі з целюлітом та жировими відкладеннями. Під час розтяжки збільшується викид сильного жироспалювального гормону соматотропіну, що відповідає за витривалість і зростання м'язової маси, володіє омолоджуючою дією на організм людини. Приплив крові до м'язових волокон під час їх розтягнення також прискорює метаболізм, що запобігає їхньому ранньому старінню і є профілактикою різного роду м'язової атрофії [2].

Розтяжка зменшує чутливість м'язів, попереджає травми й допомагає відновитися після фізичного навантаження й стресу, адже стретчинг відмінно знімає психічну напругу й біль, викликані стресами й нервовим виснаженням. Цей вид навантажень є основною частиною тренувань, розроблених для зниження хворобливих станів при менструації, нормалізує діяльність репродуктивної системи.

Деякі вчені, спираючись на численні дослідження, прийшли до висновку, що вправи на розтягнення можна використовувати для профілактики м'язевих судом [3].

Стретчинг ефективно бореться з відкладенням солей, є відмінним профілактичним засобом проти розвитку гіпокінезії й остеопороза (передчасне старіння й декальцинація костей).

Вправи зі стретчингу виконують стимулюючий вплив на серцево-судинну систему – особлива його користь в активації периферичний артерій і вен, що усуває застійні явища і запобігає таким хворобам як атеросклероз, тромбоз.

Заняття стретчингом сприяють поліпшенню самопочуття, зовнішнього вигляду, сили м'язів, рухливості в суглобах, покращують настрій, підвищують оптимістичність людини та впевненість у собі, створюють спокій та відчуття психологічного комфорту.

Стретчинг – це новий, популярний та безпечний різновид розтяжки. Окрім гнучкості тіла, у нього є ще цілий ряд позитивних наслідків для вас. Проте, аби отримати від занять стретчингом бажаний результат, потрібно виконувати його правильно та уникати ризику травм.

Переваги стретчингу:

- Відсутність навантажень на серце. Тобто тренування можуть виконувати люди будь-якого віку.
- Сприяє циркуляції крові. Таким чином заняття стретчингом допомагають боротися зі зайвою вагою.
- Зменшує біль у тілі та суглобах. Стретчингом рекомендують займатися у реабілітаційних цілях. Він мінімізує болісні відчуття після травм та допомагає позбутися креспатури.
- Робить тіло гнучким. Якщо ви вже давно намагаєтеся сісти на поперечний шпагат та прагнете мати хорошу розтяжку, то стретчинг пришвидшить бажаний результат.

Корегує неправильну поставу. Заняття стретчингом будуть корисними для тих, хто має звичку сутулитися. Експерти обіцяють, що вже через місяць після регулярних тренувань ви помітите, як вам вдається тримати спину прямо.

Чи зможу я схуднути, займаючись стретчингом? Фактично, схуднути можна від будь-якої активності, якщо стежити за кількістю споживаних калорій і створити їх дефіцит. Під час годинного заняття стретчингом, ви витрачаєте близько 150-200 калорій, в той час як на кардіо – близько 500-600 Ккал. Так, на стретчинзі ви не витратите дуже багато калорій, але він є дуже хорошим доповненням до ваших тренувань і правильного харчування. Займаючись розтяжкою регулярно, ви отримаєте красиву поставу, рельєфні м'язи, позбудетеся від целюліту. Крім того, це відмінний варіант для тих, у кого немає зайвої ваги, але хто страждає від в'ялості м'язів.

Поради для стретчинг-тренування:

- Обирайте зручний одяг, який не обмежуватиме ваше тіло у рухах та зберігатиме м'язи в теплі.
- Перед тренуванням розігрійте м'язи базовими вправами.
- Щоб розтягуватися було легше, прийміть гарячий душ, якщо є така можливість.
- Під час заняття дихайте правильно: рівно, глибоко та спокійно.
- Аби уникнути травмування, не робіть різких рухів.
- Початківцям може бути важко виконувати одразу усі вправи для стретчингу. Якщо відчуваєте сильний біль, то слід відмовитися від такої вправи і спробувати щось простіше.
- Тренуйтеся регулярно, аби досягти кращого результату. 3-4 рази на тиждень буде достатньо, щоб тіло залишалось гнучким, бо м'язам властиво швидко повертатися у початковий стан.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Fitnesscity. Що таке стрейчинг та як він впливає на тіло.

URL: <https://fitnesscity.com.ua/2020/11/20/%D1%89%D0%BE-%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B5-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%D1%82%D0%B0-%D1%8F%D0%BA-%D0%B2%D1%96%D0%BD-%D0%B2%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%94-%D0%BD%D0%B0-%D1%82/> (20.11.2020).

2. Інтер Атлетика. Чому варто зайнятися стрейчингом вже сьогодні.

URL: <https://interatletika.lutsk.ua/chomu-vam-varto-zajnyatysya-stretchyngom-vzhe-sogodni/>

3. Помазанов Р.А. Гибкость и стретчинг. - М.: Энциклопедия современного фитнеса, 2010. Стр. 29-48.

УДК 796.412

Палічук Ю.І.

канд. пед. наук, доцент, Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці, Україна

РОЛЬ ФІТНЕСУ ДЛЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ ЗВО

Проблема здоров'я тих, хто навчається, явно вимальовується з появою класно-урочного стандартно-нормативного підходу в педагогіці.

Інша справа, що, ідучи за науково-технічним прогресом і постійно нарощуючи обсяг й інтенсивність інформації, ЗВО все далі відходять від проблем перенесення студентами цих непомірних навантажень, перетворюючись на університет, який провокує появу у студентів гіподинамії, неврозів, перенапруження, втоми, різних захворювань [2].

Таким чином, на етапах історичного розвитку сучасних ЗВО існував неілюзорний інтерес до питань фізичного розвитку, фізичної культури та фітнесу, збереження й зміцнення здоров'я студентів. І якщо на початкових етапах цей інтерес більшою мірою виявлявся з боку спеціалістів, то тепер ініціатива збереження позитивного здоров'я студентів формується на рівні системи освіти.

У цій сфері накопичено певний зарубіжний і вітчизняний досвід, який потребує розгляду й аналізу. І хоча ЗВО – тільки одна ділянка на широкому полі діяльності, що має відношення до здоров'я та освіти, ділянка ця, в силу свого соціально-економічного й організаційного становища, безумовно, стратегічна.

На думку деяких спеціалістів, ЗВО – ідеальне місце для реалізації міждисциплінарних комплексних оздоровчих програм, сучасних фізкультурно-оздоровчих програм, фітнес програм, технологій, методик. У викладеному аспекті особливу актуальність має проблема розробки та впровадження в практику різноманітних комплексів, форм, засобів та методів фізкультурно-оздоровчої роботи з студентами ЗВО, в основі яких знаходиться різноманіття аеробних технологій [3].

Державна політика, через цільову комплексну програму «фізичне виховання – здоров'я нації», зобов'язує фахівців до креативного підходу у вирішенні означеної державної проблеми, в аспекті вивчення та використання на практиці соціальних, педагогічних, психологічних, гуманітарних і медико-біологічних основ формування здоров'я підростаючого покоління України.

Сучасні фахівці у галузі фізичної культури та фітнесу, спортивної підготовки, лікувальної фізичної культури, корекційної педагогіки та психології аргументовано стверджують, що фізичні вправи аеробного спрямування мають дуже актуальне значення у життєдіяльності людини. Це пов'язано з тим, що вони забезпечують:

- оперативне вдосконалення міжм'язової координації основних параметрів техніки рухової дії;
- термінове розгортання дихальних процесів адекватно руховій діяльності людини з метою забезпечити реалізацію її адаптаційних можливостей;

- виконання значного обсягу рухової діяльності шляхом збереження високого рівня роботоздатності;
- оперативне відновлення психофізичних можливостей людини шляхом поєднання дихальних вправ та методів релаксації;
- використання великої кількості фізичних вправ із групи природних локомоцій;
- забезпечення високого рівня оздоровчого впливу фізичних вправ аеробної спрямованості.

Наукові дослідження і педагогічна практика свідчать, що викладені параметри розвитку аеробної витривалості ефективно будуть реалізовані на основі наступних практичних методів розвитку фізичних якостей: методів строго регламентованої та загальної вправи, методу безперервного стандартизованого фізичного навантаження; методу безперервної прогресуючої вправи; методів оптимального поєднання помірної та великої потужності фізичного навантаження з великим обсягом повторного виконання фізичних вправ, елементів фізичних вправ.

При цьому фахівці рекомендують використовувати: теренкур; природну ходьбу, біг, велосипедні перегони, перегони на лижах, ковзанах, плавання; степ-аеробіку, данс-аеробіку, фітбол-аеробіку, аква-аеробіку, туристичні подорожі, веслування; різноманітні танцювальні вправи.

У якості додаткових засобів розвитку аеробної витривалості потрібно використовувати у процесі фізичного виховання різноманітні дихальні вправи (регулювання частоти дихання, глибини та ритму дихання); легеневу гіпервентиляцію; дозовану затримку дихання; синхронізацію фаз дихання з фазами рухових дій; використання різних типів дихання (ротом, носом, грудинного та черевного). Підвищенню ефективності фізичних вправ для розвитку витривалості допомагає цілеспрямоване використання різноманітних факторів оточуючого середовища: температури повітря, відносної вологості, ультрафіолетового випромінення, атмосферного тиску, швидкості руху повітря і т.д.

У викладеному аспекті дуже важливим є думка І. Муравова [1], про те, що різноманітні зміни кліматичних умов викликають фізіологічні зміни в організмі людини незалежно від того, до якого клімату вона адаптована. Результатом адаптації до зміни погодно-кліматичних умов виникає підвищена реактивність вегетативної нервової системи, стимулювання дихальної і серцево-судинної систем, зростає інтенсивність окислювально-відновлювальних процесів, трофіки і, як бажаний педагогічний наслідок, зростання показників загальної і аеробної витривалості.

Підсумовуючи теоретичні та методичні закономірності розвитку аеробної витривалості, використання фізичних вправ аеробного спрямування, потрібно особливо підкреслити, що аеробній витривалості притаманна така якість, як транспозиція. Означена якість трансформується у формі позитивного переносу аеробної витривалості у різноманітні види спорту, форми фізичної культури, фізичної реабілітації, у професійну і побутову діяльність людини. Це свідчить про дуже високий рівень актуальності розробки різноманітних технологій формування у дітей і дорослих аеробної роботоzдатності та витривалості [4].

Потрібно звернути увагу на те, що найбільш актуальним результатом аеробних тренувань є його роль у формуванні механізмів загальної адаптації та оздоровлення організму людини. Теоретичні та експериментальні дослідження дозволяють систематизувати низку морфологічних, функціональних та психологічних результатів, які досягаються у процесі реалізації аеробної роботоzдатності осіб різного віку і статі:

- удосконалення функцій ЦНС й тим самим нервової регуляції функцій організму людини;
- удосконалення вісцеромоторної регуляції життєдіяльності систем організму;
- збільшення функціональних властивостей та стійкості ендорфінних систем;
- підвищення енергійного потенціалу (в аспекті реалізації і відновлення) організму;
- розширення можливостей транспортування, утилізації кисню;
- вдосконалення окислювальних процесів та економізація обміну речовин;
- підвищення психологічної стабільності.

Таким чином, аеробний вплив фізичних вправ утворює в організмі людини сукупність функціональних змін, що мають важливе значення, як у збільшенні фізичної роботоzдатності, так і в підвищенні опірності організму до різних шкідливих чинників, особливо актуальних для студентів ЗВО:

- низький рівень фізичної активності студентів, який викликає гіподинамію, гіпоксію, патологію вісцеромоторних рефлексів;
- психічне й емоційне перевантаження студентів в умовах сучасних ЗВО;
- агресивний стан екології в регіонах, низький рівень соціального забезпечення і профілактичної роботи;
- перенесені хвороби, нераціональне харчування, стреси і т.п.

Отже, безсумнівно те, що фізичні вправи аеробного спрямування повинні займати чільне місце при розробці та впровадженні в практику різноманітних інноваційних програм фізичної культури та фітнесу студентів ЗВО України.

У викладеному аспекті потрібно звернути увагу на те, що для розробки інноваційних програм фізичної культури та фітнесу з використанням аеробних технологій недостатньо знати тільки їх сутність, потрібно опанувати історичним та науково-практичним досвідом використання досягнень фізичної культури та фітнесу для розвитку та збереженні здоров'я нації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Муравов І. В. Оздоровчі ефекти фізичної культури і спорту / І. В. Муравов. – К.: Здоров'я, 1989. – 276 с.

2. Палічук Ю.І. Сучасні тенденції впровадження інноваційних фітнес-технологій в ЗВО. III Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє» 15 березня 2023 року. С. 51-54.

3. Палічук Ю.І. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві» 10 листопада 2020 р. м.Чернівці. С. 263-264.

4. Шукатка О. Розвиток інтересу до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві» 10 листопада 2020 р. м.Чернівці. С. 262-263.

УДК: 736.01:378 – 057.8

Погонюк В.С.¹, Івашенко І.В.²

¹студ.гр. 21-31 ФКіС, ВСП ЗГФК, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

²наук.керівник. – викладач, ВСП ЗГФК, НУ «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

ОСНОВНІ КОМПОНЕНТИ ДЛЯ РОЗРОБКИ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС – ПРОГРАМ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Актуальність проблеми: на сучасному етапі розвитку України, в умовах активного реформування освітньої, соціокультурної сфери, в тому числі галузей фізичної культури і спорту, програми фізичного виховання

молоді актуальною проблемою є пошук ефективних шляхів підвищення спортивної активності молоді. студентів та покращувати фізичну підготовку за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, що формують основу самостійних оздоровчих заходів як у системі вищої освіти, так і у вільний час, а також фізичного виховання для позитивної мотивації вносити свій внесок у розвиток. Цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій в систему безперервного фізичного виховання на уроках фізкультури в вузах для оздоровлення, розвитку і виховання молоді, сьогодні система професійної фізичної культури вищих навчальних закладів повинна сприяти утвердженню здорового способу життя і вихованню здорової молоді.

Сучасний період розвитку сфери фітнесу характеризується модернізацією численних форм спортивної активності, адаптивних програм для залучення більшої кількості людей до занять, завоювання визнання і створення реклами.

Добре спланована фітнес-програма повинна включати аеробні тренування, силові тренування для розвитку сили і силової витривалості, а також вправи на розтяжку для розвитку гнучкості, щоб розвинути кардіореспіраторну витривалість і поліпшити склад тіла.

При створенні фітнес-програми ви повинні враховувати цілі людини у фітнесі, початковий рівень фізичної підготовки, вік, стан здоров'я, рухові навички та інтереси. Важливим фактором є створення фітнес-програми, що забезпечує правильний рівень фізичної активності для досягнення максимальної користі при мінімальному ризику. Особливу увагу слід приділити факторам, які сприяють перетворенню способу життя людини в щось більш фізично активне і здорове. При складанні фітнес-програми необхідно включати фізичні навантаження або рухову активність для розвитку кожного компонента оздоровчого фітнесу.

Всі заняття фітнесом повинні починатися з розминки і закінчуватися з затримкою.

Створення фітнес-програми засноване на виборі відповідної інтенсивності навантаження, тривалості і частоти занять, а також виду фізичної активності. Плануючи фітнес-програму, ви повинні враховувати всі 4 компоненти тренування. Інтенсивність-ступінь зусилля, напруги або швидкість рухів під час вправи.

Тривалість-Це тривалість дії. Тренувальний ефект навантаження визначається не тільки її інтенсивністю, але і тривалістю заняття.

Тривалість зазвичай виражається як час, проведений у класі. Частота занять - це кількість фітнес-тренувань на тиждень, наприклад, 2, 3 і 5 разів на тиждень, 1. Мінімальна частота занять, що забезпечує

підвищення рівня фізичної підготовки і збереження гарного самопочуття, - це заняття, які проводяться 3 рази в тиждень. Для досягнення найкращого ефекту оптимальна частота занять - 3-5 разів на тиждень.

Тип рухової активності-це спосіб участі у фізичній активності. Види фізичної активності включають аеробні та силові вправи, вправи на гнучкість (розтяжку), вправи на рівновагу – ті види вправ, які ви можете використовувати для досягнення своїх цілей у фітнесі.

Ці компоненти взаємопов'язані і можуть бути змінені для створення фітнес-програми відповідно до характеристик студента і поставленої мети. Наприклад, поліпшення серцево-легеневої витривалості може бути досягнуто за допомогою ходьби (тип), 70% від максимальної частоти серцевих скорочень (інтенсивність) протягом 30 хвилин (тривалість) 5 разів на тиждень (частота) або 85% від інтенсивності протягом 20 хвилин 3 рази на тиждень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Алтер Майкл Дж. Наука про гнучкість / Майкл Дж. Алтер. – К.: Олімпійська література, 2001. – 420с.

2.Теорія і методика фізичного виховання / под ред. Т. Ю. Круцевич К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. – 424 с; – Т. 2. – 392 с.

3.Усачов Ю.Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – N 1. – С. 84- 86.

УДК 796

¹ Приходько Є. Д., ²Кубатко А.І.

¹ студ. гр. ФЕУ-512 Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

² наук. керівник –канд. пед. наук., доцент, доцент каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ПРОГРАМ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗВО

Рекреаційні програми для студентів закладів вищої освіти України стають все більш актуальними у сучасному освітньому середовищі. Інтенсивний навчальний процес та психологічний стрес можуть стати причиною негативних наслідків для студентів, які впливають на їхнє фізичне та емоційне здоров'я. Тому організація та популяризація

рекреаційних програм стає важливою складовою студентського життя [1, 2].

Аналіз потреб студентів є першим та вирішальним кроком у створенні ефективних рекреаційних програм. Шляхом проведення опитувань та аналізу попередніх ініціатив можна з'ясувати, які види відпочинку, спорту, культурних заходів та інших активностей цікавлять студентів найбільше. Це дозволяє створити різноманітні та привабливі програми, які задовольняють потреби різних категорій студентів.

Залучення студентського активу та студентських організацій є ще одним важливим кроком у процесі організації рекреаційних заходів. Саме студенти найкраще розуміють потреби та інтереси своїх однодумців, тому їхня активна участь у плануванні та реалізації програм додає їм актуальності та привабливості [3].

Ефективна реклама та публікація рекреаційних програм є не менш важливим етапом. Використання соціальних мереж, створення яскравих та інформативних інформаційних матеріалів, а також акцій та рекламних кампаній допомагають донести інформацію до студентської аудиторії та зацікавити їх участю.

Співпраця з адміністрацією університету чи коледжу є ключовою для забезпечення фінансування та ресурсів для рекреаційних програм. Отримання підтримки від закладу вищої освіти дозволяє створити якісні та доступні програми для студентів.

Оцінка та вдосконалення рекреаційних ініціатив є заключним кроком. Збір відгуків та відгуків студентів допомагає ідентифікувати слабкі та сильні сторони програм, а також враховувати їхні пропозиції для майбутніх ініціатив.

Завдяки правильно організованим та популяризованим рекреаційним програмам, студенти мають можливість активно відпочивати, підтримувати своє фізичне та психологічне здоров'я, а також розширювати свій соціокультурний кругозір. Такі ініціативи збагачують студентське життя та сприяють загальному психоемоційному благополуччю молоді [4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кучеренко В. С., Бут М. Г., Фокін С. П. Напрямки і тенденції розвитку рекреації і туризму в Україні на сучасному етапі. Інфраструктура ринку: електронний науково-практичний журнал. 2023. №72. С. 192-198. URL: <http://www.market-infr.od.ua/uk/72-2023>.

2. Рекреація й оздоровчий туризм у школах Підкарпаття МБ Калиновський – 2021.

3. Андреева О, Головач І, Хрипко І. Формування мотивації учнів середнього шкільного віку до оздоровчої рекреаційної рухової активності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. № 20.: 11-5.

4. Колотуха ОВ. Спортивний туризм та активна рекреація: географія, систематизація, практика: словник-довідник. Льотна академія Національного авіаційного університету. Режим доступу: <https://geohub.org.ua/node/917>

УДК: 796.035:796.011.1

Решетняк Є.С.¹, Гальченко Л. В.²

¹студент 1 курсу групи КНТ-213 Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

²наук. керівник – канд. пед. наук., доцент каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

ФІТНЕС-ПРОГРАМИ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTI У СУЧАСНОСТІ

Актуальність: фітнес-програми силової спрямованості у сучасності обумовлена кількома факторами. По-перше, зростаюча увага до здорового способу життя та підтримання фізичної форми підштовхує багатьох людей до занять силовими тренуваннями. По-друге, зменшення фізичної активності через сидячий спосіб життя та розвиток технологій, які зменшують потребу в фізичній праці, призводять до необхідності компенсувати цей недолік через спорт та тренування сили. По-третє, силові тренування допомагають підвищити м'язову масу, покращити обсяги тіла, збільшити метаболічний обмін та підтримувати кісткову масу, що особливо важливо з віком [2].

Мета статті - вивчення та аналіз актуальності та впливу фітнес-програм силової спрямованості в сучасному суспільстві на здоров'я, фізичну активність, та загальний рівень життя. Дослідження спрямоване на виявлення користі та можливих обмежень таких програм, а також на розкриття їхнього впливу на фізичний та психологічний стан осіб, які займаються силовим тренуванням, з метою покращення якості життя та попередження можливих проблем зі здоров'ям у сучасному суспільстві.

Т.Ю. Круцевич зазначає, що у сфері використання засобів рухової активності з'явився новий термін «фітнес», що дозволяє досить повно відобразити соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан і фізична підготовленість), психологічні

(мотиви, інтереси) та інші характеристики застосування засобів фізичного виховання із оздоровчою метою. У цьому розумінні фітнес є багатовекторним типом понять, оскільки охоплює більшість термінів, що характеризують сферу оздоровчої фізичної культури (масовий спорт, кондиційне тренування, рекреація та ін.) На користь пріоритетності застосування поняття «фітнес» свідчить і поширення його в галузі фізичного виховання і спорту, зокрема в державній системі фізичного виховання в навчальних закладах [3, с. 320–353].

Фітнес-програма, як зазначає Р. І. Літус у сучасній популярній спеціально організованій формі рухової активності, дуже багато (заняття в тренажерному залі, слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг, памп-аеробіка, супер-стронг, шейпінг, пол денс, слайд-аеробіка). Різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні й оздоровчі інтереси широких верств населення. Тому до змісту поняття фітнес входять багатofакторні компоненти інтересів особистості, а саме: планування життєвої кар'єри, особиста гігієна, фізичне тренування, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та шкідливими звичками, фактори здорового способу життя. Таким чином кількість фітнес-програм, які створюються, практично не обмежена [4, с. 263].

Н. І. Воловик зауважує, що фітнес-програми силової спрямованості є невід'ємною частиною сучасної культури фізичної активності і спорту. Вони розроблені з метою розвитку сили, м'язової маси, функціональної придатності та зміцнення організму. Різноманітність програм: вони можуть бути спеціально розроблені для жінок або чоловіків, початківців або досвідчених атлетів, а також для досягнення конкретних цілей, таких як збільшення м'язової маси, схуднення або підвищення функціональної придатності. Збалансованість інтенсивності: силові тренування в сучасних програмах дозволяють контролювати інтенсивність навантаження, що важливо для запобігання перевантаження та травм. Це дозволяє адаптувати програму до потреб та можливостей кожної особи. Використання різних видів обладнання: гантелі, гири, тренажери, еспандери, та інше. Це розширює можливості тренувань і дозволяє адаптувати програму до різних умов та обмежень. Акцент на техніці та безпеці: це важливо для запобігання травм та забезпечення ефективного тренування. Індивідуалізація та персоналізація: індивідуалізація враховує рівень фізичної підготовки, обмеження та побажання учасника. Тренерська підтримка: Багато програм силової спрямованості надають

можливість отримувати поради від досвідчених тренерів, що допомагає забезпечити правильність та ефективність тренувань [1].

Дослідження проведені О.М. Школа, А.В. Осіпцовим (2017), Ю.О. Усачовим, С.П. Пунда, В.В. Білецькою (2014) показали, які переваги можуть бути отримані завдяки силовим тренуванням: 1) збільшення м'язової маси: силові тренування сприяють росту м'язової маси. Під час навантаження м'язи працюють і адаптуються, збільшуючи свій об'єм. Це не тільки сприяє покращенню зовнішнього вигляду, але й збільшує базовий обмін речовин, що означає, що ваш організм спалює більше калорій, навіть у стані спокою; 2) зміцнення кісток: навчають ваші кістки переносити більше навантаження, що допомагає запобігти втраті кісткової маси і розвитку захворювань, таких як остеопороз; 3) покращення обсягів тіла: допомагають моделювати ваше тіло, вирівнюючи недоліки та підсилюючи переваги. Вони можуть призвести до зменшення жиру та збільшення м'язової рельєфності; 4) підвищення метаболізму: збільшують обсяг м'язової тканини, що споживає більше енергії навіть у стані спокою. Це може підвищити ваш метаболізм, допомагаючи вам легше контролювати вагу та підтримувати оптимальний рівень жиру; 5) зміцнення імунної системи: регулярні силові тренування можуть покращити імунну систему, роблячи вас менш вразливими до інфекцій і захворювань; 6) покращення функціональної придатності: силові тренування збільшують силу і витривалість м'язів, покращують функціональну придатність для виконання різних завдань у повсякденному житті; 7) зменшення ризику травм: сильні м'язи та зміцнені суглоби зменшують ризик отримання травм під час фізичних навантажень та підвищують загальну стійкість організму до різних небезпек [6; 7].

Н.С. Маляр з'ясувала, що силові тренування, відіграють важливу роль у підтримці та покращенні фізичного та психологічного здоров'я: 1) зниження ризику серцевих захворювань: регулярні силові тренування можуть сприяти зниженню ризику серцевих захворювань. Вони покращують роботу серця, підвищують ефективність кровообігу та знижують артеріальний тиск, що є ключовими чинниками для здоров'я серця; 2) зменшення ризику остеопорозу: сприяють зміцненню кісток та збільшенню їхньої щільності. Це допомагає запобігти остеопорозу та зменшує ризик перелому кісток; 3) покращення здоров'я суглобів та м'язів: підвищують стабільність суглобів, зменшують ризик травм та поліпшують функціональну придатність. Вони також можуть сприяти зменшенню болю в суглобах при деяких захворюваннях, таких як артрит; 4) покращення функціональної придатності: підвищують силу м'язів та

загальну витривалість, що полегшує виконання різних фізичних завдань у повсякденному житті; 5) психологічні користі: силові тренування не тільки корисні для фізичного здоров'я, але також мають психологічні переваги. Вони допомагають знижувати стрес, покращують настрій, збільшують впевненість та допомагають в боротьбі з депресією; 6) покращення якості сну: регулярні силові тренування можуть допомогти поліпшити якість сну, зменшити безсоння та допомогти відновлювати втомлені м'язи та нервову систему; 7) покращення імунної системи: регулярні тренування сили сприяють підвищенню імунітету, роблячи вас менш вразливими до інфекцій та захворювань [5].

Висновок. Роблячи висновок можна сказати, що фітнес-програми силової спрямованості в сучасному світі відіграють важливу роль у забезпеченні здорового способу життя. Вони сприяють покращенню фізичного здоров'я, включаючи зміцнення м'язів, підвищення функціональної придатності, зниження ризику серцевих захворювань та інших хронічних захворювань. Покращення психологічного стану, включаючи зниження стресу та покращення настрою, також є важливим аспектом фітнес-програм силової спрямованості. Вони дозволяють індивідуалізувати тренування під особисті потреби та цілі, а також залучають до активності учасників через спільноти та змагання. Загальний інтерес до силових тренувань продовжує зростати, що свідчить про їхню актуальність у сучасному світі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Київ : Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
2. Зеніна І.В., Добровольський В.Е., Шишацька В.І. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми: навч. посіб. / за ред. І.В. Зеніна. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 78 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т-2. С. 320–353
4. Літус Р.І. Фітнес-програми силової спрямованості на уроках фізичного виховання для учнів старшої школи. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2017. Випуск 3 К (84). С. 262–265.
5. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Оздоровчий фітнес: мет. реком. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с.
6. Усачов Ю. О., Пунда С.П., Білецька В.В. Фізичне виховання. Фітнес-технології силової спрямованості: практикум. Київ: НАУ, 2014. 56 с.

7.Школа О.М., Осіпцов А.В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості : навч. посіб. Харків : Комунальний заклад «ХГПА» ХОР, 2017. 217 с.

УДК: 796.012.61.015-057.82

Троян Ю. В.¹, Артем'єва Г. П.²

¹магістрантка гр. МД-26 (фітнес та рекреація), «Харківська державна академія фізичної культури», м. Харків, Україна

²науковий керівник – канд. наук з фіз. вихов. та спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

3-D ТРЕНУВАННЯ PROCEDOS PLATFORM 9, ЯК СУЧАСНИЙ ЗАСІБ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. В тезах розглядається науково-методична розробленість організації оздоровчого процесу студентської молоді засобами 3-D тренування PROCEDOS Platform 9.

Ключові слова: 3-D тренування PROCEDOS Platform 9, оздоровчий фітнес, студентська молодь.

Вступ. Актуальність. Науково доведено, що оздоровчий фітнес позитивно впливає на здоров'я людини підвищує функціональні можливості, розвиває фізичні якості та знижує вплив стресових факторів середовища [1; 2; 4].

У процесі розвитку сучасних технологій оздоровчого фітнесу з'являються нові методики, які дозволяють покращити результати оздоровчого тренування та збільшити функціональні можливості організму студентів [3].

Серед сучасних програм оздоровчого фітнесу все частіше стали застосовувати 3-D тренування procedos platform 9 [5]. Таке тренування відноситься до функціонального тренінгу, що покращує базові принципи виконання повсякденних рухів людини [5; 6].

3-D тренування procedos platform 9 нова фітнес програма, яка не має достатньої кількості доступної інформації для практиків. Отже, для більш ефективного її застосування у оздоровчому тренуванні студентської молоді, необхідно проведення дослідження та систематизація інформації.

Мета дослідження. Провести аналіз 3-D тренування procedos platform 9, як сучасного засобу оздоровчого тренування студентської молоді.

Завдання дослідження. 1. Проаналізувати літературу та визначити актуальність застосування сучасних фітнес програм у оздоровчих

тренуваннях зі студентською молоддю. 2. Визначити методичні положення проведення 3-D тренування PROCEDOS Platform 9.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел та Інтернет ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні, зі стрімким розвитком фітнес індустрії, з'являються нові фітнес програми, що дозволяють ефективно організувати оздоровчі тренування студентської молоді. Серед нових програм знаходиться і програма 3-D тренування PROCEDOS Platform 9, у якій використовується спеціальна платформа.

Американські засновники доктор Девід Тіберія та фізіотерапевт Гарі Грей поєднали у цій програмі знання фізичної науки (гравітаційні процеси), біологічної науки (як рухається тіло) та поведінкової науки (що рухає поведінкою людини) [5].

На PROCEDOS Platform 9 зображено 9 опорних точок по яких людина постійно переміщується. Виконання рухів відбувається у трьох площинах: сагітальній, фронтальній та горизонтальній. Безліч варіантів переміщень та використання додаткового обладнання дають можливість ускладнювати або спрощувати рухи, а зміна кутів нахилу або поворотів тулуба та кінцівок дозволяє контролювати ступень навантаження.

Методичними положеннями 3-D тренування PROCEDOS Platform 9 є: робота над відновленням руху (Restore), робота над закріпленням нових рухів в стійких патернах (Reinforce), робота над швидкістю та реакцією в ігровій формі (React) [6].

Висновки. 1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити актуальність проведення тренувань для студентської молоді засобами сучасних фітнес програм. 2. Було встановлено, що фітнес програма 3-D тренування PROCEDOS Platform 9 має свої методичні положення та вирішує широкий спектр завдань: від реабілітації після травм до розвитку спеціальних вмінь.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Беляк Ю.І., Грибовська І., Музик Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2018. 208с.

2. Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О. А. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2006. 67 с.

3. Панчук Андрій, Панчук Ілона, Кашуба Анатолій, Ковальський Володимир, Торчинська Наталія Фітнес-програми для підвищення рухової активності студентів: аналіз досліджень. Інноватика у вихованні: збірник наукових праць. Том 1 №13 2021. DOI: <https://doi.org/10.35619/iiu.v1i13.351>

4. Савіна С. О. Сучасні фітнес-програми оздоровчої спрямованості. Навчальний посібник. Харків, ХДАФК, 2020. 202 с.

5. Офіційний сайт Gray Institute URL: <https://www.grayinstitute.com/>

6. Офіційний сайт Procedos URL: <https://procedos.com.ua>

УДК 615.8-055.2

Федюк В.В.¹, Михайлюк Є.Л.²

¹магістрант II р.н., Запорізький державний медико-фармацевтичний університет, м. Запоріжжя, Україна

²науковий керівник – д-р мед.наук, професор, професор кафедри Фізичної терапії та реабілітації, Запорізький державний медико-фармацевтичний університет, м. Запоріжжя, Україна

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБУ В ПІЗНЬОМУ ВІДНОВНОМУ ПЕРІОДІ

Фізична терапія після ендопротезування кульшового суглоба є важливою частиною реабілітаційного процесу, що полягає в поліпшенні функціональності суглоба, збільшенні мобільності та м'язової сили, а також відновленні повноцінного руху [1].

Мета: вивчити та порівняти вплив фізичної терапії на осіб середнього віку після ендопротезування кульшового суглобу.

Матеріали та методи:

Теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури стандартних протоколів з фізичної терапії, практичний аналіз роботи з пацієнтами після ендопротезування кульшового суглоба.

Досліджено 8 осіб чоловічої статі від 44 до 54 років після ендопротезування кульшового суглобу в пізньому відновному періоді.

Програма занять з пацієнтами основної групи включала:

- функціональні петлі TRX;
- вправи з використанням фітболу;
- BOSU-терапію;
- пост-ізометричну релаксацію м'язів.

Результати дослідження:

Хворі були розподілені на II групи, основну групу (n=4) склали пацієнти, які після операції отримували реабілітаційні послуги фізичного терапевта протягом двох тижнів і контрольну (n=4), що не отримували реабілітаційні послуги.

Усім пацієнтам проводилось первинне та повторне стандартне обстеження, яке включало мануально-м'язове тестування, гоніометрію, оцінку болю за ВАШ, вимір рівноваги за шкалою Берга, 10 метровий тест ходьби.

Висновки:

1. За тестуванням Ловетта, сила розгиначів та відвідних м'язів стегна зросли на 1 бал . Пацієнти відмічають покращення контролю над кінцівкою, а також мають змогу ходити.

2. Амплітуда згинання у кульшовому суглобі в основній групі збільшилась на 8,5%. Пацієнти відмічають меншу скутість у суглобі зранку та під час прогулянок.

3. За суб'єктивною шкалою болю ВАШ, біль у суглобі зменшився на 2 бали, порівняно з контрольною групою.

4. За шкалою рівноваги Берга, показник рівноваги у пацієнтів виріс на 9 балів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. <https://kdc.if.ua/poliklinika/ortopediiatramatolohiia/endoprotezuvannia/endoprotezuvannia-kulshovoho-suhlobu/>

УДК: 796.035–057.87:615.8

Ярцева В. В. ¹, Гальченко Л.В. ²

¹студ.гр. Ф ЕУ-413, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

²наук. керівник – канд. пед. наук, доцент, доцент каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

НЕТРАДИЦІЙНІ ФОРМИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ФЛАЙ-ЙОГОЮ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність: Нетрадиційні технології – це прийоми, що поєднують у собі різноманітні форми та методи, що кардинально відрізняються від звичних класичних методів навчання [3]. У вузі нарівні із класичними видами фізичної культури, можуть бути використані нетрадиційні методи для зміцнення організму і само профілактики захворювань. Аеро-, флай-, антигравіті-йога - це один з різновидів хатха-йоги, яка стала популярною на початку 90-х років ХХ ст.

Флай-йога (Fly-йога) – заняття антигравітаційною йогою. Ця фітнес програма поєднує елементи повітряної гімнастики, стретчингу, пілатесу та йоги. Вправи виконують із використанням специфічного інвентарю:

гамаків, обручів, тканин, ременів, трапецій. Заняття флу-йоогою сприяють розвитку гнучкості та покращують кровообіг тощо [1].

Мета: проаналізувати значення впливу флай-йоги на організм студентської молоді.

Завдання: проаналізувати та узагальнити дані науково-методичної літератури та мереж Інтернету.

Антигравітаційна йога (флай-йога, йога в гамаку) – одне з нових напрямків йоги, популярне як в США, так і в Європі. Флай-йога забезпечує помірне фізичне навантаження без ризиків для хребта і підходить для початківців. Всупереч упередженням, тому що асани виконуються на гамаку, флай-йоогою можуть займатися люди з надмірною масою тіла [2, с.112].

Використання гамака у вправах йоги, як зазначає Л.Ш. Шаймарданова запропонував Крістофер Харрісон, американський танцюрист та гімнаст. Він також розробив систему вправ на повітряних шовках (так званих повітряних шовках) та запатентував її під назвою AntiGravity Yoga. Сьогодні система постійно розширюється за рахунок нових вправ і комплексів, винайдених багатьма аматорами флай-йоги. Програма AntiGravity має безліч напрямків, але найпопулярнішою вважається повітряна йога.

Головною особливістю повітряної йоги є проведення тренувань у «гамаках» – полотнах спеціальної тканини, які кріпляться на висоті від 1 м і вище від підлоги. Завдяки гамакам є можливим використання елементів повітряної акробатики, полегшується прийняття позицій вниз головою. Наявність тканини як опори (особливо з додатковими системами ручок і кріплень) дозволяє при початковому досвіді виконувати вправи, які у звичайній позі доступні лише досвідченим спортсменам. Завдяки цьому процес розвитку тіла відбувається швидше і ефективніше, а знаходження людини «у повітрі» загалом позитивно впливає на емоційний стан, знімає психічне навантаження і тривогу [4].

Повітряна йога вважається ефективною та безпечною формою оздоровчих тренувань. Навчання в гамаку доставляє масу позитивних емоцій. Використання гамака як інструмент для виконання традиційних асан йоги робить флай-йоогою більш доступною для початківців та людей з низьким рівнем фізичної підготовки, аніж традиційна йога. Тим не менш, перед тим, як приступити до занять флай-йоогою, як і до будь-якого іншого виду фізкультурно-оздоровчої діяльності, необхідно пройти обстеження у лікаря та отримати медичну довідку про допуск на курс. Основними протипоказаннями до занять флай-йоогою, як зазначає

А.А. Будько є травми хребта, грижі хребта, черепномозкові травми, глаукома та артеріальна гіпертензія, ожиріння 3 та 4 ступеня.

Тривале знаходження вниз головою і ряд вправ на шийний відділ спричиняють активний прилив крові до голови, зміну тиску. З огляду на це повітряна йога становить небезпеку для людей з вегето-судинною дистонією, гіпертонією, іншими захворюваннями серцево-судинної системи. Через ризик ушкоджень суглобів та кісток повітряна йога не підходить для людей, що перенесли важкі переломи, вивихи, розтяги, мають важкі стадії артрозів тощо [5].

Практика йоги в повітрі, як вважає В.М. Паршакова дуже вражає і не перевантажує хребет, суглоби, це також, медитація під спокійну, тиху музику, що гармонізує рівновагу фізичних і душевних сил і передбачає, що наше тіло тісно пов'язане з розумом, а розум із душею. Заняття дають людині стрункість і гнучкість, спалюють жир із внутрішніх органів, дозволяють придбати гарну поставу, готовність до швидкої, точної дії, впевненість у своїх силах, внутрішню дисципліну, довголіття.

Дослідження проведені Барінова М.А. та Будько А.А. показали, що при регулярних заняттях флай-йогою відбуваються такі позитивні ефекти як: велика гнучкість та рухливість суглобів; формування м'язового корсета; збільшення м'язової сили; поліпшення координації рухів та баланс тіла; благотворно впливає на дихання, яке стає повільнішим і глибшим; зняття нервової напруги; покращення зору; втрата ваги; підвищення працездатності та стійкості людського організму до шкідливих факторів довкілля. Крім того, відчуття польоту створюється дофаміном – гормоном щастя. Таким чином, відновлюючи природне дихання, вправи допомагають упоратися з тривогою та занепокоєнням.

На думку Є.А. Побиванець та О.В. Охріменко завдяки заняттям йогою можна регулювати масу тіла, досягнути покращення загальної рекреації організму, нормалізувати психоемоційний стан, сон, покращити працездатність, гнучкість і рухливість опорно-рухового апарату, активізувати імунні сили і функції організму, поліпшити іннервацію і кровопостачання внутрішніх органів, збільшити фізіологічну адаптаційну реакцію організму, зміцнити внутрішню мускулатуру і покращити поставу [2].

Висновки. Аналіз сучасної наукової та методичної літератури дає змогу стверджувати, що завдяки заняттям флай-йогою можна виділити такий позитивний вплив на студентську молодь як: покращення фізичної форми, активності та координації; зняття стресу, покращення емоційного стану і зосередженості; поєднання фізичної активності з медитацією, що

сприяє гармонійному розвитку тіла і розуму; підвищення самооцінки і віри в себе.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Іваночко В., Грибовська І., Грибовська Н. Характеристика новітніх фітнес-програм. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : зб. матер. XIII Міжнар. наук.-практ. конф. (7–8 жовтня 2022 року, м. Львів). Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. С.152-154.

2. Побиванець Є.А., Охріменко О.В. Йога як ефективний засіб збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Весняні наукові читання – 2021, LXIII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. м. Суми, 15 березня 2021 року. Суми. С.109-114.

3. Харматова В. Ігровий стретчинг – сучасний засіб зміцнення здоров'я. Дошкільне виховання. 2014. № 9. С. 28–31.

4. Чубук А.О., Гусев А.М. Аналіз можливих небезпек на заняттях з аеройоги. Проблеми охорони праці, промислової та цивільної безпеки. 2018. С. 262-266.

5. Kathleen Trotter. Aerial yoga is a fun and novel workout, but it has the potential for injury. Special to the globe and mail, 2017. URL: <https://www.theglobeandmail.com/life/health-and-fitness/fitness/aerial-yogais-a-fun-and-novel-workout-but-it-has-the-potential-for-injury/article36019634/>

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

УДК 372.879.6

Вербецька А.М.¹, Орлов О.І.², Гуніна Л.М.³

¹магістрант каф. фізичного виховання, спорту та здоров'я, Державний податковий університет України, м. Київ, Україна

²Заслужений тренер України; кандидат педагогічних наук, Казахський Національний жіночий педагогічний університет, м. Алмати, Республіка Казахстан

³науковий керівник – доктор біологічних наук, професор, професор каф. фізичного виховання, спорту та здоров'я, Державний податковий університет України, м. Київ, Україна

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ОВОЛОДІННЯ БОЙОВИМ МИСТЕЦТВОМ ДЗІУ-ДЗІУЦУ

Навчання студентської молоді у сучасних закладах вищої освіти педагогічно-фізкультурного профілю відбувається у специфічних умовах [1], пов'язаних із постійним зростанням обсягу навчальної інформації, високою нервово-емоційною напругою, зниженням рухової активності [2]. Низький рівень фізичної підготовленості абітурієнтів до вступу до вищих шкіл та традиційна система фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів не здатні повною мірою забезпечити реалізацію завдань гармонійного розвитку особистості [3].

Сьогодні система фізичного виховання має досить багато засобів і форм організації занять фізичними вправами [4]. Одними з популярних серед молоді є школи бойових мистецтв, зокрема японські, що найчастіше вийшли з китайських шкіл ушу.

Як відомо, японські бойові мистецтва безпосередньо пов'язані з ушу, особливо з його армійським варіантом, хоча сьогодні вони перетворилися на абсолютно самостійні напрямки. На противагу китайському ушу, що виникло стихійно і формувалося тисячоліттями, будзюцу постійно змінювалися зовні, саме «створювалися» нібито наново. Сьогодні існують японські види бойових мистецтв, які дуже опосередковано пов'язані зі своїми старими формами.

Як тільки бойові мистецтва, чи то джиу-джитсу чи то карате, стають видом спорту, до того ж спортом вищих досягнень, вони відразу

йдуть від традиційної духовної культури і починають жити за «спортивними законами». З огляду на це, проведені дослідження [4] дозволяють стверджувати, що бойові мистецтва, зокрема школи дзю-дзюцу, є важливим елементом формування фізичної культури.

Значна частина дослідників (К. Кондратович, 1991; О. Борщевський, 2003; О. Орлов, 2003) стверджує, що заняття джиу-джитсу (у більш точному перекладі з японської – дзю-дзюцу) сприяють інтелектуальному, естетичному, вольовому вихованню, гармонійному розвитку фізичних здібностей, а також зміцненню здоров'я.

У більшості держав світу під час організації занять бойовими мистецтвами – шкіл джиу-джитсу, карате, таеквондо та ушу – використовуються рекомендації як із загальних основ спортивної підготовки в єдиноборствах загалом, так і із спеціальних, розроблених та рекомендованих спеціалістами східного (Ясумото Акієші, Ямамото Ацуші, Дзигоро Кано та ін.) та західного світу (Антоніо Гарсія, Ерік Карлссон, Річард Морріс та ін.). Ці рекомендації є значним внеском у науку й практику бойових мистецтв, особливо для фахівців, які вирішили присвятити себе більш ретельному вивченню спортивних аспектів бойових мистецтв, або у виборі майбутньої спеціальності – служби у правоохоронних органах, регулярних військах, армійських спецпідрозділах, або питанням особистого самозахисту.

Під час оволодіння бойовими мистецтвами, зокрема дзю-дзюцу, молодь, що навчається в закладах вищої освіти, опановує низку необхідних для створення середовища, які сприяють збереженню здоров'я та якості життя, навичок. По-перше, це навички виховного характеру, які базуються на тому, що в процесі навчання цьому бойовому мистецтву створюються умови для розвитку вольових здібностей: дисциплінованість, самостійність, наполегливість, ініціативність, витримка, рішучість [5]. По-друге, дуже важливими у світлі реалій сьогодення є набуття навичок оздоровчого характеру, оскільки усі школи бойових мистецтв сприяють розвитку фізичних здібностей і функціональних можливостей, що загалом позитивно впливає на покращення здоров'я студентів та їхньої працездатності.

І, нарешті, студенти, які займаються дзю-дзюцу, освоюють освітні навички, які заключаються у формуванні в них системи знань з розвитку бойових мистецтв, вивчення базової техніки школи дзю-дзюцу, його ідеалів та принципів, професійно-педагогічних навичок у проведенні занять й змагань з бойових мистецтв. У процесі проведення занять з дзю-дзюцу використовуються всі прийоми, характерні для інших шкіл, а також національних видів боротьби, що відповідає напрямку й змісту навчання

студентської молоді, у тому числі, з вивченням основ самозахисту на тлі створення здоров'язберігаючого оточення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Kännel W. B., Sortie R. Some Health Benefits of Physical Activity. Arch. Intern. Med. 1979. Vol. 139. P.857 – 861.

2.Орлов А. И., Ислямов Б.Б. Усовершенствование учебного процесса в профессиональной подготовке будущих специалистов физической культуры и спорта. Вестник университета Алматы. 2018. № 1(1). С. 89–94.

3.Орлов А. Организационные и методические основы начальной школы обучения боевым искусствам (на примере Джиу-джитсу) студенческой молодежи. «Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних умовах»: матеріали міжнародної наукової конференції. Запоріжжя, 2005. С. 72 – 79.

4.Орлов О. Структура і зміст початкової спортивної підготовки студентської молоді в бойових мистецтвах (на прикладі джиу-джитсу). Спортивний вісник Придніпров'я. 2007. № 2-3. С. 149 – 151.

5.Ведмеденко Б.Ф., Назаровець В.З. Психолого-педагогічна технологія виховання інтересу в молоді до занять спортом і фізичною культурою. Тези регіональної науково-практичної конференції з теорії й методики виховання в молоді інтересу до занять боротьбою. Чернівці: Прут, 2022. С. 11 – 14.

УДК 378.016

Слухенська Р.В.¹, Меланій В.І.²

¹ канд. пед. наук, доцент, Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці, Україна

² викладач фахового коледжу вищої освіти Буковинського державного медичного університету, м. Чернівці, Україна

ПЕДАГОГІЧНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ЗВО

Ефективність оздоровлення нашого молодого покоління можлива за умови створення цілісної системи, що інтегрує оздоровчі освітні технології, досягнення сучасної медицини, залучення громадських організацій сфери формування здорового способу життя. Але особлива відповідальність в оздоровчому процесі відводиться освітній системі, яка повинна зробити навчально - виховний процес здоров'язберігаючим.

В останні роки активізувалась увага до здорового способу життя студентів, це пов'язано із заклопотаністю суспільства з приводу здоров'я

фахівців, що випускаються вищою школою, росту захворюваності в процесі професійної підготовки, наступним зниженням працездатності.

Дослідженням доведено, що ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення студентів до здоров'язберігаючого навчального процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я [3;5].

Аналіз здоров'язберігаючої діяльності закладів освіти України дозволив виділити складові компоненти цього напрямку.

Він має поєднувати такі форми і види роботи:

- корекцію порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих та медичних заходів без відриву від навчального процесу;
- різноманітні форми організації навчально - виховного процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на студентів;
- контроль за виконанням санітарно - гігієнічних норм організації навчально - виховного процесу;
- нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми студентів;
- медико – психолого - педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку студентів;
- розробку та реалізацію навчальних програм із формування в студентів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок;
- діяльність служби психологічної допомоги викладачам та студентам у подоланні стресів, стану тривоги;
- сприяння гуманному ставленню до кожного студента;
- формування доброзичливих взаємовідносин у колективі викладачів;
- заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я студентів та викладачів, створення умов для їх гармонійного розвитку.

Медико - психолого - педагогічна практика показує, що велика кількість студентів у процесі навчальної діяльності знаходиться у стані хронічної втоми, яка є основою нервово – психічного виснаження. Дослідженнями доведено, що педагогічні помилки або неправильні педагогічні технології негативно впливають на молоду психіку у вигляді невротичних порушень, що викликає в студентів низький рівень пізнавальної активності, низький рівень мотивації навчальної діяльності, нестійкість емоційної сфери; високий рівень тривожності, втрату інтересу до навчання.

Дослідження дозволяє виявити ті фактори ризику, які негативно впливають на здоров'я студентів, зокрема це:

- стресова педагогічна тактика;
- інтенсифікація навчального процесу; невідповідність методик і технологій навчання;
- невиконання елементарних фізіологічних та гігієнічних вимог до організації навчального процесу;
- функціональна неграмотність викладачів та батьків у питаннях збереження та зміцнення здоров'я;
- недоліки в існуючій системі фізичного виховання;
- відсутність системи роботи з формування цінності здоров'я і здорового способу життя (в тому числі профілактики шкідливих звичок, статевого виховання, недостатнє використання засобів фізичного виховання).

Важливо відзначити, що молода особистість є дуже чутливою до будь-яких несприятливих впливів. Пріоритетною формою збереження і зміцнення здоров'я студентів є фізкультурно-оздоровча діяльність. Зважаючи на те, що значне зменшення рухової активності студентів призводить до погіршення їхнього стану здоров'я, зменшення адаптаційних можливостей організму, особлива увага в навчальних закладах має приділятися використанню різних засобів і форм фізичного виховання студентів.

Система заходів підвищення рівня фізичного здоров'я студентів передбачає: проведення позанавчальних, додаткових і самостійних занять із фізичними вправами (змагання, ігри, турніри, туристичні походи, конкурси, дні здоров'я), що задовольняють біологічну потребу у русі.

Одним з найважливіших напрямів діяльності навчального закладу є забезпечення необхідних санітарно - гігієнічних умов внутрішнього середовища, зокрема: озеленення приміщень, контроль за штучним освітленням, контроль за чистотою навчальних кабінетів.

Поняття про здоров'язбереження не обмежується уявленням про зміцнення лише соматичного (тілесного) здоров'я студентів. Важливе значення надається збереженню психічного, духовного та соціального здоров'я молоді. Це вимагає створення у навчальному закладі особливої комфортної атмосфери, яка б відкрила кожному студентові позитивний простір для особистісного зростання в інтелектуальній, духовній та соціальній сферах. На досягнення цієї мети мають бути спрямовані зусилля адміністрації, педагогів, медичної та психологічної служб, батьків - тобто всіх учасників навчально - виховного процесу.

Реалізація необхідних здоров'язберігаючих технологій щодо свідомого ставлення до здоров'я базується на отриманні студентами необхідних знань, умінь і навичок фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я. Однією з основних складових успіху в збереженні та зміцненні здоров'я студентів є їхній позитивний психологічний та емоційний настрій. Він залежить від самопочуття у навчальному закладі, сім'ї та кола друзів. Від того, яким чином організоване управління педагогічним середовищем, залежить психічний та духовний світ студентів, їхнє бажання самовдосконалюватися та вести здоровий спосіб життя [1;4].

Отже, в навчально-виховному процесі ЗВО на засадах педагогічних здоров'язберігаючих технологій дуже важливими є координація освітньо-виховних і державних зусиль на здійснення інформаційно-пропагандистських та організаційних заходів, спрямованих на формування фізично і психічно здорової особистості студента із активною та продуктивною життєвою позицією [2].

Виховання у стінах ЗВО особистості із розвинутою волею, високою рефлексивністю і активністю є однією з найважливіших психологічних передумов розповсюдження цінностей здорового способу життя серед студентської молоді. Таким чином, перехід до діяльності по впровадженню здоров'язберігаючих технологій в навчально - виховний процес є процесом клопітким та довготривалим. А відстеження певних результатів роботи вжесьогодні дозволяє коригувати навчально - виховний процес у відповідності до вимог часу, тому діяльність колективу по впровадженню програми здоров'язберігаючих технологій сприяла зміні системи роботи всього педагогічного колективу. Звичайно, вирішення проблеми збереження здоров'я студентів потребує спільної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Однак особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна й має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язберігаючим, і в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних студентів, а про майбутнє України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Курилюк Ю.І. Формування мотивації до здоров'язбереження студентів ВНЗ. Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту: матеріали всеукраїнської наук.-практ. конф. (5-6 квіт. 2016 р.). Чернівці, 2016. С. 265 –269.
2. Палічук Ю.І. Специфіка здоров'язбережувального потенціалу освітнього середовища ЗВО. II Всеукраїнська науково-практична інтернет-

конференція «Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я». 16 лютого 2023 р. м.Чернівці. С. 69-72.

3 Палічук Ю.І. Здоров'язбереження та гуманізація вищої школи. У регіональний науково-методичний семінар «Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді» 18-19 грудня 2020р. м.Тернопіль. С. 127-130.

4. Палічук Ю.І. Професійна підготовка майбутніх фахівців до застосування здоров'язміцнювальних технологій. І Всеукраїнська науково-практична конференція «Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації» 16 березня 2023 р., м. Запоріжжя. С. 32-35.

5. Палічук Ю.І. Структура, зміст і функції здоров'язбереження в освітньому процесі економічного вищого навчального закладу. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: педагогіка. №4. С. 56-62.

УДК 796.06

Тишинський М. С.¹, Кіхта К. А.²

¹студ. гр. 22-31 ВСП «Запорізький гуманітарний фаховий коледж, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

²наук. керівник – викладач першої категорії ВСП «Запорізький гуманітарний фаховий коледж, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Однією з найбільших проблем модернізації освіти в Україні є забезпечення якісного фізіологічного навчання здобувачів освіти за міжнародними стандартами. Постанова цього завдання можливо за зміни викладацьких технологій і запровадження інноваційних технологій навчання. Відомо, що інформативні схеми швидко розвиваються: сервер став доступним високопродуктивним пролетаріям інструментом, але завжди щільніше замінюють різні трансформації інноваційних пристроїв [1,с.109].

Водночас це призводить до становлення принципово нової освітньої системи, яка може забезпечити надання освітніх послуг. Підвищення якості освіти повинно здійснюватися через впровадження та використання інноваційних технологій, які орієнтовані не тільки на

передачу готових знань, але й на формування комплексу особистісних якостей учнів [2,с.167].

Потребує в розробці нових технологій навчання на основі широкої комп'ютеризації та інформатизації педагогічних систем зумовили такі світові тенденції: - інформатизація та автоматизація всіх галузей науки, техніки і технологій; - зміна професійної структури суспільства і поглядів людини на працю; - інформаційна інтеграція освіти у світову систему.

Нині 3D схеми непогано закріпилися у суспільстві комп'ютерної індустрії. Просторові моделі стали непереборною частково технічного проектування різноманітних технічних приладів, будівельного і ландшафтного дизайну очевидно, а, сфери розваг. У 2009-2010 роках на ринку з'явилися домашні 3D-телевізори, обладнані спеціальним склом для створення стереоскопічних ефектів. Це дозволяє утилізувати сучасні схеми як створення, так і використання 3D відображень і 3D відеофільмів у практиці виховної діяльності.

При цьому види, що представляються, покладаються на використання безперешкодно розноситься ПЗ і самостійно вироблені обладнання для служби з фото і відео. Що дуже важливо, що займаються самі під настановою вчителі зможуть організувати 3D відеоролики та 3D фотографії. Цим вони здобувають навички служби з новітніми технологіями, навчаться організувати прості обладнання для перегляду багатовимірних об'єктів, організувати привабливі презентації, прикрашати сторінки сайтів і блогів, діяти з проектами і отримають винятковий неприкрашений життєвий досвід[3,с.189].

Внаслідок великої зацікавленості до 3D технологій зрозумілість відповідного оснащення пустила сильний стусан до розвитку цього напрямку не так у 80 вузькоспеціалізованих галузях, але тепер і в освітніх установах, в першу чергу, в школах, гімназіях та ліцеях. Проти цього, деякі досі остаточно не усвідомлюють, наскільки корисним, приємним і продуктивним може стати застосування таких технологій у освітньому [10,с.200].

3D дозволяє тим, хто займається зрозуміти принцип роботи. Складні визначення краще засвоїти, ніж їх розбити на зображення. За допомогою графічної візуалізації учні можуть приймати більш складні об'єкти, оскільки мультиплікація дозволяє побачити структурні елементи і зрозуміти, як вони працюють. Застосування 3D в освіті призводить до позитивних змін у дії та способах спілкування та покращує узгодження з громадськістю. Звичайно, 3D-технології немає сенсу застосовувати окремо на уроці, а найбільший ефект завойовується тільки після того, коли прилади функціонують разом: смартфони, планшети, фаблети, медіа-

центри, проектори, телевізори, відеокамери, похмурі сховища та, голограми [4,с.204].

Ще одним важливим методом для підвищення фізичної активності є використання сучасних фітнес-гібридів так як фітнес за минулі роки завойовує все більший розголос, стає знаменитим серед різноманітних варіантів одужання населення, відтворюється в найменуваннях оздоровчих закладів і оздоровчих програм. Втім таке уявлення має досить різноманітне пояснення і застосування, що тягне за собою термінологічні та методичні відмінності в поглядах різноманітних фахівців. Виступ «фітнес» є у всіх державах кола крім перекладу, а відбувається через британського формулювання «to be fit», що означає «бути у формі», і передбачає чудове фізіологічне та психічне становище [5,с.144].

Фітнес - це відома технологія розвитку організму, що дозволяє зменшити вагу, зафіксувати ефект, поєднуючи як активні тренування, так і правильне харчування. Дієта та активні навантаження підкрдаються для кожного персонально з урахуванням рівня фізіологічної підготовки, протипоказань, статури організму та протипоказань, а далі виникло і нове уявлення фітнес-технологія [6,с.144].

Фітнес-технології - насамперед технології, що забезпечують вплив у фітнес вправах. Більш точно їх можна визначити як суму академічних методів, етапів, прийомів, сформованих на певний алгоритм процесів, реалізований поставленим завданням для збільшення продуктивності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване отримання результату, на основі незалежного мотивованого підбору вправ, методів, координаційних змін вправ фітнесу, прогресивного обладнання.

Зараз переважно вони з'являється у фітнес-індустрії, яка, розкручуючись швидкими темпами, виділяє для вирішення своїх проблем завжди найцінніше, набуте після розвитку в оздоровчій фізичній культурі (основи, аналогічно інноваційні методики, програми, схеми тощо) [7,с.133].

Внаслідок модернізації цих надбань і створюються фітнес-технології адже грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій в систему освіти, в заняття фізичною культурою для оздоровлення, розвитку і виховання дітей і підлітків, учнівської молоді є в даний час однією з основних і актуальних завдань модернізації навчальних планів та програм навчальних закладів.

Останнім часом фітнес-технології здобули велику популярність і позичають довговічні позиції в модифікованому соціокультурному запиті - необхідності спільноти здорових і фізично освічених людей. Формування

фітнес-індустрії сприяє його розширенню та запитує систематизації та визначення методичних особливостей, що зумовлюють застосування певних ліків у фітнес-програмах. Така безліч фітнес-програм визначається потягом задовольнити всілякі фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси великих покриттів населення. Враховуючи, що у зміст визначення спорту поміщаються мультифакторіальні інгредієнти (фізична підготовленість, розумне харчування, профілактика захворювань, загальна активність, у тому числі захист зі стресами та інші моменти величезного стилю життя), розмаїтість організованих фітнес-програм дійсні не обмежено. Зараз фітнес-програми задовольняють різноманітним потребам – сприяють корекції виправки та статури, ліквідують додаткову масу тіла, реконструюють психоемоційне становище тощо [15, с.213].

Курси, що охоплюють приклади різноманітних видів спорту, можуть зацікавити обумовлені пласти населення. У той самий час різницю у навчальних і навчальних завданнях визначає специфіку використовуваного автотранспортного засобу. Завдяки різноманіттю фітнес-програм та необхідності в інноваціях та змінах у тренуваннях виникає свіжоспечена тенденція: змішаний фітнес. Злиття складів значно не лише в моді, а й у фітнесі. Спільні фітнес-продукти більш цікаві і, можливо, більш ефективні, ніж чисті продукти. Думка охоплюється у здоровому людському бажанні виробити тренування більш дієвими та приємними. Композиція гімнастики зародилася у 80-х роках і набуває популярності та розподілу сьогодні.

Зараз є понад двісті фітнес-гібридів. виразно регламентованою системою, зміст якої загальноосвітні та гімнастичні вправи, специфічні елементи аеробіки та їх модифікацій. Головне призначення - формування витривалості, просування здібностей кардіореспіраторної системи. До цього варіанту фітнес-гібридів зараховують такі фітнес-системи [8,с.150]:

- аквааеробіка - система вправ за циклічними видами спорту, пов'язана з проявом витривалості, спрямована на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та респіраційної систем

- аеробіка – гібрид засобів гімнастики та танців з музикою без пауз для відпочинку;

- аерофітнес - система, заснована на елементах аеробіки, калланетики, стретчингу, шейпінгу;

- бодитонінг – підготовка місцевих м'язових підприємств у режимі витривалості;

- джогінг - це одна з форм змагання в повільному повільному темпі;

- експрес-фітнес - складається з базових вправ аеробіки та спорту [9,с.144];

- кенгуру-аеробіка – поєднання ходьби та змагання у специфічному взутті ХО-Lopers із закріпленими гнучкими пластинами до підшви черевика;

- крос-аеробіка – майстерність циклічною аеробікою на бігових доріжках;

- крос-фіт - це своєрідний проміжний інтенсивний тренінг;

- сайкл (сайклінг спінінг, RPM) – високоінтенсивне кардіотренування на велотренажері;

-скіпінг, роуп-скіпінг – композиція стрибків, акробатичних та танцювальних інгредієнтів з одного або двома скакалками;

- слайд-підготовка на основі течій ніг ковзанярського спорту;

-слім-джим – конструкція аквааеробіка – багатостороння фізична вправа, що з'єднує елементи аеробіки, хореографії, каланетики і бодібілдингу;

-спінбайк-аеробіка (спіннінг, сайклінг) – з використанням спеціального велотренажеру; степ-аеробіка – виконання нескладних за координацією рухів руками і ногами з використанням степ-платформи;

- хай-імпакт - застосовуються елементарні рухи, стрибки, біг на місці;

- хай-лоу-імпакт - суміш хай-і лоу-імпакт;

фіт мікс - поєднує в собі і дихальні вправи з йоги, і елементи з аеробіки і пілатесу, а також інтенсивні течії фіт-боксу;

- флексіслім – складається з функціонального тренінгу та пілатесу. - багатофункціональний тренінг – комплекс вправ для опрацювання всіх типів груп м'язів, спалювання жирів, формування маси та насильницький витривалості [10,с.148].

2. Силові тренування – в основу закладено синтез вживання засобів силового тренування: спортивної гімнастики та бодібілдингу. Орієнтована на вдосконалення змін статури, адже споживати корекцію фігури. На заняттях повсюдно використовують різне обладнання: гантелі, штанги, еспандери, метбол та інше. До цього фітнес-гібриду зараховуються фітнес-системи:

- боді-бар – з використанням штанги невеликої ваги щось на зразок гімнастичної палиці;

- боді-блейд - силова аквааеробіка з використанням еластичних мечів [11,с.288];

- боді-денс – синтезує танцювальну аеробіку;

-боді-контроль - силова підготовка із застосуванням ручного інвентарю; боді-памп, памп-аеробіка – таке насильницька аквааеробіка міцної установки із застосуванням штанги різноманітної ваги;

- інтервальна підготовка – силова підготовка з чергуванням навантаження та відпочинку;
- Каланетика – основу становлять вправи нерухомого характеру для розтягування різноманітних груп м'язів;
- ловер-боді, аппер-боді – зорієнтовано на формування верхньої частки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти в Україні. Історія. Теорія : підручник / Алексюк А. М. – Київ : Либідь, 2008. – 557 с. – 966-06-0037-2.
2. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях : навч. посіб. / О. В. Безпалько. – Київ : Центр навч. л-ри, 2002. – 139 с. – 966-8253-82-5.
3. Волкова Н. П. Педагогіка : навч. посіб. / Н. В. Волкова. – 3 -е вид., стер. – Київ: Академвидав, 2009. – 616 с. – 978-966-8226-83-0.
4. Волкова Н. П. Педагогіка : навч. посіб. / Н. П. Волкова. – Вид. 4-те, стер. – Київ : Академвидав, 2012. – 615 с. – 978-617-572-033-2.
6. Галузинський В. М. Педагогіка: теорія та практика : посіб. для вузів / Галузинський В. М., Євтух М. Б. – Київ : Вища школа, 2005. – 237 с.
7. Галузинський В. М. Педагогіка: теорія та історія : навч. посіб. / В. М. Галузинський, М. Б. Євтух. – Рівне : [б. в.], 1996. – 236 с. – 5-11-004246-2.
8. Гура О. І. Педагогіка вищої школи: вступ до спеціальності : навч. посіб. / О. І. Гура. – Київ : Центр навчальної літератури, 2005. – 223 с. – 966-364-129-0.
9. Зязюн І. А. Педагогіка добра ідеали і реалії : наук.- метод. посіб. / І. А. Зязюн. – Київ : МАУП, 2000. – 309 с. – 966-608-054-0.
10. Кнодель Л. В. Педагогіка вищої школи : посіб. для магістрів / Л. В. Кнодель. – Київ : Вид. Паливода А. В., 2008. – 134 с. – 978-966-437-043-8.
11. Кузьмінський А. І. Педагогіка : підручник / А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко. – Київ : Знання-Прес, 2003. – 418 с. – 966-7767-92-2.101

УДК 796: 004+615.83 (063)

Юренко С.А.¹, Орехова Д.Г.², Кокарева С.М.³

^{1,2} студ.гр. Т-322, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

³ наук. керівник – канд. наук фіз. виховання і спорту, доцент, доцент каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

ПОШУК ІННОВАЦІЙ: ВДОСКОНАЛЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У ЗВО ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Постановка проблеми. Впровадження системного підходу до організації фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах стає нагальною задачею в сучасному суспільстві. Подолання спаду рівня здоров'я та фізичної підготовки студентської молоді в Україні вимагає комплексних заходів та нових підходів до фізичного виховання. Дослідження проведені протягом останнього десятиліття свідчать про погіршення стану здоров'я студентів, зокрема збільшення кількості гіпертонічних реакцій, вегетосудинної дистонії, та патології органів зору та серцево-судинної системи [1, 3, 4, 5].

Розвиток і популяризація фізичної активності серед студентів вимагає зусиль для підвищення їхнього інтересу до фізичної культури та спорту. Дослідження показують, що студенти більш свідомо ставляться до занять фізичними вправами, коли вони розуміють цілі та переваги цих занять для свого здоров'я та майбутньої професійної діяльності. Фактори, що впливають на формування мотивації студентів, включають вікові, статеві та індивідуальні особливості [2, 7, 8].

У зв'язку з цим, важливим є пошук нових, ефективних методів та засобів для стимулювання студентів до активних занять фізичною культурою. Вирішення цих завдань стане передумовою для ефективного виконання соціальної функції системи фізичного виховання в Україні. Системний підхід до організації фізичного виховання та використання сучасних методів та засобів є важливими етапами в цьому напрямку [1, 6, 7, 8].

Мета роботи, матеріал і методи. Мета дослідження полягає у розробці основ організації навчального процесу з фізичного виховання в закладах вищої освіти технічного профілю, враховуючи перспективні напрямки фізичного виховання в умовах сучасного суспільства.

Методологія та організація дослідження базувалися на наступних методах: теоретичний аналіз наукової літератури, нормативних актів, та попередніх досліджень у галузі фізичного виховання; спостереження за

проведенням фізичного виховання в вищих навчальних закладах; опитування студентів; та статистичний аналіз отриманих даних.

У дослідженні взяли участь 248 студентів 1-4 курсів Національного університету «Запорізька політехніка». Опитування було проведено протягом вересня та жовтня 2023 року.

Результати опитування показали, що більшість студентів (більше 70%) вже займалися спортом до вступу до університету. Але досить значна частина студентів (25.9%) не була зацікавлена у спортивному житті. Протягом навчання в університеті більшість студентів або займалися фізичним вихованням в звичайній медичній групі (54.2%) або в підготовчій (спеціальній медичній) групі (37.4%). Лише 8.4% студентів були звільнені від занять фізичного виховання через погане здоров'я.

Також виявлено, що незважаючи на загальне задоволення системою фізичного виховання в університеті серед більшості студентів (близько 72.5%), є приблизно 28% студентів, які вважають, що систему потрібно змінювати (20%), або взагалі вважають фізичне виховання непотрібною дисципліною (10%).

Враховуючи показники опитування та вибір студентів, система фізичного виховання в університетах потребує перегляду та модернізації для підвищення зацікавленості та обізнаності студентів щодо занять оздоровчою фізичною культурою та спортом.

Всяляє оптимізм відповідь на останнє запитання анкети: «Чи є у вас бажання надалі (після закінчення ЗВО) продовжувати заняття фізичними вправами?». Більше половини з опитаних студентів дали на нього стверджувальну відповідь.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. тез доп. II регіон. наук.- практи. інтернет-конф., присвяченої 60-річчю Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, 20 жовт. 2022 р.). Хмельницький : ХНУ, 2022. 69 с.

2. Вплив занять різними видами спорту на фізичні якості студентської молоді [Електронне видання]: тези доповідей круглого столу здобувачів вищої освіти (Вінниця, 25 березня 2019) / Під. ред. С.В. Сальникова, А.А. Бондар, М.І. Пуздімір. Вінниця, 2019. 33 с.

3. Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Хапсаліс Г. Л., Чайченко Н. Л. Застосування інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. К.: 2022. №85. С. 79 – 83.

4. 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. 2009. №3. С. 146 – 149.

5. Салатенко І. Розробка спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання для студенток економічних спеціальностей. Молода спортивна наука України. 2012. №18(2). С. 138–144.

6. Хом'як, Ю. Ю. Сучасні підходи до організації фізичного виховання студентів в умовах вищого навчального закладу. Здоров'я, спорт, реабілітація, 2019. (5), С. 80 – 84.

7. Шоробура І. М. Інноваційні педагогічні технології дистанційного навчання студентів з фізичного виховання. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. тез доп. II регіон. наук.- практ. інтернет-конф., присвяченої 60-річчю Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, 20 жовт. 2022 р.). Хмельницький : ХНУ, 2022. С. 3-4

8. Mozolev O., Bloschynskyi I., Aliexsieiev O., Romanyshyna L., Zdanevych L., Melnychuk I., Prontenko K., Prontenko V. Influence of modern fitness technologies on the state of health and development of motor abilities of 17-19-year-old female students. Journal of Physical Education and Sport. 2019. №19 (3). pp.917 – 924. DOI: 10.7752/jpes.2019. s3132.

ФІТНЕС НА ЗАХИСТІ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

УДК 796.39

Авагян К.С.¹, Рімар Ю.І.²

¹ студ. гр. Ю-313, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

² наук. керівник – канд. наук фіз. виховання і спорту, доцент, доцент каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В УКРАЇНІ

Легка атлетика це один з найдавніших і наймасовіших видів спорту. Він становив основу перших Олімпійських ігор і є найчисельнішим за змаганнями в програмі сучасних літніх Олімпійських ігор.

Легка атлетика є одним з найстародавніших видів спорту. Їй приблизно 2800 років. Легка атлетика, як повноцінний вид спорту, відрізняється своєю багатогранністю і можливістю розвинути не одну частину тіла, а всі разом. Ноги, руки, спина, плечі, прес, - саме завдяки легкій атлетиці ми маємо можливість розвивати всі ділянки тіла і робити їх здоровими і красивими. Саме тому її називають «королевою спорту».

Перші згадки про легкоатлетичні змагання в Україні припадають на другу половину XIX ст. (19 століття) Як стверджують історики, "...у Миколаєві 21 травня 1858 р. відбулися змагання з бігу, влаштовані військово-морськими офіцерами для матросів і солдатів". На той час було притаманним безсистемність занять легкою атлетикою, змагання і гуртки підтримувалися за рахунок меценатства [1].

Вперше в Україні легкою атлетикою почали займатися в Одесі (1893) Дещо пізніше виникають легкоатлетичні гуртки в Катеринославі (1905), Києві та Харкові (1910). У 1913 вперше проводиться міжміський матч Москва-Київ [2].

10-18 серпня 1921 року в Харкові була проведена перша Всеукраїнська олімпіада, яка включала змагання з легкої атлетики. У змаганнях брали участь легкоатлети з Києва, Житомира, Чернігова та інших міст України.

Загальна кількість учасників змагань ледь перевищила 100. В основному це були представники великих міст України, жінки участі у

змаганнях тоді ще не брали. Відтоді відкрито літопис рекордів з легкої атлетики України.

Незважаючи на всі недоліки тієї олімпіади (наприклад, деякі спортсмени, не маючи спортивного взуття, виступали босоніж), саме ці змагання, по суті, започаткували легкоатлетичний спорт в Україні.

Передвоєнні роки відмічені масовим розвитком легкоатлетичного спорту, проведенням численних змагань. Так, у 1935 відбулася перша спартакіада вишів, у 1936 – перша колгоспна спартакіада [3].

У спортивній практиці 1937–1941 для багатьох провідних спортсменів було значно збільшено обсяг силових вправ, кількість занять досягла 5–6 разів на тиждень, іноді вони проводились щоденно і двічі на день. Тренування стало цілорічним. Передвоєнні роки характеризуються широким творчим пошуком тренерами, спортсменами, ученими, медиками шляхів подальшого удосконалення системи тренування.

У спортивній практиці 1937–1941 років багатьох провідних спортсменів було значно збільшено обсяг силових вправ, кількість занять досягла 5–6 разів на тиждень, іноді вони проводились щоденно і двічі на день. Тренування стало цілорічним. Передвоєнні роки характеризуються широким творчим пошуком тренерами, спортсменами, ученими, медиками шляхів подальшого удосконалення системи тренування. Апробується «світлолідер» по бровці 400-метрової доріжки, робляться спроби застосовувати в тренуванні обтяжуючі пояси і жилети, більш важкі прилади для метань. Використовуються пристрої для навчання переходу через планку в стрибку з жердиною, блокові тренажери для розвитку сили. Тренери намагаються змінювати умови тренування (м'який ґрунт, тверді перешкоди у стрибках, вузько поставлені стійки у стрибках з жердиною), використовувати засоби психологічної підготовки, застосовувати гандикапи в тренуванні спринтерів [1].

У ці роки ще не було детально вивчено системи спортивного тренування, але принципова схема його побудови практично уже була приведена в дію. Крім того, передвоєнні роки відмічені масовим розвитком легкоатлетичного спорту, проведенням багаточисельних змагань. Так, у 1935 р. відбулася перша спартакіада вузів, у 1936 р. – перша колгоспна спартакіада. З 1934 р. почали щорічно проводити першість України з легкої атлетики. У роки Великої Вітчизняної війни краді сини народу, в тому числі спортсмени - легкоатлети, билися з фашистським ворогом. У ці роки спортивне життя в країні не зупинялося – в багатьох містах проводилися легкоатлетичні змагання, кроси. З 1945 р. відновлюються майже всі традиційні змагання з легкої атлетики. У післявоєнні роки необхідно було перебудувати роботу у відповідності з

умовами мирного часу, добитися організаційного зміцнення колективів фізкультури, спортивних товариств, комітетів з фізичної культури. Цей етап характеризується підвищенням рівня наукової роботи в галузі фізичної культури і спорту [2].

Отже, можна зробити висновок, що легка атлетика є дійсно «королевою спорту», яка протягом років ставала все краще і краще, а також «виховала» справжніх, витривалих людей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982. – 399с.

2. Платонов В.Н. Теория спорта. - К.: Вища шк., 1987. – 424с.

3. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт (первая книга). – К.: Олимпийская литература, 1994. – 496с.

УДК 796.01

Бушман І.С.¹, Путров О.Ю.²

¹ студ. гр. БК-612, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

² наук. керівник – старш. викл. каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВОЄННИХ УМОВ

У всі часи та століття військові конфлікти та критичні ситуації, спричинені ними, створюють надзвичайні виклики не тільки для військовослужбовців, а й для звичайних громадян. В умовах війни збереження фізичного та психічного здоров'я стає завданням вельми важливим для кожної людини.

Як відомо, фітнес — це універсальний інструмент, який грає вагому роль у підтримці фізичного та психічного здоров'я в умовах кризових ситуацій [1]. І в цьому випадку війна не є виключенням. На жаль, під час кризових ситуацій в умовах військового стану доступ до якісної медичної допомоги та звичайних засобів підтримки здоров'я може бути обмеженим: нестача лікарів, перебої зі світлом, постійні стреси, відсутність можливості відвідувати тренажерні зали, басейни тощо — все це та інші подібні фактори негативно впливають на здоров'я людини та на організм в цілому. В такій ситуації дуже гарну можливість тримати себе та організм у формі надає фітнес. Фітнес може допомогти у збереженні фізичної готовності, зміцненні імунної системи, покращенні роботи серця та

легень. Регулярні фізичні заняття сприяють загальному поліпшенню стану здоров'я та можуть допомогти у запобіганні хворобам.

Психологічний стрес і тривога в умовах війни можуть бути надзвичайно високими та надламувати психічне здоров'я індивідів. У цей час люди стикаються зі страхом, невпевненістю і надмірним психічним навантаженням. Научно доведено, що фітнес допомагає пережити ці тяжкі моменти, бо при занятті їм організм людини вивільняє ендорфіни, які є природними анальгетиками та антидепресантами. Вони сприяють підвищенню настрою та зменшенню рівня стресу [2]. Крім того, регулярні фізичні заняття сприяють зменшенню рівня тривожності і стресу. Вони допомагають розслабити м'язи, покращують сплячку, та забезпечують релаксацію [3].

Треба відмітити, що в кризових ситуаціях людині важливо вміти відчувати контроль над ситуацією та тримати психічну рівновагу. Саме цьому і вчить фітнес: виконання фізичних вправ вимагає самодисципліни та допомагає позбавитися негативних емоцій, що позитивно впливає на психічне здоров'я та покращує загальний психологічний стан.

Ще одну важливу перевагу можуть надати групові заняття з фітнесу. Вони сприяють соціальній взаємодії та взаємопідтримці між усіма учасниками групи. Це забезпечує гарну можливість спілкування та підтримки один одного в складних часах. Спільна активність створює позитивний соціальний контекст, який важливий для психологічного благополуччя.

Таким чином, фітнес, безсумнівно, є ефективним засобом для збереження фізичного та психічного здоров'я в умовах війни, що, на жаль, особливо актуально у нас час. У моменти, коли життя вимагає надзвичайних зусиль та виходу за межі звичайних умов, фізична активність допомагає не тільки покращити фізичний стан організму, але й сприяє зміцненню психологічного стану. Регулярні заняття фітнесом допомагають людям залишатися в хорошій формі та зміцнюють їхню психічну стійкість в обличчі надзвичайних викликів.

Вивільнення ендорфінів, зменшення тривожності, підвищення настрою та відчуття контролю над собою є лише кількома з переваг фітнесу в умовах кризи [3]. Також важливо враховувати, що фітнес сприяє підтримці фізичної витривалості та загального здоров'я, що може бути критично важливим у складних ситуаціях.

Звідси можна зробити висновок, що фітнес не обмежується лише зовнішніми ефектами, а надає також важливу можливість підтримати своє внутрішнє здоров'я та психічне благополуччя в умовах невизначеності і стресу. Збереження рівноваги між фізичним і психічним станом може бути

вирішальним у важливі моменти, і фітнес виявляється надійним союзником у цій боротьбі.

Тож, у сучасному світі, де кризи та надзвичайні ситуації стають все частішими, необхідно враховувати важливість фізичної активності та фітнесу, як засобу для збереження свого фізичного і психічного здоров'я. Спорт і рух — це не лише розвага, але і ключ до виживання та здорового життя в найважчі моменти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Американська психологічна асоціація. (2019). Фітнес сприяє підвищенню стресової стійкості мозку.

2. Крафт, Л. Л., & Перна, Ф. М. (2004). Вигоди від фітнесу для клінічно депресивних осіб. Супутник головного лікаря з психіатрії, 6(3), С. 104-111.

3. Пенедо, Ф. Дж., & Дан, Дж. Р. (2005). Фітнес і благополуччя: огляд ментальних і фізичних користей, пов'язаних з фізичною активністю. Поточні погляди в психіатрії, 18(2), С. 189-193.

4. Модель центру відновлення психічного здоров'я для постраждалих від війни на основі досвіду ДЗ «Центр психічного здоров'я та реабілітації ветеранів «Лісова поляна» МОЗ України» (https://uploads-s1.webflow.com/646e800daf96a41ac54acd03/64fdb9c8c5ca2fdb2883136_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0%20web.pdf)

УДК 366

¹Голуб А.О., ²Соляник Д.Г.

¹студ. гр. ФЕУ-912, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

²наук.керівник – викладач каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

ПРОБЛЕМАТИКА І ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕКРЕАЦІЇ У СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ

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

знижується через збільшення навчального навантаження. Нестача фізичної активності призводить до зниження працездатності, підвищеної стомлюваності, гіршого самопочуття [1].

Вимушений перехід на дистанційну освіту через бойові дії загострив проблему, що вже існувала. На думку експертів, переведення студентів на дистанційну форму навчання за технологіями дистанційної освіти може призвести до негативних змін у функціональному стані через малу рухову складову та значне психічне навантаження [4].

Фізична активність є важливим фактором формування, збереження та зміцнення здоров'я людини. Рационально організована фізична активність є запорукою міцного імунітету та профілактики захворювань, а її недолік порушує нормальну роботу всіх систем організму, знижує його стійкість, послаблює адаптацію серцево-судинної системи до стандартних фізичних навантажень, призводить до зниження фізична активність [3].

Науковці зазначають, що хронічна відсутність фізичної активності в способі життя становить загрозу для здоров'я та нормального фізичного розвитку студентської молоді. Також це вплинуло на стосунки з колегами та друзями які мали спілкування під час занять. Результати соціологічних досліджень показують, що різниця в зміні поведінки найбільшою мірою торкнулася молодого покоління. Особливість навчальної діяльності студентів в умовах дистанційного навчання під час бойових дій проявляється в тому, що молоді люди змушені більше працювати самостійно, виконувати більше особистих завдань і, як наслідок, більше часу проводити за комп'ютером, ніж зазвичай, тому це впливає на їх стан здоров'я [4].

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

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

2) попередження розвитку патологічних процесів, що призводять до тимчасової або стійкої втрати працездатності, тобто здійснення заходів вторинної профілактики. Для цього використовується комплекс лікувально-відновлювальних засобів, які включають:

- засоби підтримуючої медикаментозної терапії;
- природні фактори (фізіотерапія);
- фізичні вправи;

- додаткова терапія (рефлексо-фітотерапія, гомеопатія, мануальна терапія тощо), а також психотерапія та самоосвіта [1].

За висновками, можна сказати, що фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Вона допомагає нашій країні долати перешкоди на своєму шляху за рахунок нашої загартованості, кмітливості і витримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Фізичне виховання: теорія і практика: Часопис кафедри теорії і методики Ф48 фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В.Г. Короленка. – Полтава, 2018. – № 4. – 152 с.
2. Андрєєнко, Т. А. Організація занять з оздоровчої фітнес-аеробіки зі студентами вузу / Т.А. Андрєєнко, Є. Г. Ткачова, Є. А. Штробакіна// Фіз. культура: виховання, освіта, тренування. - 2016. - № 2. - С. 79.
3. Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму : міжнарод. наук.-практ. конф. : 15-16 жовтня 2009 року : тези доп. / Класич. приват. ун-т ; [редкол.: Огаренко В. М. та ін.]. — Запоріжжя : Вид-во КПУ, 2009. — 138 с. : іл., табл. — Бібліогр. в кінці ст.
4. Дистанційне навчання у ЗВО: моделі, технології, перспективи: матеріали круглого столу за участю порадників академічних груп та викладачів факультету управління фінансами та бізнесу. – 28 квітня 2021 р. – Львів: ФУФБ, 2021. – 111 с.

УДК 796.035:615.8:355.01

Микитюк О.В.¹, Соляник Д.В.²

¹ студ. гр. ФВ 22-31 ВСП ЗГФК Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

² наук. керівник – викладач ЦК ВСП ЗГФК, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

ФІТНЕС НА ЗАХИСТІ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

У фізичному та психічному стані здоров'я під час війни в Україні у сфері фізичної культури та виховання, спостерігаються вагомні зміни. Змінився режим відпочинку та сну, фізичної активності та харчування. Через великий стрес та моральну втому, навіть професійні спортсмени відмічають зниження мотивації.

Базові потреби безпеки порушені. Визначення ролі фітнесу в збереженні фізичного та психічного здоров'я під час воєнного стану, використання сучасних фітнес – технологій, розробки фітнес-програм, які допоможуть вирішити питання оздоровчого та спортивного спрямування у фізичному вихованні та спорту.

Фітнес-приспосованість, здатність до витривалості, (бути в гарній формі) - це напрямок масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваність та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ в музичному супроводі чи у визначеному такті, допомагає в корекції форм та ваги тіла та дозволяє закріпити досягнуті результати.

Поширення поняття фітнесу в інших сферах галузі фізичного виховання і спорту, зокрема на державну систему фізичного виховання в навчальних закладах, свідчить про його пріоритетність.

Під час воєнного стану всі люди нашої країни, в тому числі і студенти, знаходяться в умовах постійної психологічної напруги, яка негативно впливає на якість життя. Для зміцнення і підтримки організму необхідно правильно будувати план тренувань і дотримуватись систем занять, щоб не нашкодити здоров'ю.

План тренувань має складатися з трьох частин:

1. Розминка,
2. Основна частина,
3. Заключна частина (заминка).

Травматичні події, як війна в Україні, змінюють звичайний уклад життя людей, виривають їх із звичного місця проживання та мають негативні наслідки для психічного та фізичного життя, а також мають вплив на психоемоційний стан, не лише військовослужбовців, учасників бойових дій, але й всього населення, що призводить до значних психосоціальних навантажень на все суспільство.

Тому, метою фахівців різних галузей, має стати дослідження застосування різних методів покращення психологічного, емоційного та загального фізичного стану людей, що постраждали.

Фітнес має позитивний вплив на психічне здоров'я. Він зменшує рівень тривоги та депресії, збільшує самооцінку та підвищує настрій. Згідно з дослідженнями, регулярні заняття фітнесом сприяють покращенню якості сну та зниженню рівня стресу.

Заняття фітнесом та функціональними тренуваннями можуть мати значний соціальний вплив на психоемоційний стан військовослужбовців та УБД (учасник бойових дій).

Функціональний тренінг – це система фізичних вправ, яка максимально відповідає функціональним потребам людини, а також є засобом зміцнення та покращення фізичного та психічного здоров'я. Засоби функціонального тренінгу, зібрані у джерелі «Супер тренінг» автора М. Сіффа.

Таким чином, заняття фітнесом та функціональними тренуваннями можуть стати важливим елементом реабілітації та покращення психоемоційного стану людей, що зазнали травматичного досвіду.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Н. Воловик. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. -240 с.
2. К. Г. Кравченко. Кафедра здоров'я, фітнесу та рекреації., Київ – 2023. -68с.
3. Панчук, І., Панчук, А., Кашуба, А., Ковальський, В. та Торчинська, Н. (2021). Фітнес-програми для підвищення рухової активності студентів: аналіз досліджень. Інноватика у вихованні, Вип. 13 (21), сс. 173–1833.
4. Салмон, П. (2001). Вплив фізичних вправ на тривогу, депресію та чутливість до стресу: об'єднуюча теорія. Огляд клінічної психології, 21(1), С. 33-61.

УДК 796.011

Почапський М. А.¹, Журавльов Ю.Г.²

¹студ.гр. КНТ-123, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

²наук. керівник – канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент каф. ФКОНВС, Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя, Україна

ПЕРЕТЯГУВАННЯ КАНАТУ

Перетягування канату — вид спорту, в якому дві команди безпосередньо міряються силою.

Вісім учасників кожної з команд, чия загальна вага не повинна перевищувати максимальної для відповідної вагової категорії, розташовуються біля різних кінців канату, діаметр якого від 10 см до 12,5 см, а довжина не менше 33,5 м. Посередині канату робиться «центральна позначка» і на відстані 4 метрів від неї дві бічних позначки. Перед початком змагання команди стають так, щоб центральна позначка була

розташована над проведеною на землі рисою. За сигналом судді кожна команда починає тягнути канат, намагаючись щоб відмітка, найближча до суперників, перетнула межу на землі (тобто намагаючись перетягнути канат на 4 метри), або щоб протилежна команда заробила фол, який зараховується якщо хто-небудь з команди сяде або впаде [2].

Проводяться також змагання за правилами, відмінними від традиційних. Так канат, що використовується на змаганнях, які проходять під час фестивалю в південнокорейській провінції Кьонсан має довжину 251 метр, діаметр близько 1,4 метра і важить 54,5 тонни [3].

Перетягування канату, як командне змагання, входило до програми Олімпійських ігор з 1900 по 1920 рік. Спочатку змагання відбувалося між клубами. Це означало, що одна країна могла здобути декілька олімпійських нагород у цьому виді спорту. Свого часу, як олімпійський вид спорту, перетягування канату вважалося частиною легкої атлетики, хоча тепер ці змагання не об'єднують у єдиний вид спорту.

Змагання з перетягування канату на II літніх Олімпійських іграх в Парижі (Франція) відбулись 16 липня 1900 року й складались з єдиного поєдинку між французькою командою Racing Club de France та змішаною дансько-шведською командою. З рахунком 2:0 перемогла змішана команда.

Змагання з перетягування канату на III літніх Олімпійських іграх в Сент-Луїсі (США) проходили 31 серпня та 1 вересня 1904 року. В них узяли участь 6 клубних команд по 5 спортсменів у кожній із трьох країн. Увесь п'єдестал пошани посіли американські команди, хоча у складі бронзового призера був один німець.

Змагання з перетягування канату на IV літніх Олімпійських іграх в Лондоні (Велика Британія) проходили 17 та 18 серпня 1908 року на стадіоні «White City Stadium». В них узяли участь 5 клубних команд по 8 спортсменів у кожній із трьох країн. Увесь п'єдестал пошани посіли британські команди.

Змагання з перетягування канату на V літніх Олімпійських іграх у Стокгольмі (Швеція) передбачалось провести за круговою системою з 7 по 9 та 11-12 липня 1912 року. Проте з п'яти команд, що подали заявку на участь (Австрія, Люксембург, Чехія, Велика Британія і Швеція), три перші згодом з невідомих причин відмовились від участі. Таким чином єдиний поєдинок між командами Великої Британії та Швеції відбувся 8 липня 1912 року на піщаній доріжці у північній частині Олімпійського стадіону. Шведська команда складалася з шести працівників стокгольмської поліції, одного полісмена з Гетеборга й одного рибалки з Сандхамна. Британська команда складалася з працівників лондонської поліції, серед яких були три

олімпійських чемпіони з перетягування канату 1908 року та три бронзових призери минулої Олімпіади.

Змагання з перетягування канату на VII літніх Олімпійських іграх у Антверпені (Бельгія) проводились востаннє в історії Олімпіад. У них взяли участь 5 команд-учасниць: Бельгія, Велика Британія, Італія, Нідерланди та США. Поєдинки проводились 17-18 серпня 1920 року на полі головної арени змагань — стадіону «Біршот стадіум» (англ. Beerschot Stadium). Британська команда складалась з діючих і колишніх працівників поліції, з яких четверо — переможці і призери попередніх Олімпіад, і, доволі легко вигравши всі поєдинки, стала переможницею [4].

Міжнародна федерація перетягування канату утворена 1960 року; у наш час до неї входить 51 національна федерація; федерація визнана МОК. Перетягування канату входить в програму Всесвітніх ігор. Щорічно проводяться чемпіонати світу серед національних збірних — окремо на відкритому повітрі та в закритих приміщеннях [1].

Проводяться змагання і серед клубів. У багатьох країнах є клуби любителів цього виду спорту, як жіночі, так і чоловічі.

ФНАУПК— Федерація найсильніших атлетів України і перетягування канату, одна з найбільш титулована на сьогодні у світі, офіційно заснована у 2001 році.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вейдер Д. Система строительства тела. – М.: Физкультура и спорт, 1991. - 112 с.
2. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 288 с.
3. Плехов В. Н. Геракл. Масса, форма, рельеф. - К.: Знание, 1992. - 144 с.
4. Schmidtbleicher D. Training for Power Events. - Strength and power in Sport. - Blackwell Scientific Publications, 1991. - P. 381-396.

Наукове електронне видання
Можна використовувати в локальному
та мережному режимах

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

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

23-24 жовтня 2023 року

Один електронний оптичний диск (DVD-ROM); супровідна документація.
Тираж 100 прим. Зам. № 946

Видавець і виготовлювач
Національний університет «Запорізька політехніка»
Україна, 69063, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 64
Тел.: (061) 769–82–96, 220–12–14

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6952 від 22.10.2019.