

**ДНІПРОВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА**

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

Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції

**«Актуальні проблеми фізичного
виховання та спорту в сучасних умовах»**

25 ЛИСТОПАДА 2024

Збірник наукових праць



Дніпро 2024

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

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

Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції

**«Актуальні проблеми фізичного
виховання та спорту в сучасних умовах»**

25 ЛИСТОПАДА 2024

Збірник наукових праць

Дніпро 2024

УДК 796.011.1(06)

A 43

Відповідальний редактор:

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

Редакційна колегія:

Глоба Т. А. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (відповідальний секретар);

Мартінова Н. П., кандидат педагогічних наук, доцент;

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

A 43 Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: збірник наукових праць. ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2024. 295 с.

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

49107, м. Дніпро, Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, вул. Казакова, 24А, Палац спорту, кафедра фізичного виховання та спорту; e-mail: Tatyana.Globa05@gmail.com

© Тексти авторів

© Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

© Кафедра фізичного виховання та спорту

ЗМІСТ

Секція: ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

Tsvetkova Ye. Fitness and its impact on mental health.....	9
Баширова І. Ефективне використання різних видів рухової діяльності для розвитку силових якостей здобувачів вищої освіти.....	14
Безценна М.Є. Вплив сучасного світу на спорт.....	18
Бондаренко А. А. Джемпінг-фітнес як сучасний засіб покращення стану здоров'я жінок.....	22
Бондарь П. П. Фітнес-технології як мотиватор на заняттях фізкультури.....	26
Горіна М. В. Вплив фізичної активності на особисте зростання і соціалізацію.....	29
Дзюба Є. О. Інновації в спортивних іграх та їх вплив на активність молоді.....	33
Дідковський О. П., Бондарець Ю. С. Оптимізація фізичного виховання учнівської молоді з урахуванням рівня соматичного здоров'я.....	37
Іванюк Д. А. Аналіз підготовки США до Олімпійських і Паралімпійських ігор 2028 року.....	41
Індиченко Л. С. Спортивні танці як інструмент успішного студента.....	44
Індиченко Л.С., Пукас А. Історія легкоатлетичних змагань в Україні та найкращі легкоатлети за останні роки.....	49
Карачун Б. А. Фізична активність як ключ до підвищення працездатності.....	53
Корінной О. Г. Порівняльна характеристика розвитку дзюдо в Україні та Японії.....	58
Красношлик І. В. Допінг в сучасному спорті.....	63
Ляшко П. І. Функціональні можливості організму студентів під час занять фізичним вихованням ЗВО.....	67
Максименко К. О. Фізичне виховання студентської молоді на сучасному етапі.....	71
Максимович А. О., Хотієнко С. В. Розгляд чинників впливу на організацію проведення Олімпійських ігор в Парижі 2024.....	76

Назаренко П. М., Хотієнко С. В. Впровадження інноваційних цифрових технологій у фізичних тренуваннях.....	80
Ніловка К. Д. Вплив тенісу на здоров'я студентської молоді.....	85
Обрядін М. П. Спорт під час війни: як українські спортсмени продовжують змагатися та підтримують країну.....	88
Онопко С. М. Адаптація фізичного виховання до умов цифрової епохи.....	92
Павлюк І. С., Гирич Д. І. Пляжний теніс, як ефективний засіб залучення молоді до спорту та формування культури активного способу життя.....	96
Піскун Я. Р. Сучасні погляди на роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя у школярів та здобувачів вищої освіти.....	100
Піскун Я. Р., Горпинич О. О. Інформаційні та комп'ютерні технології у фізичному вихованні та спорті.....	103
Присяжна М. К., Шестерніна Н. Л. Вплив вправ фейсбілдингу на обличчя та загальний стан організму.....	106
Приходько К. Ю. Erasmus+ у сфері фізичної культури: перспективи та виклики для України.....	111
Путь В. В., Хотієнко С. В. Огляд переваг та недоліків дистанційного навчання з фізичного виховання.....	116
Родінський В. О., Суркова О. Б. Розвиток мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою та спортом: ефективні підходи і стратегії.....	120
Романчук К. С. Негативний вплив допінгу на організм спортсмена.....	125
Ройтман С. М. Аналіз виступу українських спортсменів на Олімпійських іграх 2024 у Парижі.....	128
Свиридова К., Горпинич О. О. Роль фізичного виховання у формуванні особистості.....	133
Сорока Ю. О. Перспективи розвитку фітнес індустрії в сучасному світі.....	137
Трунова М. О. Зв'язок між руховою активністю і тривалістю життя.....	141
Філіпчук А. О. Один із етапів підготовки черлідирів високого розряду.....	145
Финько А. О., Хотієнко С. В. Історія Відродження та роль видатних особистостей Олімпійського руху.....	149

Хаджинов В.А., Чекмарьова Н.Г., Хаджинов Р.В. Шляхи оптимізації самостійної фізкультурно-оздоровчої роботи студентів.....	153
Холошенко Д. С. Переваги та недоліки викладання дисципліни «Фізична культура» при дистанційній формі навчання.....	157
Хотієнко С. В., Бондаренко В. С. Аналіз методів фізичних навантажень для населення середньої вікової категорії.....	161
Чекмарьова Н. Г., Максимов А. В., Чистякова Є. М. Фізична рекреація у структурі активного відпочинку людини.....	166
Черевко С. В., Коновалова Н. М. Онлайн-фітнес та додатки для фізичної активності: нові можливості для студентів.....	169
Шаган Є. О. Аналіз результатів виступу українських спортсменів на літніх Олімпійських іграх.....	172
Шаповалов В. С. Сучасні проблеми професійного футболу.....	175
Яриз А. Є., Свистун Д. А. Роль засобів активного відпочинку у здоровому способі життя.....	179

Секція: ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

Баннікова Р. О., Балабась М. С. Фізична терапія при гонартрозі осіб похилого віку.....	183
Баннікова Р. О., Кропова Ю. В. Фізична терапія осіб з травматичною ампутацією нижньої кінцівки.....	187
Баннікова Р. О., Кужим Т. І. Кінезіотерапія після ендопротезування колінного суглоба у осіб зрілого віку.....	192
Борка Ю. О. Характеристика методів фізичної реабілітації.....	196
Бочарова М. Д. Рухова активність як засіб соціальної адаптації осіб з особливими потребами.....	200
Владимирова О. О. Харчування як одна з основ здорового способу життя...	204
Громко Є. А. Використання фізичних вправ для зниження ризику посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед військовослужбовців.....	207

Єремізіна Є. Ю. Корсетування при ідіопатичному сколіозі.....	212
Коваленко Є. В. Зимова рекреація як важлива складова оздоровчої фізичної культури.....	217
Коваленко Є. В., Пілюгіна Л. І. Використання сучасних тренажерів у фізичній реабілітації.....	222
Кошелюк О. С. Фізична терапія для пацієнтів, викликана обмеженням кінцівок у людей, що перенесли інсульт.....	226
Кравченко В. О. Аналіз тренувань з використанням сучасних тренажерів: лижного, тредміл, веслувального.....	230
Криворотько Д. С. Рух як найважливіша складова психічного та психологічного стану людини.....	235
Лопуга Г. В., Кузьміна О. Т. Проблеми фізичної реабілітації військових.....	239
Мелконян Е. Роль фізичної реабілітації у відновленні організму спортсменів шляхом застосування фізичних вправ відповідно до отриманої травми.....	242
Мех І. Ю. Практична цінність вправ зорової гімнастики для студентської молоді.....	246
Мех І. Ю. Профілактика нервово-психічних захворювань серед студентської молоді.....	251
Могильний І. М., Кошпаревич С. Р. Сучасні аспекти та методики застосування фізичної реабілітації.....	255
Платова Д. С. Використання реабілітаційних вправ при дисплазії кульшових суглобів у дітей.....	260
Сафронов Д. Ю. Застосування фізичної терапії для осіб, які перенесли Covid-19.....	263
Свиридова К. Вплив надмірної ваги на стан життєдіяльності людини.....	267
Тіщенко П. О. Адаптивна фізична культура як важливий компонент реабілітації осіб з інвалідністю.....	271
Тютюнник П. В., Гаврелюк С. В. Позиціонування як метод фізичної терапії передчасно народжених дітей на етапі раннього виходжування недоношених.....	275

Хотієнко С. В., Рогожкіна В. Р. Застосування методів фізичної терапії та ерготерапії постраждалим внаслідок бойових дій.....	279
Шалига В. О. Формування здорового способу життя з метою запобігання ожиріння у дорослому віці.....	283
Шестерніна Н. Л. Профілактика гіподинамії у дітей та підлітків: ефективні підходи до залучення молоді до спорту.....	286
Щасна А. О. Розвиток фізичного виховання та реабілітації в сучасних умовах: виклики та перспективи.....	291

Yelizaveta Tsvetkova

*student of the Faculty of Economics
Oles Honchar Dnipro National University*

FITNESS AND ITS IMPACT ON MENTAL HEALTH

Summary. In current years, the relationship among bodily interest and intellectual fitness has received vast interest in each medical studies and public fitness discourse. Mental fitness issues, consisting of anxiety, depression, and stress, are getting more and more common in current societies, and knowledge the ability of non-pharmacological interventions, which include exercising, is critical for addressing this developing concern. This paper explores the multidimensional courting among health and intellectual fitness, specializing in how distinct kinds of exercising can have an effect on mental health and cognitive function.

Key words: physical activity, mental health, cardiorespiratory fitness, anxiety, depression, cognitive function, exercise.

Анотація. В останні роки взаємозв'язок між тілесним та інтелектуальним здоров'ям викликає великий інтерес у всіх медичних дослідженнях та публічних дискусіях про фізичну активність. Проблеми психічного здоров'я, що складаються з тривоги, депресії та стресу, стають все більш поширеними в сучасному суспільстві, і знання про можливості нефармакологічних втручань, до яких відносяться фізичні вправи, є критично важливими для вирішення цієї проблеми. У цій статті досліджується багатовимірний взаємозв'язок між здоров'ям та інтелектуальним розвитком, зокрема, як різні види фізичних вправ можуть впливати на психічне здоров'я та когнітивні функції.

Ключові слова: фізична активність, ментальне здоров'я, кардіореспіраторна підготовка, тривога, депресія, когнітивні функції, вправи.

Relevance of the Topic. The growing incidence of intellectual issues inclusive of tension, melancholy and pressure is a main public fitness trouble worldwide. While pharmacological remedies are regularly used, there may be developing hobby in non-pharmacological interventions, specially in high-pressure populations. Exercise suggests promise as a easy and powerful method to relieve intellectual fitness problems. Given that bodily hobby is broadly handy, it's miles essential to recognize the position of bodily hobby in intellectual fitness. This topic is consequently quite applicable because it addresses an critical intersection among public fitness and handy interventions that may gain a huge variety of people.

Review of Literature. A quantity of research have proven that exercising has a tremendous effect on intellectual fitness; Elavsky and McAuley (2007) confirmed that normal bodily hobby stepped forward the temper and emotional country of menopausal ladies and considerably decreased signs of melancholy and tension. Similarly, Arent et al. (2020) furnished proof that cardio exercising inclusive of walking and swimming has a substantial impact on lowering tension and melancholy in unique age groups;

Åvitsland et al. (2020) additionally supported those findings, and a look at via way of means of Hötting and Röder (2013) confirmed that further to enhancing temper, bodily exercising contributes to neuroplasticity and improves cognitive feature and reminiscence retention. Taken together, those research advocate that exercising performs an critical position now no longer simplest in retaining intellectual fitness however additionally in maintaining cognitive feature throughout the lifespan.

Research Objective. The purpose of this look at is to research the effect of various varieties of bodily hobby on intellectual fitness outcomes, with a specific attention on tension, melancholy and cognitive functioning. The look at pursuits to pick out the kinds of exercising which can be handiest in enhancing intellectual fitness and to recognize the underlying organic and mental mechanisms linking bodily health and intellectual fitness. It additionally pursuits to offer suggestions for the mixing of exercising into intellectual fitness remedy plans.

Summary of the main results of the study. Physical interest and everyday workout are essential additives of a wholesome lifestyle and feature a superb effect on intellectual fitness in addition to bodily fitness. In today`s society, wherein pressure tiers are continuously increasing, it's far especially essential to discover powerful approaches to enhance intellectual fitness, and one manner to try this is thru workout. Regular workout is thought to lessen tension and despair and enhance common first-class lifestyles.

The hyperlink among bodily interest and intellectual fitness additionally applies to adjustments related to aging, especially the traits of the woman menopause. During this period, ladies frequently face emotional issues consisting of tension and despair, and studies with the aid of using Elavsky and McAuley (2007) indicates that everyday bodily interest improves the temper and psycho-emotional kingdom of menopausal ladies, main to decreased signs of despair and tension. This underlines the significance of bodily interest as a manner to preserve intellectual fitness at some point of predominant lifestyles adjustments [4].

Cardiorespiratory education with cardio sporting activities along with running, swimming and biking is taken into consideration one of the simplest bodily sports to enhance intellectual fitness. This form of exercise turns on the cardiovascular device and will increase the discharge of the hormone's endorphins and serotonin. Studies with young people have proven that better cardiorespiratory health is related to decrease ranges of mental distress, suggesting that bodily pastime has a shielding impact on intellectual fitness from a younger age. Similar outcomes had been determined in adults; ordinary exercising reduces strain and despair, mainly in middle-elderly girls coming into menopause [2].

Exercise additionally has a superb impact on sleep, high-satisfactory and healthful sleep is a critical factor of intellectual fitness. Research suggests that ordinary exercising relieves insomnia symptoms, speeds falling asleep and promotes longer, deeper sleep. Better sleep high-satisfactory, in turn, reduces tension and despair and improves basic mood [3]. Exercises that aren't bodily demanding, along with yoga or mild strolling earlier than bedtime, are mainly useful for sleep.

Cardiorespiratory health performs a vital function in keeping intellectual fitness, however different factors of bodily pastime additionally have an impact. For example, electricity education is related to multiplied vanity and confidence, which in flip has a wonderful impact on mental well-being. While electricity and frame composition have much less suggested consequences on intellectual fitness than cardiorespiratory education, those factors assist to attain bodily goals, growth self-delight and enhance emotional well-being. Exercises that growth flexibility and integrate bodily pastime with intellectual focus, together with yoga and tai chi, contribute extra to rest and strain reduction [6]. These physical games are especially beneficial for folks who face excessive tiers of strain of each day lives, as they contribute to mental stability via way of means of that specialize in respiration and motion control.

In addition to its wonderful consequences on intellectual fitness, bodily pastime additionally contributes to enhancing and keeping cognitive functioning: According to a have a look at via way of means of Manning et al. (2022), bodily pastime, mainly cardio exercise, will increase neuroplasticity withinside the brain, contributing to progressed reminiscence and pace of facts processing. This can be especially vital for older people, as normal bodily pastime slows cognitive growing old and decreases the chance of neurodegenerative illnesses together with Alzheimer`s disease.

Physical pastime influences intellectual fitness through numerous mechanisms. Biologically, exercising produces endorphins, lowering ache and growing pleasure. Exercise additionally will increase neuroplasticity withinside the brain, especially withinside the hippocampus, that's answerable for reminiscence and emotional regulation [1]. This improves cognitive features which include studying and the cap potential to procedure statistics and stops the onset of intellectual disorders. Psychologically, ordinary participation in bodily pastime is related to multiplied self-esteem, as accomplishing health desires is regularly followed with the aid of using an experience of self-satisfaction. In addition, collaborating in organizational lessons can lessen emotions of isolation and boom social support, which has a fantastic effect on intellectual fitness [5].

Physical pastime in businesses or groups now no longer best improves bodily health, however, additionally will increase social integration and an experience of support. Exercising with others can assist human beings experience a part of a network and decrease emotions of isolation and loneliness, amongst older human beings and people tormented by despair. Research has additionally shown that organization exercising, which includes health and group sports, facilitates construct social bonds and improves normal intellectual fitness.

Furthermore, bodily pastime performs an essential function in lowering strain thru organic mechanisms; Silverman and Deuster (2014) said that exercising turns on cardiovascular and endocrine systems, releases endorphins and decreases the strain hormone cortisol. They country as follows. As a result, bodily pastime facilitates human beings adapt extra without difficulty to disturbing conditions and decrease anxiety.

Research has proven that distinct types of exercising may have focused results on precise intellectual disorders. For example, ordinary cardio exercising (running,

swimming) seems to be especially useful in lowering signs of despair and anxiety, even as rest sporting events which include yoga may be powerful in lowering strain tiers and enhancing normal mental well-being. These distinct techniques to bodily pastime permit the nice kind of exercising to be decided on consistent with man or woman desires and psycho-emotional country [3].

The hyperlink between bodily interest and intellectual fitness also can be defined in phrases of social inclusion. Engaging in bodily interest in a collection or health membership creates possibilities for social interaction, that is a crucial issue in keeping mental well-being. Participating in shared bodily interest permits human beings to experience a part of a community, that is specifically useful for individuals who experience socially remote or lonely [6]. Research has proven that a feeling of belonging to a social institution reduces strain and promotes high-quality emotional states. This helps the significance of the social factor in bodily interest for enhancing intellectual fitness.

Furthermore, bodily interest has a high-quality effect on cognitive capabilities which include attention, reminiscence and facts processing speed. Aerobic exercising improves cognitive overall performance as it stimulates blood circulation, will increase oxygen deliver to the mind and promotes the formation of latest neural connections. This is specifically useful for older human beings as ordinary exercising slows mind growing old and decreases the danger of growing neurodegenerative sicknesses which include Alzheimer`s disease [7]. Physical interest is powerful now no longer most effective in keeping cognitive fitness, however additionally in restoring cognitive characteristic after intellectual and neurological disorders.

In addition to helping cognitive characteristic, exercising additionally allows modify emotional well-being; Verma et al. (2024) spotlight that cardiorespiratory health will increase emotional resilience and decreases the danger of emotional misery in older adults. Research has additionally proven an affiliation among better bodily health and decreased cognitive decline and that cardio exercising is useful for intellectual fitness in antique age [7].

It is likewise well worth noting that specific forms of workout have specific consequences on mental state. For example, going for walks and strenuous cardio workout assist to lessen strain and aggression, at the same time as mild physical games which include yoga and meditation assist to enhance internal stability and boom resilience to traumatic situations [3]. Therefore, the maximum suitable shape of pastime may be selected in step with character desires and mental state. It is likewise vital to consider that an aggregate of various forms of bodily pastime will have an extra holistic impact on bodily and intellectual fitness.

Physical pastime has been proven to have a bidirectional courting with intellectual fitness; Appelqvist-Schmid Lechner et al. (2017) supported the connection among bodily pastime and intellectual fitness via way of means of noting that human beings with higher intellectual fitness are much more likely to pick out a lively lifestyle. Their look at suggests that workout can't most effectively alleviate the signs and symptoms of intellectual issues, however, also can save you the onset of intellectual issues via way of means of enhancing ordinary well-being.

It is vital to word that the connection between bodily pastime and intellectual fitness is bidirectional. On the only hand, bodily pastime facilitates to enhance intellectual fitness, and on the alternative hand, human beings with higher intellectual fitness are much more likely to play sports. This indicates that ordinary bodily pastime isn't always most effective useful withinside the remedy of intellectual issues, however additionally a powerful device in stopping the onset of intellectual issues and keeping ordinary fitness. Given those findings, bodily pastime must be a vital thing of complete intellectual fitness remedy applications and preventive measures [1].

Conclusion. Thus, workout performs a vital position in selling intellectual fitness and must be endorsed for each prevention and remedy of intellectual issues. However, extra studies are wanted to completely recognize the mechanisms via way of means of which specific forms of workout influence intellectual fitness. In doing so, individualized strategies to bodily pastime may be evolved that bear in mind the desires of every character and offer the nice viable consequences for intellectual and bodily fitness.

REFERENCES

1. Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J.P., Vasankari, T., Häkkinen, A., Mäntysaari, M., Kyröläinen, H. Relationship between different domains of physical activity and positive mental health among young adult men, 2020. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7364501/>
2. Arent, S.M., Walker, A.J., Arent, M.A. The Effects of Exercise on Anxiety and Depression, 2020. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9781119568124.ch42>
3. Åvitsland, A., Leibinger, E., Haugen, T., Lerum, Ø., Solberg, R.B., Kolle, E., Dyrstad, S.M. The association between physical fitness and mental health in Norwegian adolescents, 2020. URL: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-08936-7>
4. Elavsky, S., McAuley, E. Physical activity and mental health outcomes during menopause: A randomized controlled trial. Annals of Behavioral Medicine, 2007. URL: https://www.researchgate.net/publication/6380732_Physical_activity_and_mental_health_outcomes_during_menopause_A_randomized_controlled_trial
5. Hötting, K., Röder, B. Beneficial effects of physical exercise on neuroplasticity and cognition, 2013. URL: <https://hmlfunctionalcare.com/wp-content/uploads/2021/04/language3.pdf>
6. Silverman, M. N., Deuster, P. A. Biological mechanisms underlying the role of physical fitness in health and resilience, 2014. URL: <https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rsfs.2014.0040>
7. Wendell, C.R., Gunstad, J., Waldstein, S.R., Wright, J.G., Ferrucci, L., Zonderman, A.B. Cardiorespiratory fitness and accelerated cognitive decline with aging, 2013. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3968827/>

Науковий керівник: старший викладач С. В. Хотієнко

ЕФЕКТИВНЕ ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У статті досліджується ефективність різних видів рухової активності у розвитку силових якостей здобувачів вищої освіти. Особливу увагу приділено аналізу таких видів, як атлетична гімнастика, фітнес, аеробіка та ін., які сприяють не лише покращенню фізичної підготовленості, але й загальному зміцненню здоров'я та психологічного стану студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, силові якості, рухова активність, здоров'я, ефективність.

Summary. The article examines the effectiveness of various types of physical activity in developing the strength qualities of higher education students. Particular attention is given to analyzing activities such as athletic gymnastics, fitness, aerobics, and others, which contribute not only to improving physical fitness but also to the overall enhancement of students' health and psychological well-being.

Key words: physical education, strength qualities, physical activity, health, effectiveness.

Постановка проблеми. Розвиток силових якостей здобувачів вищої освіти є надзвичайно важливим аспектом фізичної культури. Ефективне використання різних видів рухової діяльності не лише покращує фізичну підготовленість, але й сприяє загальному здоров'ю та психологічному благополуччю студентів. Актуальність цієї теми обумовлена зростаючою потребою в інтеграції інноваційних підходів до фізичної активності в навчальні програми, що забезпечує більш комплексний підхід до формування фізичних якостей.

Останні дослідження демонструють ефективне використання різних видів рухової активності для розвитку силових якостей здобувачів вищої освіти:

С. Атаманюк акцентує на важливості інноваційних видів рухової активності в підготовці майбутніх фахівців фізичної культури. Нові підходи можуть суттєво вплинути на розвиток фізичних якостей, підвищуючи рівень професійної підготовки студентів [1].

О. Ф. Баканова досліджує вплив різних видів рухової активності на фізичний стан студентів. Регулярні заняття фізичною активністю покращують не лише фізичні якості, але й загальний стан здоров'я студентів [2].

А. Я. Вольчинський та ін. розглядають особливості розвитку силових якостей у студентів, підкреслюючи необхідність системного підходу до тренувального процесу, включаючи різноманітні види рухової діяльності [3].

Г. П. Грибан та ін. пропонують методичні рекомендації для самостійної роботи студентів у фізичному вихованні, наголошуючи на важливості самостійних занять для підтримки і поліпшення фізичного стану [4].

А. О. Дахно та О. В. Слободянюк акцентують на атлетизмі як виді рухової активності для студентів, вказуючи на ефективність атлетичних занять у розвитку силових якостей [5].

Н. О. Цись розглядає розвиток фізичних якостей студентів під час занять фізичного виховання, доводячи, що систематичні заняття фізичною активністю сприяють значному поліпшенню силових якостей [10].

Незважаючи на проведені дослідження, деякі питання залишаються недостатньо висвітленими, зокрема, відсутній системний аналіз впливу різних видів рухової активності на розвиток силових якостей, а також рекомендації щодо їх оптимального застосування в умовах вищої освіти.

Метою статті є дослідження ефективного використання різних видів рухової діяльності для розвитку силових якостей здобувачів вищої освіти.

Проаналізувавши наявні наукові роботи, ми зможемо з'ясувати, які саме методи рухової діяльності є найбільш ефективними для розвитку силових якостей у студентів, а також визначити їхній вплив на загальний фізичний стан молоді.

Так, атлетична гімнастика є важливою складовою фізичної культури, яка має оздоровчу спрямованість. Цей вид діяльності характеризується помірними фізичними навантаженнями і включає вправи аеробного типу, такі як біг, плавання, аеробіка тощо. Завдяки регулярним заняттям атлетичною гімнастикою, підвищується загальний рівень життєвого тону та фізичної працездатності.

Спеціалізовані програми для жінок у бодібілдингу включають фітнес-аеробіку і фітнес-бодібілдинг, які акцентують увагу на елегантності, грації та гармонійності тіла. Фітнес-бодібілдинг передбачає демонстрацію вмінь контролювати своє тіло, розвивати силові якості та виконувати гімнастичні елементи, що підкреслює не лише естетичний, а й функціональний аспект фізичної підготовки [9].

У атлетичних видах спорту важливими показниками є:

– пауерліфтинг: результати виконання силових вправ (жим штанги, станова тяга, присідання), окружність плеча, стегна, талії, частота серцевих скорочень (ЧСС) та пульсовий тиск, максимальна сила розгинань тулуба і ніг.

– армрестлінг: результати змагань, окружність плеча, амплітуда тону двоголового м'яза, максимальна сила згинання кисті, відносна сила розгинання рук.

– бодібілдинг: пропорційність статури, структура м'язів, їх обсяг, окружність грудної клітини, плеча і стегна, пульсовий тиск.

Ці вправи спрямовані на розвиток сили, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості, що підвищує загальний рівень фізичної підготовленості та сприяє покращенню якості життя.

Серед нових термінів у сфері оздоровчого руху особливе місце займає поняття «фітнес», що відображає прагнення до оптимальної якості життя, охоплюючи соціальний, психічний, фізичний та духовний аспекти. «Фітнес» розглядається як система фізичних вправ, адаптованих до індивідуальних потреб, які сприяють поліпшенню здоров'я, корекції статури та загальному благополуччю. Оздоровчий фітнес класифікується на три основні категорії: загальний фітнес, фізичний фітнес і спортивно-орієнтований фітнес. Загальний фітнес охоплює всі аспекти життєдіяльності, фізичний фітнес зосереджується на підтримці оптимального фізичного стану, тоді як спортивно-орієнтований фітнес спрямований на розвиток фізичних здібностей для досягнення спортивних результатів [6, с. 566].

Аеробіка, як важливий компонент фізичної культури, покращує фізичне та психічне здоров'я, а також підвищує продуктивність студентів вищих навчальних закладів. Регулярні заняття аеробікою збільшують обсяг крові, покращуючи транспортування кисню, витривалість, розширюючи об'єм легень та зміцнюючи серцевий м'яз. Дослідження підтверджують, що аеробіка позитивно впливає на здоров'я, метаболізм і координаційні здібності студентів. Водночас вчені наголошують на ефективності аеробіки в навчально-виховному процесі для покращення загального фізичного стану та психоемоційного благополуччя [7, с. 58].

Атлетизм, зокрема, позитивно впливає на зміцнення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості. Регулярні заняття атлетичною гімнастикою нормалізують обмін речовин, покращують функціонування серцево-судинної системи та формують гармонійну статуру. Дослідження С. О. Сичова підтверджують, що силові тренування позитивно впливають на загальний стан здоров'я, тоді як Р. Гах зазначає їх значний вплив на функціональні системи організму, зокрема на серцево-судинну і дихальну системи [8].

Серед інших популярних напрямків фізичної активності у студентів виділяється пауерліфтинг, мета якого полягає в досягненні належного рівня фізичної підготовки, необхідного для всебічного розвитку та професійної діяльності. Ключові завдання програми з пауерліфтингу включають зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, оволодіння технікою базових вправ, формування мотивації, виховання моральних якостей та розвиток рухових здібностей. Тренувальний процес має враховувати специфіку пауерліфтингу, зокрема обсяг і інтенсивність навантаження, кількість повторень і обтяжень, частоту занять та тривалість силових робіт.

Оптимально побудована система занять силовими вправами у вищих навчальних закладах повинна стимулювати біологічні процеси, сприяючи росту та розвитку органів і функцій організму.

У процесі фізичної підготовки важливо розробити індивідуальну програму розвитку силових якостей для кожного студента. На початковому етапі фізичної підготовки основна увага має бути зосереджена на технічній та загальній

фізичній підготовці, а вдосконалення техніки виконання вправ із пауерліфтингу відбувається шляхом багаторазового повторення вправ із штангою різної ваги.

Таке свідоме ставлення здобувачів освіти до занять пауерліфтингом дозволяє ефективно вирішувати питання фізичного розвитку і фізичної підготовленості, що, в свою чергу, сприяє формуванню фізкультурно-оздоровчих компетентностей, необхідних у подальшій професійній діяльності.

Регулярні фізичні вправи сприяють розвитку всіх функцій організму та підвищують стійкість до негативних впливів навколишнього середовища. Вони також сприяють адаптації до стресових чинників, покращуючи роботу нейроендокринної системи, зокрема підвищуючи функції кори надниркових залоз, гіпофіза та ретикулярної формації.

Висновки. Ефективне використання різних видів рухової активності в процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти сприяє комплексному розвитку їхніх силових якостей, підвищенню загальної фізичної підготовленості та покращенню здоров'я. Регулярні заняття фізичними вправами підвищують життєвий тонус, розвивають витривалість, гнучкість, швидкість та спритність, а також дозволяють розширити фізичний і духовний світогляд. Крім того, фізична активність сприяє формуванню культурних цінностей у студентів, що може мати значний вплив на їхню подальшу професійну та особисту реалізацію.

Так, для оптимального розвитку силових якостей здобувачів вищої освіти необхідно поєднувати різні види фізичних навантажень та розробляти індивідуальні програми, які враховують фізичний рівень і потреби кожного студента. Це дозволить більш ефективно інтегрувати фізичну активність у навчальний процес та закласти основи для ведення здорового способу життя.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманюк С. Теорія і практика підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2021. Вип. 9 (2). С. 6 – 14.

2. Баканова О. Ф. Вплив деяких видів рухової активності на фізичний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 10 (155).

3. Вольчинський А. Я., Касарда О. З., Мазурчук О. Т., Малімон О. О., Герасимюк П. П. Особливості розвитку силових якостей здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. Вип. 5 (164). С. 54 – 58.

4. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Скорий О. С., Пилипчук П. Б. Підвищення фізичного стану здобувачів у процесі фізичного виховання: метод. рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Житомир: Вид-во «Поліський університет», 2024. 30 с.

5. Дахно А. О., Слободянюк О. В. Атлетизм як вид рухової активності здобувачів вищої освіти: характеристика та ефективність занять. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 6 (166). С. 55 – 57.

6. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с.

7. Касарда О. З., Захожа Н. Я., Захожий В. В., Савчук С. І., Галицька А. Б. Розвиток фізичних якостей та відновлення психоемоційного здоров'я здобувачів освіти : методичні рекомендації. Луцьк, 2024. 58 с.

8. Прус Н. М., Ускова С. М., Руденко Г. А. Особливості фізичного виховання студентів на сучасному етапі розвитку суспільства. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 5 (136). С. 88 – 90.

9. Розв'язання проблеми дефіциту рухової активності засобами фізичного виховання: метод. рекомендації для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів-тренерів, аспірантів і здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей / [уклад. В. Махно]; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя. Кропивницький: ЦНТУ, 2023. 46 с.

10. Цись Н. О. Розвиток фізичних якостей у студентів під час занять фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Загальна педагогіка та історія педагогіки*. 2019. Вип. 10. Т. 3. С. 35 – 38.

Науковий керівник: старший викладач Л. С. Індиченко

М. Є. Безценна

*студентка фізико-технічного факультету
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ВПЛИВ СУЧАСНОГО СВІТУ НА СПОРТ

Анотація. У статті розкривається вплив сучасного суспільства до спортивної індустрії, освітлення проблем з якими стикаються сучасні спортсмени, та як змінився спорт за роки його існування.

Ключові слова: спорт, культура, спортивні проблеми, фізичне виховання, вплив масової культури, доступність та рівність.

Abstract. The article reveals the influence of modern society on the sports industry, highlights the problems faced by modern athletes, and how the sport has changed over the years of its existence.

Keywords: sport, culture, sports problems, physical education, influence of society, accessibility and equality.

Актуальність. В умовах сучасного світу де населення стикається з безліччю психологічних проблем, таких як тривожність, стрес та депресія, спорт – необхідність, як ефективний спосіб підтримувати моральний дух. Щороку тема спорту все більше і більше зазнає змін з боку людей, і не завжди такі зміни йдуть на користь, а навпаки створюють нові проблеми, пов'язані з впливом масової культури, фінансовою стороною, доступністю та рівності.

Зв'язок спорту та масової культури розпочався ще з давнини. У міру зростання популярності спорту починається і його швидке розповсюдження серед широких демократичних верств населення. Одна за одною виникають любительські спортивні асоціації – аристократичні (фехтування, кінний спорт, собачі перегони, крикет) і буржуазні (веслування, велосипед, фехтування, туризм), в статутах яких підкреслювалося, що їх членами не можуть бути люди, що займаються фізичною працею, платні тренери або ті, хто виступав за гроші.

Метою статті є проведення теоретичного аналізу та наукової літератури щодо проблем з якими стикається сучасна спортивна індустрія.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

В певному розумінні спорт – це багато в чому консервативна діяльність. Принципи, відповідно до яких вона організується (перш за все ті, що складають основу спортивного змагання), дуже стійкі. Основні процеси, що лежать в основі спортивної діяльності, загалом зберегли свої параметри не зважаючи на події (подекуди доволі руйнівні), свідками та учасниками яких ми є протягом останніх років. З огляду на динамічність соціальних процесів тут постає питання про місце спорту у системі суспільних цінностей [1].

Професійний спорт, що існував у всі часи і ніколи не приховував своєї комерційної суті, найчастіше виступав у відповідних видовищних формах: цирки, атракціони, трюки. У будь-якому місті будь-якої країни могли проводитися "світова першість" або "світові чемпіонати" з різних видів боротьби або з боксу, або з піднімання тягарів. Ці інколи дійсно захоплюючі, інколи безталанні, але завжди яскраві, святкові змагання немало зробили для пропаганди і розповсюдження спорту. Але на початку століття вони не займали істотного місця в системі культури.

Сучасний професійний спорт істотно відрізняється від всіх форм, що історично передавали йому, тому що з розряду маргінальних явищ культури, з сфери дрібної приватної ініціативи він перетворився на галузь сучасного масового виробництва, що створює продукцію широко споживану, таку, що має визнану суспільну цінність, що займає чимале місце в системі суспільних інтересів [2].

Як і для кожного виробництва, фінансування являється важливою частиною, для того щоб таке виробництво існувало.

Фінансування спорту на сьогоднішній день є актуальною проблемою, актуальність її визначається необхідністю створення ефективного механізму фінансування фізичної культури та спорту України, які відіграють ключову роль

у відновленні та покращенні здоров'я нації, подолання негативних наслідків радикального суспільного перебудови, реформування економічних та політичних засад держави. Цифра фінансування спорту далека від тієї, що потрібна. Недофінансування його в Україні продовжується вже тривалий час.

Стан сфери фізичної культури та спорту в Україні залишається незадовільним, навіть попри наявність законів та програм. Перше комплексне дослідження "Рівень залученості дітей та молоді до рухової активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я" в Україні виявило низьку залученість дітей та молоді до фізичної активності та спорту, а також погіршення їхнього фізичного та психічного здоров'я [3].

Розвиток спорту в Україні ґрунтується на змішаному приватному державному фінансуванні. Способи та джерела фінансування спортивних організацій в нашій країні і за кордоном дуже різноманітні та неоднорідні. Фінансові ресурси на розвиток фізичної культури та спорту виділяються:

- ❖ державними органами;
- ❖ профспілковими організаціями;
- ❖ позабюджетними фондами;
- ❖ муніципалітетами;
- ❖ освітні структури [4].

Через війну в Україні фінансувати область спорту стає все важче, через це молоде покоління вирішує менше пов'язувати своє життя зі спортом. Також на такий вибір сказуються такі чинники як стрес та вагання перед тяжким шляхом спортивної індустрії, куди з кожним роком все важче потрапити.

Мінмолодьспорту повідомило, що в 2020 році майже 4,9 млн українців були охоплені фізкультурно-спортивною діяльністю. Це менше, ніж в 2019 році. Таку статистику можна було б пояснити коронавірусом, але і в попередні руки рухова активність практично не зростала. Вона залишається на рівні 17% населення. Для порівняння в сусідній Болгарії частка фізично активних людей складає 68%, в Румунії – 63%, в Польщі – 56%.

В рейтингу залучення населення до спорту ми посідаємо далеко не почесне 105-те місце зі 133 країн світу.

На такому фоні навіть мета Національної стратегії з оздоровчої рухової активності до 2025 року збільшити кількість фізично активних українців до 30% виглядає дуже амбітною.

Фактори які впливають на підвищення рухової активності населення:

- ❖ Наявність спортивної інфраструктури;
- ❖ її доступність для людей (в тому числі пішохідна);
- ❖ суміжна інфраструктура – парки, велосипедні доріжки;
- ❖ розвинута сфера послуг – прокат спортінвентаря, послуги тренерів;
- ❖ цінова доступність інфраструктури та послуг;
- ❖ поінформованість населення.

Головною складовою є переконаність людей, що спорт – необхідна складова їхнього здоров'я. Тому потрібна синергія зусиль влади усіх рівнів,

громадськості, спортивної спільноти, педагогів, роботодавців та ентузіастів здорового способу життя.

Наприклад, регулярні вправи на 35% знижують ризик захворіти на серцево-судинні захворювання (а це причина 80% смертей в Україні), слугують відмінним антидепресантом, покращують загальний психологічний стан, стимулюють креатив і когнітивні здібності.

Як стверджує Центр з контролю та профілактики захворювань США, 150 хвилин часу на тиждень для фізичної активності на 33% зменшать шанси людини померти передчасно. Для масової спортивної інфраструктури домінуючою є проблема її зношеності та недоступності. Дослідження Українського інституту майбутнього демонструє, що 65% усіх об'єктів знаходяться в закладах освіти, для дорослих туди закритий доступ. Але їхній стан теж не найкращий [5].

У сучасному світі, толерантність стає невід'ємною частиною світу, завдяки ній у спортивній індустрії все більше з'являється талановитих спортсменок які ламають стереотипи які були перед ними поставленні. Але чи завжди толерантність є гарної ідеєю? На разі до спортивних змагань допускають трансгендерних людей. Для спортивних результатів важливий тестостерон – він збільшує м'язову масу, силу та рівень гемоглобіну. За оцінками вчених, «нормальний» здоровий діапазон тестостерону для цисженщин становить від 0,5 до 2,5 наномолів на літр, хоча у різних лабораторіях вони різняться. Чоловічий тестостерон коливається від 10 до 35 нмоль/л. В правилах Міжнародного олімпійського комітету від 2018 року йдеться, що трансжінки можуть брати участь у змаганнях, якщо їх рівень тестостерону в сироватці не перевищує 10 наномолей на літр протягом як мінімум 12 місяців до їх першого змагання. У 2019 році World Athletics знизила максимальний рівень до п'яти наномолів на літр. Для транс-спортсменів обмежень немає жодних.

Через подібні правила розгоряються такі скандали, які сталися на Олімпіаді-2024 за участю трансгендера. Таець Лінь Юй-Тін, який вважає себе жінкою, але біологічно є чоловіком, переміг у жіночому боксі Сіттор Турдібеков з Узбекистану. Боксер-трансгендер вийшов до 1/4 фіналу Олімпіади в Парижі. Поєдинок проходив у ваговій категорії до 57 кг, тривав три раунди і завершився перемогою Лінь Юй-Тін з рахунком 5-0. Після закінчення змагання боксер із Узбекистану відмовилася тиснути руку супернику.

Висновки. Було досліджено як змінився спорт через вплив сучасного суспільства до спортивної індустрії за роки його існування. Освітлені проблеми з якими нині стикається індустрія, та чому нині спортивні змагання стали суб'єктивними. Приведені приклади фінансових ресурсів які впливають на розвиток фізичної культури та спорту. Розглянуті фактори які впливають на підвищення рухової активності населення.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Проблеми фізичного виховання і спорту. Науковий журнал. Візитей М.М., Качуровський Д.О. (2009). [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-12/09vnnscsd.pdf>

2. Рубрика. Як змінився стан здоров'я дітей за час війни: результати першого великого дослідження щодо фізкультури та спорту. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://rubryka.com/2023/09/07/yak-zminyvsvya-stan-zdorov-ya-ditej-za-chas-vijny-rezultaty-pershogo-velykogo-doslidzhennya-shhodo-fizkultury-ta-sportu/>

3. Масовий спорт в системі повсякденних практик молоді України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://uip.uipa.edu.ua/wp-content/uploads/2015/04/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F-9.pdf>

4. Курмаз К. Ю. Источники финансирования физ.ической культуры и спорта. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://api.dspace.khadi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/0517acd0-27b6-4644-8e4f-a8b3e04b0f96/content>

5. Українська правда [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://life.pravda.com.ua/columns/2022/02/9/247397/>

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

А. А. Бондаренко

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

ДЖАМПІНГ-ФІТНЕС ЯК СУЧАСНИЙ ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК

Анотація. Роль напряму джампінг-фітнес у сучасному світі спорту та фізичної активності. Джампінг-фітнес – це вид фізичної активності, який поєднує елементи аеробіки з використанням спеціальних міні-трамплінів. Цей вид тренування дозволяє виконувати різноманітні вправи, які активізують різні групи м'язів, покращують координацію, витривалість та загальний стан здоров'я. Мета статті – дослідити вплив напряму на самопочуття жінок, а також розглянути позитивний вплив джампінг-фітнесу на фізичне і психічне здоров'я жінок, включаючи поліпшення серцево-судинної системи, зміцнення м'язів, покращення настрою і зниження стресу.

Ключові слова: фізична активність, здоров'я, джампінг-фітнес, спорт для жінок, сучасний напрям спорту, якість життя, тренування.

Annotation. The role of jumping fitness in the modern world of sports and physical activity. Jumping fitness is a form of physical activity that combines elements of aerobics with the use of special mini trampolines. This type of training allows you to perform various exercises that activate different muscle groups, improve coordination, endurance and general health. The purpose of the article is to investigate the impact of the direction on the well-being of women, as well as to consider the positive impact of jumping fitness on the physical and mental health of women, including improving the cardiovascular system, strengthening muscles, improving mood and reducing stress.

Keywords: physical activity, health, jumping fitness, sports for women, modern direction of sports, quality of life, training.

Постановка проблеми. У сучасному світі, де воєнні події, стрес та малорухливий спосіб життя стають все більш поширеними, стан здоров'я жінок, і не тільки, стає предметом зростаючої уваги. Один з засобів підтримки стану здоров'я сучасних людей – це займатися фізичними вправами, зокрема фітнесом. Серед сучасних та новітніх фітнес-програм, які набули великої популярності джампінг-фітнес став найбільш популярним фітнес-напрямком, як вид фізичної оздоровчої активності, що поєднує в собі елементи аеробіки та силових вправ.

Мета і завдання дослідження. Метою даної статті є: ознайомити з концепцією джампінг-фітнесу, його основними принципами та техніками, розглянути вплив джампінг-фітнесу на фізичне і психічне здоров'я жінок. Заохотити жінок до активного способу життя через джампінг-фітнес, підкреслюючи його доступність.

Методи дослідження. Аналіз наукових статей, книг, дисертацій та інших джерел інформації, що стосуються джампінг-фітнесу та його впливу на здоров'я жінок. Спостереження за групами жінок під час занять джампінг-фітнесом для оцінки техніки виконання, рівня фізичної активності та загальної атмосфери. Вимірювання фізичних параметрів (вага, витривалість, гнучкість) до і після курсу занять для оцінки впливу джампінг-фітнесу на здоров'я.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична підготовка – це важливий фактор для людей. Особливо це стосується сучасних жінок, так як ми намагаємось постійно і якісно доглядати за своїм тілом.

Джампінг-фітнес – це система кардіотренувань на міні-батутах, вигадана чеськими фітнес-інструкторами. Джампінг-фітнес є унікальним та динамічним видом фітнесу, який поєднує в собі веселоці та ефективне фізичне навантаження. Основна ідея джампінг-фітнесу полягає у виконанні вправ на спеціальному батуті, що робить джампінг тренування не тільки ефективними, а й безпечними для суглобів, знижуючи ризик травм [3].

На відміну від традиційних фітнес-занять, джампінг-фітнес дозволяє спалювати калорії більш інтенсивно завдяки унікальному поєднанню аеробних та силових вправ, що виконуються в ритмічній атмосфері. Для занять джампінг-фітнесом необхідний спеціальний джампінг батут, який забезпечує необхідну амортизацію та підтримку [4].

У сучасному світі, де стрес і напружений графік стали невід'ємною частиною життя, важливо знайти ефективні способи підтримки свого фізичного та психічного здоров'я. Одним з таких способів є джампінг-фітнес.

По-перше, джампінг-фітнес є чудовим способом покращення фізичної форми. Регулярні заняття цим видом спорту сприяють зміцненню м'язів, покращенню витривалості та координації. Стрибки на батуті активізують роботу серцево-судинної системи, що допомагає знизити ризик розвитку серцево-судинних захворювань. Крім того, джампінг-фітнес сприяє спалюванню калорій, що є важливим аспектом для жінок, які прагнуть підтримувати або знижувати

свою вагу. Заняття на батуті також покращують обмін речовин, що позитивно впливає на загальний стан організму.

По-друге, джампінг-фітнес має значний позитивний вплив на психічне здоров'я. Фізична активність сприяє вивільненню ендорфінів – гормонів щастя, які підвищують настрій і знижують рівень стресу. Під час занять жінки можуть відчувати прилив енергії та покращення самопочуття, що особливо важливо в умовах сучасного життя, насиченого стресами та емоційними навантаженнями. Заняття на батуті також допомагають зосередитися на теперішньому моменті, що є важливим аспектом для зменшення тривожності.

Не можна забувати і про те, що джампінг-фітнес доступний для жінок різного віку та фізичної підготовки. Це робить його ідеальним варіантом для тих, хто тільки починає свій шлях до активного способу життя. Інструктори зазвичай пропонують різноманітні рівні складності вправ, що дозволяє кожному знайти оптимальне навантаження.

Регулярність занять є ключовим фактором для досягнення бажаних результатів у джампінг-фітнесі. Рекомендується займатися не менше двох-трьох разів на тиждень. Така частота дозволяє підтримувати м'язовий тонус, покращувати витривалість і загальний стан організму. Важливо також враховувати індивідуальні можливості: новачкам слід починати з коротших тренувань (15-20 хвилин) і поступово збільшувати їх тривалість до 45-60 хвилин [1].

Обладнання для джампінг-фітнесу має велике значення для безпеки та ефективності тренувань. Головним елементом є батут, який повинен відповідати певним стандартам якості. Вибираючи батут, звертайте увагу на його розмір, матеріал та конструкцію. Він має бути виготовлений з міцного матеріалу, мати хорошу пружність і бути стійким до зношування.

Варто наголосити, що джампінг-фітнес – це не лише фізичне навантаження, але й емоційне розвантаження. Яскрава музика та динамічні рухи сприяють підняттю настрою. Коли учасники тренування сміються, танцюють і веселяться разом, це створює позитивну атмосферу, яка запам'ятовується надовго. Взаємодія з іншими людьми під час занять може стати основою для нових дружніх зв'язків.

Не менш важливим є той факт, що участь у групових тренуваннях дозволяє знайти людей зі схожими інтересами. Це може призвести до формування нових дружніх стосунків поза межами тренувань: спільні прогулянки, обговорення фітнес-цілей або навіть участь у спортивних заходах. Взаємна підтримка та мотивація можуть стати основою для досягнення не лише фізичних, але й особистісних цілей.

Отже, джампінг-фітнес є не лише веселою і динамічною формою фізичної активності, але й потужним інструментом для покращення фізичного та психічного здоров'я жінок. Він допомагає зміцнити тіло, підвищити настрій і соціалізуватися, що робить його надзвичайно корисним у сучасному світі. Займаючись джампінг-фітнесом, жінки можуть досягти гармонії між тілом і душею, що в свою чергу позитивно вплине на їхнє повсякденне життя. Не варто

нехтувати фізичними вправами, але також не варто віддаватися їм повністю, інтелектуальна діяльність теж важлива і навіть, безумовно, більш значуща для людини, ніж фізична, але силові навантаження є тим, що підвищує ефективність наших розумових процесів [2].

Висновки. На основі аналізу літератури та особистих спостережень було виявлено, що джампінг-фітнес є ефективним засобом для покращення кардіоваскулярної системи. Регулярні заняття цим видом спорту сприяють зміцненню серцевого м'язу, покращують кровообіг і підвищують витривалість. Це особливо важливо для жінок, які часто стикаються з проблемами серцево-судинної системи. Під час тренувань відбувається активне спалювання калорій, що допомагає підтримувати оптимальну вагу та знижує ризик розвитку ожиріння.

Важливим моментом є соціальний аспект. Джампінг-фітнес проходить у групах, що сприяє формуванню соціальних зв'язків і підтримки серед учасниць. Це особливо корисно для жінок, які шукають нові знайомства або бажають подолати почуття самотності. Спільні тренування створюють атмосферу підтримки та мотивації, що підвищує ефективність занять.

Не менш важливим є і розвиток координації та гнучкості. Джампінг-фітнес включає різноманітні стрибкові вправи, які сприяють поліпшенню моторики та загальної фізичної підготовки. Це може бути корисним не лише для спортсменок, але й для жінок, які ведуть активний спосіб життя або займаються домашніми справами.

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що джампінг-фітнес є сучасним і ефективним засобом покращення стану здоров'я жінок. Він об'єднує фізичну активність, емоційне задоволення та соціальні взаємодії. Завдяки своїй універсальності та доступності, цей вид спорту може стати чудовою альтернативою традиційним тренуванням, допомагаючи жінкам досягати своїх цілей у сфері здоров'я та фітнесу. У світлі всіх вищезазначених переваг, джампінг-фітнес заслуговує на увагу як один із найперспективніших напрямків у світі жіночої фізичної активності.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. – 141 с.

2. Зінченко В. Б., Усачов Ю. О., Білецька В. В. Семененко В. П. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О.Усачов, В.В.Білецька, В.П.Семененко та ін. - К. : НАУ, 2014. - 220 с.

3. Джампінг-фітнес. [Електронний ресурс].

URL:<https://publish.com.ua/sport/dzhamping-fitness-korist-zanyat-na-batuti-dlya-riznogoviku.html>

4. Джампінг-фітнес. [Електронний ресурс]. URL:

<https://vona.pp.ua/fitnessdzhamping-vidi-korist/>

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

П. П. Бондарь
студент історичного факультету
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК МОТИВАТОР НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗКУЛЬТУРИ

Анотація. У статті розкрито сутність фітнесу як поєднання різних спортивних вправ, навантажень та інших способів оздоровлення, коригування фігури для загального зміцнення організму. Проаналізовано інтерес молоді до фітнес-технологій, зумовлений доступністю, ефективністю та емоційністю засобів оздоровлення організму. Надано рекомендації для фахівців фізичного виховання – розробки та впровадження нових педагогічних технологій, орієнтуючись на пріоритети фітнес-культури молоді.

Ключові слова: фітнес, фітнес-технології, фізкультура, фізична культура, спорт.

Summary. The article reveals the essence of fitness as a combination of various sports exercises, loads and other ways of improving health, correcting the figure for general strengthening of the body. The interest of young people in fitness technologies, determined by the availability, effectiveness and emotionality of means of improving the body, has been analyzed. Recommendations are provided for physical education specialists for the development and implementation of new pedagogical technologies, focusing on the priorities of youth fitness culture.

Key words: fitness, fitness technologies, physical training, physical culture, sport.

Сучасного студента дуже часто не задовольняє викладання загальної фізичної підготовки за застарілими методиками, вони хочуть чогось «нового». Сьогодні слово «фітнес» знає кожен. Фітнес став невід'ємною частиною життя всіх, хто піклується про своє здоров'я і хоче виглядати чудово. Тисячі людей займаються фітнесом, про це говорять, пишуть, сперечаються; хтось на цьому робить гроші і кар'єру, хтось присвячує цьому свій вільний час. Слово «фітнес» з англійської», означає «підходити», «бути в хорошій формі», «відповідність». Фітнес це поєднання різних спортивних вправ та інших способів оздоровлення, коригування фігури для зміцнення організму. Це не спорт, тому що спорт передбачає професійні заняття, спрямовані на досягнення кращих результатів. Ця оздоровча методика дозволяє змінити форму тіла і його вагу, а також надовго закріпити досягнутий результат. Методика включає фізичні тренування в поєднанні з правильно підбраною дієтою. Фітнес – це спосіб життя, який веде до фізичного та психічного здоров'я людини [1].

Реальний обсяг рухової активності здобувачів не забезпечує повноцінний розвиток і зміцнення здоров'я. Фізичне виховання розглядається як складова частина загальної системи навчання і виховання. Фізкультура покликана підтримувати високу працездатність студентів протягом усього періоду

навчання у ВНЗ, надавати їм необхідні знання та вміння в галузі фізичного виховання, забезпечувати подальший всебічний фізичний розвиток.

У зв'язку з тим, що навчальне навантаження студентів велике (як аудиторна, так і самостійна робота), у більшості з них спостерігається дефіцит рухів у розпорядку дня. Під час дистанційного навчання, сидяче положення позначається на функціонуванні багатьох систем організму, особливо серцево-судинної та дихальної, що призводить до зниження працездатності всього організму і особливо мозкової діяльності.

Характер фізичного розвитку як процесу зміни цих показників протягом життя залежить від багатьох причин і визначається низкою закономірностей. Успішно керувати фізичним розвитком можна лише тоді, коли ці закономірності відомі та враховуються при побудові процесу фізичного виховання [4].

В сучасному світі поняття «фітнес» набуває статусу соціально значущого явища, що формує особистість на основі нормативно-ціннісної системи принципів здорового способу життя, психофізичного самовдосконалення, цілеспрямованої підготовки та адаптація до навчальної та професійної діяльності [1].

Інтерес молоді до фітнес-програм зумовлений доступністю, ефективністю та емоційністю засобів оздоровчого фітнесу, які складають його основу, зокрема вибіркового заняття фізичними вправами з використанням інноваційних програм і технологій, компонентів здорового способу життя, діагностики фізичного стану тощо.

На думку Н. А. Кулик фітнес відноситься до предметної галузі фізичної культури, оскільки формує спеціальні знання, розвиває рухові вміння та навички, що визначають фізичну працездатність і здоров'я людини на основі використання інноваційних підходів, засобів, методів, обладнання, інвентарю та умов. для проведення занять [3]. Формування затребуваного в молодіжному середовищі соціально значущого явища – фітнесу з активним формуванням нових соматопсихічних і соціокультурних пріоритетів вимагає від фахівців фізичного виховання впровадження нових педагогічних технологій для вирішення конкретних завдань засвоєння студентами сучасних фізичних знань, розвитку необхідні рухові вміння, уміння та навички, позитивне мотиваційно-ціннісне ставлення до праці.

Обов'язковою умовою продуктивної інноваційної діяльності викладачів фізичної культури є розробка та використання педагогічних інновацій – результат впровадження інновацій з метою вдосконалення об'єкта управління та отримання належного ефекту [2]. Інноваційна діяльність знаходить свій вияв у розробці та впровадженні нових технологій організації процесу фізичного виховання студентів під час формування особистісно-орієнтованої освіти, здійсненні переходу від обов'язкових навчальних програм до індивідуально-варіативних форматів.

Фітнес-технології, що інтенсивно розвиваються, це основний принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання студентської молоді. У цьому контексті поняття «технологія» охоплює основи спеціальних знань і практичного

досвіду реалізації фізкультурно-оздоровчого потенціалу різноманітних – традиційних, інноваційних форм рухової активності з використанням сучасних засобів [5].

Висновки. Таким чином, поняття фітнес-технології – це, з одного боку, процес використання різноманітних засобів фізичного виховання в рекреаційних цілях, з іншого боку, це наукова дисципліна, яка розвиває і вдосконалює основи методики фізичного виховання і оздоровча підготовка. На практиці фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів впроваджуються через різноманітні фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організовані в рамках групових занять. Вони можуть мати оздоровчу спрямованість для зниження ризику розвитку захворювань або сприяти розвитку рухових здібностей з метою спортивного вдосконалення. Фітнес, як сучасне соціально значуще явище студентської молоді, вимагає від фахівців фізичного виховання розробки та впровадження нових педагогічних технологій, які в широкому розумінні розглядаються як сукупність засобів і методів відтворення теоретично обґрунтованих навчально-виховних процесів, що дозволяють успішно реалізовувати навчальні цілі. Орієнтуючись на нормативно-ціннісну систему пріоритетів фітнес-культури молоді, педагогам необхідно звернути особливу увагу на розробку фітнес-технологій, які реалізують принципи оздоровчої спрямованості фізичного виховання студентів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Котова О. В., Вавілюк А. О. Використання сучасних фітнестехнологій у програмі фізичної культури в закладах вищої освіти. *Наука III тисячоліття : пошуки, проблеми, перспективи розвитку* : матеріали III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 25-26 квітня 2019 року. Бердянськ : БДПУ, 2019. С. 219-220.

2. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти. Слов'янськ : Витоки, 2017. 138с.

3. Кулик Н. А. Фітнес в системі оздоровчої фізичної культури студентів ВНЗ. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення* : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків, 2017. С. 105-110.

4. Сопотницька О. В., Сопотницький Р. С. Сучасні оздоровчі технології в процесі фізичного виховання студентської молоді. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді* : матеріали п'ятого регіонального науково-методичний семінару. Тернопіль : В-во СМТ «ТАЙП», 2020.С. 160-164.

5. Усачов Ю. О., Зінченко В. Б., Жуков В. О., Козубей П. С. Використання сучасних фітнес-програм і технологій у фізичному вихованні студентів. *Актуальні питання фізичного виховання спорту та здоров'я студентської молоді.* Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 15-17 черв. 2011 р., Бердянськ, Бердян. держ. пед. ун-т, Ф-т фіз. виховання. Бердянськ : 2011. С. 103-106.

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

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ОСОБИСТЕ ЗРОСТАННЯ І СОЦІАЛІЗАЦІЮ

Анотація. У даній науковій роботі розглянуто вплив фізичної активності на розвиток особистості та процес соціалізації. Фізична активність має значний вплив на психічне здоров'я, сприяє розвитку особистісних якостей, таких як самодисципліна, впевненість у собі, цілеспрямованість і мотивація. Вона також відіграє важливу роль у соціалізації, допомагаючи формувати комунікативні навички, розширюючи коло соціальних контактів і сприяючи ефективній взаємодії в групі. Дослідження базується на сучасних наукових працях, присвячених психологічним та соціальним аспектам фізичної активності.

Ключові слова: Фізична активність, особистісне зростання, соціалізація, психічне здоров'я, соціальні зв'язки, комунікація, самодисципліна.

Актуальність. Фізична активність є важливим елементом у житті людини, що впливає на її фізичний стан, психічне здоров'я та соціальні зв'язки. Доведено, що заняття спортом і фізичними вправами сприяють не лише поліпшенню загального стану здоров'я, але й мають вплив на розвиток особистісних якостей, таких як самоконтроль, мотивація та комунікаційні здібності (Anderson & Bauman, 2020). Мета цієї роботи полягає у дослідженні впливу фізичної активності на особистісне зростання та процес соціалізації. дослідження впливу фізичної активності на особисте зростання і соціалізацію зумовлена сучасними викликами суспільства, такими як зниження рівня фізичної активності серед населення, стресові умови та ізоляція, що призводить до негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я. В умовах швидко змінюваного світу, де зростає залежність від технологій і зменшується рухова активність, важливість фізичних вправ стає ще більш очевидною. Регулярна фізична активність допомагає зміцнити не лише фізичне здоров'я, а й поліпшити психоемоційний стан, сприяючи розвитку таких особистісних якостей, як самодисципліна, стійкість до стресу, впевненість у собі [1].

Фізична активність відіграє важливу роль у соціалізації, вона є важливим інструментом для розвитку комунікативних навичок, взаємодії з іншими людьми, а також формування почуття належності до соціальних груп. Взаємодія з іншими учасниками фізичних активностей, участь у спортивних командах чи фітнес-спільнотах сприяють розвитку соціальних зв'язків, взаємоповаги та командного духу. Це, в свою чергу, дозволяє підвищити рівень соціальної адаптації, що особливо важливо для молоді, студентів та людей, які переживають соціальну ізоляцію або перебувають на етапі особистісного розвитку. Таким чином, дослідження впливу фізичної активності на соціалізацію та особистісне

зростання є надзвичайно актуальним для розуміння того, як фізичні вправи можуть стати потужним інструментом у покращенні якості життя та інтеграції особистості в суспільство [3, 7].

Мета дослідження. Розглянути як регулярні фізичні вправи сприяють розвитку особистісних якостей, таких як самодисципліна, впевненість у собі, стійкість до стресу, а також як фізична активність впливає на соціальні взаємодії та інтеграцію індивідуума в суспільство. У ході дослідження визначити взаємозв'язок між рівнем фізичної активності та психоемоційним станом, а також вивчити, як участь у спортивних чи соціальних групах може поліпшити комунікативні навички та соціальну адаптацію, особливо серед молоді та студентів.

Самодисципліна є важливим чинником для регулярного заняття фізичною активністю, оскільки підтримання здорового способу життя вимагає постійності та зусиль. Щоб фізичні тренування приносили користь для особистого зростання, потрібно регулярно виконувати вправи, дотримуватись режиму та плану тренувань. Це вимагає вміння організувати свій час, долати лінь і відмовлятися від спокус, що можуть завадити досягненню результатів. Самодисципліна допомагає не лише в фізичному розвитку, а й у зміцненні психічної стійкості, що є важливим аспектом особистісного зростання.

Мотивація, в свою чергу, є рушійною силою, яка спонукає до регулярних фізичних вправ і постійного самовдосконалення. Вона може бути зовнішньою (наприклад, бажання досягти певних фізичних результатів або отримати схвалення від оточуючих) чи внутрішньою (усвідомлення, що фізична активність позитивно впливає на самопочуття, здоров'я і психоемоційний стан). Висока мотивація дозволяє підтримувати інтерес до тренувань і досягати нових вершин, розвиваючи дисципліну, впевненість і здатність долати перешкоди на шляху до особистого розвитку [2, 4].

Впевненість у собі – це внутрішнє переконання у своїх силах, здібностях і можливостях досягати поставлених цілей. Вона є важливою складовою психоемоційного здоров'я і безпосередньо впливає на загальний рівень задоволення життям. Впевнена людина здатна долати труднощі, адаптуватися до змін, приймати рішення та не боятися ризикувати. Вона також легше справляється з невдачами, розглядаючи їх як можливості для навчання і розвитку, а не як поразки.

Самооцінка тісно пов'язана з впевненістю у собі і є об'єктивною або суб'єктивною оцінкою власних якостей і досягнень. Висока самооцінка дозволяє людині бути більш впевненими у своїх силах і можливостях, що позитивно впливає на її мотивацію та бажання досягати нових висот. Однак надмірно висока самооцінка може призвести до зайвої самовпевненості та ігнорування власних недоліків, тоді як низька самооцінка може спричинити сумніви у собі та негативно позначитися на емоційному стані. Збалансована самооцінка дозволяє людині адекватно оцінювати свої сильні та слабкі сторони, що є основою для особистісного розвитку та соціальної адаптації [5].

Психічне здоров'я включає в себе емоційну стабільність, здатність до саморегуляції та збереження позитивного ставлення до життя, навіть у складних умовах.

Стресостійкість є важливою складовою психічного здоров'я, яка визначає здатність людини ефективно справлятися з напруженими ситуаціями, уникати перевантаження і зберігати спокій у стресових обставинах. Розвиток стресостійкості через практики релаксації, фізичну активність та підтримку здорових соціальних зв'язків є важливим для забезпечення стабільного психічного здоров'я [3, 6].

Фізична активність є суттєвим фактором соціалізації, оскільки вона створює можливості для взаємодії з іншими людьми, сприяючи розвитку соціальних навичок. Участь у групових заняттях, таких як спорт чи фітнес, дозволяє індивідууму не лише зміцнити фізичне здоров'я, а й взаємодіяти з однодумцями, обмінюватися досвідом і розвивати відносини. Це стає особливо важливим для молоді та людей, які переживають соціальну ізоляцію, адже фізична активність допомагає покращити самооцінку та знижує рівень тривожності, що сприяє кращій інтеграції в суспільство [8].

Формування комунікативних навичок у процесі фізичної активності відбувається через необхідність постійної взаємодії з іншими учасниками тренувань або командних ігор. Спільні зусилля у досягненні мети, наприклад, у спорті, сприяють розвитку таких навичок, як ефективне слухання, вербальне та невербальне спілкування, а також вміння працювати в команді. Розширення соціальних зв'язків також є немаловажним аспектом, оскільки участь у спортивних групах чи колективах допомагає знайомитись із людьми різних соціальних середовищ, що, своєю чергою, збільшує коло знайомств і сприяє розвитку нових контактів. Важливою частиною цього процесу є ефективність командної взаємодії, коли кожен учасник відіграє свою роль у досягненні спільної мети, що виховує відповідальність, довіру та взаємопідтримку, критично важливі для успіху як в спорті, так і в соціальних ситуаціях.

Висновки. Фізична активність має вплив на розвиток особистості, вона сприяє формуванню ключових особистісних якостей, таких як самодисципліна, відповідальність, наполегливість і стресостійкість. Регулярні заняття спортом допомагають не тільки покращити фізичний стан, але й зміцнюють психічне здоров'я, знижуючи рівень тривожності та депресії, а також покращують емоційну стабільність. Люди, які активно займаються фізичними вправами, мають більш позитивний настрій, що покращує їх загальне самопочуття і внутрішню гармонію.

Фізична активність є важливим аспектом соціалізації, створює численні можливості для взаємодії з іншими людьми в колективах або спортивних групах. Участь у командних видах спорту або спільних тренуваннях сприяє розвитку комунікативних навичок, вміння слухати, співпрацювати, вирішувати конфлікти та працювати в команді. Взаємодія з іншими людьми в спортивному контексті дозволяє розширювати соціальні зв'язки, має важливе значення для інтеграції індивіда в суспільство та розвитку соціальної адаптації. Спорт допомагає

підвищити рівень самооцінки та впевненості в собі, що впливає на покращення соціальних взаємодій. Отже, фізична активність має значення не лише для фізичного здоров'я, але й для психологічного і соціального розвитку особистості, сприяючи її гармонійному зростанню в усіх сферах життя.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

Важливість фізичної активності для підтримки фізичного та психічного здоров'я [aktivnosti/?srsltid=AfmBOor100O6QAL0CEe_ISpNHjIcjshYUTHeUhZaoGNgpxRP9Dko9ng](https://psychologist.com.ua/vazhivost-fizichnoi-aktivnosti-dlya-rozvitku-dityachoi-psixologii-chomu-tse-e-vazhlivim/)

2. Важливість фізичної активності для розвитку психології – чому це так важливо [Електронний ресурс]. <https://psychologist.com.ua/vazhivost-fizichnoi-aktivnosti-dlya-rozvitku-dityachoi-psixologii-chomu-tse-e-vazhlivim/>

3. Психологія самодисципліни – розвиток волі та цілеспрямованості. Електронний ресурс]. <https://fact-news.com.ua/psixologiya-samodistsiplini-yak-g>

Ф

5. Вплив рухової активності на психічний розвиток. [Електронний ресурс]. <https://psychologist.com.ua/vpliv-ruxovoi-aktivnosti-na-psixichnij->

и

Фізична активність та психічне здоров'я. [Електронний ресурс]. <https://phc.org.ua/news/fizichna-aktivnist-ta-psikhichne-zdorovya-chomu-bokraschuetsya-samopochuttya-ta-nastriy>

Вплив фізичних навантажень на психічне здоров'я [Електронний ресурс]. <https://bhealthyclinic.com.ua/news/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-psikhicheskoe-dorove/>

Як заняття спортом покращує ваш психоемоційний стан та зміцнює психічне здоров'я? [Електронний ресурс]. / <https://phc.org.ua/news/yak-zanyattya-sportom->

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

Є. О. Дзюба

студентка факультету економіки

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ІННОВАЦІЇ В СПОРТИВНИХ ІГРАХ ТА ЇХ ВПЛИВ НА АКТИВНІСТЬ МОЛОДІ

Анотація. Дослідження присвячене вивченню ролі інновацій у спортивних іграх та їхньому потенціалу для стимулювання активного способу життя серед молоді. У роботі розглядаються технологічні інновації, які додають новизни у тренувальний процес, роблять його захопливішим та підвищують інтерес до

занять спортом. Виявлено, що сучасні технології, поєднуючи елементи гри з фізичними вправами, сприяють популяризації здорового способу життя, а інноваційне обладнання забезпечує безпечні та ефективні умови тренувань.

Ключові слова: інновації, спортивні ігри, фізична активність, віртуальна реальність, фізична культура, гаджети, інтерактивність, гейміфікація.

Summary. The study examines the role of innovation in sports games and their potential to stimulate active lifestyles among young people. The work examines technological innovations that add novelty to the training process, make it more exciting and increase interest in sports. It was found that modern technologies, combining game elements with physical exercises, contribute to the promotion of a healthy lifestyle, and innovative equipment provides safe and effective training conditions.

Key words: innovations, sports games, physical activity, virtual reality, physical culture, gadgets, interactivity, gamification.

Інновації в сфері спортивних ігор відіграють важливу роль у формуванні активності молоді та розвитку фізичної культури. Завдяки постійному розвитку технологій та креативним підходам до геймплею, спортивні ігри стають більш захопливими та привабливими для молоді, стимулюючи їх до більш активного способу життя. Розглянемо, як інновації в спортивних іграх впливають на активність молоді та фізичну культуру і для початку дослідимо сутність ключового поняття «інновації в спортивних іграх».

Згідно тверджень дослідників А.В. Шевченко та А.В. Крушинський, інновація, як поняття, охоплює створення нових ідей, методів або продуктів, які здатні якісно змінити наявні процеси або підвищити ефективність використання виробничих ресурсів [6, с. 252]. Звідси можемо зазначити, що вона є кінцевим результатом творчої та інтелектуальної діяльності, що дозволяє людині вийти за межі звичного і зробити крок до прогресу. У сучасному суспільстві інновації охоплюють різні галузі, і спортивна сфера не є винятком.

За результатами дослідження В. М. Пришляк, Г. Г. Некрасов та І.Г. Цап, у спортивних іграх інновації проявляються у вдосконаленні методів тренувань, запровадженні нових технологій, які допомагають підвищувати результативність спортсменів, а також створенні обладнання, здатного оптимізувати процес відновлення після навантажень. Наприклад, інноваційні розробки у вигляді спортивного одягу з тактильними та сенсорними датчиками дозволяють відстежувати стан спортсмена у режимі реального часу. Такі пристрої фіксують частоту серцевих скорочень, рівень напруги м'язів, кров'яний тиск та інші фізіологічні показники, допомагаючи тренерам та спортсменам оперативно аналізувати вплив навантажень на організм і коригувати тренувальний процес [5, с. 212]. На нашу думку, інновації у спорті також можуть бути представлені новими тренувальними методиками, які ґрунтуються на найновіших наукових даних, наприклад, про ефективність різних типів фізичних навантажень.

Отже, інновації в спорті дозволяють підвищувати якість тренувального процесу, збільшувати результативність, забезпечувати кращий контроль над

станом спортсменів і, зрештою, робити спорт більш доступним, безпечним та ефективним. Це не просто модернізація обладнання або створення нових гаджетів – це новий етап у розвитку спортивних ігор, що забезпечує їм подальший прогрес і привабливість у сучасному світі. Інновації у спорті, таким чином, не лише підвищують ефективність тренувань та безпеку змагань, але й розширюють можливості для залучення нових учасників та популяризації здорового способу життя. Завдяки сучасним технологіям спорт стає більш привабливим і доступним, що стимулює інтерес суспільства до фізичної активності. Адже фізична культура, як один із ключових засобів забезпечення здоров'я та добробуту, є невід'ємною складовою загальної культури людини.

Фізична культура виступає важливою складовою загальної культури, яка формується як на індивідуальному, так і на соціальному рівнях через активну участь у фізичних вправах та спорті. Це результат творчого процесу людства, який постійно еволюціонує відповідно до умов суспільного розвитку. В кожний період історії фізична культура зазнає змін, відображаючи можливості, що впливають з цивілізаційного прогресу [2, с. 107]. У цьому контексті сучасне суспільство спадкує культурні цінності, накопичені на попередніх етапах розвитку, включаючи наукові знання про фізичне вдосконалення людини, ефективні методи фізичного виховання та технічну базу.

На думку дослідників Н.О. Гордієнко, Т.В. Бадрак, В. В. Шевченко, оздоровчо-рекреаційні технології у фізичному вихованні представляють собою різноманітні методи та засоби, спрямовані на поліпшення фізичного та психічного здоров'я, а також на задоволення потреб у рекреації у людей [1, с. 230].

Інновації в спортивних іграх відіграють важливу роль у підвищенні активності молоді, роблячи спорт більш захоплюючим та інтерактивним. Сучасні технології, як-от носимі гаджети для моніторингу фізичних показників, спеціалізовані тренувальні програми та віртуальна реальність, стимулюють молодих людей займатися спортом і підтримувати здоровий спосіб життя [3].

Виявлено, що інноваційні методи підготовки, такі як інтерактивні тренажери або додатки з елементами гейміфікації, додають новизни в процес тренувань, роблячи його схожим на гру. Завдяки цьому молодь сприймає спортивні ігри не лише як фізичне навантаження, а як захопливий спосіб саморозвитку, де можна змагатися, відслідковувати свій прогрес і здобувати нові навички. У результаті, інновації в спортивних іграх сприяють популяризації фізичної активності серед молоді, формують у них корисні звички та закладають основу для здорового способу життя.

Дослідники П. Є. Лівак, О. М. Павлова та Р.Г. Кушнір виділяють різноманітні інновації, спрямовані на покращення якості занять та стимулювання інтересу учнів до фізичної активності, розглянемо їх більш детально.

1. Використання технологій на уроках. Це включає в себе використання сучасних гаджетів, таких як смартфони, планшети або спеціалізовані додатки, що дозволяють вчителю ефективніше організувати заняття, ведучи облік прогресу учнів, відтворюючи відеоінструкції для виконання вправ та інше.

2. Використання ігрових елементів. Ігри, конкурси та інші ігрові форми дозволяють зробити заняття цікавішими та залучити учнів до активної участі. Наприклад, можна організувати спортивні турніри з використанням технологій або використати інтерактивні ігри на базі комп'ютера чи ігрової консолі.

3. Використання віртуальної реальності (VR). VR-технології дозволяють учням зануритися у віртуальний світ спортивних подій та вправ, що стимулює їх активність та сприяє залученню до фізичної культури.

4. Підвищення інтерактивності. Інтерактивні дошки, ігрові приставки та інші засоби дозволяють учням активніше взаємодіяти з матеріалом та виконувати фізичні вправи за допомогою різних датчиків.

5. Стимулювання конкуренції. Використання систем рейтингу, нагород та викликів, які можна впроваджувати за допомогою технологій, сприяє стимулюванню конкуренції та мотивації учнів до досягнення кращих результатів у спортивних вправах [4].

З'ясовано, що інновації в спортивних іграх розширюють можливості для фізичної активності. Сучасні консольні та комп'ютерні ігри, такі як віртуальний реальність (VR) та розширена реальність (AR), дозволяють гравцям поглиблюватися в ігровий світ та здійснювати рухи, що співпадають з реальними фізичними діями. Наприклад, ігри, які вимагають від гравців рухатися або виконувати фізичні вправи, стимулюють активність та фізичну роботу м'язів, що сприяє здоровому способу життя та зміцненню організму.

На нашу думку, важлива перевага інновацій у спортивних іграх – це їх здатність до сприяння соціалізації та співпраці. Багато сучасних ігор пропонують можливість грати в онлайн-режимі з друзями чи навіть незнайомцями з усього світу. Це сприяє формуванню спортивних команд, розвитку навичок комунікації та спільної діяльності, що є важливими аспектами виховання молоді. Крім того, інновації у спортивних іграх стимулюють конкуренцію та амбіції. Введення новаторських функцій, які дозволяють гравцям змагатися за лідерство, отримувати віртуальні нагороди та досягати нових рівнів мотивує їх до постійного самовдосконалення та активної участі у грі.

Проте, важливо також зазначити, що необхідно збалансувати гру з фізичною активністю в реальному житті. Хоча спортивні ігри можуть стимулювати активність, вони не повинні заміняти здоровий спосіб життя, включаючи регулярні фізичні вправи та спортивні заняття в реальному світі.

Висновки. За результатами дослідження з'ясовано, що інновації у спорті мають ключове значення, сприяючи покращенню якості тренувального процесу та підвищенню результативності спортсменів. Завдяки інноваційним технологіям і методикам спорт стає не лише більш доступним, а й безпечнішим та ефективнішим, що забезпечує високий рівень контролю над фізичним станом спортсменів. Успішне впровадження новацій стимулює подальший розвиток спортивної галузі та підвищує її привабливість для широкого загалу. Інновації в спорті є не просто модернізацією, а важливим етапом його еволюції, який відображає загальне прагнення суспільства до здоров'я та активного способу життя. Також інновації в спортивних іграх мають значний вплив на активність

молоді та фізичну культуру. Вони сприяють збільшенню фізичної активності, сприяють соціалізації та співпраці, а також стимулюють конкуренцію та амбіції. Проте важливо зберігати баланс між віртуальною грою та реальною фізичною активністю для досягнення оптимального здоров'я та розвитку молоді.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Гордієнко Н.О., Бадрак Т.В., Шевченко В.В. Використання засобів оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні студентської молоді. Science and education under the influence of global challenges : proceedings of the International scientific and practical conference / International Humanitarian Research Center (Chernihiv, 2024, January 30). Research Europe, 2024. С.229 – 232.

2. Дудорова Л. Ю., Рибак Н. С. Сучасний стан валеологізації життєдіяльності студентської молоді. Актуальні проблеми інноваційного розвитку кластерного підприємництва в Україні : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (27 березня 2020 р., м. Київ). Київ : КНУТД, 2020. С. 107 – 111.

3. Коновал Ю. М., Бобровник В. І. Інтеграція інноваційних технологій у тренування велосипедистів: вплив на результативність та стратегію розвитку. Академічні візії. 2024. № 31. URL: <https://www.academyvision.org/index.php/av/article/view/1064> (дата звернення: 30.10.2024)

4. Лівак П. Є., Павлова О. М., Кушнір Р. Г. Спорт та інновації: розвиток фізичної культури та здоров'я через новаторські підходи в Україні. Академічні візії. 2024. № 30. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1041>. (дата звернення: 31.10.2024)

5. Пришляк В. М., Некрасов Г. Г., Цап І. Г. Роль інновацій у розвитку сучасних спортивних ігор та їх вплив на фізичну активність і спортивні досягнення. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 8 (181). С.209 – 213.

6. Шевченко А.В., Крушинський А.В. Методи інноваційного маркетингу реалізації маркетингової стратегії підприємства. Наукові інновації та передові технології. Серія "Економіка": журнал / Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління. - Київ, 2023. - Вип. № 3(17). – С. 251 – 261.

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

О. П. Дідковський

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Ю. С. Бондарець

*студентка факультету психології та спеціальної освіти
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара*

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Анотація: У статті проаналізовано особливості індивідуалізації фізичного виховання учнів з різним рівнем соматичного здоров'я та її вплив на показники фізичної підготовленості. Розглянуто поняття та сутність індивідуалізації

навчального процесу. Виявлено чинники, які необхідно враховувати під час проектування освітніх програм і розроблення тестових випробувань в рамках індивідуалізованого фізичного виховання. Відзначено роль новітніх цифрових технологій в організації навчального процесу.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична підготовленість, стан здоров'я, індивідуалізація навчального процесу, учнівська молодь.

Abstract. The article analyzes the peculiarities of individualization of physical education of students with different levels of somatic health and its impact on physical fitness. The concept and essence of individualization of the educational process are considered. The factors that need to be taken into account when designing educational programs and developing tests within the framework of individualized physical education are identified. The role of new technologies in the individualization of the educational process is noted.

Key words: physical education, physical fitness, health status, individualization of the educational process, school youth.

Актуальність дослідження індивідуалізації фізичного виховання зумовлена необхідністю підвищення якості навчального процесу та адаптації програм до індивідуальних рівнів здоров'я учнів. Врахування різноманітних рівнів соматичного здоров'я дозволяє покращити фізичну підготовленість молоді, запобігаючи ризикам для здоров'я та сприяючи формуванню здорового способу життя.

Індивідуалізація навчального процесу передбачає розробку освітніх програм, що враховують фізіологічні, психоемоційні та соціальні особливості учнів, з використанням новітніх технологій для гнучкої адаптації програм та мотивації до фізичних вправ.

Незважаючи на зростаючу увагу до індивідуалізації фізичного виховання, наукові розробки з цієї тематики залишаються недостатніми. Бракує комплексних досліджень, які б охоплювали повний спектр чинників, що впливають на фізичну підготовленість учнів різного соматичного стану. Тому, виникає потреба в подальших дослідженнях, спрямованих на глибше розкриття процесу індивідуалізації та обґрунтування ефективних підходів до її реалізації.

Сучасний обсяг проблем, індивідуалізації фізичного виховання досліджуються та вивчаються науковцями та фахівцями, так у працях І. С. Семілетова особлива увага приділяється питанням адаптації навчальних програм до індивідуальних потреб учнів [4]. О. С. Лисенко акцентує увагу на контексті різних рівнів здоров'я. Науковці Ю. В. Зайцева, І. В. Тараненко та Є. Ю. Шостак досліджують методи, які враховують фізіологічні та психоемоційні особливості учнів, що дозволяє досягти більш високих результатів у фізичній підготовленості. Г. Г. Глухова, О. С. Кольцова та В. Ю. Коваль описують вплив індивідуального підходу на розвиток фізичних якостей і профілактику травм [3].

Дослідники І. В. Осіпова, В. В. Пастернацький, В. А. Бандура розглядають використання біомеханічних пристроїв та програм для вимірювання фізичних показників, що дає можливість більш точно оцінювати рівень фізичної

підготовленості та коригувати навантаження. Ряд науковців, Т. О. Белкова, Ж. В. Малахова, В. О. Якушевський, В. Г. Лосік вивчають ефективність використання дистанційного навчання та мобільних застосунків для персоналізованого підходу до фізичної активності.

Метою дослідження є вивчення особливостей індивідуалізації фізичного виховання учнів з різним рівнем соматичного здоров'я та її вплив на показники фізичної підготовленості. Для її досягнення було використано аналітичний, синтетичний, індуктивний і дедуктивний методи опрацювання тематичних досліджень, наукових публікацій і релевантних літературних джерел.

Виклад основного матеріалу. В останні десятиліття рівень фізичного розвитку та функціональної підготовленості учнівської молоді не відповідає оптимальним параметрам. За даними досліджень, близько половини учнів за результатами медичного огляду відносять до спеціальних медичних груп. При цьому рівень фізичного здоров'я тих, хто навчається, поступово знижується в процесі навчання: показники здоров'я значної частини учнів під час випуску нижчі, ніж під час вступу до школи. В учнів від року до року знижуються адаптаційні можливості функціональних систем, збільшується частота хронічної патології та розвиваються нові морфологічні й функціональні відхилення, що відбувається на тлі істотного зниження рівня фізичного розвитку та функціональної підготовленості.

Зазначимо, що у молоді шкільного віку досить часто діагностують короткозорість, що спостерігається у 30–70% випадків, а також порушення постави у 60%. Ці показники зростають із кожним роком навчання. Захворювання органів чуття та нервової системи фіксуються у 4–10% дітей, приблизно така ж частота і для хвороб органів травлення. Хвороби сечовидільної системи зустрічаються у 2,6–4% дітей. Останнім часом кількість нервово-психічних розладів серед дітей збільшилася більш ніж вдвічі через воєнний стан в Україні.

Привертає увагу, що значна частка школярів має декілька одночасних захворювань, які, хоча і не заважають навчальному процесу, потребують постійного медичного нагляду та підтримуючих заходів. Зокрема, серед учнів спеціальної медичної групи 18,9% дівчат і 11,5% хлопців мають поєднання 2–3 захворювань. У старшокласників ситуація погіршується: 72% з них мають дві патології, а 13,5% - три та більше [3].

Наведена вище ситуація актуалізує потребу в удосконаленні навчального процесу з фізичного виховання. Значним потенціалом наділена індивідуалізація навчального процесу, що вимагає виявлення індивідуальних особливостей кожного учня і добору оптимальних методів і засобів, які забезпечують ефективність навчально-тренувальних впливів. Індивідуалізація навчального процесу дає змогу перетворити мету фізичного виховання, що до формування фізичної культури особистості та здатності цілеспрямовано застосовувати методи і засоби фізичної культури для збереження та зміцнення здоров'я, формування активної соціальної позиції, психологічної та фізичної підготовки до майбутньої діяльності, на особисті завдання учнів.

Система фізичного виховання є змішаною, що включає суб'єктивні та об'єктивні елементи [5]. У цій системі складні об'єктивні відносини співіснують з особистісним об'єктом освітнього процесу, який у процесі освіти трансформується в суб'єкт системи. Штучна частина змішаної системи є відносно простою, оскільки ґрунтується на системних зв'язках, ієрархічній співвідпорядкованості конструкцій і нормативних положень, які регламентують її діяльність. Проте її природна частина є надзвичайно складною, оскільки суб'єкти освітньої системи наділені індивідуальними властивостями - віковими та гендерними особливостями, станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості, потребами, інтересами та мотивами до діяльності. У зв'язку з цим нормальне функціонування освітньої системи неможливе без реалізації індивідуально-особистісних уподобань і потреб учнів.

Під індивідуалізацією навчального процесу розуміють гнучке формування змісту освіти, його налаштування під індивідуальні потреби та запити учнів, які отримують можливість проектувати власний освітній шлях. У підсумку утворюється відкритий освітній простір з індивідуальними освітніми програмами, які учні можуть проходити в індивідуальному темпі. Такий підхід сприяє не лише спрямованому збереженню та зміцненню здоров'я кожного учня, а й розвитку навичок самостійного мислення, самоорганізації, самовдосконалення та саморозвитку.

Для переорієнтації навчального процесу фізичного виховання з урахуванням стану здоров'я, індивідуальних схильностей та інтересів, необхідно надати право вибору виду рухової активності, який найбільшою мірою відповідає їхнім індивідуально-типологічним особливостям [1]. В рамках індивідуалізації системи фізичного виховання кожного учня розглядають у його унікальній неповторності, що зумовлює схильність до рухової діяльності певної спрямованості.

Важливо зазначити, що при проектуванні освітніх програм, так і при розробленні тестових випробувань і критеріїв оцінювання фізичної підготовленості учнів необхідно враховувати не стільки вік тих, хто займається, скільки їхні антропометричні та фізіологічні показники. До числа антропометричних показників, що мають ключове значення під час індивідуалізації тренувальних навантажень, входять тип статури, довжина тіла та індекс маси тіла, фізіологічні показники, це рівень фізичної працездатності, швидкість відновлення серцево-судинної системи після фізичного навантаження, частота серцевих скорочень у спокої, життєва ємність легенів, тип вегетативної регуляції та показники варіабельності серцевого ритму.

При індивідуалізації занять традиційно враховується соматотип учнів, що впливає на темпи фізичного розвитку. Водночас особливості статури, енергозабезпечення м'язової діяльності та переважний тип м'язових волокон є актуальними більшою мірою в професійній спортивній діяльності, тоді як в осіб, які не займаються спортом, соматотип чинить не настільки значний вплив на індивідуальний моторний профіль. Під час розроблення програм для цих осіб, що займаються, на перше місце виходить врахування типологічних особливостей

прояву властивостей нервової системи, оскільки для учнів, які не займаються спортом, успішне розв'язання завдань фізичного виховання та формування стійкої мотивації до регулярної фізичної активності вимагає привабливості виконуваних вправ і задоволення від процесу їхнього виконання в певному режимі.

Індивідуалізація фізичного виховання передбачає організацію навчального процесу на базі врахування стійких індивідуальних особливостей учнів та їхньої схильності до розвитку певних здібностей. Отже, прояв в учнях схильності до певного виду рухової активності дає підстави вважати, що в нього є можливість для успішної реалізації та раціонального вибору того чи, іншого виду рухової активності в рамках фізичного виховання.

Для підвищення ефективності індивідуалізації освітнього процесу потрібно враховувати не тільки фізичну підготовленість, а й психологічний і соціальний стан учнів [5]. Комплексний підхід до виявлення та врахування індивідуальних особливостей організму допомагає учням досягати максимальних результатів у збереженні та зміцненні їхнього здоров'я, підвищенні фізичної витривалості та життєвої активності.

Для відстеження впливу індивідуалізованих занять на стан здоров'я учнів доцільним є залучення сучасних цифрових технологій, які дають змогу точно оцінювати їх стан та реакцію на фізичні вправи. Також технології можуть використовуватися для підвищення мотивації та залученості шкільної молоді до занять із фізичної культури [2]. Так, учні можуть використовувати фітнес-браслети, нагрудні датчики та зональні трекери, які дають змогу встановлювати цілі тренування на основі особистих рівнів фізичної підготовки, відстежують частоту серцевих скорочень і рівень активності впродовж занять, а також повідомляють користувачам і вчителів, чи був досягнутий рівень оптимальної активності на заняттях.

Висновки. Дослідивши доказову базу, маємо певні результати, що до підвищення ефективності системи фізичного виховання в закладах освіти. Необхідне вдосконалення програмно-нормативної основи так, щоб формування зовнішніх виховних впливів здійснювалося з урахуванням вікових і статевих відмінностей, антропометричних і фізіологічних показників та індивідуально-типологічних особливостей учнів. Робоча програма з фізичної культури має забезпечувати повноцінну системну індивідуалізацію освітнього процесу, що вимагає її доповнення змістом, методами, засобами та оцінювальними критеріями, що впливають на урізноманітнення розвитку здібностей та здоров'я особистості. Спираючись на гуманістичну парадигму, яка ґрунтується на засадах особистісно зорієнтованого і компетентнісного підходів та передбачає діяльнісну лінію у змісті кожної освітньої галузі, всебічний розвиток особистості, врахування пізнавальних можливостей і потреб учнівської молоді.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Белкова Т. О. Теоретичні аспекти дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» / Т. О. Белкова, Ж. В. Малахова, В. О. Якушевський. //

Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – 2021. – №75. – С. 55 – 58.

2. Глухова Г. Г. Оптимізація рухової активності дівчат 12-14 років засобами «Junior Z» / Г. Г. Глухова, О. С. Кольцова, В. Ю. Коваль. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2021. – №15. – С. 62 – 66.

3. Зайцева Ю. В. Модель формування моральноволевих якостей учнів засобами спортивних ігор / Ю. В. Зайцева, І. В. Тараненко, Є. Ю. Шостак. // Педагогічні науки. – 2022. – №20. – С. 28 – 33.

4. Семілетов І. С. Психолого-педагогічні основи фізкультурно-спортивної діяльності: Структура процесів навчання та особливості його етапів / І. С. Семілетов. // Всеосвіта. – 2022. – №23. – С. 1 – 2.

5. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання Навчальний посібник / С. О. Черненко. – Краматорськ: ДДМА, 2021. – 216 с.

Д. А. Іванюк

студентка біолого-екологічного факультету

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

АНАЛІЗ ПІДГОТОВКИ США ДО ОЛІМПІЙСЬКИХ І ПАРАЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР 2028 РОКУ

Анотація. У статті розглядається аналіз підготовки США до Олімпійських і Паралімпійських ігор, які відбудуться в Лос-Анджелесі у 2028 році. Висвітлюється розвиток інфраструктури, включаючи модернізацію спортивних арен, покращення транспортної системи та безпекові заходи. Також розглядаються екологічні ініціативи та соціально-економічні аспекти підготовки.

Ключові слова: Олімпійські ігри, Паралімпійські ігри, Лос-Анджелес, інфраструктурні зміни, стадіон, безпека, інклюзивність.

Summary. The article analyzes the preparation of the United States of America for the Olympic and Paralympic Games to be held in Los Angeles in 2028. The article highlights the development of infrastructure, including the modernization of sports arenas, improvement of the transportation system and security measures. Environmental initiatives and socio-economic aspects of the preparations are also discussed.

Key words: Olympic Games, Paralympic Games, Los Angeles, infrastructure changes, stadium, security, inclusiveness.

Олімпійські ігри – це яскраве свято, яке виходить за рамки спорту, слугуючи динамічною демонстрацією людських можливостей, сприяючи глобальній єдності. Кожні чотири роки світ збирається для надзвичайної демонстрації спортивних навичок, культурного обміну та спільного досвіду. Спортсмени з усіх куточків земної кулі демонструють свої досягнення, які надихають людей всього світу. Ця подія підкреслює культурний обмін між країнами [6].

Олімпійські ігри 2028 року відбудуться з 14 до 30 липня, тоді як Паралімпіада триватиме з 15 до 27 серпня у Лос-Анджелесі, США. Це стане третьою Олімпіадою в історії міста після 1932 та 1984 років [1]. Підготовка до цього масштабного спортивного заходу включає декілька напрямків. Це як інфраструктурні зміни, так і організаційні заходи, спрямовані на забезпечення безпеки, економічної стійкості та залучення інноваційних технологій для розвитку спорту. США прагнуть організувати Олімпіаду, яка стане взірцем сучасного спортивного заходу, що поєднує сталий розвиток, високі стандарти зручності та інклюзивність.

Одним з головних аспектів підготовки до Олімпійських ігор є розвиток інфраструктури міста. Лос-Анджелес уже володіє багатьма об'єктами, які будуть задіяні під час Ігор. Місцева влада вирішила за можливості уникати будівництва нових стадіонів і спортивних споруд, натомість модернізуючи вже існуючі об'єкти. Цей підхід спрямований на мінімізацію витрат, пов'язаних із будівництвом нових місць, потенційно непотрібних після завершення Олімпіади [6]. Відкриття Ігор планується на стадіоні SoFi (в Інглвуді) та знаменитому Memorial Coliseum, який використовувався під час Олімпіад 1932 і 1984 років. Серед інноваційних підходів – використання «розумних» стадіонів, оснащених сучасними технологіями для моніторингу енергоспоживання, безпеки та комфорту глядачів. Стадіон SoFi прийматиме плавання та зможе вмістити 38 000 уболівальників, що на 20 000 більше, ніж на Іграх у Парижі. Баскетбол також відбудуватиметься в Інглвуді на абсолютно новому Intuit Dome. Гімнастика проходитиме на арені Crypto.com у центрі міста, а легкоатлетика - Memorial Coliseum [4].

Інфраструктурні зміни також стосуються міського транспорту. Влада Лос-Анджелеса пообіцяла, що до всіх олімпійських об'єктів можна буде дістатися громадським транспортом [5]. Очікується збільшення пропускну здатності громадського транспорту, розвиток електромобільних технологій, створення нових транспортних ліній, модернізація вже існуючих, включаючи продовження лінії метро, щоб з'єднати центр Лос-Анджелеса з Каліфорнійським університетом у Лос-Анджелесі, місцем розташування Олімпійського поселення [2].

Екологічна стійкість є одним із ключових пріоритетів Олімпіади 2028 року. Організатори запровадили ініціативи, спрямовані на мінімізацію викидів парникових газів і використання відновлюваних джерел енергії.

Одним із найбільших викликів при підготовці до Олімпіади є забезпечення безпеки учасників, гостей та мешканців міста. Олімпійські ігри визнані національною подією особливої важливості в галузі безпеки, тож Секретна служба США відповідальна за організацію заходів безпеки [3]. Правоохоронні органи міста та округу Лос-Анджелеса направили офіцерів до Парижа для спостереження, навчання та допомоги з метою підготовки до власних ігор 2028 року [2]. Олімпійський комітет США у співпраці з місцевою владою активно впроваджує найсучасніші технології безпеки, зокрема системи розпізнавання

облич, безпілотні дрони для моніторингу територій та кібербезпеку для захисту від хакерських атак.

Логістика також є важливим аспектом. Завдяки великому досвіду у проведенні масштабних заходів, Лос-Анджелес добре підготовлений до прийому мільйонів гостей. Аеропорти міста готуються до великого напливу туристів, готельна індустрія продовжує розвиватися, додавши 9000 нових готельних номерів тільки за останні чотири роки [5].

Олімпіада 2028 року принесе значні економічні переваги для регіону. Очікується, що подія залучить мільярди доларів інвестицій у місцеву економіку завдяки підвищенню туристичної привабливості міста, створенню нових робочих місць та розвитку інфраструктури. Проте, існує й низка викликів, зокрема стосовно житлової політики, адже очікується значне підвищення орендних цін через збільшення попиту.

Окрему увагу приділяють соціальній інклюзивності. Організатори прагнуть створити «ігри для всіх», забезпечуючи рівний доступ для людей з інвалідністю та представників різних соціальних груп. Паралімпійські ігри також планується провести в рамках цих заходів, що стане важливою складовою у досягненні мети інклюзивності.

Олімпійська збірна США активно готується до Ігор, роблячи акцент на розвиток молодих талантів і підтримку вже існуючих зірок спорту. В рамках підготовки федерації різних видів спорту проводять масштабні тренувальні збори, інвестують у нові спортивні технології та програми відновлення спортсменів.

До того ж, на Олімпіаді 2028 року будуть представлені нові види спорту, зокрема спортивні дисципліни, популярні серед молоді, такі як скейтбординг та серфінг. США прагнуть зберегти свою провідну роль у спортивному світі, тому активно розвивають ці дисципліни.

Висновки. Сполучені Штати Америки прагнуть організувати Олімпіаду, яка стане взірцем сучасного спортивного заходу, що поєднує високі стандарти зручності та інклюзивності. Підготовка США до Олімпіади 2028 року є важливим і складним процесом, що вимагає інтеграції інноваційних рішень, модернізації інфраструктури, екологічної стійкості та соціальної інклюзивності. Лос-Анджелес має всі шанси стати містом, яке покаже новий рівень організації подібних масштабних заходів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Макаревська К. Суспільне спорт. [Електронний ресурс]. URL: <https://suspilne.media/sport/262264-viznacilisa-dati-litnih-olimpijskih-i-paralimpijskih-igor-2028-u-los-andzelesi-koli-vidbudutsa-zmaganna/> (дата звернення: 20.10.2024)
2. From Paris to Los Angeles: How the city is preparing for the 2028 Olympics. [Електронний ресурс]. URL: <https://apnews.com/article/olympics-los-angeles-paris-2028-59e0f1e3a66464b28024f431b193dc00>
3. How Los Angeles is preparing for the 2028 Summer Olympics. [Електронний ресурс]. URL: <https://www.mynbc15.com/news/entertainment/how->

los-angeles-is-preparing-for-the-2028-summer-olympics-mayor-karen-bass-actor-tom-cruise-team-usa-gymnast-simone-biles-stade-de-france

4. Josh Haskell. How a 'no-build' Olympics could cut costs as LA prepares to host in 2028. [Електронний ресурс]. URL: <https://abc7.com/post/2028-olympics-how-build-venue-plan-could-help-los-angeles-cut-costs/15182944/>

5. Preparations for Los Angeles 2028 Summer Olympics already under way. [Електронний ресурс]. URL: <https://www.euronews.com/2024/08/12/preparations-for-los-angeles-2028-summer-olympics-already-underway>

6. Ralph Flores. Analyzing the Construction Impacts of the 2028 Los Angeles Olympic Games. [Електронний ресурс]. URL: <https://www.construction.com/blog/analyzing-the-construction-impacts-of-the-2028-los-angeles-olympic-games/> (дата звернення: 20.10.2024)

Науковий керівник: викладач В.С. Агалаков

Л. С. Індиченко

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

СПОРТИВНІ ТАНЦІ ЯК ІНСТРУМЕНТ УСПІШНОГО СТУДЕНТА

Анотація. В даній статті було описано вплив танцювальних вправ на процес запам'ятовування студентів. Окрім того, було доведено, що танець має позитивний вплив на пам'ять.

Ключові слова: танці, пам'ять, студенти, мозок, фізичне навантаження.

Summary. This article described the influence of dance exercises on the process of students' memorization. In addition, it has been proven that dance has a positive effect on memory.

Key words: dancing, memory, students, brain, physical activity.

Спортивні танці є одним з найпопулярніших видів спорту, в якому спортсменів іноді називають королями паркету. Це диво гармонійне поєднання мистецтва й спорту, духовного та фізичного розвитку [3, с. 519]. Сучасні спортивні танці складаються із навиків виконання певного комплексу рухів, підібраних у певній послідовності під конкретний музичний супровід. Вони, як вид спорту, включають в себе дві конкурсні програми: європейську (повільний вальс, вiденський вальс, фокстрот, танго і квікстеп) і енергійну латиноамериканську програму (ча-ча-ча, самба, румба, пасодобль і джайв) [4, с. 57].

Студентам приходиться запам'ятовувати великі об'єми інформації і зробити це часом складно. Тому потрібно шукати різні варіанти покращення пам'яті, одним з дієвих способів є заняття фізичними вправами, зокрема танцювальними. Таким чином, актуальністю даної теми – вдосконалення різних видів пам'яті студента, а метою, відповідно, дослідити як танці впливають на потужний інструмент нашого мозку, для запам'ятовування лекційного матеріалу.

Будь-яке фізичне навантаження вимагає участі центральної нервової системи (ЦНС), але ступінь її втручання у процес може бути різним. Їзда на велосипеді чи біг по доріжці – більш автоматичні рухи порівняно з танцями. Останні вимагають готовності думати, адже рухи постійно змінюються [1, с. 199].

Фахівці з німецького Центру нейродегенеративних захворювань у Магдебурзі з'ясували, що заняття танцями ефективніші за будь-яке інше фізичне тренування, вони уповільнюють старіння мозку. Доктор наук Венді Сузукі написала: «Під час виконання аеробних вправ зростає пульс, і це стимулює появу нових клітин у гіпокампі. Відповідно у людей, які займаються аеробними вправами, росте мозок. І це сприяє поліпшенню довгострокової пам'яті» [1, с. 200].

Будь-яке переміщення танцівника у просторі сцени є наслідком роботи усього м'язового апарату. Виконавська майстерність вимагає чіткості й досконалості відтворення кожного руху. Для цього в тренувальному процесі танцівника проводиться екзерсис, що забезпечує виховання тіла в русі, яке служить підмогою в будь-якому танцювальному вирішенні. Фізичне навантаження вводиться системно і послідовно в розрахунку на певні групи м'язів, що сприяють гармонійному розвитку всього опорно-рухового апарату, розвитку і закріпленню моторної пам'яті.

Танці є прикладом діяльності, що постійно змінюється, яка вимагає швидкого прийняття рішень. Коли мозок оцінює різні варіанти відповідей і свідомо вибирає один, то такий процес також прийнято вважати розумним.

Жан Піаже зазначив, що ми використовуємо інтелект в тому випадку, коли вже не знаємо, що робити. Простіше кажучи, суть інтелекту в прийнятті рішень, оскільки під час танцю необхідно миттєво зрозуміти, в який бік повернутися, з якою швидкістю рухатися і як реагувати на рухи вашого партнера. Танці – це відмінний спосіб підтримувати й покращувати свій інтелект [5, с. 1].

У дослідженні, опублікованому в *Journal of Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, дослідники дійшли висновку, що танці можуть підвищити зв'язок між обома півкулями головного мозку, а довгострокова танцювальна практика позитивно впливає на активність мозку. Все це пов'язано з нейропластичністю, здатністю мозку формувати нові нейронні зв'язки змінюватися і адаптуватися [5, с. 2].

Поєднання фізичних вправ і сенсорного збагачення під час танцю може поліпшити нейропластичність. Отже, танці можуть бути використані як втручання при багатьох неврологічних захворюваннях, таких як інсульт, хвороба Паркінсона та дитячий церебральний параліч [1, с. 201].

Спортивні танці активують гіпокамп – частину мозку, відповідальну за емоції та пам'ять. Вона ж працює, коли студенти виконує нові для нього фізичні вправи чи отримує будь-які інші нові для себе навички. Активні заняття з різних стилів та жанрів хореографії можуть компенсувати негативні чинники професійної підготовки студентської молоді, зміцнити їхнє здоров'я та

працездатність, підвищити адаптаційні резерви організму і тим самим збільшити продуктивність навчальної діяльності студентів. В даній статті розглянуті деякі види танців, які, з огляду автора, будуть мати найбільш позитивний ефект на ЦНС та пам'ять студентів [5, с. 4].

Особливий потенціал мають спортивні бальні танці в формуванні здорового способу життя. Так, студентська молодь, яка займається цим видом хореографії привчається до високого рівня фізичного навантаження, що зумовлені швидкими змінами у ритмах та специфічній лексиці латиноамериканських та європейських танців. Дослідницька робота з Університету штату Міног Північної Дакоти, опублікована в 2012 році, виявила, що Румба покращує настрій і певні когнітивні навички, такі як візуальне розпізнавання і прийняття рішень [3, с. 77].

Подібно до інших традиційних форм танців (наприклад, балету), спортивні бальні танці вимагають синхронізації різних рухів тіла відповідно до слухових подразників. Крім того, бальні танці також вимагають високорівневих рухових навичок, специфічних для домену. Таким чином, бальні танцюристи надають унікальну модель для дослідження того, як мозок інтегрує рух і звук, а також для розвитку рухового досвіду, що поєднує художню творчість та продуктивність. Велика кількість доказів вказує на те, що тренування рухових навичок, включаючи танці, може поліпшити роботу мозку і сприяти пластичності мозку [2, с. 52].

В даний час серед спортивних танців найбільш популярними серед студентської молоді є сучасні танці, які поєднують в собі елементи різних видів танцювального спортивного мистецтва, так як: хіп-хоп, хай-хілс, джаз-фанк та багато інших. Кожен із цих видів танцю має різноманітність рухів, які швидко змінюються, що значно впливає на ЦНС, зокрема покращує пам'ять.

Хіп-Хоп – це танцювальний напрямок, що з'явилося в ХХ столітті. Такий танець відмінно опрацьовує м'язи ніг, рук і плечового поясу, покращує дрібну моторику. Всього за місяць занять даним напрямком можна побачити значні зміни – удосконалюється постава, з'являється координованість і пластичність рухів, опрацьовуються основні м'язові групи.

Хай-хілс – походить з широкого спектру танцювальних стилів. Для нього характерні динамічні рухи ніг, запозичені у джазу, go-go dance, бального та латинського танцю. База танцю складається з великої кількості рухів, кожен вимагає правильного становища всіх частин тіла та точного виконання. Регулярні тренування можуть бути гарною заміною спортзалу [1, с. 205].

Джаз-фанк об'єднав в собі манери стрип-пластики, хіп-хопу, естрадної хореографії та бродвейського джазу. Він включає в себе всілякі хвилі, взяті з вуличних танців, рухи стегон – з балету. В Джаз-фанку можна побачити скручування і свінги, різні піруети джазової техніки. При зайнятті танцями у стилі Джаз-фанк, було виявлено зміцнення здоров'я, виховання правильної постави, гармонійний розвиток основних м'язових груп, розвиток рухових якостей, підвищення працездатності та рухової активності, розвиток музикальності та почуття ритму. Крім того, заняття можуть бути засобом

профілактики захворювань, поліпшення психічного стану та зняття стресів [4, с. 77].

Було проведено анкетування серед студентів третього курсу біолого-екологічного факультету Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара. Відповідно до завдань дослідження, була розроблена анкета, яка складалася зі звернення та питань. Анкета надавалась респондентам на адреси електронної пошти. У результаті опитування отримано та опрацьовано 30 анкет. Всім було запропоновано відповісти на питання розробленої анкети. У ході опитування респондентів ставилися питання з метою дізнатися чи виникають в них проблеми з вивченням лекційного матеріалу, а також, головним питанням було, чи займаються студенти танцями. Дане опитування показало наступні результати (рис. 1, 2):

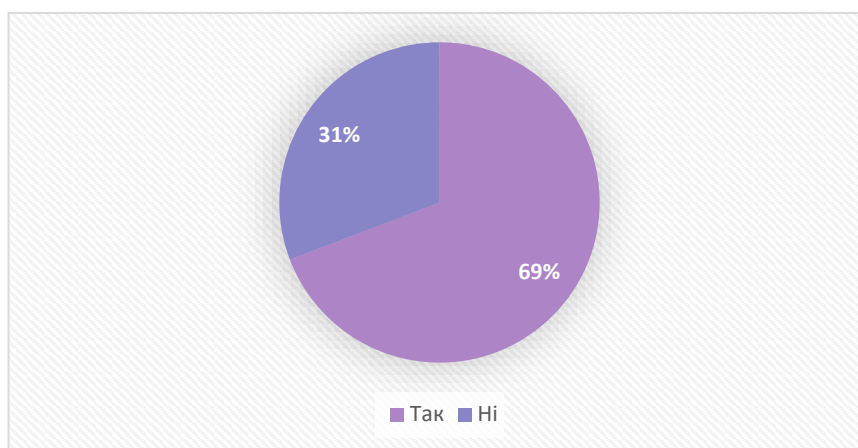


Рис. 1. Кількість студентів, що мають проблеми із запам'ятанням лекційного матеріалу.

Результати анкетування зазначають, що 69% опитаних на питання: «Чи є у вас проблеми із запам'ятовуванням лекційного матеріалу?» відповіли так.

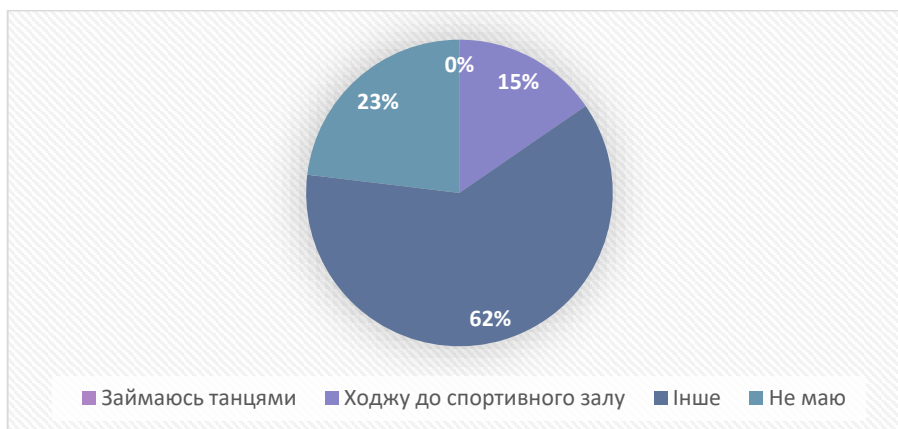


Рис. 2. Кількість студентів, що мають фізичні навантаження, зокрема танцювальні вправи.

На питання: «Які види фізичних навантажень ви маєте?» – було отримано наступні відповіді: 15% – ходять до спортивного залу, 23% – не маю фізичної активності, 0% – займаються танцями та 62% – мають інші види фізичної активності.

Отриманні дані свідчать, що опитувальні студенти мають проблеми з вивченням лекційного матеріалу. Тому можна припустити, що якби дані студенти займалися танцями, то, відповідно, мали менше проблем із запам'ятовуванням.

Висновки. Отже, спортивні танці – унікальний вид спорту, який поєднує численність складних рухів, що відіграють важливу роль у процесі запам'ятовування. Останні дослідження свідчать про переваги фізичної активності, пов'язаної з танцювальними вправами, які відрізняються від інших фізичних навантажень тим, що покращують пам'ять та зміцнюють нейронні зв'язки. Таким чином, заняття танцями є допоміжним інструментом для студентів для запам'ятовування лекційного матеріалу.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бугаєць Н.А. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами хореографії. Педагогіка та психологія. 2017. Вип. 58. С. 199 – 208. Режим доступу: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=znpkhnpu_ped_2017_58_232.

2. Забродіна К.О. Удосконалення технічних дій спортсменів 16-18 років у спортивно-бальних танцях. Курсова робота. Сумський державний університет, м. Суми, 2019, с. 84. https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/75766/1/Zabrodina_dancin.pdf;jsessionid=ED46DFF82F5B07BD8C909109C73A6739

3. Стадник К. Характеристика джаз-фанку як різновид сучасних танців, Національний авіаційний університет, м. Київ, 2015. С. 77 – 78.

4. Тодорова В.Г. Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту. Дис. ...д-ра наук з фізичного виховання та спорту:24.00.01 Львівський державний університет фізичної культури. м. Львів, 2018, с.480. <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/15149>

5. Yingzhi Lu Ballroom dancing promotes neurar activity in the sensorimotor system: a resiting-state fMPI study, Volume 2018, Школа кінезіології Шанхайського університету спорту, Шанхай, Китай.ID 2024835, pages 8. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Lu+Y&cauthor_id=29853838

Л. С. Індиченко

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

А. Пукас

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

ІСТОРІЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ЗМАГАНЬ В УКРАЇНІ ТА НАЙКРАЩІ ЛЕГКОАТЛЕТИ ЗА ОСТАННІ РОКИ

Анотація. У даній статті розглянуто історію розвитку легкої атлетики як виду спорту в Україні. Наведено інформацію про основних найкращих вітчизняних легкоатлетів та їх досягнення на міжнародних змаганнях.

Ключові слова: легка атлетика, легкоатлетичні змагання, розвиток легкої атлетики, найкращі легкоатлети України.

Summary. This article examines the history of the development of athletics as a sport in Ukraine. Information is given about the main best domestic track and field athletes and their achievements at international competitions.

Key words: athletics, track and field competitions, development of track and field, the best track and field athletes of Ukraine.

Перші згадки про легкоатлетичні змагання в Україні припадають на другу половину XIX ст. Як стверджують історики, у Миколаєві 21 травня 1858 р. відбулися змагання з бігу, влаштовані військово-морськими офіцерами для матросів та солдатів. Знаменною подією в історії українського спорту, і зокрема легкої атлетики, можна вважати проведення в Києві у 1913 р. першої Олімпіади Царської Росії, до складу якої входила тоді й більша частина сучасної України. Серед 579 її учасників найбільша кількість представляла легку атлетику – 174 спортсмена. В програму входило 25 видів: біг на 100, 200, 400, 800, 150, 5000, 10 000 м, марафонський біг та командний біг на 3000 м, крос на 8000 м, біг на 110 м з бар'єрами, естафетний біг 4x100 м та 4x400 м, спортивна ходьба на 10 км, стрибки у висоту з місця та розбігу, стрибки у довжину з місця та розбігу, потрійний стрибок з розбігу, стрибок із жердиною, метання диска, метання списа, метання молота, штовхання ядра, десятиборство [1, с. 5].

Надалі спорт в Україні продовжував стрімко розвиватися, що призвело до появи першої Всеукраїнської олімпіади. Перша Всеукраїнська олімпіада була проведена у серпні 1921 року, але найважливішим є факт того, що вона включала змагання з легкої атлетики. У цих змаганнях брали участь легкоатлети з різних кутків України (участь брали легкоатлети з Києва, Житомира, Чернігова та інших великих міст України). Проте, не зважаючи на це, кількість учасників ледь перевищила сотню. Жінки у той час участі у змаганнях не брали. З тих пір відкрито літопис рекордів легкої атлетики України.

В історичних джерелах передвоєнний період (кінець 1920 – 1930-ті рр.) характеризовані як роки масового розвитку легкої атлетики як незалежного спорту. Була проведена чимала кількість легкоатлетичних змагань. Наприклад, у 1935 році відбулася перша спартакіада серед вищих навчальних закладів, а у 1936 – перша спартакіада серед колгоспів [4].

Важливим кроком у розвитку легкоатлетичних змагань в Україні ми вважаємо подію 1952 року, коли наші українські легкоатлети мали змогу вперше виступити на XV Олімпійських іграх, які пройшли у Гельсінкі. Цей крок дозволив продемонструвати світові досягнення вітчизняних легкоатлетів, рівень розвитку цього виду спорту у тодішній УРСР та відкрити книгу світових рекордів для українців [4].

У 1960 р. в Римі наші спортсмени вперше за всю історію Олімпійських ігор завдали поразки американським легкоатлетам. Ця перемога над командою США

назавжди увійшла в історію легкої атлетики як видатне досягнення радянського спорту. За період з 1958 по 1967 р. радянські легкоатлети в семи матчах СРСР – США шість разів здобували перемогу над американцями. До легкоатлетичної збірної СРСР для участі в XV Олімпійських іграх (Гельсінкі, Фінляндія, 1952) увійшли 11 українських спортсменів. Найбільш близькими до завоювання бронзових нагород були Петро Денисенко (Дніпропетровськ) в стрибках з жердиною (четверте місце) та Василь Цибуленко (Київ) в метані спису (четверте місце). Наступного олімпійського циклу все більш голосно заявляли про себе Надія Коняєва (Київ) в метані спису, Віра Крепкіна (Київ) в бігу на 100 м, 200 м та в стрибках в довжину, Людмила Лисенко (Дніпропетровськ) в бігу на 400 м, 800 м, Юрій Кутенко (Львів) в десятиборстві. Саме тоді почалася спортивна кар'єра видатного українського скорохода із Сум Володимира Голубничого. До складу збірної команди СРСР для участі у других для радянських спортсменів XVI Олімпійських ігор (Мельбурн, Австралія; 1956 р.) було включено 11 українських легкоатлетів. У Мельбурні були завойовані перші олімпійські нагороди. Бронзові медалі завоювали списометальники кияни Віктор Цибуленко та Надія Коняєва. В історії української легкої атлетики не було ще такого щасливого року, як 1960 р. УРСР делегувала до збірної команди СРСР для участі у XVII Олімпійських іграх (Рим, Італія; 1960) 14 українських легкоатлетів, 12 з них здобули право виступати у фінальних змаганнях. Чотири представники України стали олімпійськими чемпіонами: Володимир Голубничий (Суми) в с/х 20 км, Людмила Лисенко (Дніпропетровськ) в бігу на 800 м, Віра Крепкіна (Київ) в стрибках у довжину, Василь Цибуленко (Київ) в метані спису. Крім того, було завойовано дві срібні: Валерій Брумель (Львів) в стрибках у висоту, Леонід Бартенєв (Київ) в естафетному бігу 4 x 100 м та одну бронзову медаль завоював Ігор Терованєсян (Львів) в стрибках у довжину. На XVIII Олімпійських іграх (Токіо, Японія; 1964) у складі збірної СРСР взяли участь 13 українських спортсменів. Дві бронзові медалі вибороли Іван Беляєв (Дніпропетровськ) в бігу на 3000 м з/п та Володимир Голубничий (Суми) в с/х 20 км.

У літньому чемпіонаті Європи, який відбувся у Мюнхені, Німеччина 2002 року, Збірна України, яка складалася з 37 спортсменів, спромоглася вибороти 2 золоті, 4 срібні та 1 бронзову медалі, що дозволило їй посісти восьме загальнокомандне місце. Кращим у штовханні ядра став Юрій Білоног. Серед стрибунів у довжину не було рівних Олексію Лукашевичу з Дніпропетровська. Естафетна команда 4x100 м у складі Андрія Довгаля і Олексія Кайдаша (Харків), Костянтина Басюкова (Донецьк) та Костянтина Рурака (Запоріжжя) фінішувала другою, була визнана найшвидшою командою чемпіонату. Срібними медалістами чемпіонату стали В'ячеслав Піскунов (Крим) в метанні молоту, Вікторія Павлиш в штовханні ядра, Олена Красовська (Київ) в бігу на 100 м з/б. Безумовним успіхом потрібно вважати третє місце в бігові на 5000 м Сергія Лебеда (Донецьк) [3, 4].

Досягнення українських легкоатлетів – це те, що змушує пишатися не лише громадян України, а й усього світу. Світові рекорди, поставлені нашими

легкоатлетами, стимулюють інших спортсменів у світі ставити нові цілі та хоча б намагатися досягти їх.

Нами розглянуті досягнення найкращих легкоатлетів України та Дніпропетровська за останні роки.

Сергій Бубка – є справжньою легендою нашого легкоатлетичного спорту. Лише протягом 1983 – 1997 років він шість разів здобував звання чемпіона світу. На рахунку Бубки перемога Кубків світу та Європи, звання чемпіона Європи. У 1988 році він став чемпіоном XXIV Олімпійських ігор у Сеулі. Неймовірними є його досягнення у стрибках із жердиною – 35 світових рекордів. Він не раз визнавався найкращим спортсменом світу, але завершив спортивну кар'єру ще 23 роки тому, у далекому 2001 [2].

Легкоатлети, які зробили внесок в легку атлетику Дніпропетровська (1960-

1. Людмила Іванівна Шевцова (Лисенко), 1934, Дніпропетровськ – радянська українська легкоатлетка, яка спеціалізувалася з бігу на 800 метрів. Тренувалася в ДСТ «Авангард» у Дніпропетровську. 3 липня 1960 року на змаганнях у Москві Шевцова встановила світовий рекорд з бігу на 800 метрів. Через два місяці на літній Олімпіаді в Римі вона повторила свій рекорд, здобувши золоту олімпійську медаль. Нагороджена Орденом трудового червоного прапора

2. Інеса Миколаївна Кравець (Шуляк), Дніпропетровськ – заслужений майстер спорту України. Спеціалізувалася у двох видах – потрійний стрибок і стрибки в довжину. Олімпійська чемпіонка 1996 року в потрійному стрибку. Срібна призерка Олімпійських ігор 1992 року в стрибках в довжину. Чемпіонка світу (1991,1993,1995), володар Кубка світу (1994), чемпіонка Європи (1992). Багаторазова призерка чемпіонатів Європи та світу, неодноразова рекордсменка світу [4].

3. Олександр П'ятниця (Дніпро) – 2012 посів друге місце на літніх Олімпійських іграх у Лондоні у змаганнях з метання списа.

4. Анна Рижикова (Дніпро) – 2012, чемпіонка командного чемпіонату Європи у категорії біг 400 м, бронзова призерка Олімпійських ігор 2012 року у тій самій категорії, багаторазова чемпіонка України [3].

5. Ярослава Магучих (Дніпро) – у стрибках у висоту, яка протягом останніх років була непереможна: 2018 – виграла срібло на чемпіонаті світу в Досі, встановивши світовий рекорд серед спортсменок віком до 20 років; виграла чемпіонат Європи U-20 і стала наймолодшою в історії переможницею етапів "Діамантової ліги"; 2020 – бронзова медаль Олімпіади, срібна наймолодша медалістка чемпіонату світу в історії, наймолодша в історії переможниця етапів «Діамантової ліги» (1,96 м, Доха, Катар); наймолодша легкоатлетка світу, яка пододала висоту 2,00 м («Діамантова ліга», Стенфорд, США, третє місце); переможниця чемпіонату Європи U20 (1,92 м, Бурос, Швеція); встановила рекорд України U20 у приміщенні (1,99 м, Густопече, Чехія); друга у світовому топ-листі сезону (2,04 м); 2024 – на літніх Олімпійських іграх 2024 року стрибнула на 2,1 м, що зробило її чемпіонкою олімпіади та чемпіонкою світу та

принесло золото. Ярослава є першою українкою, якій вдалося виграти юнацькі і дорослі Олімпійські ігри [6, 7].

Імена легкоатлетів, які не можна не згадати та які не втомлюються радувати нас своїми досягненнями на міжнародній арені, є:

- Наталія Добринська (Вінниця) – майстер спорту міжнародного класу з багатоборства, чемпіонка XXIX Олімпійських ігор в Пікіні (2008 р.).

- Ольга Земляк, яка на Олімпійських іграх в Ріо-де-Жанейро (2016) посіла 7-е місце з бігу на 400 метрів та 5-е в естафеті 4х400 м.

- Також Ольга Земляк разом з Юлією Олішевською, Аліною Логвіненко, Ольгою Бібик та Тетяною Мельник здобули перемогу в номінації «Команда року».

- Юлію Левченко (Бахмут) – на рахунку якої у 2017-му срібло на чемпіонаті світу, бронза на чемпіонаті Європи у приміщенні, золото на молодіжному чемпіонаті Європи, друге місце у фіналі Діамантової Ліги, молодіжний рекорд України зі стрибків у висоту, а також перемога у номінації Європейської Атлетики «Зірка, яка сходить» [5].

- Мар'яна Закальницького – чемпіон Європи зі спортивної ходьби на 50 км (Берлін); на командному чемпіонаті світу зі спортивної ходьби у Тайцані виграв срібло у командному заліку і посів четверте місце в індивідуальному;

- Наталію Прищепу – чемпіонку Європи з бігу на 800 метрів (Берлін); четверте місце на Континентальному Кубку ІААФ – п'ятий результат сезону в Європі);

- Іван Пушкін – став триразовим чемпіоном світу у категорії «Мастерс» зі спортивної ходьби на 20 км, 10 км, 5000 м; чемпіон Європи у категорії «Мастерс» з позастадіонних видів легкої атлетики зі спортивної ходьби на 10 км; дворазовий чемпіон Європи у приміщенні у категорії «Мастерс» зі спортивної ходьби на 3000 м та на 5 км.

- Людмила Пушкіна – стала чемпіонкою світу у категорії «Мастерс» з бігу на 2000 метрів з перешкодами; виграла бронзову медаль з напівмарафону на чемпіонаті Європи у категорії «Мастерс» з позастадіонних видів легкої атлетики [4; 5].

- Михайло Кохан (Запоріжжя) – з метання молота: 2018 – став переможцем Кубка Європи у віковій категорії U23; срібним призером у командному заліку; переможцем чемпіонату Європи U-20 з юніорським рекордом, а також п'ятим на чемпіонаті світу; 2024 – бронзова медаль літніх Олімпійських ігор [6].

- Ірина Геращенко (уродженка Києва) – бронзова призерка літньої Олімпіади 2024 року у Парижі зі стрибків у висоту) [4].

Висновки. Легка атлетика є дуже популярним світовим видом спорту. Вона охоплює чимало напрямів та дисциплін, серед яких – біг, стрибки у довжину або висоту, метання молота або жердини, ходьба тощо. Регулярні заняття легкою атлетикою сприятимуть всебічному розвитку людини, підтримці її психічного та фізичного здоров'я. Історія розвитку легкої атлетики та змагань з легкої атлетики в Україні починається з 19-го століття, а її сучасний етап

характеризується великою кількістю молодих цілеспрямованих та талановитих легкоатлетів, які, виступаючи на різноманітних спортивних змаганнях, привозять радісні результати додому.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Артошенко О.Ф. Легка атлетика: Навч. Посібник для студентів факультетів фізичної культури. Черкаси. БРАМА. ІСУЕП. 2000 р. С. 3-6.
2. Бубка Сергій Назарович. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: https://lb.ua/file/person/3402_bubka_sergiy_nazarovich.html
3. «Королева спорту – легка атлетика». Федерація легкої атлетики України. 14 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <https://uaf.org.ua/>
4. Легка атлетика: Енциклопедія сучасної України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <https://esu.com.ua/article-54035>
5. Переваги легкої атлетики. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <https://abas.kite.cx.ua/articles/pljusi-ta-minusi-legkoi-atletiki.html>
6. Спортсмени з Дніпропетровщини завоювали дві медалі на Олімпійських іграх. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <https://nikopol.nikopolnews.net/sicheslavska/mariana-sportsmeny-z-dnipro-zav/>
7. Українці у топ 10 світових рейтингів легкої атлетики. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <https://www.admkm.gov.ua/?p=115986#:~:text=%D0%92%D1%96%D1%81%D1%96%D0%BC%20%>

Б. А. Карачун

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

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК КЛЮЧ ДО ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Анотація. У статті досліджується роль фізичної активності у підвищенні працездатності людини, особливо в умовах сучасного інтенсивного способу життя. Проаналізовано основні механізми позитивного впливу фізичних вправ на фізичний та психічний стан. Показано значення рухової активності як найважливішого та необхідного елемента для збереження здоров'я людини та профілактики різних захворювань. Окрему увагу приділено впливу регулярної фізичної активності на студентську молодь та можливим шляхам її інтеграції в повсякденне життя для підвищення продуктивності та загального благополуччя. Рекомендовано студентам здійснювати самоконтроль стану фізичної і розумової працездатності.

Ключові слова: фізична активність, працездатність, фізичне виховання, фізичний стан, здоров'я.

Summary. The article examines the role of physical activity in increasing human performance, especially in the conditions of a modern intensive lifestyle. The main mechanisms of the positive effect of physical exercises on the physical and mental state have been analyzed. The importance of physical activity as the most important and necessary element for preserving human health and preventing various diseases is

shown. Particular attention is paid to the influence of regular physical activity on student youth and possible ways of its integration into everyday life to increase productivity and general well-being. Students are recommended to self-monitor their physical and mental health.

Key words: physical activity, working capacity, physical education, physical condition, health.

Фізична активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що позитивно впливає на різні аспекти фізичного і психічного здоров'я. Як відомо, однією з основних переваг регулярної фізичної активності є її здатність підвищувати працездатність людини, що є особливо важливим у сучасному суспільстві, де темп життя стає дедалі швидшим. Сучасні багаточисленні дослідження підтверджують, що регулярні фізичні навантаження сприяють зниженню рівня стресу, тривожності та депресії, підвищують концентрацію і загальний рівень енергії, позитивно впливають на рівень ендорфінів, відомих як «гормони щастя», що, у свою чергу, сприяє поліпшенню настрою та загального благополуччя людини. В цій статті розглядатиметься, яким чином фізична активність впливає на психічне здоров'я та як можна інтегрувати фізичну активність у повсякденне життя сучасної людини, особливо студентської молоді, для досягнення психічного комфорту та підвищення її працездатності.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), фізична активність – це будь-який рух тіла, що спричиняється роботою м'язів і потребує енерговитрат. Вона охоплює широкий спектр діяльностей: від ходьби та бігу до занять спортом і виконання щоденних побутових завдань. Також ВООЗ визначає фізичну активність як засіб підтримки здоров'я і попередження багатьох хвороб [1]. З розвитком цивілізації, унаслідок зменшення в житті людей ролі важкої фізичної праці, значення і місце фізичної активності постійно зростають. По суті, фізична активність є основним (якщо не єдиним) засобом, який гарантує порятунком людства від фізичної деградації і виродження. Адже збіднення рухового арсеналу людини зумовлює погіршення її здоров'я, занепад творчої активності тощо. Статистичні дані щодо рівня здоров'я українців свідчать про те, що він бажає бути кращим – зростає рівень смертності, особливо серед працездатних, збільшується інвалідизація, скорочується народжуваність.

Як зазначає Онопрієнко О. В., на сьогодні неінфекційні захворювання є причиною 86 % випадків смерті та 77 % хвороб в європейському регіоні. З них серцево-судинні захворювання становлять більшість. Беручи до уваги зростаючі обсяги витрат та масштаб проблем, пов'язаних з хронічними захворюваннями, всі країни, в тому числі й наша, розробляють комплексний план боротьби з цією проблемою [3].

За даними ВООЗ визначені орієнтовні співвідношення різних чинників забезпечення здоров'я сучасної людини, а саме:

- генетичні чинники – 20 %
- стан навколишнього середовища – 20 %
- медичне забезпечення – 8 %
- умови та спосіб життя людей – 52 %.

Оскільки більшість хронічних захворювань залежить від способу життя, то усунення поведінкових факторів ризику, згідно з проведеними оцінками, дало б можливість уникнути 80 % випадків хвороб серця, інсульту, цукрового діабету 2-го типу та 40 % онкологічних захворювань. Без розширення спектра дій галузі охорони здоров'я та участі в профілактиці серцево-судинних захворювань різних секторів суспільства, самого населення, смертність від хвороб щорічно зростатиме, а середня тривалість життя зменшуватиметься [3].

Онопрієнко О.В. зауважує, що хвороби системи кровообігу (ХСК), посідаючи перше рангове місце в структурі поширеності, зумовлюють більше половини випадків смерті та третину причин інвалідності. До того ж медико-соціальний тягар ХСК полягає ще і в тому, що вони суттєво впливають на тривалість і якість життя населення, на показники втрат економічного потенціалу країни. Поточний прогностичний аналіз не дозволяє сподіватися на краще, якщо не вживати науково обґрунтованих заходів, не забезпечувати їх відповідним фінансуванням і не надавати належної державної підтримки на законодавчому рівні [3].

Позитивний вплив занять фізичними вправами на фізичний розвиток людини і глибокі зміни функціонального стану організму в осіб, що займаються фізичною культурою і спортом у різні вікові періоди, позначені низкою авторів як переважні показники динамічної життєдіяльності, порівняно з особами, що не займаються фізичною культурою.

Як відомо, метою фізичного виховання у вищих навчальних закладах є формування фізичної культури особистості, створення умов для загальноосвітньої і професійної підготовки студентів та нарощування на цій основі інтелектуального, творчого і культурного багатства держави. Досягнення цієї мети передбачає формування потрібно-мотиваційного ядра фізичного виховання і самовиховання, систематичну фізкультурно-спортивну діяльність і розвиток фізичних здібностей. В умовах інтенсифікації навчальної діяльності успішне вирішення задач навчання неможливо досягти тільки одними педагогічними методами. Так, доведено, що фізичні вправи активно впливають на ефективність навчання, на елементи розумової працездатності, використовуються для попередження та ліквідації розумової стомленості [2, 6]. Розвиток та вдосконалення фізичної витривалості з метою покращення рівня фізичної працездатності також вимагають виявлення та опрацювання механізмів стомлення та відновлення з метою оптимізації методики розвитку фізичних якостей.

На сьогоднішній день у науці не існує єдиного підходу до визначення поняття «фізична працездатність», однак відомо, що вона тісно пов'язана з такими термінами, як фізична витривалість та фізична підготовленість, які є результатом процесу фізичної підготовки. Відповідно до наявної термінології *працездатністю* називається потенційна можливість людини протягом заданого часу і з визначеною інтенсивністю виконувати максимально можливий обсяг роботи (розумової чи фізичної) без надмірної втоми. Працездатність залежить

від багатьох факторів, таких як рівень здоров'я, мотивація, організація робочого часу та, звичайно, фізичний стан [2].

Питанням покращення фізичної витривалості з метою вдосконалення фізичної працездатності, механізмам стомлення та найшвидшого відновлення після фізичного навантаження в своїх наукових працях висвітлювали такі вчені як М. Введенський, М. Виноградов, Н. Левітов, В. Моногаров, І. Павлов, Е. Пирогов, В. Платонов. Як стверджують Пільова С. Г. та співавтори, тільки достатня рухова активність і певний режим праці та побуту в поєднанні з іншими засобами запобігають зниженню продуктивності праці. Згідно з поняттям про загальний адаптаційний синдром, що виникає під час стресу, в процесі пристосування до м'язового навантаження в організмі виникають специфічні зміни, що забезпечують підвищення стійкості до дії цього агента. Але, крім того, так само виникають неспецифічні зміни, що виявляються в підвищенні його резистентності до впливу інших різних за своєю природою агентів. Кожна фізична вправа, що відрізняється від іншої навіть незначними особливостями структури рухів, характеризується специфікою впливу на певні функції організму. Нині фізичні вправи розглядаються багатьма фахівцями не тільки як стимулятор, але і як регулятор життєдіяльності організму, що зумовлюють можливість їх цілеспрямованого застосування в професійному навчанні студентів [4, 5, 6].

Фізіологічну суть вправи становлять фізіологічні, біохімічні і морфологічні зрушення, що виникають під впливом м'язової роботи, що багато разів повторюється, у разі навантаження, що змінюється. Ці зміни в організмі розглядаються як кумулятивний тренувальний ефект – нова якісна особливість організму, що виникає в результаті підсумовування термінових і відставлених ефектів великого числа окремих тренувальних занять, що проводяться [4].

Загалом фізична активність сприяє підвищенню працездатності через декілька механізмів:

- Покращення кровообігу та доставки кисню до мозку. Фізичні вправи стимулюють роботу серцево-судинної системи, що призводить до кращого забезпечення організму киснем. Це, в свою чергу, покращує роботу мозку, підвищує концентрацію уваги та зменшує відчуття втоми.

- Стимуляція вироблення ендорфінів. Під час фізичної активності організм виробляє так звані "гормони щастя" - ендорфіни. Вони зменшують рівень стресу та покращують настрій, що позитивно впливає на емоційний стан та мотивацію працювати.

- Покращення когнітивних функцій. Регулярні фізичні вправи сприяють поліпшенню пам'яті, здатності до навчання та вирішення завдань. Це пов'язано з тим, що під час фізичної активності стимулюється ріст нових нейронів і поліпшується нейропластичність мозку.

- Зменшення рівня стресу. Під час виконання фізичних вправ знижується рівень кортизолу - гормону стресу, що допомагає зберегти емоційну рівновагу та підвищити продуктивність у роботі.

- Збільшення енергетичних запасів організму. Регулярні тренування покращують загальний рівень витривалості, що дозволяє людям виконувати більший обсяг роботи без втоми. Крім того, активні люди частіше відчують приплив енергії протягом дня.

З метою підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, на думку низки авторів, доцільно зарахувати до 75% часу уроку на фізичну підготовку, велику частину якої становлять вправи на розвиток витривалості. Це сприяє підвищенню функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем. При цьому досягається оптимальний рівень координації з руховою функцією.

Для досягнення максимального ефекту у підвищенні працездатності рекомендується комбінувати різні види фізичної активності:

- Аеробні вправи - ходьба, біг, плавання або їзда на велосипеді допомагають покращити роботу серцево-судинної системи і підвищити витривалість.

- Силові тренування: підняття ваги або вправи з власною вагою (наприклад, віджимання або присідання) сприяють зміцненню м'язової системи, що допомагає зберігати активність і зменшувати ризик травм.

- Гнучкість та розтяжка: йога та інші вправи на розтяжку покращують гнучкість, зменшують напругу у м'язах і допомагають підтримувати гарну поставу, що важливо для людей з сидячою роботою.

- Розумово-фізичні вправи: вправи, які потребують концентрації уваги, такі як йога або тай-чі, поєднують фізичну активність із медитацією та допомагають зменшити емоційне напруження, підвищуючи здатність до фокусування під час роботи.

Висновки. Фізична активність є важливим фактором у підтримці високої працездатності. Регулярні вправи є кінцевим виразом майже всіх процесів, що відбуваються в організмі. Незадоволені потреби в м'язовій активності мають негативні наслідки для функціонального стану організму і фізичної працездатності людини. Систематичні заняття фізичними вправами впродовж тривалого періоду часу закономірно приводять до специфічних змін у фізичному розвитку студентів. При цьому дані дослідження фізичного розвитку набувають особливої ваги, коли вони пов'язуються з показниками функціонального стану організму, його працездатністю і підготовленістю. Важливо знайти баланс між роботою і активністю, щоб зберегти здоров'я і підвищити продуктивність.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. ВООЗ. Фізична активність для здоров'я. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

2. Головченко Г.Т., Бондаренко Т.В. Формування особистості фахівця засобами фізичного виховання: Навчальний посібник – Харків, ІВМО “ХК”, 2001. – С. 24-29.

3. Онопрієнко О.В., Онопрієнко О.М. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник; Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. –194 с.

4. Пільова С. В. Вплив фізичних вправ на фізичну працездатність студентів закладів вищої освіти / С. В. Пільова, І. В. Панасюк, В. А. Бандура // Інноваційна педагогіка : наук. журнал. - 2020. - Вип.21, Т. 2. - С. 43-47.

5. Присяжнюк С.І. Зміна показників біологічного віку студентів першого курсу залежно від обсягу фізичного навантаження. Теорія і практика фізичного виховання. 2006. № 1–2. С. 299–305.

6. Сичов С.О. Фізична активність як фактор зміцнення здоров'я та підвищення працездатності студентської молоді. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 12. С. 173-175.

Науковий керівник: доцент, канд. пед. наук, доцент С. В. Черевко

О. Г. Корінной

студент історичного факультету

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗВИТКУ ДЗЮДО В УКРАЇНІ ТА ЯПОНІЇ

Анотація. У статті розглянуто історію виникнення та популяризації дзюдо як виду спорту в Японії та Україні, подібності та ключові відмінності в системі розвитку, наведено досягнення українських та японських дзюдоїстів, проаналізовано характеристики тренувального процесу спортсменів обох країн, особливості національних борцівських стилів японського та українського дзюдо.

Ключові слова: дзюдо, генезис, технічні прийоми, правила, культура спорту, досягнення, фізичні навантаження, команда, результати.

Abstract. The article examines the history of the emergence and popularization of judo as a sport in Japan and Ukraine, the similarities and key differences in the development system, the achievements of Ukrainian and Japanese judokas, the characteristics of the training process of athletes of both countries, the peculiarities of the national wrestling styles of Japanese and Ukrainian judo are analyzed.

Key words: judo, genesis, technical techniques, rules, sports culture, achievements, physical activity, team, results.

Аспекти генезису дзюдо як японського виду спорту є досить дискусійними. Вважається, що цей вид спорту виникнув на базі давнього японського бойового мистецтва джиу-джитсу у день створення Кано першої школи дзюдо в 1882. Дзюдо з японської перекладається як "шлях беззбройної боротьби". Але є теорія, що цей вид боротьби з'явився ще раніше – у 1650-му році. Лікар і один із найвідоміших прихильників боротьби «дзю-дзюцу» Широбеї Окаяма спостерігав за сильним снігопадом, сидячи біля вікна у своїй кімнаті. Сніг падав великими пластівцями, і ось під його тяжкістю хруснула і зламалася гілка сосни, а гілочка сакури все нижче і нижче схилялася до землі. Якоїсь миті сніг зісковзнув з неї, і гілка випросталася. «Піддатися, щоб потім перемогти!» – вигукнув Окаяма, і цей принцип був сформульований як ключовий у новому виді боротьби [4].

Тренд розвитку дзюдо припав на 1880-ті роки, важкий для бойових мистецтв період після реставрації Мейдзі. У той час серед лідерів Японії панувала політика запозичення західної культури і традиційним військовим мистецтвом (будо) було завдано значної шкоди – вони були оголошені «спадщиною дикості і варварства». Старі майстри припиняли вести заняття, деякі навіть вмирили в злиднях.

Рання історія дзюдо невіддільна від історії життя його творця – Дзігоро Кано, видатного японського громадського діяча і педагога, чия діяльність була відзначена орденом Вранішнього сонця. Дзігоро Кано з дитинства цікавився джіу-джитсу, в юності вивчав стилі джіу-джитсу шкіл Тендзін Сін'я Рю та Кіто Рю. На їх основі він розробив нову систему боротьби, якій дав назву Кодокан.

Назва "дзюдо" вже використовувалося до того часу в японських бойових мистецтвах як синонім назви джіу-джитсу але Дзігоро Кано наповнив його новим змістом, оголосивши основою «Шлях» (до) самовдосконалення, а не техніку. Також вибором такої назви Кано хотів підкреслити гуманістичну спрямованість дзюдо, щоб зайвий раз відзначити його відмінність від джіу-джитсу, що розглядалася після реставрації Мейдзі багатьма людьми як заняття грубе, призначене тільки для вбивства, негідне для освіченої людини.

Кано не став включати в список дозволених до застосування на змаганнях з дзюдо ряд найнебезпечніших прийомів з дзю-дзюцу, щоб зробити змагання якомога безпечнішими для учасників. При цьому травмонебезпечні прийоми продовжують вивчатися у формі ката [2].

Перший зал школи дзюдо Кодокан мав площу всього 12 татамі (близько 22 м²), але, завдяки організаторським талантам Дзігоро Кано, дзюдо досить швидко стало широко відомим. Сприяли цьому і очолене Асоціацією військової чесноти (Дай Ніппон Бутокукай) рух за відродження будо, і змагання з представниками інших шкіл джіу-джитсу, що проходили в період з 1885 року по 1888 під егідою Головного поліцейського управління, в яких брали участь дзюдоїсти. До 1887 року під керівництвом Кано була сформована технічна база дзюдо, а в 1900 році розроблені правила суддівства [4].

Поява дзюдо в Україні у 60-х роках минулого століття досить закономірна, незважаючи на те, що самою популярною боротьбою тоді на радянському спортивному просторі було самбо. Просто самбо існувало суто радянським видом спорту, який не визнавався на олімпійському рівні. Професійні самбісти УСРС не мали інших шансів боротися на Олімпіаді і отримати олімпійські медалі, якби не опанували японське бойове мистецтво і скорегували техніку самбіста під технічний арсенал дзюдоїста. Дзюдо, яке досить схоже по технічним та тактичним характеристикам на самбо – це була можливість виступати українцям на міжнародному рівні. У цьому є відмінності у появі та розвитку дзюдо у Японії та Україні. В Японії ця боротьба виникла як мистецтво самозахисту, а розвинулась і позиціонувалася як національний вид єдиноборств та як символ японської спортивної культури у світі, в Україні – як проект виходу української самбістської школи на олімпійський рівень. Українські самбісти змінили самбістську куртку на японське дзюдоїстське кімоно вже в 1965-му році

у квітні на Чемпіонаті Європи в Мадриді (Іспанія), найсильнішим дзюдоїстом Старого Світу стає львів'янин Володимир Куспиш (70 кг). Вже потім з часом дзюдо почало розвиватись в Україні як самостійний вид спортивної боротьби з федерацією, системою спортивних дитячих закладів, секцій, внутрішньо-українською турнірною системою [5].

У 1972 році офіційно була створена Федерація дзюдо СРСР. Право провести в грудні 1973 року перший Чемпіонат СРСР з дзюдо було надано столиці України – місту Києву. Наші дзюдоїсти не зганьбилися перед домашньою публікою. Чемпіонами СРСР стали Анатолій Новіков (Харків, 70 кг) і Валерій Рухлядев (Одеса, 93 кг), а всього на цих змаганнях українські дзюдоїсти завоювали сім нагород різного гатунку. Надалі в різні роки чемпіонами СРСР ставали Валерій Двойніков, Сергій Новіков, Віталій Бичьонк, Леонід Митник, Сергій Мезенцев і Фіруз Маргіані. Сімдесяті роки минулого століття стали посправжньому золотою ерою нашого дзюдо. Представники української школи дзюдо, що входять до складу збірної СРСР регулярно піднімалися на п'єдестал пошани змагань найвищого рангу. На ХХ Олімпійських Іграх 1972 року в Мюнхені (Німеччина) "бронзу" в категорії до 70 кг завоював харків'янин Анатолій Новіков. На Чемпіонаті Світу 1973 року в Лозанні (Швейцарія) бронзові медалі завоювали Анатолій Новіков (70 кг) і Сергій Новіков (+ 93 кг). Через два роки у Відні (Австрія) срібними призерами чемпіонату світу стають Валерій Двойніков (70 кг) і Сергій Новіков (+ 93 кг).

Найбільший успіх чекав українських майстрів татамі на ХХІ Олімпійських Іграх 1976 року в Монреалі (Канада). Олімпійським чемпіоном у ваговій категорії понад 93 кг став київський динамівець Сергій Новіков, а його земляк і одноклубник Валерій Двойніков завоював срібну медаль у ваговій категорії до 80 кг. Обидва дзюдоїста тренувалися під керівництвом видатного тренера Ярослава Івановича Волощука [5].

У незалежній Україні перші серйозні успіхи на міжнародній арені прийшли до вітчизняних дзюдоїстів в 1995 році. На чемпіонаті Європи в Бірмінгемі (Великобританія) бронзову медаль в категорії до 86 кг завоював Руслан Машуренко, а на чемпіонаті Світу в Токіо (Японія) на третю сходинку п'єдесталу пошани піднялася львів'янка Тетяна Беляєва (72 кг). Першим чемпіоном світу серед дорослих у 2009 році став киянин Георгій Зантарая, який після цього завоював ще 5 світових нагород різного гатунку, а також три титула чемпіона Європи (Стамбул-2011, Варшава-2017, Мінськ-2019). 2017 рік ознаменувався тріумфом українського дзюдо на європейській арені: дебютантка збірної Дарія Білодід з блиском завоювала золоту медаль в категорії 48 кг, а найдосвідченіший спортсмен Георгій Зантарая – переміг у вазі 66 кг. Світлана Яремка зайняла другу сходинку на п'єдесталі у найважчій жіночій категорії, а чоловіча збірна вже в шостий раз (2003, 2008, 2012, 2013, 2015, 2017) завоювала бронзові медалі на командному чемпіонаті [2].

2017 рік ознаменувався тріумфом українського дзюдо на європейській арені: дебютантка збірної Дарія Білодід з блиском завоювала золоту медаль в категорії 48 кг, а найдосвідченіший спортсмен Георгій Зантарая – переміг у вазі

66 кг. Світлана Яремка зайняла другу сходинку на п'єдесталі у найважчій жіночій категорії, а чоловіча збірна вже в шостий раз (2003, 2008, 2012, 2013, 2015, 2017) завоювала бронзові медалі на командному чемпіонаті. Наймолодшою в історію чемпіонкою світу з дзюдо є українка Дарія Білодід. На чемпіонаті світу в Баку в 2018 році 17-річна українка здобула золоту нагороду, перемігши в фіналі японку Фуну Тонакі. Через рік на чемпіонаті світу в Токіо українка повторила свій успіх, здобувши золоту медаль у ваговій категорії до 48 кілограм. На II Європейських іграх у Мінську-2019 Дарія Білодід і Георгій Зантарая завоювали золоті нагороди, а разом з тим звання чемпіонів Європи [5].

Якщо оцінити результативність японських дзюдоїстів та порівняти її з українськими, то беззаперечним є факт, що по кількості золотих олімпійських медалів Японія – абсолютний рекордсмен у світі. Тільки золотих медалів японські спортсмени завоювали 36. Самий результативний японський дзюдоїст - Сехей Оно, дворазовий чемпіон Олімпійських ігор, семиразовий чемпіон світу (тричі в особистій і чотири рази в командній першості), володар Кубка світу, переможець Азіатських ігор, срібний призер чемпіонату Азії, чотириразовий чемпіон Японії. Власник 5-го дана IJF. Ці успіхи обумовлені системною підготовкою японських борців, спортивною селекцією з підтримкою на державному рівні, фінансуванням розвитку дзюдо як спортивної дисципліни та величезним національно-спортивним досвідом. Якщо порівняти з Україною, в нашій країні, на жаль, такої підтримки немає. Фінансування дитячого дзюдо відбувалося за часів УСРС через систему ДЮСШ, спортивних клубів та спортивних інтернатів. На теперішній час клуби дзюдо в Україні фінансуються, приймають участь у змаганнях за рахунок власних коштів.

Система рангів для спортсменів в українському та японському дзюдо відрізняються. В Україні зберігається система ще з радянських часів: юнацькі розряди (3-1), дорослі розряди (3-1), кандидат у майстри спорту, майстер спорту, майстер спорту міжнародного класу. Присвоюються ранги по критерію перемог на турнірах, а також по додатковим фізично-спортивним нормативам.

У японському дзюдо система рангів інакша. Для здобуття учнівських та майстерських ступенів претенденти здають іспити, які містять тести на знання базової техніки, ката, знання теорії і філософії. Крім того, для складання іспиту на певний ступінь претендент обов'язково повинен виконувати вимоги на всі попередні ступені. Традиційно, дзю-дока називали майстра з 4-го кю і вище. Інших називали кенкю-сей. Але тепер титул дзю-дока, використовують стосовно усіх, хто тренуються дзюдо. Майстри з 4-го кю і вище мають титул сенсей [1].

Протягом усієї історії дзю-до, лише шістнадцять майстрів здобували рівня 10-го дану. На сьогодні у світі є чотири таких майстра, серед них єдина жінка. Це американка японського походження Кейко Фукуда, яка почала займатися дзю-до 1935 року, а червоний пояс 10-го дану здобула 2011, у віці – 76 років [2].

У системі здобуття рангів і є ключова відмінність: українські дзюдоїсти мотивовані у тренувальному процесі на якомога більшу кількість спарингів, тому що саме борцовська практика підвищує готовність до результативності на змаганнях, японські – на якісну технічну майстерність. Саме за неї підвищують

у японському дзюдо ранг. Чим вищий рівень поясу, тим більше поваги до японського борця як спортсмена. До речі, завдяки цієї майстерності японські дзюдоїсти не лише відмінно отримують черговий ранг, але і перемагають на турнірах.

Українська система спортивної підготовки дзюдоїстів останні роки наближається до японської – і це позитивний тренд. Вона складається з трьох компонентів: 1) технічна, 2) тактична, 3) психологічна [4].

Українські фахівці з дзюдо – тренери та спортсмени – постійно вивчають результативний досвід інших національних шкіл дзюдо, і японської насамперед. Це наближує українську та японську школи один до одного, сприяє розвитку українського дзюдо, є перспективним фактором, завдяки якому у українського дзюдо як спорту є славетне майбутнє. Розвитком цього спорту в Україні займається Федерація дзюдо України (ФДУ), заснована в 1991 року, є всеукраїнською громадською організацією, яка створена з метою подальшого розвитку, популяризації та пропаганди дзюдо [5].

В 2000-х роках почали виходити перші українські видання по дзюдо з аналізом українського досвіду, наприклад, книга видатного українського тренера Ревнівцева Б. «Дзюдо Житомира». Загалом за 16-річний період роботи тренером Борис Ревнівцев підготував цілу когорту успішних спортсменів: чемпіонів світу – 1; призерів світу серед студентів – 1; чемпіонів СРСР – 1; переможців Кубка СРСР – 1; призерів Кубка СРСР – 1; призерів чемпіонатів СРСР у різних вікових групах – 10; чемпіонів України в різних вікових групах – 31; призерів чемпіонатів України в різних вікових групах – 36; майстрів спорту СРСР – 18 чоловік (14 – дзюдо, 4 – самбо); майстрів спорту міжнародного класу – 1 (самбо); вихованці тренера тричі вигравали командні чемпіонати України та 4 рази ставали призерами командних чемпіонатів України (у різних вікових групах) [3].

Ще одне порівняння дзюдо України та Японії: Українське дзюдо інтегроване в європейську турнірну систему, Японія – в азіатську, японська Федерація дзюдо входить в Азіатську Федерацію з її турнірним календарем. Це зумовлює відмінність борцівських стилей японських та українських дзюдоїстів, але безумовно збагачує світовий технічно-тактичний досвід цього складного, але популярного виду спорту.

Висновки. Проаналізувавши науково-методичну літературу та інтернет-джерела можна зробити такі висновки. Розвиток Дзюдо у Японії продемонстрував ефективність даного виду боротьби та детермінував популяризацію його у всьому світі, в тому числі Україні. Спортсмени нашої країни долучились до розвитку технічно-тактичного арсеналу дзюдо як боротьби.

В Україні дзюдо розвивалось активно з 1960-х років завдяки сформованій на той час борцовській культурі, наявності досить розвинутої школи українського самбо, плеяді результативних спортсменів-борців.

Українське дзюдо підвищує свою результативність на світовому рівні, все більше спортсменів з України здобувають медалі на світовому рівні. Це відбувається в багатьом завдяки японському дзюдоїстському досвідові.

Культура українського дзюдо все ж відрізняється від японської, її можна вважати самобутньою завдяки українському спортивному менталітету.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Кваліфікаційні норми та вимоги Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту. Додаток 20. URL: <https://ukrainejudo.com/index.php/federation/documents>
2. Назаровець В. Дзюдо: історія, теорія, техніка боротьби, 2010. 174 с.
3. Ревнівцев Б. Дзюдо Житомира, 2013. с. 152.
4. Чумак І. Дзюдо. Базові прийоми самозахисту, 2023, 160 с.
5. Кваліфікаційні норми та вимоги Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту. Додаток 20. URL: <https://ukrainejudo.com/index.php/federation/documents>
6. Матеріали сайту «Федерація дзю-до України». URL: <https://ukrainejudo.com/federation/>

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

І. В. Красношлик

студентка юридичного факультету

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ДОПІНГ В СУЧАСНОМУ СПОРТІ

Анотація. Допінг у сучасному спорті залишається актуальною проблемою, оскільки багато спортсменів використовують заборонені речовини для покращення результатів. Це не тільки ставить під загрозу їхнє здоров'я, але й порушує етичні принципи чесної гри. Всесвітнє антидопінгове агентство активно працює над розробкою нових технологій для боротьби з цією проблемою, але вона все ще залишається викликом для спортивної спільноти.

Ключові слова: допінг, спорт, здоров'я, WADA, етика.

Summary. Doping in modern sports remains a pressing issue, as many athletes use banned substances to improve their performance. This not only jeopardizes their health but also violates the ethical principles of fair play. The World Anti-Doping Agency is actively working to develop new technologies to combat this problem, but it still remains a challenge for the sports community.

Keywords: doping, sport, health, WADA, ethics.

Допінг є однією з найактуальніших і найсерйозніших проблем сучасного спорту, що стосується всіх рівнів спортивної діяльності- від аматорів до професіоналів. Використання заборонених препаратів і методик здатне значно покращити фізичні результати спортсменів, проте воно несе значні ризики для їхнього здоров'я та репутації, а також ставить під сумнів чесність спортивних змагань. Ця проблема має глобальний характер і потребує комплексного підходу для її вирішення.

Допінги (англійською doping, від dore – давати наркотики) – це фармакологічні та інші засоби і методи, застосування яких нефізіологічним

шляхом стимулює короточасну фізичну та нервову активність. Використання допінгу в спорті заборонено як з медичної, так і з морально-етичної позицій. До заборонених класів речовин належать стимулятори, наркотики, анаболічні речовини, діуретики, пептидні та глікопротеїнові гормони і їхні аналоги. До заборонених методів відносяться кров'яний допінг (гемотрансфузія), а також фармацевтичні, хімічні та фізичні маніпуляції, спрямовані на приховування застосування заборонених речовин і методів [2].

Існує низка факторів, що спонукають деяких спортсменів до використання допінгу. Однією з основних причин є надмірне бажання досягти перемоги та страх перед втратою контрактів або зниженням престижу на професійному рівні. Для багатьох атлетів, особливо тих, хто змагається на міжнародних турнірах, спортивний тиск стає значним стимулом для пошуку способів покращити свої фізичні показники. В умовах високої конкуренції, де кожна деталь може стати вирішальною, допінг стає вигідним, хоч і забороненим методом досягнення необхідних результатів. Крім того, важливу роль відіграють матеріальні стимули, оскільки перспективи отримання фінансових нагород, спонсорських контрактів та підвищення популярності можуть переконати спортсменів у доцільності застосування заборонених речовин. Усі ці фактори разом створюють значний тиск, що змушує спортсменів ухвалювати ризиковані рішення щодо застосування допінгу, незважаючи на очевидні загрози для здоров'я та юридичні наслідки.

Використання допінгу пов'язане з численними серйозними ризиками для здоров'я, включаючи фізичні та психічні проблеми. Препарати, що часто використовуються для поліпшення спортивних результатів, можуть мати важкі побічні ефекти. Одним із найбільш небезпечних є вплив на серцево-судинну систему, зокрема підвищення артеріального тиску, порушення роботи серця, ішемічну хворобу та підвищення ризику інсультів і серцевих нападів. Застосування допінгу також може призвести до серйозних проблем із печінкою, а психічні розлади, такі як агресивність, депресія та тривожність, можуть зруйнувати емоційний стан спортсмена [3].

Крім того, застосування допінгу має серйозні етичні та юридичні наслідки. Це порушує принципи чесної гри, підриває довіру до результатів і ставить під сумнів справедливість змагань. Будь-яка особа, яка належить до спортивної організації, що дотримується спортивних анти-допінгових правил, може бути покарана за допінг. Є правила, які стосуються спортсменів, тренерів і допоміжного персоналу. Санкція за допінг може стосуватися:

- заборони займатися всіма видами спорту, включно зі змаганнями та тренуваннями;
- дискваліфікації;
- команда позбавляється результатів подій, балів, призів і нагород;
- громадського контролю;
- публікація порушення правил, що може призвести до зниження уваги ЗМІ та суспільної зневаги;
- репутаційних втрат- санкції можуть покласти край професійному зростанню спортсмена;

- тиск санкцій може пошкодити стосунки спортсмена з товаришами по команді, тренером, однолітками та близькими людьми;
- фінансів- спортсмен ризикує втратити можливості спонсорства, контракти чи інше фінансування або зіткнутися з фінансовими санкціями.

Спорт регулюється правилами та кодексами, зокрема тими, що стосуються заборони допінгу. Мабуть, найвідомішим із них є Всесвітній антидопінговий кодекс, який впроваджує Всесвітнє антидопінгове агентство (WADA), публікуючи список заборонених речовин і заборонених методів [5].

Допінгові речовини та методи, що потрапляють до забороненого списку Всесвітнього антидопінгового агентства (WADA), повинні відповідати хоча б двом з трьох критеріїв: вони повинні мати потенціал для підвищення спортивних результатів, становити ризик для здоров'я спортсмена або порушувати основні принципи чесної гри і дух спорту. В залежності від цих критеріїв, WADA поділяє заборонені речовини і методи на три основні категорії:

1. Речовини та методи, заборонені завжди (під час і поза змаганнями) – ці речовини або методи мають доведений потенціал для значного покращення адаптації організму до фізичних навантажень, що, у свою чергу, призводить до поліпшення результатів у змаганнях. Вони можуть використовуватися не тільки під час змагань, а й поза ними для покращення загальних спортивних показників та стійкості до фізичних навантажень.

2. Речовини та методи, заборонені під час змагань – ці засоби призначені для короткочасного підвищення працездатності спортсмена саме під час змагань. Вони мають на меті забезпечити швидке покращення фізичної активності та витривалості в умовах змагань, що дає спортсмену конкурентну перевагу.

3. Речовини, заборонені в окремих видах спорту – деякі речовини заборонені тільки в певних видах спорту, якщо їх використання може створити суттєву небезпеку або надати незаслужену перевагу в конкретних умовах. Прикладом є алкоголь, який заборонений в автоспорті, але не є обмеженням в інших дисциплінах.

WADA регулярно публікує список організацій і країн, які дотримуються його антидопінгового кодексу, а також тих, що підлягають тестуванню за його стандартами. Однак, незважаючи на це, деякі професійні спортивні ліги, наприклад, Національна футбольна ліга (США), окремі федерації боксу та бодібілдингу, не повністю відповідають вимогам WADA і не слідуєть його антидопінговим нормам [4]. Попри значні зусилля WADA, проблема допінгу залишається актуальною і складною для вирішення. Це обумовлено не тільки постійним удосконаленням фармакологічних засобів, але й новими методами, які дозволяють обходити існуючі антидопінгові тести. У таких умовах однією з основних ланок боротьби з допінгом є антидопінгові лабораторії, що акредитовані WADA. Антидопінгові лабораторії повинні відповідати вимогам двох основних міжнародних стандартів: ISO/IEC 17025, який є загальним стандартом для тестувальних та калібрувальних лабораторій, і Міжнародному стандарту лабораторій WADA (ISL), що визначає особливості тестування на

наявність допінгу. Для забезпечення ефективності тестувань і виявлення нових речовин, що ще не потрапили до забороненого списку, WADA співпрацює з міжнародними та національними органами зі стандартизації, зокрема з Міжнародною кооперацією з акредитації лабораторій (ILAC). Усі акредитовані лабораторії повинні дотримуватись цих стандартів, досягати мінімального рівня ефективності для виявлення заборонених речовин (MRPL) і забезпечувати точність, послідовність і конфіденційність тестувань. На даний момент у світі функціонує 32 антидопінгові лабораторії, акредитовані WADA.

Найпоширенішими допінговими речовинами у світі є анаболічні стероїди, стимулятори та канабіноїди. Ці речовини виявляють переважно за допомогою газової хроматографії, а потім мас-спектрометрії. Хроматографія використовується для розділення окремих хімічних сполук з газових або рідких сумішей (газова хроматографія GC і рідинна хроматографія LC). Потім їх ідентифікують за допомогою мас-спектрометрії (МС). Кожна речовина має унікальний мас-спектр, який можна порівняти з відбитком пальця людини [1].

Висновки. Використання допінгу в спорті є серйозною і глобальною проблемою, яка порушує основні принципи чесної гри та здоров'я спортсменів. Незважаючи на жорсткі регуляції та боротьбу з допінгом на міжнародному рівні, проблема залишається актуальною через постійне вдосконалення заборонених речовин і методів. Додатково, мотивація спортсменів до застосування допінгу часто базується на тиску досягти високих результатів у надзвичайно конкурентному середовищі, що ставить під загрозу не тільки їхнє фізичне та психічне здоров'я, а й етичні принципи спортивних змагань.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Національний антидопінговий центр України. Аналіз проб в лабораторії. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <https://nadc.gov.ua/sportsmenu/analiz-prob-v-laboratorii>
2. Енциклопедія сучасної України. Допінг. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <https://esu.com.ua/article-20931>
3. Тетяна Акуленко. Особливості відповідальності за вживання допінгу в спорті: міжнародно-правовий аспект. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <http://pgp-journal.kiev.ua/archive/2019/10/37.pdf>
4. Львівський державний університет, кафедра теорії спорту та фізичної культури: Проблеми використання допінгу в спорті. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/14199/1/6.%20проблеми%20використання%20допінгу.pdf>
5. Допінг та його вплив на спортивну конкурентоспроможність. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: <https://artstudies.pdpu.edu.ua/index.php/artstudies/article/view/63>

Науковий керівник: викладач В. С. Агалаков

П. І. Ляшко
студент біолого-екологічного факультету

ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ЗВО

Анотація. На основі аналізу літературного матеріалу, було проведено дослідження фізичних можливостей різних груп студентів до фізичних занять, з урахуванням їх особливостей.

Ключові слова: загальна фізична підготовка, особливості організму студентів, освіта ВНЗ, спортивні заходи, анатомія фізичних навантажень.

Summary. Based on the analysis of literary material, a study of the physical capabilities of different groups of students for physical activities was conducted, taking into account their characteristics.

Key words: general physical training, features of the students' body, university education, sports events, anatomy of physical exertion.

Постановка проблеми. Нажаль в сучасних умовах є велика проблема фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах. В першу чергу, це форма навчання у вигляді онлайн занять. Звичайно під час навчального процесу студенти все одно виконують вправи в домашніх умовах. Але це не може в повній мірі замінити фізичну присутність у залах, стадіонах, басейнах тощо. Також, окремо потрібно відмітити, що в цілому, фізичне виховання в ЗВО націлене на пропаганду здорового образу життя серед молоді. Зростання вимог до фізичного розвитку дає нові завдання міністерству освіти, а саме, забезпечити формування особистості, яка усвідомлює свою належність до українського народу, європейської цивілізації, має орієнтуватися в реаліях і перспективах соціокультурної динаміки, підготовлена до життя у постійно змінюваному, конкурентному, взаємозалежному світі [4, с. 1].

Метою статті є аналіз фізичних можливостей студентів під час занять фізичними вправами в ЗВО, а також структурний підхід до різних груп студентів, враховуючі (статеву ознаку, інклюзивність, будову тіла, хвороби, травми тощо).

Виклад основного матеріалу. Знання будови тіла людини, закономірностей функціонування окремих його тканин, органів і систем, особливостей перебігу фізіологічних процесів життєдіяльності необхідні вчителю фізичної культури, тренеру, спортсмену, усім, хто займається оздоровчою фізкультурою і спортом для того, щоб як найповніше оптимізувати процес фізичного вдосконалення з врахуванням завдань тренування та індивідуальних особливостей тих, хто займається фізичними вправами [2, с. 8].

Фізична робота завжди пов'язана з підвищенням енергетичних затрат і збільшенням засвоєння кисню. Забезпечення цих підвищених вимог призводить до стимулювання функцій всіх органів і систем організму і, в першу чергу, серцево-судинної, дихальної, нервової та ендокринної. Таким чином, скорочення скелетних м'язів, спричинене виконанням фізичних вправ є основним фактором активізації механізмів, направлених на збільшення обсягу функціональних

резервів киснезабезпечуючих систем, отже – збереження і зміцнення здоров'я людини [2, с. 8].

Систематичні заняття фізичною культурою є важливою запорукою нормального фізичного і духовного розвитку особистості, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на здоров'я, мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами [2, с. 8].

Звичайно у деяких студентів існують проблеми зі здоров'ям, які можуть бути протипоказанням, до деяких, чи навіть усіх фізичних вправ, які пропонує навчальна програма міністерства освіти. Це потрібно враховувати тренеру чи викладачу під час начального процесу. Щороку, під час занять фізичним вихованням і спортом, у світі реєструють 2000 випадків РС (раптових смертей). Це сумний, але наглядний показник [3].

Але чому це відбувається і як цьому запобігти? Основна кількість таких випадків відбувається через надмірні навантаження на організм, та недбале ставлення деяких вчителів чи викладачів з фізичного виховання до студентів, особливо у яких є проблеми зі здоров'ям. Спорт – це життя, але недбале ставлення до свого тіла і до своїх учнів нажалі може привести навіть до смертельних випадків.

Відомо, що фізичні вправи мають оздоровчий ефект як в фізичному плані, так і для мозкової активності. В першу чергу, під час занять спортом напружується серцево-судинна система. Це обумовлено тим, що під час великих навантажень, м'язам, головному мозку і м'яким тканинам потрібна більша кількість кисню, який і розноситься кров'ю. Внаслідок включення цієї системи: покращуються коронарний кровообіг та обмін процесу у серці; поліпшується венозна гемодинаміка, що сприяє притоку крові до серця; підвищується ефективність систоли; покращується кровозабезпечення серцевого м'яза, нормалізується артеріальний тиск та інтенсивність загального кровотоку; знижується вміст холестерину в крові. Під впливом тренувань жири не відкладаються в судинах або підшкірній клітковині, а витрачаються організмом. У тісному зв'язку з діяльністю серцево-судинної системи перебуває дихальна система. Її реакція на регулярні фізичні вправи полягає у підвищенні еластичності міжреберних хрящів, завдяки чому збільшується рухливість діафрагми; зміцненні дихальних м'язів (діафрагми, міжреберних м'язів); підвищенні життєвої ємності легень; формуванні правильного дихання (уповільнений поглиблений видих із залученням м'язів черевного преса); поліпшення легеневої вентиляції; економізації зовнішнього дихання; поліпшенні процесу газообміну в легенях (поліпшення насичення артеріальної крові киснем і видалення вуглекислого газу) [1, с. 2].

Під час тривалих занять фізичними вправами, укріплюються та нарощуються м'язи. Якщо заняття регулярні і нарощуються різні групи м'язів, можна позбутися багатьох надбаних дефектів (поліпшення осанки, підвищення тонусу, збільшення витривалості, зменшення ризику розвитку багатьох захворювань та ін.).

Як не дивно, але фізичні вправи дуже добре впливають на нашу нервову і мозкову активність. В статті Карапухіна Ю.В., Тарасова О.О. від 2009 року було описане проведене, дослідження на 102 студентах віком (19-21 рік) 3 курсу. Участь брали 61 дівчина та 41 юнак. Дослідження було проведено за допомогою методики «складання чисел з переключенням». Аналіз проведеного дослідження показав, що у стані спокою студенти за 5 хвилин здатні підрахувати біля 83 дробів, в середньому за одну хвилину $16,6 \pm 0,9$ дробів. Після виконання фізичних вправ, кількість підрахованих дробів за 5 хвилин зростала і дорівнювала 97, тобто за одну хвилину студенти підраховували $19,3 \pm 1,7$ дробів. Після релаксації здатність підрахування дробів збільшилась ще і стала дорівнювати – 117, в цілому за одну хвилину – $23,3 \pm 1,3$ дробів [5, с. 2].

Беручі до уваги цей дослід, можна зробити висновок, що фізичні вправи також поліпшують короткострокову пам'ять.

Як було зазначено вище, на організацію індивідуального підходу до навчального процесу пов'язаного з фізичними вправами, потрібно звернути увагу на такі фактори, як стать, вік, рівень тренування, стан здоров'я, генетичні особливості.

Диференціація фізичного виховання студентів – одна з головних проблем фізичного виховання у ЗВО. Перш за все, зазначимо, що система фізичного виховання хоч і вимагає диференціації навантажень, проте не можна запропонувати діагностичного інструментарію для його оцінювання. Численними авторами доведено, що успіх організації фізичного виховання нерозривно пов'язаний з діагностикою рівня фізичного стану студентів, що є важливим прогностичним показником стану та рівня здоров'я. Вчені єдині у думці, що для досягнення необхідного результату потрібен постійний контроль змін фізичного стану. Проте на практиці спостерігається повна відсутність цього. На сьогодні науковці не дають однозначної відповіді на основі яких ознак потрібно реалізовувати принцип диференціації у фізичному вихованні студентів. Найважливішими науковими проблемами є пошук оптимальних критеріїв поділу студентів на підгрупи, співвідношення засобів, методів і форм навчання відповідно до рівня фізичного здоров'я студентів та дозування навантажень [1, с. 3].

В абсолютній більшості, в ЗВО України фізичне виховання проходить 1 раз на тиждень під час перших трьох курсів. За цей час у окремо взятого студента можуть виникати погіршення чи поліпшення загального стану організму. Це потребує контролю. Безумовно, за такого підходу вирішити проблеми, які пов'язані зі станом здоров'я та фізичною підготовленістю студентів, неможливо. Одного дня на тиждень безумовно мало для підтримання адекватного стану організму. Тож одним з обов'язків студента, має бути самостійне фізичне виховання по за навчальною програмою. Це можуть бути як самостійні тренування вдома, на вулиці чи в спортивному залі, так і відвідування додаткових занять чи змагань в університеті.

Величезне значення має моніторинг власного здоров'я. Обов'язково потрібно звертатися до лікарів у разі травмувань чи погіршення здоров'я в

загальному плані. Саме дотримання рекомендацій лікаря – є запорука здорового та безпечного процесу занять фізичними вправами, якими б вони не були. У разі, якщо лікар не дозволяє займатися окремими видами спорту чи вправ з різних причин, то краще відмовитися від них на безпечний час.

Висновки. Функціональні можливості кожного студента відрізняються. Але у разі правильного їх використання під час фізичної активності, організм в будь-якому випадку буде ставати сильнішим і здоровішим. Головним принципом здорового (спортивного) образу життя є регулярність. Якщо давати м'язам відпочити, але при цьому займатися декілька разів на тиждень, загальний тонус організму буде підвищуватися або триматися на потрібному рівні. Дотримання всіх рекомендацій для студентів з тими чи іншими відхиленнями в здоров'ї, будуть сприяти правильному фізичному розвитку та фізичній підготовленості.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Зеніна І.В. Вплив фізичних вправ на організм студентів. 2022 рік. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/666/651>
2. Ляшевич А.М., Чернуха І.С. Житомирський державний університет імені Івана Франка. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту 2019 рік. 145с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/31655/1/sport.pdf>
3. Дзяк Г.В., Неханевич О.Б. Раптова смерть у спорті 2016 рік. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://health-ua.com/article/4875-raptova-smert-u-sport>
4. Мартинова Н.П., Коваленко Є.В. Сучасні проблеми фізичного виховання та перспективи підвищення рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів 2018 рік. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2018/1/6.pdf>
5. Тарасова О.О., Карпукіна Ю.В. Херсонський державний університет, Інститут природознавства. Вплив фізичного навантаження та релаксації на працездатність головного мозку 2009 рік. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-08/09kjrcc.pdf>

Науковий керівник: викладач В. С. Агалаков

К. О. Максименко

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

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Анотація. У роботі розглянуто вплив фізичного виховання на здоров'я студентської молоді, проаналізовано позитивні та негативні аспекти фізичних навантажень.

Ключові слова: лікувальна діагностика, гіпоксія, здоровий спосіб життя, загальнорозвиваючі вправи, м'язова система, координація.

Summary. The paper examines the influence of physical education on the health of student youth, analyzes the positive and negative aspects of physical activity.

Key words: therapeutic diagnosis, hypoxia, healthy lifestyle, general developmental exercises, muscular system, coordination.

Постановка проблеми: протягом останніх років в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилися здоров'я і фізична підготовка студентської молоді. Це пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання населення, основними причинами якої є: знецінення соціального престижу здоров'я, фізичної культури та спорту [3]; недооцінка у вищих навчальних закладах соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури і спорту; залишковий принцип її фінансування. Отже, виникла необхідність перебудови системи фізичного виховання студентської молоді.

Мета дослідження: дослідити вплив фізичних навантажень на здоров'я студентів.

Завдання дослідження: 1. Дослідити вплив фізичного виховання на організм людини.

2. Розглянути роль здорового способу життя.

3. Проаналізувати позитивні та негативні аспекти фізичного виховання та вплив фізичного навантаження на м'язову систему.

Отримані результати дослідження. Турбота про здоров'я підростаючого покоління, їх фізичний розвиток та фізична готовність до життя є важливою справою суспільної значимості.

Загальновідомо, що здоровий спосіб життя населення у 5 разів ефективніший, ніж лікувально-діагностична діяльність галузі охорони здоров'я, пов'язана із збереженням та зміцненням здоров'я населення [4].

Для людини здоров'я нині розглядається як інтегративна характеристика якості її духовного, психічного та фізичного розвитку, яка забезпечує повноцінну участь у різноманітних сферах соціального життя й діяльності як суб'єкта праці, пізнання, спілкування й творчості [6]. Виділяють такі компоненти здоров'я як фізичне, психічне, розумове і духовне.

Фізичне виховання сьогодні є одним із визначальних чинників суспільного життя світової спільноти, важливим елементом освіти, охорони здоров'я, військової справи, професійно-прикладної підготовки, соціальної сфери та ін. Формуючись у процесі розвитку людського суспільства, фізичне виховання чітко позначило залежність між підготовкою до праці та її результатами. У даній статті розглянуто вплив фізичного виховання та навантажень, що є не лише засобом виховання й поліпшення фізичної підготовки студентської молоді, а нерідко основним чинником відновлення та зміцнення здоров'я в період становлення й кінцевого формування організму, розвитку м'язів. Фізичні вправи були і залишилися основним засобом у зміцненні здоров'я людини, а також посідають провідне місце у боротьбі з багатьма хворобами. Адже чим здоровіша людина, тим міцніше в неї імунітет [2].

Заняття фізичними вправами здійснюють всебічний позитивний вплив на організм, а саме:

- Розвивається стійкість до м'язових напружень та стресових чинників.
- Підвищується стійкість до нестачі кисню (гіпоксії) у фізично тренуваних людей в порівнянні з нетренованими. Виконання різних фізичних вправ (біг, плавання, веслування).
- Зростає стійкість організму до дії токсичних речовин.
- Збільшується кількість лейкоцитів у крові [5].

Для того, щоб бути здоровим, треба не лікувати самого себе, а вжити заходи по попередженню захворювання. Насамперед це фізична культура і спорт, активна праця і відпочинок, раціональне харчування, особиста і суспільна гігієна, відмовлення від шкідливих звичок. Фізичні вправи відсувають вікові границі старіння, продовжують життя людини.

Пошуки способів зміцнення здоров'я дітей особливо актуальні на цей час, означений постійними стресами, хвилюваннями, негараздами. Дуже важливо дбати про здоров'я на різних етапах життя, адже тільки здорова дитина зможе в майбутньому реалізувати свій таланти [8].

Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя молоді людини має займати провідну роль [1]. До цього часу залишається невизначеним місце занять фізичними вправами в системі цінностей ЗСЖ. Здебільшого процес формування в молоді ЗСЖ не поєднано з практичними заняттями фізичними вправами. Не сприяє формуванню цінностей ЗСЖ і зміст занять з фізичної культури в навчальних закладах. Як правило не дотримується диференціація навчання, ігноруються стан здоров'я учнів та студентів, не враховується стать, їх індивідуальні й вікові особливості [1]. До найвагоміших чинників, що стримують розвиток фізкультурного руху молоді в країні відносять: слабку матеріально-технічну базу, низьку ефективність її використання; слабку підготовку фізкультурних кадрів; нестачу науково-методичного забезпечення, відсутність якісно нових програм фізичного виховання населення, які враховували б як умови життєдіяльності людей, так і досягнення науково-технічного прогресу [6].

Фізичне виховання у сучасних умовах має відповідати загальній ситуації і набуває нового змісту – вноситься завдання формування внутрішньої мотивації людини до самовдосконалення, до всебічного та гармонійного розвитку.

Одним із видів фізичної культури, який успішно розв'язує проблему оздоровлення студентів, є фізична рекреація, що дає можливість організувати для студентів комплекси заходів, які дають їм змогу прищепити позитивне ставлення до занять фізичними вправами, повною мірою розкрити функціональні можливості організму, сформуванню здорового способу життя. Фізична рекреація як вид фізичної культури увійшла в життя студентської молоді в різних термінах і поняттях, що характеризують її окремі сторони (масова фізична культура, оздоровча, масовий спорт, активний відпочинок тощо) [7].

Фізична рекреація дає їм змогу задовольняти потреби в руховій активності, інтереси, мотиви в емоційному активному відпочинку, раціональному

використанні вільного часу. Студентська молодь тому і є специфічною спільнотою, що її суттєві характеристики й риси, на відміну від представників старших поколінь і вікових груп, перебувають у стані формування та становлення [6].

Отже, удосконалення процесу управління рекреаційною руховою активністю студентської молоді є однією з актуальних проблем дослідження в теорії та методиці фізичної культури. Її розв'язання сприятиме зняттю психологічної напруги в навчально-виховному процесі, покращення особистих якостей, підвищення рівня здоров'я студентів [7].

Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) – це вправи, які застосовуються для загального розвитку всіх частин тіла і виконуються без предметів, а також на приладах масового типу. ЗРВ можуть виконуватись з наступними предметами: палки, гантелі, обручі, скакалки, м'ячі, лави.

Фізичний розвиток молоді в період формування організму дуже важлива річ. Біологічне формування організму в 17-20 років ще не закінчено і це створює передумову для цілеспрямованого впливу на вдосконалення функцій організму й фізичного розвитку шляхом раціонального використання засобів та методів фізичного виховання. Але, на жаль, з появою сучасних гаджетів та комп'ютеризації, сучасна молодь часто забуває про спорт, розваги на свіжому повітрі [2]. До найвагоміших чинників, що стримують розвиток фізкультурного руху молоді в країні відносять: слабку матеріально-технічну базу, низьку ефективність її використання; слабку підготовку фізкультурних кадрів; нестачу науково-методичного забезпечення, відсутність якісно нових програм фізичного виховання населення, які враховували б як умови життєдіяльності людей [6].

Спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи повинні розглядатися як невід'ємний компонент професійної підготовки студентів. При цьому культурні стандарти відіграють у розвитку особистості студента не менш важливу роль, ніж закони біологічного виживання [8]. Однак слід пам'ятати про основні принципи фізкультурної діяльності:

- вибір виду спорту й фізкультурної діяльності студентом індивідуально.
- урахування інтересів і психологічних особливостей вікової групи студентів;
- рівень фізичної підготовленості й здоров'я студентів;
- формування основ загальної та фізичної культури;
- дотримання правил безпеки під час реалізації спортивних заходів [3].

Розглянемо вплив фізичних вправ на м'язову систему. М'язова робота стимулює функціональну активність практично всіх органів і тканин, яка цілеспрямовано координується нервовою системою, викликаючи відповідні зрушення в діяльності організму в цілому. Протягом біологічного розвитку організму рухова діяльність удосконалювала механізми регуляції вегетативних функцій, що стало важливим фактором розширення можливостей адаптації людини до умов існування. На цій основі сформувалася провідна роль моторики у взаємодії органів і систем, які забезпечують в організмі гармонійний розвиток людини [2].

Низька рухова активність, гіподинамія (недолік рухів) негативно позначається на роботі адаптаційних механізмів організму по відношенню до фізичних і психічних навантажень. Особливо несприятливий вплив робить гіподинамія на розвиток молодих і функціонування зрілих організмів [2].

Позитивний вплив фізичного навантаження:

1. Зміцнення м'язів: регулярні фізичні вправи сприяють росту і зміцненню м'язів. Це відбувається через процес гіпертрофії, коли м'язові волокна розширюються, стають сильнішими, щоб впоратися з підвищеним навантаженням.

2. Поліпшення витривалості: вправи (аеробні) підвищують витривалість м'язів, дозволяючи їм працювати довше без втоми.

3. Покращення координації і балансу: різноманітні види спорту сприяють розвитку координації, балансу, бо вони задіюють різні м'язові групи і потребують злагодженої роботи.

4. Збільшення гнучкості: регулярні тренування можуть покращити гнучкість м'язів і суглобів, особливо якщо в програму включено вправи на розтягування.

5. Покращення метаболізму: фізична активність сприяє поліпшенню обміну речовин і допомагає контролювати вагу, завдяки збільшенню м'язової маси, яка споживає більше калорій навіть у стані спокою [1].

Негативний вплив:

1. Ризик перенавантаження: занадто інтенсивні або часті тренування можуть призвести до перенавантаження, яке може спричинити травми, такі як розтягнення м'язів або розриви.

2. Перетренованість: відсутність достатнього відпочинку між тренуваннями може призвести до перетренованості, яка може вплинути на загальний стан здоров'я, знижувати імунітет і збільшувати ризик травм.

3. Зменшення м'язового функціонування: якщо тренування не збалансоване і не включає достатньо часу на відновлення, це може призвести до зменшення сили та функціональності м'язів.

4. Травми суглобів: неправильна техніка виконання вправ може негативно вплинути на суглоби та навколишні тканини [7].

Висновки: 1. Досліджено вплив фізичних навантажень на здоров'я студентської молоді. Здоровий спосіб життя населення у 5 разів ефективніший, ніж лікувально-діагностична діяльність.

2. Визначено вплив фізичного виховання на організм людини: низька рухова активність та гіподинамія негативно позначається на роботі адаптаційних механізмів організму по відношенню до фізичних і психічних навантажень.

3. Розглянуто роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя у студентської молоді. Одним із видів фізичної культури, який успішно розв'язує проблему оздоровлення студентів, є фізична рекреація.

4. Проаналізовано позитивні та негативні аспекти фізичного навантаження. Низька рухова активність, негативно впливає на роботу адаптацій організму щодо фізичних і психічних навантажень, що є великою проблемою. М'язова

робота стимулює функціональну активність практично всіх органів і тканин, яка цілеспрямовано координується нервовою системою.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Акімова В.О., Вржесневський І.І., Фізичне виховання і основи здорового способу життя студентів, (2011), С. 20 – 27.

2. Грошева О.А., Зуєнко М.І. Вплив фізичного виховання та навантажень на м'язову систему студентської молоді, (2020), С. 2 – 5.

3. О. Г. Юшковська, Фізичне виховання студентської молоді. Проблеми та перспективи, (2009), С. 34 – 38.

4. О.Ю. Ажиппо, В.О. Павленко, Є.Є. Павленко, Студентський спорт в системі фізичного виховання закладів вищої освіти, (2019), С. 8 – 15.

5. Завдання для студентів під час карантину з фізичного виховання. [Електронний ресурс]. URL: <https://k-m-k.com.ua/wp-content/uploads/2020/03/Zavdannya-dlya-studentiv-na-chas-karantynu-z-pdf>

6. Фізична культура та спорт як складова здорового способу життя сучасної

молоді. [Електронний ресурс]. URL: <https://naurok.com.ua/dopovid-fizichna-kultura-ta-sport-yak-skladova-zdorovogo-sposobu-zhittya>

7. Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності. [Електронний ресурс]. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/pdf>

8. Формування здорового способу життя студентів засобами фізичної культури та спорту. [Електронний ресурс]. URL: <https://vseosvita.ua/library/formuvannia-zdorovoho-sposobu-zhyttia>

Науковий керівник: старший викладач Є. В. Коваленко

А. О. Максимович

студентка економічного факультету

С. В. Хотієнко

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

РОЗГЛЯД ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА ОРГАНІЗАЦІЮ ПРОВЕДЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР В ПАРИЖІ 2024

Анотація. Стаття розглядає філософські, історичні, політичні та соціально-економічні чинники, що вплинули на організацію та проведення Олімпійських ігор у Парижі 2024 року. Проаналізовано досягнення перших трьох країн у

медальному заліку паралімпійських змагань. Підсумки позитивних та негативних наслідків Олімпіади для Франції та міжнародного співтовариства.

Ключові слова: Олімпійські ігри, Париж 2024, політика, соціально-економічний вплив, паралімпіада, спортивні досягнення.

Summary. The article examines the philosophical, historical, political and socio-economic factors that influenced the organisation and conduct of the 2024 Olympic Games in Paris. The article analyses the achievements of the first three countries in the medal standings, as well as the Paralympic successes, and discusses the positive and negative consequences of the Olympics for France and the international community.

Keywords: Olympic Games, Paris 2024, politics, socio-economic impact, Paralympics, sports achievements.

Олімпійські ігри залишаються унікальним заходом, який інтегрує спорт, політику, культуру та соціально-економічні фактори. Париж приймає літні Олімпійські ігри 2024 року, що є важливою подією для Франції, яка прагне продемонструвати свою роль у міжнародному спорті. Олімпійські ігри стали яскравим прикладом того, як геополітичні та економічні фактори впливають на хід спорту та формування суспільних настроїв, як спорт сприяє розвитку міжнародної дипломатії. Ця подія є значущою для України, яка бере активну участь у розвитку паралімпійського спорту і посиленні культурного діалогу через спорт.

Багато дослідників, зокрема О. Спирін та П. Гобер, відзначають роль Олімпійських ігор як інструменту "м'якої сили", що сприяє культурній дипломатії. Водночас, проблематика соціально-економічного впливу є однією з найбільш досліджуваних, особливо в контексті фінансового навантаження на країни, що приймають Ігри. Наприклад, К. Гайден та М. Логан висвітлювали потенційні ризики і переваги інфраструктурного розвитку в контексті економічної рецесії, яка ускладнила фінансування Олімпійських об'єктів [1]. Політичний вплив також важливий, особливо з огляду на те, що Олімпійські ігри в Парижі служать як сценою для європейської солідарності, так і платформою для діалогу на тлі зростання глобальної напруженості.

Аналіз організаційних, соціально-економічних, політичних та філософських факторів, що вплинули на проведення Олімпійських ігор 2024 року у Парижі – мета даної статті. Розглядаються результати провідних країн у медальному заліку, досягнення на паралімпійських іграх та вплив цієї події на міжнародний та внутрішній соціально-економічний стан країни, яка проводила ігри (Франція).

У 2024 році Олімпійські ігри проводились під гаслом "Відкритий Париж", воно наголошує на глобальній єдності та відкритості. Це відображає філософію Олімпійського руху, спрямованого на об'єднання країн через спорт. Зокрема, Париж прагне підкреслити значущість збереження екології та сталого розвитку, що вплинуло на підготовку до Ігор, де акцент зроблено на використанні вже наявних спортивних об'єктів та мінімізацію викидів вуглецю.

Для Франції Олімпіада стала важливою подією, яка, на думку аналітиків, має принести значні соціально-економічні вигоди. Згідно з даними

Олімпійського комітету Франції, очікується, що проведення Ігор сприятиме залученню туристів та інвестицій. Разом з тим, витрати на організацію, що включають інфраструктурні проекти та реконструкцію об'єктів, можуть залишити довгострокові боргові зобов'язання. Високі витрати на безпеку та боротьбу з тероризмом також значно вплинули на бюджет Ігор, що відзначають М. Руй та Ж. Дюкло у своїх дослідженнях [2].

Олімпійські ігри 2024 року в Парижі стали важливою подією не лише на спортивному, а й на соціально-економічному рівні. З бюджетом близько 8,3 мільярдів євро французька столиця взялася за масштабний проект, який включає розбудову інфраструктури, посилення безпеки, реалізацію екологічних ініціатив, розширення асоціації ЗМІ та просування французької культури на міжнародній арені. Париж 2024 вирізняється інноваційним організаційним підходом, широкомасштабною екологічною програмою, а також має великий культурний і соціальний вплив на регіон.

Основна частина бюджету була спрямована на інфраструктурні проекти, які забезпечили побудову нових і модернізацію існуючих об'єктів, необхідних для проведення змагань та обслуговування учасників Ігор. Приблизно 3,2 мільярда євро було інвестовано в інфраструктуру, включаючи будівництво Олімпійського селища на півночі Парижа. Селище, спроектоване з використанням новітніх технологій сталого розвитку, забезпечило енергоефективне житло для спортсменів під час Олімпійських ігор, а після їх завершення перетвориться на житловий комплекс. Ця трансформація стане частиною довгострокової соціальної ініціативи, що сприятиме розвитку житлової інфраструктури та поліпшенню якості життя для місцевих мешканців. На модернізацію існуючих спортивних об'єктів, включаючи основну арену Stade de France, виділено близько 1,5 мільярда євро. Це забезпечило належний рівень комфорту та безпеки для всіх учасників і глядачів Ігор.

Це забезпечує належний рівень комфорту та безпеки для всіх учасників та глядачів Ігор. Тимчасові арени були побудовані для певних видів спорту, таких як пляжний волейбол і скейтбординг, вартістю 700 мільйонів євро. Завдяки інноваційному підходу до проектування цих конструкцій вони розраховані на швидкий демонтаж після Олімпіади. Очікується, що матеріали тимчасових робіт будуть використані в інших будівельних проектах відповідно до концепції сталого розвитку та ефективного використання ресурсів. Такий підхід дозволяє не лише економно витратити бюджет, а й мінімізувати вплив на навколишнє середовище, що є важливим пріоритетом для сучасних міжнародних заходів такого масштабу.

Вартість організації Олімпійських ігор становить близько 1,1 млрд євро, включаючи логістику, церемонії відкриття та закриття, управління персоналом. Логістика Ігор організована таким чином, щоб спортсмени, представники ЗМІ та глядачі мали змогу пересуватися між місцями проведення змагань, для цього необхідно задіяти понад 3000 автобусів і 1000 транспортних засобів, оснащених сучасною системою моніторингу транспорту. Головним транспортним вузлом стала мережа високошвидкісного громадського транспорту Парижа, що

полегшує доступ до всіх спортивних об'єктів і мінімізує затримки в дорозі. Церемонія відкриття, яка пройшла на річці Сена із залученням понад 200 кораблів, привернула особливу увагу, а масштабна подія стала яскравим прикладом культурної спадщини Франції.

Безпеці гри приділяється особлива увага, оскільки подія такого масштабу вимагає комплексного підходу для запобігання можливим загрозам. На безпеку виділено близько 1,5 млрд євро. Для охорони громадського порядку та захисту учасників і гостей Ігор було задіяно понад 45 тисяч поліцейських, військових і приватних охоронців. Вперше на такому рівні сучасні системи розпізнавання обличчя, та дрони використовуються для спостереження за місцями дедалі більшого скупчення людей, а також було проведено низку симуляцій та навчань, щоб швидко реагувати на можливі кризові ситуації, забезпечуючи високий рівень готовності до будь-яких інцидентів.

Одним із головних екологічних досягнень Парижа-2024 є ініціатива щодо зменшення екологічного сліду Олімпійських ігор. Загальна вартість природоохоронних заходів становить близько 400 мільйонів євро. Олімпійські будівлі оснащені сонячними батареями, які допомагають задовольнити більшість потреб в електроенергії без використання відновлюваних джерел. Електромобілі використовуються для пересування спортсменів і представників оргкомітету, що допомагає значно скоротити викиди CO₂ під час Ігор. Також було запроваджено комплексний підхід до класифікації та поводження з відходами, включаючи використання біорозкладаних матеріалів у харчовій та сувенірній сферах. Висвітлення Олімпійських ігор у ЗМІ здійснюється на надзвичайно високому рівні.

На організацію трансляції та медіапідтримку цього заходу виділено близько 500 мільйонів євро, завдяки чому захід може охопити аудиторію більш ніж у 200 країнах світу. Медіацентри, розташовані поруч зі спортивними аренами, забезпечили журналістам комфортні умови для висвітлення Олімпіади, а трансляції таких компаній, як NBC і BBC, допомогли залучити дохід, залучивши велику аудиторію задля перегляду подій у режимі реального часу.

Культурна програма стала важливою частиною Олімпійських ігор, популяризуючи культурну спадщину Франції та залучаючи туристів. Близько 300 мільйонів євро було витрачено на культурні заходи, включаючи виставки, концерти та фестивалі, що проходили в Парижі та інших містах Франції. Крім того, 100 млн євро виділено на розвиток туристичної інфраструктури, включаючи реконструкцію готелів і створення додаткових місць розміщення для гостей Ігор.

Олімпійські ігри, окрім чисельних переваг, викликали соціальне напруження, зокрема внаслідок зростання орендної плати на житло в Парижі. Це вплинуло на зростання протестних настроїв серед місцевого населення, яке побоюється, що реконструкції та нові об'єкти не принесуть очікуваних вигод для громади. Крім того, високі витрати на безпеку залишають ризики для фінансової стабільності країни, що можуть вплинути на подальший розвиток соціальної інфраструктури [3].

Оглядаючи результати паролімпійського заліку, лідером успіху відзначились спортсмени Китаю, майже вдвічі більше медалей 220, ніж Велика Британія, яка зайняли відповідно друге місце 124 медалі, третє місце у Сполучених Штатів Америки 105 нагород. Вони продемонстрували високу результативність у плаванні та легкій атлетиці. Успішна країна Китай здобула великі результати у гімнастиці та важкій атлетиці, а Велика Британія – значні перемоги у велоспорті та водних видах спорту [4]. Крім того, необхідно відзначити важливі досягнення України на Паралімпійських іграх 2024 року, які стали символом мужності, майстерності та спортивної величі наших спортсменів-інвалідів.

Українська паролімпійська збірна вкотре продемонструвала високий рівень майстерності, волю до перемоги та здобула чимало нагород, підвищуючи імідж України на міжнародному рівні. Наші спортсмени паролімпійці вибороли командне 7 місце у медальному заліку, 82 нагороди, у тому числі понад 20 золотих. Особливу увагу привернули виступи українських паролімпійців у таких видах спорту, як легка атлетика, плавання та важка атлетика.

У легкій атлетиці українські паролімпійці досягли визначних результатів, виборовши золоті медалі в бігу на середні та довгі дистанції, а також у метанні диску та штовханні ядра. Це стало можливим завдяки інтенсивній підготовці та самовідданості наших спортсменів, які зуміли підтримувати свою підготовку на найвищому рівні навіть у важких умовах війни.

Чимало перемог Україні принесло плавання, в якому наші спортсмени неодноразово підіймалися на п'єдестал пошани. Золоті медалі були здобуті у різних стилях плавання на дистанціях від 50 до 400 метрів. Цей успіх є результатом багаторічної роботи тренерського штабу та спеціальних тренувальних програм для спортсменів з обмеженими можливостями, які допомагають їм розвинути свій потенціал на найвищому рівні.

Пауерліфтинг став ще однією дисципліною, в якій українські паролімпійці здобули значних досягнень. Наші спортсмени встановили багато світових рекордів у всіх вагових категоріях, демонструючи силу духу та незламну волю до перемоги. Ці успіхи можливі завдяки підтримці національних спортивних програм, які забезпечують належні умови для підготовки паролімпійців та сприяють їх соціальному та спортивному розвитку [5].

Висновки. Олімпійські ігри в Парижі 2024 року – подія, яка об'єднала спорт, політику та соціально-економічні інтереси. У контексті все більш серйозних глобальних викликів, таких як екологічна криза та економічна нестабільність, Франція продемонструвала важливість міжнародного співробітництва та взаєморозуміння. Українські спортсмени, особливо на Паралімпійських іграх, надали цій події ще більшого значення, вразивши світ своїми досягненнями та продемонструвавши стійкість, волю та мужність українського народу. Досягнення країн-переможниць та успіхи українських паролімпійців підтверджують важливість Олімпійських ігор як платформи для демонстрації потенціалу спорту. Проте негативні наслідки, зокрема соціальні

протести та значні фінансові витрати, вимагають більш ретельного планування та врахування інтересів місцевих жителів при підготовці до таких заходів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Гайден К. Економічні наслідки великих спортивних заходів / К. Гайден, М. Логан., 2021. – 44 с
2. Руй М. Безпека та соціальні ризики Олімпійських ігор / М. Руй, Ж. Дюкло., 2023. – 52 с.
3. Спірін О. Олімпійські ігри як інструмент культурної дипломатії / О. Спірін, П. Гобер., 2022. – 74 с.
4. Тараненко І. Книга-мандрівка. Літні Олімпійські ігри / І. Тараненко., 2024. – 80 с. – (Видавництво старого Лева).
5. 7 фактів про літні Олімпійські ігри у Париж [Електронний ресурс] // Видавництво старого Лева. – 2024. – Режим доступу до ресурсу: <https://starylev.com.ua/blogs/7-faktiv-pro-litni-olimpiyski-igry-u-paryzi?srsId=AfmBOooaetcsy9De9Thikr-o5I1hJbNHZ2NcXyJ6zmcuhjeImvgTu3lk>

П. М. Назаренко

студентка факультету економіки

С. В. Хотієнко

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

ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАННЯХ

Анотація. Інноваційні технології у фізичному вихованні та тренуваннях сприяють покращенню якості навчання, поліпшують досягнення, підвищуючи мотивацію та роблячи процес більш цікавим та ефективним. Це сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної активності та здорового способу життя.

Ключові слова: Інновації, мобільні додатки, фізичне навантаження, сучасні пристрої, інтерактивні платформи.

Summary. Innovative technologies in physical education contribute to improving the quality of learning by increasing student motivation and making the process more interesting and effective. This helps to foster a positive attitude towards physical activity and a healthy lifestyle.

Key words: Innovation, mobile apps, physical activity, modern devices, interactive platforms.

Актуальність. Сьогодні інноваційні технології стають невід'ємною частиною повсякденного життя та активно впроваджуються в різні сфери людської діяльності, включаючи фізичне виховання. Цифровізація та новітні технологічні рішення змінюють підходи до навчання, тренувань і підтримки фізичного здоров'я. Завдяки розвитку таких технологій, як мобільні додатки для тренувань, віртуальна та доповнена реальність, індивідуальні пристрої для

відстеження активності та здоров'я, сприяє можливості персоналізувати фізичне виховання і зробити його більш ефективним та доступним для широкого кола людей [1].

У сучасному світі інноваційні технології виступають основою для підвищення ефективності та якості різноманітних процесів, включаючи освітні. Вони дозволяють вирішувати багато проблем, пов'язаних з обмеженими ресурсами та часом, пропонуючи нові способи навчання та розвитку. Зокрема, у сфері фізичного виховання інноваційні технології відкривають нові можливості для відстеження, аналізу і корекції фізичної активності, що є важливим як для дітей і підлітків, так і для дорослих [2].

Технології впливають на фізичне виховання як в освітніх закладах, так і в повсякденному житті. Сучасні пристрої дозволяють вчителям і тренерам слідкувати за прогресом учнів та спортсменів у режимі реального часу, оцінюючи їхню активність і фізичний стан з використанням об'єктивних даних. Це підвищує якість фізичного виховання, забезпечуючи індивідуальний підхід і допомагаючи уникати перевантаження чи, навпаки, недостатнього навантаження.

Мета статті полягає у висвітленні ролі інноваційних технологій у фізичному вихованні, дотримання оптимального режиму тренування та аналізу впливу на ефективність, зручність та зацікавленість руховою активністю.

Виклад оснвного матеріалу. Сучасні мобільні додатки для фізичної активності набувають дедалі більшої популярності у фізичному вихованні, допомагаючи людям контролювати свої тренування, відстежувати прогрес і підтримувати мотивацію. Вони пропонують зручний доступ до різних тренувальних програм і можуть бути адаптовані під різні рівні фізичної підготовки. Завдяки інтуїтивному інтерфейсу та доступу до онлайн-спільнот, мобільні додатки стають важливим інструментом у заохоченні до фізичної активності серед користувачів будь-якого віку. На ринку існує безліч мобільних додатків для фізичної активності, серед яких найпопулярнішими визначені наступні програми:

- “PUMATRAC”, який пропонує широкий вибір тренувальних програм для будь-якого рівня підготовки [6];
- “MyFitnessPal”, що допомагає користувачам створювати збалансовану програму фізичних вправ і харчування [4];
- “Strava” для бігунів і велосипедистів, який дозволяє відстежувати дистанцію, швидкість, калорії та інші параметри тренувань [3];
- “Seven – 7 Minute Workout” для зайнятих людей, який пропонує короткі тренування на 7 хвилин [6];
- “Freeletics” – додаток, що дозволяє тренуватися без додаткового обладнання, адаптуючись до рівня користувача навчального процесу [4].

Доведено, мобільні додатки для фізичного виховання мають кілька важливих переваг. По-перше вони зручні та доступні в будь-який час і в будь-якому місці, що дозволяє тренуватися навіть у домашніх умовах або під час подорожей. Також пропонують персоналізовані плани тренувань, що

враховують цілі і рівень підготовки. Вони дозволяють відстежувати прогрес, оцінюючи ефективність занять за кількістю спалених калорій, пройдених дистанцій і тривалості тренувань. Додатки мотивують користувачів завдяки інтеграції соціальних функцій, як обмін досягненнями, участь у спільнотах і конкурсах і часто надають доступ до професійних тренерів та відео інструкцій, що забезпечує коректне виконання вправ і знижує ризик травм.

Засвідчено, що мобільні додатки активно використовуються як індивідуальними користувачами, так і спортивними командами та організаціями. Наприклад, школи та університети використовують додатки для організації дистанційних занять, відстеження активності учнів та надання зворотного зв'язку. Фітнес-клуби використовують додатки для створення індивідуальних програм для клієнтів, моніторингу їхнього прогресу та підтримки мотивації. Професійні спортсмени використовують додатки для аналізу тренувань, відстеження фізичних показників та планування підготовки до змагань.

Аналізуючи зручність мобільного додатка NBA Global Scout що є прикладом інноваційного спортивного інструменту на основі штучного інтелекту, який виконує дві ключові функції. По-перше, він аналізує завантажені користувачами відео, що дозволяє спортсменам самостійно оцінювати свої навички, такі як розмах рук, вертикальний стрибок і точність кидків, під час виконання конкретних вправ, виявляючи аспекти, які потребують вдосконалення. По-друге, платформа служить тренувальним майданчиком для гравців з усього світу, надаючи їм можливість продемонструвати свій талант та збільшити шанси на участь у драфті NBA [4].

Згідно з дослідженнями, інтерактивні платформи стали важливим інструментом для організації дистанційного навчання та фізичного виховання. Серед найпопулярніших платформ можна виділити Google Classroom, Zoom та YouTube. Google Classroom дозволяє викладачам створювати віртуальні класи, де учні можуть отримувати завдання, здавати роботи та отримувати зворотний зв'язок [5]. Ця платформа також інтегрується з іншими сервісами Google, такими як Google Drive та Google Meet, що робить її зручною для комплексного використання. Zoom є платформою для відео конференцій, яка широко використовується для проведення онлайн-занять. Вона дозволяє організовувати відеоуроки, вебінари та групові тренування, забезпечуючи високу якість зв'язку та інтерактивність. YouTube використовується для розміщення навчальних відео та відеоуроків. Викладачі можуть створювати власні канали, де публікують відеоуроки з фізичної культури, тренувальні програми та інші навчальні матеріали.

Доведено, що інтерактивні платформи мають низку переваг, які роблять їх незамінними у сучасному навчальному процесі. По-перше, вони забезпечують доступність, оскільки учні можуть отримувати доступ до навчальних матеріалів у будь-який час і з будь-якого місця, маючи лише доступ до інтернету. По-друге, платформи дозволяють організовувати інтерактивні заняття, де учні можуть брати активну участь, задавати питання та отримувати зворотний зв'язок у режимі реального часу. По-третє, викладачі можуть адаптувати навчальні

матеріали та завдання під індивідуальні потреби учнів, що сприяє більш ефективному засвоєнню матеріалу. Нарешті, використання відеоуроків, інтерактивних завдань та групових тренувань підвищує мотивацію учнів до занять фізичною культурою.

Інтерактивні платформи активно використовуються у школах та університетах для організації дистанційного навчання фізичної культури. Викладачі фізичної культури використовують Google Classroom для організації занять, надання завдань та відстеження прогресу учнів. Zoom використовується для проведення онлайн-тренувань та групових занять, що дозволяє підтримувати високий рівень взаємодії між учнями та викладачами. Тренери у фітнес-клубах використовують YouTube для створення та публікації відео уроків, які учні можуть переглядати у зручний для них час. Це дозволяє забезпечити безперервність тренувального процесу навіть у дистанційному форматі. Професійні спортсмени використовують інтерактивні платформи для аналізу тренувань, відстеження фізичних показників та планування підготовки до змагань, що дозволяє забезпечити високий рівень підготовки та досягати кращих результатів.

Синергія мобільних додатків та інтерактивних платформ є перспективним напрямком розвитку у сфері освіти та тренувань, що дозволяє підвищити ефективність навчання завдяки комплексному підходу. Завдяки взаємодії між мобільними додатками та інтерактивними платформами, користувачі отримують можливість гнучкого доступу до контенту, зворотного зв'язку та персоналізованих рекомендацій, що сприяє підвищенню мотивації та покращенню результатів.

Взаємодія між мобільними додатками та інтерактивними платформами відкриває нові можливості для навчання. Мобільні додатки, такі як трекери активності або платформи для тренувань (наприклад, Strava чи Nike Training Club), можуть синхронізуватися з інтерактивними платформами типу Google Classroom, Zoom або Microsoft Teams. Це дозволяє користувачам переглядати свої прогресивні результати, отримувати рекомендації та ставити цілі у зручному форматі. Викладачі та тренери можуть використовувати інтегровані дані, щоб проводити аналіз і адаптувати програми навчання під індивідуальні потреби кожного учня чи спортсмена.

Переваги інтегрованого підходу виявляються в багатьох аспектах. Насамперед, це гнучкість і зручність: користувачі можуть виконувати завдання чи тренування на мобільному додатку в будь-який час, а результати автоматично синхронізуються з інтерактивною платформою, що спрощує оцінювання та контроль з боку викладачів. Крім того, інтеграція дозволяє використовувати дані в реальному часі, що сприяє оперативному коригуванню програми тренувань або занять. Інтерактивний підхід також створює можливість для соціальної взаємодії, що може підвищити мотивацію за рахунок створення командного духу, конкурсів чи взаємної підтримки між користувачами.

Приклади успішних інтеграцій демонструють, як ефективно може працювати подібний підхід. Наприклад, додаток MyFitnessPal, інтегрований з

Google Fit, дозволяє користувачам не лише відстежувати харчування та фізичну активність, але й синхронізувати свої дані з іншими освітніми або тренувальними платформами, надаючи тренерам доступ до детальної інформації про фізичний стан клієнта [5]. Інший приклад – інтеграція Strava з платформою Zoom, яка дозволяє проводити спільні віртуальні тренування та переглядати результати учасників у реальному часі, що забезпечує мотивацію та створює ефект присутності.

Висновки. Об’єктивні дослідження свідчать що інноваційні технології у фізичному вихованні значно підвищують якість навчального процесу, стимулюють інтерес та мотивацію учнів, а також сприяють досягненню кращих результатів. Інтерактивні платформи, мобільні додатки, технології доповненої (AR) та віртуальної реальності (VR) урізноманітнюють заняття і допомагають розвивати фізичні навички у більш цікавій і захоплюючій формі. Окрім цього, цифрові засоби для моніторингу активності та відстеження індивідуального прогресу дають педагогам можливість адаптувати навчальну програму до рівня підготовки та потреб кожного споживача.

Інноваційні технології є потужним інструментом у фізичному вдосконаленні, що сприяє підвищенню залученості до тренувань, покращенню результатів та формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Ващенко Л. Зміст інноваційного педагогічного процесу / Л. Ващенко // Управління освітою : зб. наук. праць. – 2005. – № 2. – С. 4 – 6.
2. Даниленко Л. І. Основні проблеми освітньої інноватики в сучасній теорії і практиці / Л. І. Даниленко // Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи : зб. наук. праць. – К.: Логос, 2005. – С. 6 – 12.
3. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. / І. М. Дичківська. – К. : Академвидав, 2004. – 218 с.
4. Кашуба В. Проектування системи моніторингу фізичного стану школярів на основі використання інформаційних технологій / О. Андрєєва, К. Сергієнко, Н. Гончарова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 3. – 30 с.
5. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів / Н. В. Москаленко, О. О. Власюк, І. В. Степанова, О. В. Шиян, А. В. Самошкіна, Т. Г. Кожедуб; під ред. Н. В. Москаленко. – 2-ге вид. – Дніпропетровськ: Інновація, 2014. – 332 с.
6. Москаленко Н. В. Інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров’я студенток 17–18 років / Н. Москаленко, Т. Сичова, З. Анастасьєва // Спортивний вісник Придніпров’я. – 2012. – № 2. – С. 10 – 13.

К. Д. Ніловка

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

ВПЛИВ ТЕНІСУ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація: У статті розглядається вплив тенісу на здоров'я студентської молоді. Теніс позитивно впливає на загальний стан людини, має оздоровчий потенціал та покращує фізичне та психологічне здоров'я. При грі у теніс задіяні абсолютно всі м'язи, тому результат від тренувань гравець помічає швидко. Фізична активність, яка пов'язана з грою в теніс, сприяє зниженню стресу та покращенню настрою, завдяки виділенню ендорфінів. Гра в теніс сприяє соціалізації, розвитку комунікативних та командних навичок, розвиває критичне та логічне мислення, покращує уважність та зосередженість у процесі.

Ключові слова: теніс, спорт, здоров'я, психологічний стан, командна гра, зосередженість, тіло.

Abstract: The article discusses the impact of tennis on the health of students. Tennis has a positive effect on the general condition of a person, has a healing potential and improves physical and psychological health. Playing tennis involves absolutely all muscles, so the player notices the results of training quickly. Physical activity associated with playing tennis helps to reduce stress and improve mood due to the release of endorphins. Playing tennis promotes socialization, communication and teamwork skills, develops critical and logical thinking, and improves attentiveness and concentration in the process.

Keywords: tennis, sport, health, psychological state, team play, concentration, body.

Актуальність. Теніс є одним з глобально відомих видів спорту, який привертає увагу великої аудиторії. Люди часто захоплюються прикладом успішних спортсменів, таких як Яннік Сіннер або Карлос Алькарас, тому для молоді теніс може стати квитком у великий спорт. Теніс навчає справлятися з перемогами та поразками, що важливо для формування здорової самооцінки та стійкості до стресів у сучасній молоді. Також гра сприяє розвитку соціальних навичок, адже це часто командний спорт, де молоді люди вчаться працювати в команді, поважати суперника та грати чесно.

Мета дослідження. На основі аналізу літературних джерел та наукових статей дослідити історію тенісу та його популяризацію серед молоді. Виявити, як теніс впливає на здоров'я людини. Відмітити позитивний та негативний вплив даного виду спорту.

Результати дослідження. Теніс – вид спорту, у якому змагаються або два гравці («одиначна гра»), або дві команди, що складаються з двох гравців («парна гра»). Завданням гравців є за допомогою ракеток відправляти м'яч на сторону суперника так, щоб той не зміг його відбити не більше, ніж після першого падіння м'яча на ігровому полі на половині суперника.

У сучасного тенісу є офіційна назва «лаун-теніс» (англ. Lawn – лужок) для відмінності від реал-тенісу (або «же-де-пом», у французькому варіанті назви) – старішого різновиду, у який грають в закритих приміщеннях і на абсолютно іншому типі корту. Історія сучасного тенісу починається в другій половині ХІХ століття. Саме тоді з'явилася гра, що у той час носила назву «лаун-теніс»,

попередницею якої була більш давня гра в приміщеннях. Турнір Уїмблдону, найстарший з тих, що збереглися по теперішній час, проводиться з 1877 р., а перше змагання національних збірних – Кубок Девіса – веде свою історію з 1900 р. Теніс є частиною програми Олімпійських ігор сучасності, починаючи з І Олімпіади, яка проходила в 1896 р., але з більш ніж півстолітньою перервою, яка завершилась лише в 1988 р. Спочатку теніс офіційно був любительським видом спорту; перші гравці-професіонали з'явилися в тенісі в 20-ті рр. ХХ століття, а з кінця 1960-х рр. Почалася так звана Відкрита ера, в рамках якої всі турніри стали відкритими як для любителів, так і для професіоналів і були об'єднані в декілька великих циклів («турів») під управлінням міжнародних організацій ІТФ, АТР і WTA. Тенісні турніри зазвичай розділяються на чоловічі і жіночі. У кожному турнірі може приймати участь заздалегідь певна кількість гравців. Найбільш поширені змагання одиночні чоловічі і жіночі, парні чоловічі і жіночі (беруть участь команди з двох гравців однієї статі), змішані парні (команди з гравців обох статей). Нерідко проводяться турніри для певної вікової групи: дитячі, юнацькі, турніри ветеранів. Існують також турніри для інвалідів [5].

Заняття тенісом забезпечують значний ефект для оздоровлення організму молоді, підтримки і розвитку фізичних, психофізичних і психічних якостей; сприяють вихованню швидкості реакції й точності дій, рухової координації, стійкості і розподілу уваги. Вони переконані, що важлива особливість тенісу полягає у великій кількості ігрових дій – технічних й техніко-тактичних прийомів гри. Даний вид рухової активності характеризується багатим і різноманітним руховим змістом. Тому заняття тенісом різнобічно впливають на організм; сприяють поліпшенню глибинного і периферичного зору, точності й орієнтування в просторі, розвитку фізичних якостей, вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань, формуванню основ рухових умінь і навичок, необхідних людині у процесі її життєдіяльності. Швидкі зміни ігрових ситуацій та умов спортивної боротьби формують у гравців уміння швидко приймати самостійні рішення, видозмінювати свої рухи за швидкістю, напрямком та інтенсивністю у залежності від перебігу гри, опановувати нові рухи і миттєво перебудовувати рухову діяльність. Необхідність багаторазового виконання прийомів, доведення їх до автоматизму вимагає від гравців прояву витривалості. В ігровій діяльності у студентів виникають позитивні емоції, інтерес до гри, життєрадісність, бадьорість, ініціативність, бажання перемогти [1].

Теніс відносять до інтелектуальних видів спорту, адже не остання роль відводиться стратегії і тактиці кожного гейму, знанню мінусів і плюсів суперника. Все це допомагає не лише підтримувати організм у належному тонусі, але й істотно зміцнювати мускулатуру, збільшувати рівень витривалості. Уникнути небезпек допомагає правильно підібраний інвентар, виконання розминки і дотримання режимів навантаження [6]. Теніс є оптимальним засобом покращення стану серцево-судинної системи та підвищення загальної фізичної витривалості. Цей вид рухової активності за своєю природою є ігровим, емоційно насиченим і має очевидні переваги перед монотонними вправами на тренажерних бігових доріжках, імітацією ходіння на степпері тощо, тобто тими

традиційними видами активності, які застосовуються для тренування серцево-судинної системи [2].

З позиції психології, теніс також корисний, оскільки гра дозволяє скинути психічне і фізичне напруження. Завдяки глибокій психологічній концентрації, зосередженню на процесі гри, на діях противника, на власних діях, на м'ячі, а потім повне і різке розслаблення, здатні дати потужний оздоровчий ефект. При цьому тенісист отримує можливість скинути стрес, відновити свою нервову систему. В ході подібних навантажень відновлюються нейронні зв'язки в мозку, що істотно прискорює процеси утворення нових нервових клітин [4].

Існують певні протипоказання для занять тенісом. Якщо у Вас є певні проблеми з серцем, захворювання опорно-рухового апарату, сильні захворювання шлунка або гострі або хронічні запальні процеси, значить, відвідування корту можуть бути небажаними [3]. Теніс вимагає багато різких рухів, що може спричинити травму коліна, щиколоток та інших суглобів. Також часто зустрічаються розтягнення зв'язок, особливо в плечах і зап'ястях. Постійні повороти і різкі рухи корпусу можуть призвести до проблеми зі спиною, особливо якщо спортсмен не виконує правильну техніку або має слабкі м'язи спини. Тому тренера з тенісу пропонують пройти обстеження в лікаря перед тим як перейти до регулярних занять.

Висновок. Під час дослідження було виявлено, що теніс може мати як позитивний, так і негативний вплив на організм людини. Серед позитивних аспектів можна відзначити підвищення сили серцево-судинної витривалості, розвитку координації, покращення швидкості реакції та розвиток м'язів. Теніс також покращує контроль вашої сили, зміцнює імунітет і сприяє загальному поліпшенню психічного здоров'я, знижує стрес і ускладнення концентрації. Проте тривалі навантаження можуть призвести до травм, наприклад перенапруження м'язів та суглобів. Особливої уваги вимагають зап'ястя, лікті, плечі й коліна. Якщо не дотримуватися правильної техніки або ігнорувати регулярні розминки, теніс може травмувати хребет і суглоби. Отже, теніс покращує самопочуття гравців, але вимагає відповідного підходу до тренувань та профілактики.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Баканова О. Ф. Ефективність занять тенісом у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. // О. Ф Баканова. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова: Баканова О. Ф: 2023. 56 с.

2. Бурлака І. В. Можливості використання прийомів TRX кардіо тенісу в програмі занять студентів тенісистів. Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук : Херсон : 2016. 67 с.

3. Вплив тенісу на здоров'я, на організм людини, на фігуру. [Електронний ресурс]. URL:<https://iua.waykun.com/articles/vpliv-velikogo-tenisu-na-zdorov-ja-na-organizm.php>

4. Олексієнко Я. І., Онопрієнко О. М., Усатова І. А., Кисельова О. І. Теоретико-методичний курс для студентів непрофільних спеціальностей

Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького: 2023. 168 с.

5. Управління з питань фізичної культури і спорт донецької обласної державної адміністрації: Теніс. Коротка анотація виду спорту. [Електронний ресурс]. URL: <https://sportdonoda.gov.ua/>

6. У чому користь великого тенісу для здоров'я, і кому він протипоказаний. [Електронний ресурс]. URL: <https://ukr.media/sport/427226/>

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

М. П. Обрядін

*студент факультету прикладної математики та інформаційних технологій
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

СПОРТ ПІД ЧАС ВІЙНИ: ЯК УКРАЇНСЬКІ СПОРТСМЕНИ ПРОДОВЖУЮТЬ ЗМАГАТИСЯ ТА ПІДТРИМУЮТЬ КРАЇНУ

Анотація. Стаття досліджує, як українські спортсмени продовжують змагатися під час війни, а також як вони підтримують країну на світовій арені та безпосередньо на фронті. Розглянуто унікальні виклики, з якими вони стикаються, та описано їхній внесок у зміцнення національного духу.

Ключові слова: спорт, Україна, війна, підтримка країни, спортсмени-волонтери.

Summary. The article examines how Ukrainian athletes continue to compete during the war and support the country both globally and on the front lines. It highlights the unique challenges they face and their contribution to national morale.

Key words: sport, Ukraine, war, country support, athlete volunteers.

Постановка проблеми. Коли мова йде про спорт, зазвичай уявляють змагання на стадіонах, гучні вболівальницькі кричалки або святкування спортивних перемог. Але війна, яка увірвалася в Україну, змінила все: тепер спортсмени не тільки борються за медалі, а й за свою країну на справжньому полі бою. Спорт став не лише змаганням, а способом збереження національного духу та підтримки української ідентичності. Перед українськими спортсменами постало унікальне завдання – продовжувати представляти Україну на світовій арені, долаючи постійні труднощі, а багато хто навіть змушений був відкласти спортивну кар'єру, щоб взяти до рук зброю.

Мета статті. Дослідити, як війна вплинула на український спорт.

Результати дослідження. У статті висвітлено досягнення українських спортсменів під час війни та зроблено висновок, що попри всі труднощі, розвиток і підтримка спорту в Україні мають ключове значення для збереження національної ідентичності та морального духу.

Війна, розв'язана Росією, не лише вплинула на політичну ситуацію в Україні, але й завдала значної шкоди спортивній інфраструктурі країни. Руйнація стадіонів, тренувальних баз і спортивних комплексів стала реальністю для багатьох українських спортсменів. Тренувальні умови стали значно гіршими, а

за відсутності належної підтримки деяким спортсменам довелося емігрувати для продовження кар'єри. Проте навіть у таких складних умовах вони продовжують гідно представляти Україну на міжнародних аренах. Багато спортсменів перебували за межами країни, де мали можливість продовжити тренування завдяки підтримці міжнародних організацій [1].

Українські спортсмени, готуючись до Літньої Олімпіади-2024 у Парижі, стикнулися з багатьма викликами через війну. Атлети були змушені тренуватися під звуки повітряних тривог або шукати альтернативні бази за кордоном. Бар'єристка Ганна Рижикова та інші спортсмени сприймають свої змагання як частину боротьби за незалежність України, а не лише за особисті досягнення, використовуючи свій успіх для привернення уваги до війни. Попри ці труднощі, спортсмени зберігають мотивацію, щоб здобувати перемоги для своєї країни, навіть коли стикаються з необхідністю змагатися разом із російськими та білоруськими атлетами під нейтральним прапором. Війна створює величезний психологічний і фізичний тиск, але українські атлети не втрачають надії й продовжують демонструвати силу духу та відданість [2].

З початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну українські спортсмени та тренери не лише втратили можливість займатися у звичних умовах, а й зіткнулися з надзвичайними особистими трагедіями. Згідно з інформацією, наданою очільником Міністерства молоді та спорту України Матвієм Бідним в інтерв'ю DW Україна, під час війни загинули 456 українських атлетів і тренерів. Ця жахлива цифра підкреслює величезну ціну, яку платить спортивна спільнота країни. Багато спортсменів добровільно вступили до лав Збройних Сил України, а інші опинилися у небезпечних зонах під час активних бойових дій. У грудні 2022 року президент Володимир Зеленський заявив, що від початку вторгнення загинули 184 спортсмени та тренери. У жовтні 2023-го голова Національного олімпійського комітету Вадим Гутцайт повідомив, що кількість жертв серед українських спортсменів і тренерів зросла до 361 масштаб руйнувань, які принесла війна, вплинувши не лише на спортивну інфраструктуру, а й на долі самих атлетів. Багато з них змушені залишити кар'єру, втратили близьких, або зіткнулися з важкими обставинами, які серйозно вплинули на їхню фізичну та моральну підготовку. І все ж, попри випробування, українські спортсмени не здаються: їхні виступи на міжнародних аренах свідчать про незламність духу і бажання здобувати перемоги, навіть у найтемніші часи для країни [3].

Спортсмени, які виступають на міжнародних змаганнях, демонструють дивовижну стійкість, не тільки фізичну, а й моральну. Вони є прикладом незламності та волі до перемоги, що мотивує не тільки їхніх співвітчизників, а й усіх, хто страждає від наслідків війни. Спільно з українськими військовими, які борються за свою країну на фронті, спортсмени несуть на своїх плечах важливу місію – довести, що Україна непереможна ні на полі бою, ні на спортивних аренах.

Кожна медаль, кожна перемога – це не просто досягнення в спорті, а ілюстрація того, як нація, навіть в умовах безперервної війни, може досягати

високих результатів. Українські спортсмени продовжують радувати своїми високими досягненнями, демонструючи силу духу, незламність і витривалість навіть у складних умовах війни. Ось деякі з їхніх значних досягнень на Олімпійських іграх 2024 року в Парижі:

Ольга Харлан, Аліна Комащук, Олена Кравацька та Юлія Бакастова (Фехтування) здобули *золото* в командній шаблі. Ця видатна команда, незважаючи на всі труднощі, змогла продемонструвати свою єдність і майстерність у боротьбі за золото. 3 серпня вони стали найкращими, показавши блискучі результати і зміцнивши репутацію українського фехтування на міжнародній арені.

Ярослава Магучіх (Легка атлетика) здобула *золото* в стрибках у висоту. 4 серпня вона підкорила висоти, продемонструвавши виняткову техніку та концентрацію. Ярослава не лише здобула медаль, а й встановила новий світовий рекорд – 2,10 м. Цим ще раз довела, що є однією з найкращих легкоатлеток світу, стабільно виступаючи на рівні чемпіонок і встановлюючи нові рекорди.

Олександр Хижняк (Бокс) став *золотим* призером у вач'зі до 80 кг. 7 серпня він відзначився важливою перемогою, здобувши золоту медаль. Хижняк продемонстрував свою непереможну волю і майстерність, ставши символом українського боксу і боротьби за перемогу навіть у найскладніших умовах.

Сергій Куліш (Стрільба) здобув *срібло* в стрільбі з гвинтівки з трьох положень на дистанції 50 м. 1 серпня він показав свою точність і стабільність, здобувши нагороду в цьому престижному виді спорту. Це вже не перший успіх Сергія, який продовжує радувати своїми виступами на найвищому рівні.

Ілля Ковтун (Спортивна гімнастика) здобув *срібло* на паралельних брусах. 5 серпня Ілля підтвердив своє звання одного з найкращих гімнастів світу. Його техніка та рішучість, яку він продемонстрував на змаганнях, стали прикладом для багатьох молодих спортсменів.

Парвіз Насібов (Боротьба) став *срібним* призером у греко-римській боротьбі до 67 кг. 8 серпня він продовжив свою славну боротьбу, здобувши срібло, і ще раз довів свою готовність до перемоги в одній із найскладніших бортових дисциплін.

Людмила Лузан та Анастасія Рибачок (Веслування на байдарках і каное) здобули *срібло* в каное-двійках на 500 метрів. 9 серпня ці талановиті веслувальниці продемонстрували бездоганну техніку і командну синхронність, що дозволило їм здобути срібло і підняти український спорт на нову висоту.

Ірина Коляденко (Боротьба) завоювала *срібло* в жіночій боротьбі до 62 кг. 10 серпня Ірина знову підтвердила свою високу кваліфікацію, завоювавши срібло і ставши одним з лідерів у своїй категорії.

Ольга Харлан (Фехтування) здобула *бронзу* в індивідуальній шаблі. 29 липня Харлан продовжує своє вражаюче представлення України на міжнародній арені, здобувши медаль у цьому виді спорту, який вона давно прославила.

Ірина Геращенко (Легка атлетика) здобула *бронзу* в стрибках у висоту. 4 серпня Ірина додала ще одну медаль до української скарбнички, підтвердивши свою майстерність у цьому престижному виді спорту.

Михайло Кохан (Легка атлетика) здобув бронзу в метанні молота. 4 серпня він став бронзовим призером, продемонструвавши свою силу та техніку на змаганнях найвищого рівня.

Жан Беленюк (Боротьба) здобув бронзу в греко-римській боротьбі до 87 кг. 8 серпня Жан продовжив славу традицію українських борців, вигравши бронзу і підтвердивши свій статус одного з кращих борців світу.

Ці спортивні досягнення стали яскравим прикладом сили духу і майстерності українських спортсменів. У найскладніші часи вони продовжують демонструвати свою відданість справі і гідність, здобуваючи медалі, які дарують надію та гордість усій Україні [4].

Окрім Літньої Олімпіади-2024, українські спортсмени досягли значних успіхів у світовому спорті:

Олександр Усик продовжує свою боксерську кар'єру, ставши абсолютним чемпіоном світу у важкій вазі у перемозі над Тайсоном Ф'юрі. Усик також активно підтримує Україну, приєднавшись до територіальної оборони після вторгнення Росії.

Еліна Світоліна, найкраща українська тенісистка в історії, досягла чвертьфіналу Відкритого чемпіонату Франції та півфіналу Вімблдону після повернення на корт у 2023 році. Вона активно займається благодійністю, підтримуючи молодих українських спортсменів, і повертає увагу до війни в Україні.

Сергій Ребров, легендарний футболіст і тренер, став головним тренером збірної України у 2023 році. Під його керівництвом команда вийшла у фінальну частину Євро-2024. Він також має багату кар'єру в українському та міжнародному футболі [5].

Висновки. Війна суттєво ускладнила спортивне життя в Україні, проте навіть у цих важких умовах українські спортсмени не просто продовжують виступати, але й досягають нових висот. Вони встановлюють світові рекорди, заробляють чимало гідних медалей і демонструють виняткову силу духу на міжнародних змаганнях. Їхні досягнення символізують незламність духу українського народу та є джерелом натхнення для тих, хто страждає від наслідків війни.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Матеріали сайту «tsn.ua» Про спорт. [Електронний ресурс]. URL: <https://tsn.ua/prosport/hochetsya-povernutisya-do-ukrayini-istoriyi-plavciv-yunioriv-yaki-cherez-viynu-trenuyutsya-za-kordonom-video-2159905.html>

2. Матеріали сайту «foreignukrains.com» Україна крізь призму іноземних мас-медіа. [Електронний ресурс]. URL: <https://foreignukrains.com/2024/07/20/how-ukrainian-athletes-prepared-for-the-2024-summer-olympics-in-paris-during-the-war/>

3. Матеріали сайту «susplne.media» Спорт під час війни. [Електронний ресурс]. URL: <https://susplne.media/sport/755829-vze-ponad-450-ukrainskih-sportsmeniv-ta-treneriv-zaginuli-na-vijni-z-rosieiu/>

4. Матеріали сайту «uk.wikipedia.org» Україна на літніх Олімпійських іграх 2024. [Електронний ресурс]. URL:

https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B0_%D0%BD%D0%B0_%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%85_%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85_2024

5. Матеріали сайту «ukraine.ua» ukraine finest sports achievements. [Електронний ресурс]. URL: <https://ukraine.ua/ukraine-finest-sports-achievements-and-figures-to-learn-about>

Науковий керівник: старший викладач М. К. Присяжна

С. М. Онопко

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

АДАПТАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО УМОВ ЦИФРОВОЇ ЕПОХИ

Анотація. У статті розглянуто проблему адаптації фізичного виховання до умов цифрової епохи, яка вимагає нових підходів через зростаюче використання дистанційного навчання та цифрових технологій. Описано вплив цифровізації на рівень фізичної активності молоді, сучасні підходи до її підвищення та шляхи інтеграції цифрових рішень у систему фізичного виховання. Представлено нові ідеї, факти та наукові рекомендації щодо підвищення ефективності фізичної освіти в умовах цифрового навчання.

Ключові слова: фізичне виховання, цифрова трансформація, дистанційне навчання, цифрові технології, фізична активність.

Abstract. This article explores the adaptation of physical education to the digital era, necessitated by the increased reliance on distance learning and digital technologies. It examines the impact of digitalization on youth physical activity, modern approaches to enhancing this activity, and methods for integrating digital solutions into physical education systems. The paper presents new ideas, findings, and scientific recommendations for improving the efficiency of physical education in digital learning conditions.

Keywords: physical education, digital transformation, distance learning, digital technologies, physical activity.

Цифрова епоха ставить нові завдання перед системою фізичного виховання, адже тривале перебування перед екранами під час навчання та відпочинку негативно впливає на рівень фізичної активності молоді. Низька рухова активність веде до таких проблем, як порушення постави, збільшення ваги та ослаблення м'язового тонусу [1]. Це вимагає перегляду традиційних методів фізичного виховання та їхньої адаптації до нових цифрових умов, що є

важливим як для здоров'я учнів, так і для загального розвитку системи освіти в Україні.

Сучасні погляди на проблему та невирішені питання. Сучасні дослідження підтверджують, що використання цифрових платформ може значно підвищити зацікавленість учнів у фізичній активності за умов їхньої правильної інтеграції в навчальний процес [2]. Наприклад, у статтях журналу "Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві" дослідники стверджують, що фітнес-додатки та трекери сприяють самостійності учнів у процесі відстеження та досягнення цілей щодо фізичної активності [3]. Проте невирішеними залишаються питання, як забезпечити високу якість навчання та підтримати мотивацію у віртуальному середовищі, а також зберегти живу взаємодію учнів та вчителів.

Метою статті є аналіз сучасних підходів до адаптації фізичного виховання в умовах цифровізації освіти, а також дослідження ефективних методів підтримки фізичної активності в учнів. Стаття також пропонує наукові рекомендації щодо впровадження цифрових технологій у фізичну освіту.

Інтеграція цифрових інструментів у фізичне виховання. Фітнес-додатки та носимі пристрої дають змогу учням активно залучатися до фізичного виховання навіть у віддаленому навчанні. Дослідження показують, що ці інструменти дозволяють учням самостійно контролювати фізичну активність і дотримуватися тренувальних планів, що значно покращує рівень самодисципліни та відповідальності за власне здоров'я [4].

Інтерактивні платформи для віртуальних тренувань. Інтерактивні онлайн-платформи, такі як Zoom, Google Meet, Microsoft Teams і відеохостинг Youtube, а також спеціалізовані фітнес-додатки, забезпечують можливість проводити віртуальні заняття з фізичної культури, де учні можуть виконувати вправи під контролем вчителя. Це підтримує соціалізацію учнів та забезпечує збереження їхньої фізичної активності навіть за умов дистанційного навчання. Як зазначає Український науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, віртуальні заняття також є ефективним засобом підтримки командної роботи та згуртованості серед учнів [5].

Одним із найпопулярніших інструментів для онлайн-уроків є Google Meet. Цей сервіс дозволяє організовувати відеоконференції, де учні можуть брати участь у заняттях фізкультури, виконувати вправи під керівництвом вчителя в режимі реального часу та взаємодіяти один з одним. Завдяки інтеграції з іншими сервісами Google, такими як Google Classroom та Google Drive, Google Meet стає потужним інструментом для проведення занять з фізичного виховання.

Microsoft Teams також є важливим інструментом для організації дистанційного навчання фізичній культурі. Ця платформа надає можливість створювати віртуальні класи, де учні та вчителі можуть спілкуватися, обмінюватися відеоматеріалами з вправами, планувати заняття та співпрацювати над проєктами, пов'язаними з фізичною активністю. Microsoft Teams підтримує інтеграцію з різними навчальними ресурсами та програмами, що дозволяє створювати багатофункціональні навчальні середовища. Вбудовані функції чату

та відеозв'язку забезпечують високу якість комунікації та сприяють активній участі учнів у фізичних вправах.

Сервіс Zoom став надзвичайно популярним для проведення онлайн-уроків фізичної культури завдяки своїй простоті використання та багатофункціональності. Zoom дозволяє організовувати відеоконференції з великою кількістю учасників, використовувати віртуальні дошки для демонстрації вправ, показувати техніку виконання різних спортивних елементів та записувати заняття для подальшого перегляду. Цей сервіс також надає можливості для створення окремих кімнат, де учні можуть працювати в малих групах над виконанням фізичних вправ та тренувальних планів [2].

YouTube є невичерпним джерелом навчальних матеріалів та відеоуроків з фізичного виховання. Викладачі можуть використовувати ролики на YouTube для пояснення техніки виконання вправ, демонстрації тренувальних комплексів та практичних занять. Крім того, вчителі можуть створювати власні канали на YouTube, де вони розміщують навчальні відео з фізичної культури, що дозволяє учням переглядати матеріал у зручний для них час та повторювати вправи за необхідності. Інтерактивні можливості YouTube, такі як коментарі та чати під час прямих трансляцій, також сприяють активній взаємодії між учнями та вчителями.

Гейміфікація є одним із методів, що позитивно впливають на інтерес учнів до фізичної культури, підвищуючи їх мотивацію до занять. Наприклад, дослідження у журналі "Молодий вчений" вказують, що елементи змагання та винагороди сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичної активності. Гейміфікація, як частина освітнього процесу, може включати використання ігрових додатків, віртуальних змагань та інтерактивних тренувань, що дозволяє урізноманітнити заняття фізичною культурою та зробити їх більш привабливими для молоді. Також важливо відзначити, що гейміфікація сприяє розвитку соціальних навичок, таких як командна робота, лідерство та взаємодія, що є ключовими аспектами для загального розвитку особистості [3, 5].

Окрім цього, необхідно враховувати індивідуальні потреби та фізичні можливості кожного студента при розробці цифрових програм з фізичного виховання. Використання адаптивних алгоритмів, які можуть змінювати рівень складності вправ залежно від прогресу учня, може значно підвищити ефективність занять. Наприклад, інтеграція штучного інтелекту для створення персоналізованих тренувальних програм дозволить кожному працювати над покращенням своїх фізичних показників у зручному для нього темпі.

Також важливим є забезпечення технічної підтримки та навчання для викладачів, які будуть використовувати цифрові інструменти у своїй роботі. Це включає не лише вивчення нових технологій, але й розробку нових методик викладання, які враховують специфіку дистанційного навчання та використання цифрових платформ. Необхідно створювати умови для обміну досвідом та найкращими практиками серед педагогів, що сприятиме підвищенню якості навчального процесу [1, 4].

Висновки. У статті було проведено аналіз сучасних підходів до адаптації фізичного виховання в умовах цифровізації освіти. Дослідження показало, що впровадження цифрових технологій у навчальний процес сприяє підвищенню зацікавленості учнів у фізичній активності, а також дозволяє ефективніше відстежувати їхній прогрес. Особлива увага була приділена методам інтеграції цифрових платформ, таких як мобільні додатки, онлайн-тренування та системи моніторингу фізичної активності.

Емпіричні дані підтверджують, що використання цифрових інструментів значно полегшує індивідуалізацію навчання, дозволяючи враховувати фізичні можливості та особисті потреби кожного учня. Проте успішна реалізація таких методів потребує належної технічної підготовки педагогів та створення відповідної матеріально-технічної бази.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Іваненко, В. "Вплив цифрових технологій на фізичну активність молоді". Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві. С. 15 – 18.120 с. (2021р) Львів

2. Смирнов, О., Петров, А. "Цифрові інструменти у фізичному вихованні". Молодий вчений. С. 22 – 26. 98 с. (2022р) Харків

3. "Цифровізація у фізичному вихованні та її наслідки для здоров'я учнів". Педагогіка і психологія, Національна академія педагогічних наук України. С. 45 – 50. 135 с. (2020р) Київ

4. Рекомендації Міністерства освіти і науки України з питань цифровізації освіти. [Електронний ресурс]. Режим доступу. <https://imzo.gov.ua/>.

5. Український науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту. [Електронний ресурс]. Режим доступу. <http://unisport.edu.ua/>.

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

І. С. Павлюк

завідувачка кафедри, доцент, к.фіз.вих.

Національний університет харчових технологій

Д. І. Гирич

викладач

Національний університет харчових технологій

ПЛЯЖНИЙ ТЕНІС, ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗАЛУЧЕННЯ МОЛОДІ ДО СПОРТУ ТА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ АКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Анотація. У статті розглядаються актуальні питання розвитку та популяризації пляжного тенісу в Україні, зокрема в закладах вищої освіти (ЗВО). Окреслюються основні виклики, такі як недостатня інфраструктура та низька обізнаність населення. Пропонуються стратегії популяризації пляжного тенісу серед студентів, включаючи інтеграцію до навчальних програм, організацію змагань, розвиток інфраструктури та інформаційні кампанії. Зазначається важливість підтримки з боку держави та співпраці з федерацією.

Ключові слова: пляжний теніс, здоровий спосіб життя, інфраструктура, студентська молодь.

Annotation. The article examines current issues of development and popularization of beach tennis in Ukraine, in particular in institutions of higher education (HEIs). Major challenges such as insufficient infrastructure and low public awareness are outlined. Strategies for popularizing beach tennis among students are proposed, including integration into educational programs, organization of competitions, infrastructure development, and information campaigns. The importance of support from the state and cooperation with federations is noted.

Keywords: beach tennis, healthy lifestyle, infrastructure, student youth.

Пляжний теніс є порівняно новим видом спорту, який швидко набирає популярності у світі. Його розвиток почався в Італії в 1970-х роках і з тих пір цей вид спорту поширився на багато країн [4]. Успіх пляжного тенісу пояснюється простотою правил, доступністю та можливістю займатися на відкритому повітрі, що є важливим для залучення широкого кола прихильників активного відпочинку. В Україні цей вид спорту також починає набирати популярності, проте його розвиток стикається з низкою викликів [3, 5]. Таким чином, актуальність дослідження полягає в аналізі сучасного стану та перспектив розвитку пляжного тенісу в Україні, визначенні ключових напрямів популяризації та подоланні перешкод на шляху до його розвитку в закладах вищої освіти.

На сьогоднішній день, пляжний теніс в Україні перебуває на стадії формування. Перші офіційні змагання почали проводитися лише кілька років тому, і хоча кількість учасників та ентузіастів поступово зростає, він ще не став масовим видом спорту. Основними центрами розвитку є великі міста, такі як Київ, Одеса та Львів, де існує інфраструктура для проведення тренувань і турнірів. Проте в багатьох регіонах країни цей вид спорту ще не здобув належного визнання [1].

Значну роль у розвитку пляжного тенісу відіграють спортивні клуби та асоціації, які організують навчальні програми, аматорські та професійні турніри. На сьогодні в Україні вже є кілька спортсменів, які представляють країну на міжнародних змаганнях і показують непогані результати. Однак, загальна кількість кваліфікованих тренерів та суддів залишається недостатньою, що гальмує розвиток цього спорту на національному рівні.

Однією з основних проблем є нестача інфраструктури: спеціально облаштованих пляжних майданчиків та спортивних залів для проведення тренувань взимку. Також спостерігається обмежена кількість турнірів та

змагань, що ускладнює підвищення рівня майстерності спортсменів та їхній вихід на міжнародну арену.

Фінансування є ще однією перешкодою. Відсутність державної підтримки та спонсорів призводить до того, що спортсмени часто змушені самостійно оплачувати участь у змаганнях та тренування. Це обмежує можливості розвитку для багатьох талановитих гравців.

Пляжний теніс має великі перспективи для розвитку завдяки своїй доступності та динамічності [4]. Однією з ключових задач є його популяризація серед молоді, що сприятиме розширенню бази спортсменів і зростанню кількості змагань.

Залучення молоді до занять пляжним тенісом може відбуватися через організацію дитячих та юнацьких змагань, а також через створення спеціалізованих спортивних секцій. Важливою є співпраця з освітніми установами, що дозволяє впроваджувати пляжний теніс у навчальні програми. Таким чином, на сьогоднішній день, набуває актуальності питання популяризація пляжного тенісу в закладах вищої освіти (ЗВО), що може сприяти розвитку цього виду спорту серед молоді та залученню студентів до активного способу життя [1].

Пляжний теніс має позитивний вплив на здоров'я людей завдяки своїй аеробній природі, яка сприяє зміцненню серцево-судинної системи, поліпшенню фізичної витривалості та координації рухів. Цей вид спорту є менш травматичним, порівняно з традиційним тенісом, через м'яке покриття піску, яке зменшує навантаження на суглоби та м'язи [1].

Заняття пляжним тенісом також сприяють розвитку соціальних навичок та згуртуванню. Турніри, змагання та спортивні заходи стають майданчиком для спілкування, розвитку командного духу та підтримки здорового способу життя [2]. Таким чином, пляжний теніс може виконувати не лише спортивну, але й соціальну функцію в житті студентської молоді, підвищуючи якість життя та здоров'я студентів.

Популяризувати пляжний теніс в ЗВО, можна використати наступну стратегію:

Запровадження пляжного тенісу до навчальних програм фізичного виховання

- Інтеграція пляжного тенісу, як частини навчальних занять з фізичного виховання може бути одним із перших кроків. Для цього необхідно підготувати тренерів, які зможуть викладати цей вид спорту, та забезпечити наявність необхідного обладнання.

- Залучення викладачів фізичної культури до спеціалізованих курсів підвищення кваліфікації з пляжного тенісу сприятиме їх готовності викладати цей спорт студентам.

- Включення елементів пляжного тенісу до навчального процесу дозволить студентам ознайомитися з цим видом спорту, розвинути основні навички та зробити тренування різноманітними.

Розвиток інфраструктури на базі університетів

- Створення або облаштування спортивних майданчиків з піщаним покриттям на території університетів для тренувань з пляжного тенісу. Такі майданчики можна використовувати також для інших пляжних видів спорту.

- Розширення інфраструктури дозволить проводити тренування та змагання цілий рік, навіть у зимовий період, якщо будуть доступні закриті спортивні зали з піщаним покриттям.

Організація студентських турнірів та змагань

- Проведення міжвузівських турнірів, внутрішніх чемпіонатів або аматорських змагань із пляжного тенісу може значно підвищити інтерес до цього виду спорту.

- Розробка системи рейтингових змагань серед ЗВО, яка б включала регулярні турніри, дозволить сформувати своєрідну "студентську лігу пляжного тенісу". Це буде мотивувати студентів брати участь та змагатися за призові місця.

- Створення нагородних фондів, залучення спонсорів для підтримки змагань сприятиме підвищенню престижу турнірів та залученню більшої кількості учасників.

Проведення майстер-класів та відкритих тренувань

- Запрошення професійних спортсменів та тренерів для проведення майстер-класів з пляжного тенісу. Це дасть студентам можливість навчатися у професіоналів, отримати мотивацію та натхнення.

- Організація відкритих тренувань для всіх бажаючих дозволить залучити нових учасників, які, можливо, раніше не займалися спортом. Відкрите тренування можна проводити як частину різних університетських заходів.

Створення спортивних клубів або секцій з пляжного тенісу при ЗВО

- Відкриття таких секцій також буде корисним для студентів, так як вони будуть сприяти оздоровленню студентів та покращенню їх комунікативних навичок.

Інформаційні кампанії та заходи з популяризації

- Організація лекцій, презентацій або виступів відомих спортсменів з пляжного тенісу для популяризації цього виду спорту серед студентів.

- Використання соціальних мереж, веб-сайтів ЗВО та інших інформаційних ресурсів для поширення новин про пляжний теніс, анонсування змагань, майстер-класів та тренувань.

- Проведення флешмобів, конкурсів та інтерактивних заходів, присвячених пляжному тенісу, допоможе підвищити інтерес до цього спорту у молодіжному середовищі.

Таким чином, виходячи з вище викладеного, популяризація пляжного тенісу в закладах вищої освіти є важливим кроком для розвитку цього виду спорту в Україні.

Висновки. Пляжний теніс в Україні має значний потенціал для розвитку, особливо в контексті закладів вищої освіти (ЗВО), які можуть стати важливою платформою для популяризації цього виду спорту. Незважаючи на низький

рівень обізнаності про пляжний теніс та обмежену інфраструктуру, існує можливість подолання цих викликів за умови комплексного підходу.

Заклади вищої освіти мають потенціал стати осередками розвитку пляжного тенісу завдяки великій кількості молодих людей, зацікавлених у нових видах активності. Інтеграція пляжного тенісу в навчальні програми фізичного виховання, організація студентських турнірів та створення спортивних секцій сприятимуть формуванню культури занять цим спортом серед студентів.

Проведення внутрішніх університетських та міжвузівських турнірів підвищить інтерес до пляжного тенісу, сприятиме формуванню спортивних спільнот та стимулюватиме здорову конкуренцію серед студентів. Регулярні змагання, відкриті тренування та майстер-класи можуть слугувати ефективним інструментом популяризації.

Державна підтримка та співпраця з Федерацією Тенісу України можуть забезпечити фінансування для розвитку спортивної інфраструктури, організації турнірів та навчання тренерів. Створення державних програм для підтримки спорту в ЗВО допоможе поширити пляжний теніс на національному рівні. Отже, розвиток пляжного тенісу в закладах вищої освіти має великий потенціал для сприяння масовому спорту, залучення молоді до активного способу життя та покращення здоров'я населення. Комплексний підхід, що включає інфраструктурні, організаційні та інформаційні заходи, дозволить забезпечити сталий розвиток пляжного тенісу як важливого елементу спортивної культури України.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Українська Федерація Тенісу. (2022). Розвиток пляжного тенісу в Україні.
2. Carpes, L., Jacobsen, A., Domingues, L. et al. Recreational beach tennis reduces 24-h blood pressure in adults with hypertension: a randomized crossover trial. *Eur J Appl Physiol* 121, 1327–1336 (2021). <https://doi.org/10.1007/s00421-021-04617-4>.
3. Smith, J. (2021). The Rise of Beach Tennis in Coastal Regions.
4. International Tennis Federation. (2023). Beach Tennis Rules and Regulations.
5. Fédération Internationale de Beach Tennis. (2022). Global Beach Tennis Development Report.
6. International Tennis Federation [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.itftennis.com/en/news-and-media/articles/on-the-up-beach-tennis-booming-in-brazil/>

Я. Р. Піскун

*студентка біолого-екологічного факультету
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

**СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У
ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ШКОЛЯРІВ
ТА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Анотація. У статті розглядається визначення здорового способу життя, його складові, ціннісні орієнтації школярів і студентів та фактори ризику в їхній поведінці. У ній також коротко описуються освітні методи, що використовуються фахівцями в програмах, спрямованих на популяризацію здорового способу життя серед молоді.

Ключові слова: фізичне виховання, здоровий спосіб життя, методи формування, режим, стиль, учні, студенти.

Summary. The article considers the definition of a healthy lifestyle, its components, value orientations of schoolchildren and students, and risk factors in their behavior. It also briefly describes the educational methods used by specialists in programs aimed at promoting a healthy lifestyle among young people.

Key words: physical education, healthy lifestyle, training methods, mode, style, pupils, students.

Сьогодні не заперечним є той факт, що важливим аспектом оновлення системи фізичного виховання є інноваційні підходи, спрямовані на усунення першопричин деформованого ставлення до загальнолюдських цінностей фізичної культури, в тому числі і для формування здорового способу життя у підростаючих поколінь, а саме школярів та здобувачів вищої освіти. Сфера фізичної культури і спорту завжди була і залишається надзвичайно складною галуззю знань, адже вона пов'язана не лише з медико-біологічними основами змін у структурі та функціях людського організму, але й з характеристикою та визначенням морального, психологічного-емоційного та соціально-економічного статусу в цілому, на що вказує рівень здоров'я. Для молодого організму вплив негативних факторів на здоров'я настільки великий і масштабний, що власні захисні сили організму не можуть з ними впоратися. Найкращий спосіб боротьби з ними - регулярні фізичні вправи. Фізичні вправи відновлюють і покращують здоров'я та допомагають організму адаптуватися до умов навколишнього середовища [1, 3].

Фізична культура і спорт є не тільки ефективними засобами фізичного розвитку, зміцнення і охорони здоров'я, сферами спілкування і соціальної активності, раціональними формами організації і проведення дозвілля, але й, безперечно, впливають на інші аспекти життєдіяльності людини, а саме: на трудову діяльність, структуру моральних та інтелектуальних характеристик, етичні ідеали, авторитет у суспільстві, ціннісно-орієнтаційні впливи. Фізична культура використовує фізичні вправи, та гігієнічні елементи, працю, побут, харчування і відпочинок для розвитку людей. Вона має сприяти зростанню економічного та оборонного потенціалу країни, задовольняти духовні потреби народу і бути ефективним засобом формування цілісного розвитку людей та їх активної життєвої позиції. Оздоровча, освітня та виховна функції фізичної культури найкраще реалізуються в цілеспрямованому фізичному вихованні. Фізичне виховання є процесом навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей, притаманних людині, що забезпечують спрямований розвиток її здібностей. Завдяки фізичному вихованню людина перетворює результати своєї

фізичної культури в особисте надбання у вигляді покращення здоров'я та фізичного розвитку [2, 4].

Фізична культура у закладах освіти є навчальною дисципліною, яка формує загальну та професійну культуру молоді. Метою фізичного виховання у закладах освіти є формування фізичної культури підрастаючого покоління як системної якості особистості, невід'ємного компонента загальної культури, що здатна реалізовуватися у навчальній, соціально-професійній діяльності та сім'ї. Фізична активність є важливим і вирішальним фактором у підтримці та зміцненні здоров'я, а також основним способом профілактики захворювань і сповільнення процесів старіння. Обсяг фізичної активності залежить від віку [3, 5].

Для дітей молодшого шкільного віку та студентів вчені рекомендують 8-12 годин фізичної активності на тиждень, але в цілому можна сказати, що фізична активність абсолютно необхідна дітям, підліткам, дорослим і людям похилого віку. Фізична активність є основним регулятором всіх фізичних функцій і повинна бути постійним елементом життя. Як демонструє практика, учні та студенти, які систематично займаються фізичною культурою, в тому числі фізичними вправами, і які піддаються «здоровій» фізичній активності, розвиваються гармонійно як психічно, так і фізично.

Фізичне виховання – це не тільки одна з найважливіших складових здорового способу життя. Фізичне виховання включає в себе гігієнічну гімнастику щоранку, регулярні фізкультурно-оздоровчі заняття, систематичне загартовування та інші заходи, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я. Фізкультурно-оздоровчі заняття включають систематичне загартовування та інші заходи, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я. Тому обов'язком фахівців у сфері фізичного виховання, які практикують здоровий спосіб життя є спонукання здобувачів освіти до формування цінності здорового способу життя [5, 7].

В процесі навчання підрастаючого покоління потрібно постійно виробляти не лише потреби, але й навички здорового способу життя. Для того, щоб учні та студенти цінували своє здоров'я, необхідно, насамперед, оптимально поєднувати методи, форми і засоби навчання і виховання та адаптувати їх до вікових особливостей; впроваджувати профілактичні та просвітницькі програми і проекти; забезпечувати емоційно сприятливе навчальне середовище; раціонально організувати режим праці та відпочинку; створювати оптимальні санітарно-гігієнічні умови; формувати культуру здоров'я в учнів та їхніх батьків; пропагувати здоровий спосіб життя; налагоджувати співпрацю з широкою громадськістю. Оскільки фізичне здоров'я потребує органічної єдності з психічним та емоційним здоров'ям, орієнтирами здоров'язбереження в організації студентського життя в навчальних закладах є позитивний психологічний мікроклімат, що ефективно впливає на процеси навчання, виховання та збереження здоров'я; сучасні методи та програми подальшого збереження та зміцнення здоров'я; галузі знань з проблем здоров'я, навчальна та

позанавчальна діяльність на засадах особистого здоров'я та зміцнення здоров'я [7, 9].

Висновки. Таким чином, фізичне виховання і спорт є важливими факторами формування здорового способу життя учнів та здобувачів вищої освіти. Фізичне виховання допомагає підростаючому поколінню усвідомлювати важливість дотримання основних принципів збереження здоров'я. Розумінню того що тільки за допомогою постійної фізичної активності можна домогтися підвищення активності організму і поліпшити його фізичний стан. Тобто можливо дійти до висновку що заняття з фізичної культури в сучасній школі та вищих навчальних закладах, повинні не лише фізично розвивати учнів та студентів, а й мотивувати їх на здоровий спосіб життя.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Здоров'язберігаючі технології в навчальному закладі / упоряд. О.Колонькова, О.Литовченко – К.: Шк. світ, 2009. – 128 с.

2. Зимівець Н. В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівській молоді: автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.05 "Соціальна педагогіка" / Н.В. Зимівець. – Луганськ, 2008. – 21 с.

3. Ільницький В.І., Ясінський Є.А. Фізичне виховання у середніх медичних навчальних закладах: Посібник. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. – 192с.

4. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч. посіб.–К.: КНЕУ, 2005.– 104 с.

5. Омельченко С.О. Здоров'я та здоровий спосіб життя людини : погляди, думки, висновки / С.О. Омельченко // Рідна школа. – 2005. – № 7. – С. 6 – 10.

6. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти / А. Полулях // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 4. – С. 35 – 38.

7. Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи / За заг. ред. М. Лук'янченка, Ю. Шкретія, Е. Боляха, А. Матвеева. – Дрогобич : КОЛО, 2005. – 124с.

8. Цогла О.О. Культивування здорового способу життя на основі впровадження здоров'язберезувальних компетенцій. Матеріали другого міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. праць в 2-х частинах / За ред. Страшка С.В. – Вип. 2. – Ч. 2. – К.: Алатон, 2018. – 149 с.

9. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 125 с., 11 табл. ISBN 978-617-654-075-5

Науковий керівник: канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент О. О. Горпинич

Я. Р. Піскун

студентка біолого-екологічного факультету

ІНФОРМАЦІЙНІ ТА КОМП'ЮТЕРНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ

Анотація. У статті розглянуто теоретичні та практичні дослідження щодо сфер застосування сучасних комп'ютерних технологій у фізичній культурі та спорті.

Ключові слова: інформаційні технології, комп'ютерні технології, фізичне виховання, спорт, ІКТ.

Summary. The article examines theoretical and practical research on the areas of application of modern computer technologies in physical culture and sports.

Key words: information technologies, computer technologies, physical education, sports, ICT.

XXI століття знаменує перехід від індустріального суспільства до інформаційного. Інформаційні технології проникли в усі сфери людської діяльності і трансформують життя кожного. Фізичне виховання довгий час відставало в технологічному плані. У сучасних умовах використання інформаційних технологій стає все більш актуальним, особливо в таких сферах, як фізична культура і спорт. Розробка та використання інформаційних систем управління у фізичному вихованні та спорті може розглядатися як один з перспективних напрямків у сфері електронних комунікацій. Процес інформатизації сучасного суспільства сприяє інтелектуалізації різних видів діяльності, визначає еволюцію освітніх технологій і дозволяє створювати якісно нові інформаційні середовища, що гарантують розвиток творчого потенціалу кожної особистості. Багато педагогічних працівників цікавляться аспектами використання сучасних інформаційних технологій у сфері фізичного виховання і спорту. Це пов'язано з тим, що використання інформаційних технологій забезпечує ефективний збір, обробку та передачу інформації, що якісно змінює методи і форми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності для розвитку висококваліфікованих спортсменів і населення та підвищує ефективність роботи тренерів, суддів, викладачів і фізкультурно-спортивних фахівців [3].

З розвитком інформаційних технологій докладаються зусилля для впровадження новітніх інформаційних технологій у сферу спорту, шкільного фізичного виховання та спеціалізованого фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Це пов'язано з тим, що для того, щоб мати можливість вільно керувати потоком інформації, сучасні фахівці фізичного виховання і спорту повинні вміти отримувати, обробляти і використовувати інформацію за допомогою комп'ютерних технологій.

Основні напрямки використання інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті пов'язані з ускладненням і вдосконаленням освітніх процесів на всіх рівнях, а також з особистісним розвитком і якістю життя людини в

сучасному інформаційному суспільстві. Сьогодні комп'ютерні та інформаційні технології використовуються як інструмент для організації освітнього та інтелектуального дозвілля, біомеханічного аналізу спортивної техніки спортсменів, створення ситуаційних моделей тренувань і змагань, автоматизації процесів обробки результатів змагань і наукових досліджень, навчально-виховного процесу в навчальних закладах, спортивних установах і організаціях, як автоматизований тренувальний інструмент, для моніторингу фізичного стану і здоров'я людей, що займаються спортом, для підтримки і управління інформаційно-методичним забезпеченням [2].

На сьогоднішній день відомі такі форми застосування інформаційних технологій у сфері фізичного виховання та спорту що включають - створення електронних підручників, посібників та комп'ютерних засобів для методичної підтримки дисциплін, контролю знань та оцінки якості навчання; - тематичні бази даних, спрямовані на підтримку знань з відповідних дисциплін. Електронні файли є зручною формою представлення інформації, що об'єднує окремі інформаційні джерела в єдиний потік та надає можливості для роботи з ними. Однак цей засіб інформаційної підтримки використовується рідко.

Впровадження та використання електронних картотек стало б важливим кроком на шляху до покращення умов для розпізнавання інформації. Комп'ютерні технології як технологічний засіб навчання розвиваються в рамках існуючих освітніх процесів і тому повинні бути адаптовані до цього процесу з точки зору управлінських дій, але при цьому створювані або вироблені комп'ютерні технології повинні змінювати не тільки методи навчання, але і всю технологію освітнього процесу, позитивно впливаючи на цей процес. Впровадження нових управлінських дій з використанням комп'ютерних технологій значно спрощується завдяки індивідуалізації навчання та можливості швидкого управління знаннями як нового, так і пройденого матеріалу [5].

Заняття з фізичної культури мають певний об'єм теоретичного матеріалу, тому використання електронних презентацій дозволяє ефективно вирішувати цю проблему. Комп'ютерні технології перетворюють навчальний процес із фізичного виховання на мотивований високопродуктивний процес.

Ефективне та результативне впровадження ІКТ на заняттях з фізичної культури сприяє виконанню та самоконтролю фізичних вправ і призводить до кращих результатів. Завдання викладача з фізичної культури – переконати студентів у необхідності здорового способу життя, спрямувати їх на самостійне виконання фізичних вправ та контроль за навантаженням і самопочуттям. Для виконання цих завдань науково-педагогічний працівник використовує інформаційні комп'ютерні технології. За допомогою пристроїв демонструються методичний контент, навчальні програмні матеріали, проводяться тестування фізичного стану студентів. Використання презентацій на заняттях забезпечує більш детальне та наочне представлення теоретичного матеріалу і робить навчальний процес більш ефективним. Навчання здорового способу життя, враховуючи реалії сьогодення, за допомогою інформаційно-комп'ютерних

технологій має бути систематичним і сприяти гармонійному розвитку психологічних і фізичних можливостей здобувачів вищої освіти [1].

Використання ІКТ в освітньому процесі підвищує пізнавальний інтерес до фізичного виховання, створює умови для мотивації до вивчення цієї дисципліни, підвищує якість освіти та пропагує здоровий спосіб життя.

Важливу роль у навчанні молоді здоровому способу життя відіграють різноманітні науково-методичні публікації, фотозвіти зі спортивних змагань, публікації та презентації, присвячені спортивному життю та популяризації переваг фізичної культури і спорту. Зміни в технологіях і суспільстві на всіх рівнях вимагають нових підходів до освіти. Глобальне інтерактивне навчання через спільну діяльність та телекомунікаційні технології з їхніми необмеженими можливостями та можливістю продовжувати освіту протягом усього життя є частиною нових освітніх структур. Такі освітні структури надають великого значення міжнародному співробітництву і пропонують нові можливості для навчання, досліджень і вирішення різноманітних проблем [4].

Висновки. Аналіз наукової літератури та інтернет-інформації дозволяє стверджувати, що інформаційні технології широко використовуються у сфері фізичного виховання та спорту. За допомогою дистанційного навчання можна реалізувати біомеханічні властивості рухових дій, контролювати та реєструвати фізичний стан людини, моделювати заняття, створювати індивідуальні програми тренувань, оцінювати функціональний стан.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Ахметов Р.Ф. Сучасні тенденції використання інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів / Р.Ф. Ахметов, Т.Б. Кутек // Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту.–Чернігів, 2011. – № 86.– С. 15 – 18

2. Блудов О.Ю., Єрмакова Т.С., Пушанкіна Д.І., Григор'єв А.В. Застосування в спортивній практиці інтегральних інформаційно-творчих технологій (на прикладі баскетболу). Теорія та методика фізичного виховання. 2007. № 7. С. 24 – 30.

3. Волков В. Ю. Комп'ютерні технології у фізичній культурі, оздоровчій діяльності та освітньому процесі / В. Ю. Волков // Теорія та практика фізичної культури. - 2001. - № 4. – 64 с.

4. Дутчак М. В. Спорт для всіх: можливості, проблеми та здобутки // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: монографія / М. В. Дутчак. – Дрогобич: Коло, 2007. – С. 180 – 186.

5. Сущенко А. В. Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. Вісник Запорізького національного університету : Фізичне виховання та спорт: зб. наук. пр. Запоріжжя : Вид-во ЗНУ. 2012. № 1(7). С. 104 – 111.

М. К. Присяжна

викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Н. Л. Шестерніна

студентка факультету прикладної математики

ВПЛИВ ВПРАВ ФЕЙСБІЛДИНГУ НА ОБЛИЧЧЯ ТА ЗАГАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ

Анотація. Фейсбілдинг є ефективним методом зміцнення м'язів обличчя та шиї, що дозволяє підтримувати їхній тонус і еластичність, покращенню зовнішнього вигляду обличчя, зменшенню зморшок, поліпшенню кровообігу, а також загальному оздоровленню організму. Ця стаття розкриває анатомічні особливості обличчя, основні групи м'язів, що задіяні у фейсбілдингу, та практичні техніки для підтримки молодості шкіри.

Ключові слова: фейсбілдинг, гімнастика для обличчя, зміцнення м'язів обличчя, омолодження, емоційний стан, здоров'я шкіри.

Summary. Facial building is an effective method for strengthening the muscles of the face and neck, helping to maintain their tone and elasticity, improve the appearance of the face, reduce wrinkles, enhance blood circulation, and contribute to overall health. This article explores the anatomical features of the face, the main muscle groups involved in facial building, and practical techniques for maintaining youthful skin.

Key words: facial building, facial gymnastics, muscle strengthening, rejuvenation, emotional state, skin health.

Фейсбілдинг, або гімнастика для обличчя, є комплексом спеціальних вправ, спрямованих на зміцнення м'язів обличчя та шиї, підтримку їхнього тону і природного еластичного стану. Цей метод став особливо популярним завдяки своїй здатності позитивно впливати на зовнішній вигляд обличчя без хірургічного втручання чи ін'єкцій. В основі фейсбілдингу лежить ідея про те, що м'язи обличчя, подібно до м'язів тіла, можуть бути треновані, а їхній розвиток сприяє поліпшенню контурів обличчя, зменшенню зморшок і збереженню молодого вигляду шкіри.

У сучасному суспільстві, де зовнішність грає важливу роль і безліч людей прагнуть виглядати молодше, гімнастика для обличчя стає важливим компонентом особистого догляду і турботи про здоров'я. Крім естетичного впливу, гімнастика для обличчя має і фізичні переваги: регулярні вправи можуть покращувати кровообіг, сприяти відтоку лімфи, зменшувати набряки та напругу в м'язах обличчя. У результаті фейсбілдинг не лише підтримує естетичний вигляд, але й позитивно впливає на загальний стан організму, зменшуючи стрес і втому.

У сучасних умовах, де рівень стресу та тривога часто є супутниками життя, face-фітнес виступає як простий, доступний і безпечний спосіб не тільки покращити зовнішній вигляд, але й поліпшити емоційний стан. Його популярність стрімко зростає, що підкреслює потребу людей в ефективних і природних методах догляду за собою, які можна легко інтегрувати в щоденний розпорядок.

Анатомічно обличчя складається з численних м'язів, кожен із яких виконує специфічні функції, підтримуючи виразність, тонус та рухливість обличчя. На відміну від скелетних м'язів тіла, більшість м'язів обличчя кріпиться безпосередньо до шкіри, що дозволяє їм впливати на міміку, утворюючи вирази обличчя і дозволяючи нам проявляти емоції. У фейсбілдингу акцент робиться на ключових м'язах, що задіяні у збереженні контуру обличчя, зменшенні зморшок та покращенні еластичності шкіри [1, с. 35].

Основні м'язи, які активно залучаються під час вправ, включають:

Фронтальний м'яз – відповідає за піднімання брів і створення зморшок на лобі.

Орбітальний м'яз ока – оточує очі та забезпечує їхнє закривання, а також важливий для зменшення набрякості та мішків під очима.

Великий виличний м'яз – впливає на форму вилиць і підтримує посмішку.

Коловий м'яз рота – допомагає в рухах губ і важливий для тренувань, спрямованих на запобігання появі носо-губних складок.

Жувальні м'язи – відповідають за жування і часто зазнають перенапруження, що може призводити до скутості обличчя [4].

Ці м'язи, як і багато інших, розташовані у різних шарах, що забезпечує комплексну функціональність обличчя та шиї. Фізіологічно тренування м'язів обличчя поліпшує кровопостачання і лімфо дренаж, що дозволяє зменшити набряки та запобігти утворенню темних кіл під очима. Регулярні вправи також підвищують тонус шкіри, допомагаючи запобігти її провисанню і зберегти молодий вигляд.

Важливо зазначити, що виконання вправ на м'язи обличчя потребує розуміння анатомії, аби вправи не призводили до перенапруження окремих м'язів і дисбалансу. Для кращого розуміння розташування м'язів обличчя, на рис. 1 зображено анатомічну структуру обличчя з основними м'язами, що задіюються під час виконання вправ [4]. Це дозволяє краще уявити, як саме працює кожна зона під час різних технік фейсбілдингу, сприяючи глибшому розумінню ефективності тренувань.

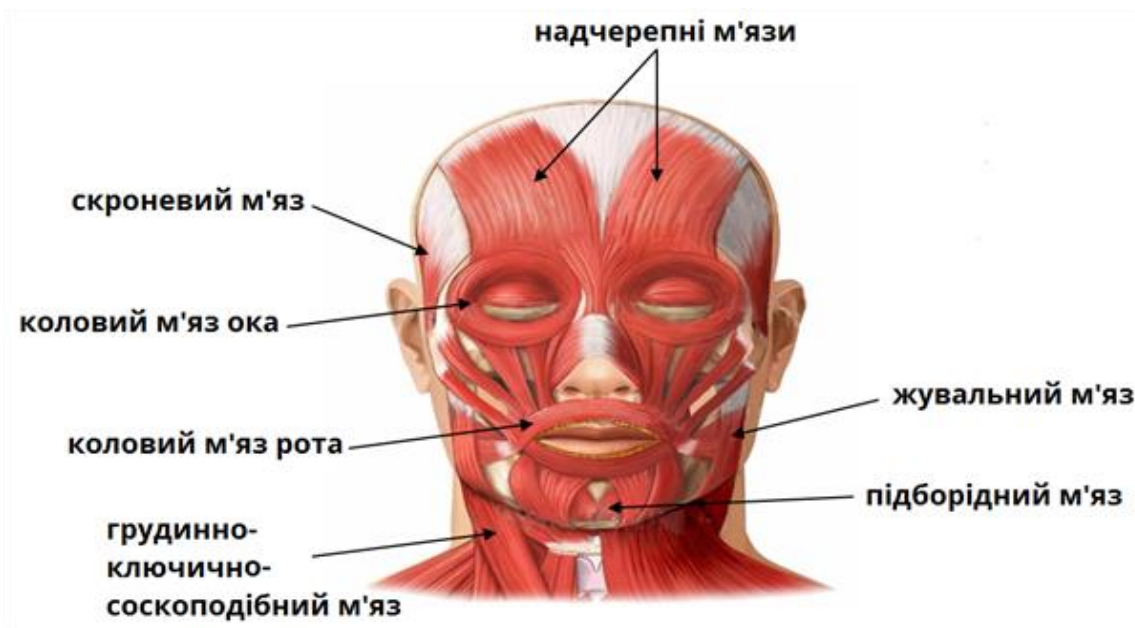


Рис. 1 – Анатомічна структура обличчя

Фейсбілдинг не лише сприяє зміцненню цих м'язів, а й допомагає підтримувати збалансовану роботу обличчя а й допомагає підтримувати збалансовану роботу обличчя, що позитивно впливає як на зовнішність, так і на здоров'я обличчя в цілому.

Гімнастика для обличчя сприяє покращенню здоров'я шкіри обличчя завдяки стимуляції кровообігу і зміцненню м'язів. Посилений кровообіг забезпечує шкіру додатковим живленням і киснем, що допомагає поліпшити її колір і текстуру, а також зменшити ознаки старіння, такі як зморшки і провисання шкіри. Завдяки вправам шкіра стає більш пружною і підтягнутою, що додає обличчю молодшого вигляду.

Крім того, тренування м'язів обличчя допомагає зменшити або запобігти появі таких естетичних проблем, як набряки і "гусячі лапки" навколо очей. Вправи для обличчя сприяють покращенню тону м'язів, що підтримують різні зони обличчя, зменшуючи їхнє обвисання. В цілому, фейсбілдинг може бути ефективним доповненням до догляду за обличчям, зменшуючи необхідність у косметичних процедурах [3, с.78].

Гімнастика для обличчя пропонує низку вправ, спрямованих на тренування різних груп м'язів обличчя та шиї. Вправи варіюються за складністю та інтенсивністю і можуть адаптуватися під конкретні потреби, як-от підтягнення контуру обличчя, зменшення зморшок, усунення набряків тощо. Нижче розглянемо основні техніки та вправи для окремих зон обличчя відображених на (рис. 2) [5].



Рис. 2 - Вправи на м'язи обличчя

Лоб і зона між бровами схильні до утворення зморшок через часту активну міміку. Вправи тут спрямовані на розгладження зморшок та зменшення напруги в м'язах лоба.

- **«Підняття брів»** (рис. 2, позиція 1): розмістіть пальці на лобі, легко натискаючи вниз. Піднімайте брови, створюючи опір пальцями. Це допомагає підтримувати тонус лобних м'язів і зменшити горизонтальні зморшки.

- **«Розслаблення зони між бровами»** (рис. 2, позиція 2): покладіть пальці між бровами та обережно масажуйте, щоб зняти напругу в цій ділянці.

Область навколо очей потребує особливої уваги через тонку шкіру, яка швидко втрачає еластичність і схильна до утворення зморшок. Основні вправи для очей спрямовані на зменшення "гусячих лапок" і набряків.

- **«Підйом очей»** (рис. 2, позиція 3): розмістіть пальці на зовнішніх куточках очей, примружтеся, надаючи легкий опір. Це тренує круговий м'яз ока, зменшуючи зморшки.

- **«Масаж для зменшення набряків»** (рис. 2, позиція 4): легкими рухами натискайте під очима, що сприяє відтоку лімфи і зменшує набряклість.

Зона щік і вилиць визначає контур обличчя, і вправи для цих м'язів сприяють підняттю щік і покращенню кровообігу. Вправи цієї групи допомагають зберегти чіткий контур обличчя.

- **«Підняття щік»** (рис. 2, позиція 6): легкий натиск пальцями біля носо-губних складок і одночасне підняття щік. Це сприяє підняттю вилиць і зміцненню м'язів щік.

- **«Надування щік»** (рис. 2, позиція 7): надуйте щоки, перекочуючи повітря з одного боку на інший. Це тренує жувальні м'язи та круговий м'яз рота, покращуючи контур щік.

Круговий м'яз рота активно задіяний у формуванні виразів обличчя і є ключовим у профілактиці зморшок навколо губ. Вправи для цієї області зменшують носо-губні складки і підтримують еластичність шкіри.

- **«Витягування губ»** (рис. 2, позиція 8): витягніть губи вперед, ніби вимовляєте букву "О". Це допомагає зміцнити круговий м'яз рота і зменшити вертикальні зморшки навколо губ.

- **«Вправа для носо-губних складок»** (рис. 2, позиція 5): легкий тиск на зону між носом і губами з одночасним рухом губ допомагає зменшити глибину носо-губних складок.

Підборіддя та шия є важливими зонами для підтримання загального контуру обличчя. Вправи тут спрямовані на підтягнення шкіри і запобігання провисанню.

- **«Підтягування підборіддя»** (рис. 2, позиція 9): натисніть пальцями на нижню частину підборіддя і висуньте щелепу вперед. Це тренує м'язи підборіддя і запобігає утворенню подвійного підборіддя.

- **«Нахил голови назад»** (рис. 2, позиція 10): підтягніть підборіддя, нахиливши голову назад, і утримуйте напругу. Це зміцнює м'язи шиї та зберігає її підтягнутий вигляд [2, с. 90-102].

Ці вправи дозволяють комплексно підтримувати м'язи обличчя в тонусі, зменшувати зморшки і покращувати контур обличчя, забезпечуючи природне омолодження.

Висновки. Фейсбілдинг, як метод догляду за обличчям, представляє собою простий та доступний спосіб підтримання молодості і краси шкіри. Регулярне виконання вправ не тільки покращує естетичний вигляд, а й має позитивний вплив на фізичний і емоційний стан, дозволяє кожному інтегрувати корисні звички у свій повсякденний розклад, сприяючи підвищенню якості життя. З часом, завдяки регулярним тренуванням, ви зможете насолоджуватися не лише покращенням зовнішнього вигляду, а й позитивними змінами у своєму емоційному стані.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Баглик Є. Фейсбілдинг: краса та молодість обличчя. – ЛітРес, 2022. – 35 с.
2. Хайке Хефлер. Фейсфітнес: 50 ефективних вправ, щоб позбутися зморшок, брилів і другого підборіддя. – Ексмо, 2019. – С. 90-102 с.
3. Баглик Є. Правильний фейсбілдинг та тейпування. Неінвазивні методи збереження молодості обличчя. – ЛітРес, 2022. 78 с.
4. Miyklas. Будова м'язів: види м'язів. [Електронний ресурс] URL: <https://www.miyklas.com.ua/p/biologiya/8-klas/opora-i-rukh-327280/budova-m-iaziv-vidi-m-iaziv-327308/re-f5018535-2649-4606-bfb7-d512ae4671ee>.
5. Dentagama. Facial exercises: Face yoga & facial fitness. [Електронний ресурс] URL: <https://dentagama.com/news/facial-exercises-face-yoga-facial-fitness>.

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

ERASMUS+ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ПЕРСПЕКТИВИ ТА ВИКЛИКИ ДЛЯ УКРАЇНИ

Анотація. У статті розглянута програма Erasmus+ у сфері фізичної культури, її перспективи впровадження та виклики для українського студентського середовища. Доведена доцільність участі українських студентів та викладачів у програмі задля інтеграції в міжнародне освітнє середовище, зокрема отримання доступу до передових методик, розширення кар'єрних можливостей та налагодження наукової співпраці. Проаналізовано основні труднощі, з якими стикаються українські учасники, такі як фінансові, культурні, мовні та організаційні бар'єри. Окреслено можливі шляхи вдосконалення участі України в Erasmus+, серед яких підвищення фінансування, розширення інформування, підтримка мовної підготовки та посилення співпраці з приймаючими університетами.

Ключові слова: Erasmus+, фізична культура, академічна мобільність, міжнародна співпраця, фінансові бар'єри, адаптація.

Summary. The article examines the Erasmus+ program in the field of physical education, its implementation prospects, and challenges for the Ukrainian student community. The value of Ukrainian students' and educators' participation in the program is highlighted, particularly for integrating into the international educational environment, gaining access to advanced methodologies, expanding career opportunities, and fostering scientific collaboration. The main challenges faced by Ukrainian participants, such as financial, cultural, linguistic, and organizational barriers, are analyzed. Possible ways to enhance Ukraine's participation in Erasmus+ are outlined, including increased funding, improved information access, language preparation support, and strengthened cooperation with host universities.

Key words: Erasmus+, physical education, academic mobility, international cooperation, financial barriers, adaptation.

Програма Erasmus+ є масштабною ініціативою Європейського Союзу, що охоплює освітні, культурні та наукові обміни, відкриваючи можливості для академічної мобільності серед студентів, викладачів, дослідників і професіоналів у різних галузях. Головною метою програми є формування європейського простору освіти та науки, який забезпечує вільний обмін знаннями, досвідом і ресурсами між країнами-членами ЄС та партнерами з-поза меж Європи. В умовах глобалізації Erasmus+ стає важливим інструментом підтримки інтернаціоналізації освіти й розвитку міжкультурного діалогу. Для України, яка прагне до інтеграції з європейським простором, участь у програмі є важливим кроком для підвищення якості вищої освіти та зміцнення міжнародної співпраці [1, 3].

Значення програми Erasmus+ у сфері фізичної культури виходить за рамки академічної мобільності, сприяючи професійному розвитку майбутніх спеціалістів з фізичного виховання, спортивних тренерів, дослідників у галузі спортивної медицини й реабілітації. Участь у програмі дає студентам і викладачам унікальну можливість ознайомитися з новітніми методиками навчання й тренувань, сучасними підходами до фізичної культури, спортивної науки та інклюзивного спорту. Вона дозволяє українським спеціалістам оволодіти передовими європейськими практиками у сфері спортивної науки та фізичної культури, а також сприяє формуванню навичок роботи в міжнародних командах, здатності до адаптації та гнучкості – якостей, що є важливими в сучасному професійному середовищі.

Метою статті є проведення аналізу програми Erasmus+ у сфері фізичної культури.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, узагальнення даних документації та спеціальної літератури.

Для України Erasmus+ відкриває додаткові можливості з розвитку фізичної культури, сприяє модернізації спортивної освіти та інтеграції європейських стандартів у навчальні програми університетів. Українські університети, беручи участь у програмі, можуть встановлювати партнерські зв'язки з європейськими університетами, отримувати фінансування для спільних досліджень та розробок, а також реалізовувати міжнародні освітні проекти, що підвищує конкурентоспроможність українських навчальних закладів на міжнародному рівні [3].

Проте, програма Erasmus+ також ставить перед українськими учасниками низку викликів. Однією з ключових перешкод є фінансування, адже навчання та стажування за кордоном часто потребують додаткових витрат на проживання, транспорт, страхування, що не завжди повністю покривається стипендією Erasmus+. Крім того, українські студенти та викладачі стикаються з мовним бар'єром, оскільки навчання часто проводиться англійською або мовою приймаючої країни. Це може ускладнювати засвоєння навчальних матеріалів та ефективність комунікації з іноземними колегами. Також існують труднощі адаптації до нових культурних середовищ і освітніх систем, які можуть відрізнятися від української системи за підходами до навчання, оцінювання та організації освітнього процесу [2].

Крім фінансових і організаційних складнощів, існують і психологічні бар'єри: студенти та викладачі нерідко відчувають значне психологічне навантаження, спричинене необхідністю адаптуватися до іншого навчального та культурного середовища. Цей аспект особливо актуальний для учасників програми з фізичної культури, оскільки включає специфічні вимоги, пов'язані з фізичною активністю, спортивною дисципліною та реабілітаційними практиками, які можуть мати свої відмінності в різних країнах [6].

З моменту підписання угоди з Європейським Союзом у 2015 році Україна отримала можливість активно брати участь у програмі Erasmus+. Ця програма

охоплює широкий спектр спеціальностей, включаючи фізичну культуру, спорт і здоров'я. З кожним роком кількість українських учасників Erasmus+ зростає, що свідчить про високу зацікавленість українських студентів і викладачів у міжнародному обміні знаннями, досвідом і технологіями. Зокрема, програма є важливим інструментом для розвитку професійних навичок у сфері фізичної культури, де сучасні тенденції й методики значно впливають на якість підготовки фахівців [3].

Згідно з останніми даними Національного Erasmus+ офісу в Україні, близько 7–10% українських учасників програми Erasmus+ представляють сфери, пов'язані з фізичною культурою, спортом та здоров'ям. У 2021–2022 навчальному році в програмі взяли участь приблизно 2 000 українських студентів і понад 300 викладачів. З них близько 150 студентів і 20 викладачів представляли напрям фізичної культури. Ця кількість може здаватися невеликою порівняно з іншими спеціальностями, однак вона стабільно зростає, і програма має великий потенціал для залучення більшої кількості учасників з цієї сфери [2, 3].

Фінансування для українських учасників Erasmus+ залежить від країни перебування та умов обраного університету-партнера. Українські студенти отримують стипендії, що частково покривають витрати на навчання, проживання та подорожі. Проте сума фінансування може бути недостатньою для покриття всіх потреб учасників, особливо в таких країнах, як Німеччина, Франція або Італія, де вартість життя є високою. Ця ситуація часто створює фінансові обмеження для студентів і викладачів, які бажають взяти участь у програмі [3].

Популярними напрямками для українських студентів і викладачів фізичної культури в рамках Erasmus+ є Польща, Німеччина, Франція та Італія. Ці країни мають розвинуті системи освіти в галузі фізичної культури й спортивної науки, а також пропонують доступ до інноваційних лабораторій і дослідницьких центрів. Зокрема, Італія приваблює багатьох українських учасників завдяки своїм потужним науково-дослідницьким установам і університетам, які спеціалізуються на спортивній медицині, реабілітації та фізичній терапії.

Римський університет "Сапієнца" є одним із найпопулярніших університетів для українських учасників Erasmus+ у сфері фізичної культури. Цей заклад надає студентам можливість вивчати передові методики спортивної науки, брати участь у дослідницьких проєктах з фізіології спорту та реабілітаційної медицини. "Сапієнца" також забезпечує доступ до сучасного спортивного обладнання й лабораторій, що дозволяє українським студентам і викладачам отримати практичний досвід і застосувати новітні знання на практиці. В рамках Erasmus+ університет співпрацює з багатьма європейськими установами, що забезпечує українським учасникам широкий вибір для навчання й досліджень [7].

Рівень участі України в Erasmus+ у сфері фізичної культури залишається меншим, ніж у країнах Західної Європи. Для порівняння, Італія має численні партнерські угоди з європейськими університетами, що дозволяє приймати до кількох сотень іноземних студентів щороку лише в межах фізичної культури та спорту. За підрахунками, університет "Сапієнца" приймає близько 500–700

іноземних студентів і викладачів щороку на програми фізичної культури, тоді як українські університети приймають значно менше іноземних учасників Erasmus+ [7].

Однією з причин цього є різниця у фінансуванні: студенти й викладачі з країн Західної Європи часто отримують більшу фінансову підтримку, що дозволяє їм активніше брати участь у міжнародних програмах обміну. Західноєвропейські університети також мають більше можливостей для фінансування дослідницьких проєктів, що сприяє поглибленню міжнародної співпраці й обміну досвідом. Українські ж учасники часто стикаються з труднощами, пов'язаними з фінансуванням, через що можливості для участі можуть бути обмеженими.

Програма Erasmus+ пропонує значні переваги для українських студентів і викладачів у сфері фізичної культури. Завдяки ній українські учасники отримують доступ до передових методик тренувань, фізичної підготовки, спортивної науки та реабілітації, що активно застосовуються в університетах Європи. Такі можливості значно підвищують якість підготовки українських фахівців та дозволяють їм вивчати сучасні підходи, які ще не є поширеними в Україні. Програма також відкриває нові кар'єрні перспективи: її учасники набувають навичок міжкультурної комунікації, роботи в міжнародних командах, адаптації до інших освітніх систем, що робить їх більш конкурентоспроможними на міжнародному ринку праці. Окрім того, Erasmus+ сприяє науковій співпраці між українськими та іноземними університетами, дозволяючи розширювати мережу партнерів, спільних досліджень у галузях спортивної медицини, фізіології та реабілітаційної медицини. А для студентів участь у програмі також означає розвиток важливих особистісних навичок, таких як гнучкість, відповідальність, здатність до самостійності та адаптація до нових умов і культурного середовища [4].

Втім, українські учасники Erasmus+ стикаються і з певними труднощами, які ускладнюють участь у програмі. Серед основних проблем – організаційні перешкоди, оскільки навчальні програми і структура закладів освіти в Україні і Європі часто не збігаються. Це викликає труднощі в узгодженні розкладу курсів, оцінювання та планування завершення семестру. Крім того, оформлення необхідних документів може бути досить тривалим, що іноді відтягує початок навчання. Окремо варто відзначити і фінансові виклики, оскільки стипендії, що покривають основні витрати на проживання, навчання та подорожі, не завжди є достатніми, особливо в країнах із високим рівнем життя, таких як Німеччина, Франція чи Італія. Це створює фінансовий тягар для студентів, особливо для тих, хто не має додаткових джерел підтримки. Культурні відмінності також можуть стати бар'єром, особливо для тих, хто вперше перебуває за кордоном. Незвичні норми та освітні підходи можуть викликати дискомфорт, а іноді й стрес, особливо на початкових етапах участі. Ще однією поширеною складністю є мовний бар'єр, адже багато курсів викладаються англійською або мовою приймаючої країни, що може ускладнювати процес навчання для українських учасників із недостатнім рівнем володіння мовою [4, 5].

Щоб покращити участь України у програмі Erasmus+ у сфері фізичної культури, можна було б вжити кілька заходів. Наприклад, важливим кроком було б збільшення фінансування, зокрема залучення додаткових національних джерел підтримки для забезпечення більшого покриття витрат на проживання та навчання за кордоном. Це допоможе зменшити фінансовий тягар, що особливо важливо для студентів та викладачів, які планують навчатися в країнах з високими витратами. Покращити участь у програмі могло б також ефективніше інформування студентів і викладачів про можливості Erasmus+ – через регулярні інформаційні сесії, семінари та тренінги, що допоможуть їм краще підготуватися до участі у програмі. Додаткова мовна підготовка є ще однією корисною ініціативою: організація інтенсивних мовних курсів перед початком навчання за кордоном сприятиме кращому розумінню навчального матеріалу та ефективнішій комунікації. Крім того, впровадження підтримки в процесі адаптації – наприклад, психологічні консультації та допомога з питань соціалізації – допоможе знизити стрес і полегшить адаптацію до нових умов. І нарешті, посилення співпраці з приймаючими університетами, наприклад, шляхом укладення спільних навчальних програм і адаптації навчальних планів, сприятиме ефективнішій академічній мобільності для українських студентів. Впровадження цих заходів може допомогти покращити досвід участі українських студентів і викладачів у програмі Erasmus+ у сфері фізичної культури, зменшити бар'єри до мобільності та сприяти успішній адаптації до навчання за кордоном [4].

Хоча Україна ще не досягла рівня участі країн Західної Європи в Erasmus+ у сфері фізичної культури, динаміка зростання кількості учасників є позитивною. Програма Erasmus+ сприяє покращенню освітніх стандартів і професійних компетенцій українських студентів і викладачів, зокрема в галузі спортивної науки, фізичної культури та реабілітаційної медицини. Популярність таких університетів, як "Сапієнца" в Італії, свідчить про високий інтерес до програми з боку українських учасників, що прагнуть отримати доступ до сучасних технологій, лабораторій та дослідницьких центрів. Розширення партнерських угод і збільшення фінансування для українських учасників Erasmus+ можуть стати наступним кроком для подальшого зміцнення академічної мобільності у сфері фізичної культури [2].

Висновки. Програма Erasmus+ відіграє важливу роль у розвитку академічної мобільності та професійної підготовки українських студентів і викладачів у сфері фізичної культури. Завдяки цій ініціативі учасники мають можливість отримати доступ до сучасних навчальних методик, передових технологій та інноваційних досліджень у галузі спортивної науки та реабілітації, що значно підвищує якість освіти й сприяє адаптації українських університетів до європейських стандартів. Участь у програмі відкриває нові кар'єрні перспективи та сприяє розширенню міжнародної співпраці, особливо в межах міжкультурного діалогу та інтеграції у світовий освітній простір.

Разом із перевагами програми існують і значні виклики, серед яких фінансові, мовні, культурні та організаційні бар'єри. Для багатьох українських

учасників проблема недостатнього фінансування є стримуючим фактором, оскільки проживання та навчання за кордоном часто потребують додаткових витрат, які не завжди покриваються стипендіями Erasmus+. Мовний бар'єр і різниця у навчальних підходах також можуть ускладнювати адаптацію до навчання в іншій країні.

Для того щоб підвищити ефективність участі України в Erasmus+ у сфері фізичної культури, доцільно розглянути можливість збільшення фінансування, розширення інформаційної підтримки, організації мовних курсів та посилення співпраці з європейськими університетами-партнерами. Запровадження таких заходів сприятиме подальшому розвитку академічної мобільності, підвищенню рівня професійної підготовки та зміцненню позицій українських вищих навчальних закладів на міжнародній освітній арені.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Еразмус+. *Міністерство освіти і науки України*. URL: <https://mon.gov.ua/ministerstvo-2/diyalnist/mizhnarodna-spivpratsya-2/evropeyska-integratsiya/erazmus>
2. Європейська комісія збільшує можливості для України у 2023 році в межах Програми «Erasmus+». *Міністерство освіти і науки України*. URL: <https://mon.gov.ua/news/evropeyska-komisiya-zbilshue-mozhливosti-dlya-ukraini-u-2023-rotsi-v-mezhakh-programi-erasmus>
3. Програма ЄС "Еразмус+". *National Erasmus+ Office in Ukraine*. URL: <https://erasmusplus.org.ua/programa-yes-erazmus/pro-programu/>
4. Результати участі українських учасників в конкурсах Програми ЄС Erasmus+ (напряом СВНЕ). *Міністерство освіти і науки України*. URL: <https://mon.gov.ua/news/rezultaty-uchasti-ukrainskykh-uchasnykiv-v-konkursakh-prohramy-ies-erasmus-napriam-cbhe>
5. Сухенко І. Erasmus +. *Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*. URL: https://www.dnu.dp.ua/view/erasmus_plus
6. Feijen B., Krzaklewska E. The ERASMUS Phenomenon - Symbol of a New European Generation?.
7. *Sapienza Università di Roma*. URL: <https://www.uniroma1.it/en>
Науковий керівник: канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент Т. А. Глоба

В. В. Пусь

студентка факультету психології та спеціальної освіти

С. В. Хотієнко

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

ОГЛЯД ПЕРЕВАГ ТА НЕДОЛІКІВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. У статті розглядаються переваги та недоліки дистанційного навчання з фізичного виховання в умовах сучасної освітньої системи.

Акцентується увага на позитивних аспектах, таких як гнучкість, мобільність у навчальному процесі, доступ до різноманітних ресурсів, індивідуальний підхід та використання сучасних інноваційних технологій. Водночас аналізуються проблеми, пов'язані з відсутністю безпосереднього контакту між викладачами та учнями, мотиваційними труднощами, обмеженнями для практичних занять та технічними перешкодами. Розглядається вплив дистанційного навчання на якість фізичного виховання, зокрема на фізичну активність студентів. Досліджуються інноваційні підходи до фізичного виховання в умовах дистанційного навчання.

Ключові слова: Дистанційне навчання, переваги, недоліки, фізичне виховання, фітнес, тренування.

Abstract. The review article discusses the advantages and disadvantages of distance learning in physical education in the modern educational system. Attention is focused on positive aspects such as flexibility in the learning process, access to a variety of resources, individualized approach, and the use of modern technologies. At the same time, the problems associated with the lack of direct contact between teachers and students, motivational difficulties, limitations for practical training, and technical obstacles are analyzed. The impact of distance learning on the quality of physical education, in particular on students' physical activity, is considered. The article will be useful for teachers, researchers, and anyone interested in innovative approaches to physical education in distance learning.

Keywords: Distance learning, advantages, disadvantages, physical education, fitness, training.

Дистанційне навчання стало невід'ємною частиною сучасної освітньої системи, фізичне виховання не стало винятком у залученні усіх дисциплін викладання, до дистанційних умов. Цей метод набув особливої актуальності під час пандемії COVID-19, коли традиційні форми навчання виявилися під загрозою, через обмеження на зібрання та соціальну дистанцію. Викладачі були змушені шукати нові можливості забезпечення фізичної активності учнів, використовувати інформаційні технології для проведення занять та адаптувати навчальні програми. За цей час дистанційна освіта позитивно проявила себе та довела свою ефективність, тому варто розглянути її вплив на якість фізичного виховання.

Метою статті є дослідження переваг та недоліків дистанційного навчання з фізичного виховання. Зробити аналіз факторів, як цей формат навчання впливає на фізичну активність учнів. Виявлення основних причин які забезпечують ефективність дистанційних занять, такі як мотивація учнів, раціональне використання часу, сприяння самостійності та організованості, доступність технологій та підтримка з боку викладачів. Крім того, формулювання рекомендації для покращення дистанційного навчання у фізичному вихованні, щоб відповідати сучасним викликам і потребам студентів.

У сучасному світі, де цифрові технології стають невід'ємною частиною нашого життя, дистанційне навчання відкриває нові можливості для кожного, хто прагне здобути освіту. Переваги цього формату є очевидними, а недоліки –

не всім відомі. У цій статті ми детально розглянемо всі аспекти дистанційного навчання, щоб зрозуміти, чому воно стає все більш популярним та затребуваною.

По-перше, дистанційне навчання надає учням можливість самостійно обирати зручний час та місце для занять. Це стає особливо важливим у сучасному ритмі життя, де поєднання навчання з іншими обов'язками, такими як робота чи догляд за дітьми, може бути складним. Учні можуть виконувати фізичні вправи в ранковий або вечірній час, що сприяє формуванню корисних звичок до регулярних тренувань. Також така гнучкість позитивно впливає на загальну задоволеність навчанням, оскільки учні відчують більшу автономію у виборі форм і часу занять. Це особливо важливо для тих, хто має різні зобов'язання, адже їм легше інтегрувати фізичну активність у своє повсякденне життя [1]. По-друге, онлайн-курси, вебінари та відеоуроки надають учням доступ до широкого спектра навчальних матеріалів. Це включає як академічні, так і практичні ресурси, які допомагають у освоєнні різних аспектів фізичного виховання. Учні можуть знайти відео з техніки виконання вправ, отримати рекомендації з харчування або досліджувати нові види спорту. Таке різноманіття ресурсів не тільки підвищує інтерес учнів до фізичної активності, але й допомагає їм глибше зрозуміти важливість активного способу життя та заохочує до самостійних досліджень [1]. Так як дистанційне навчання дозволяє викладачам адаптувати програми відповідно до потреб кожного студента, це важливо в умовах фізичного виховання, де рівень підготовленості учнів може суттєво різнитися. Викладачі можуть створювати індивідуальні плани навчання, які відповідають інтересам і можливостям кожного учня. Це сприяє підвищенню мотивації та залученню до занять, адже студенти відчують, що їхні потреби враховуються, а це є важливим аспектом у формуванні позитивного ставлення до фізичної активності [4].

Крім того, дистанційне навчання стимулює учнів використовувати новітні технології для досягнення цілей у фізичному вихованні. Використання мобільних додатків для тренувань, фітнес-трекерів та онлайн-платформ дозволяє ефективно контролювати процес навчання та досягнення фізичних показників. Це формує відповідальність за власне здоров'я [1]. Таким чином, дистанційне навчання надає безліч переваг, таких як гнучкість у виборі часу та місця навчання, доступність для більшої кількості людей та можливість розвивати самостійність. Однак, як і будь-яка освітня модель, воно також має свої недоліки, які важливо враховувати, щоб забезпечити якісне навчання та підтримку студентів. Розглянемо деякі з цих викликів.

Однією з основних проблем дистанційного навчання є відсутність прямого контакту між викладачем і учнями. Це ускладнює контроль за виконанням вправ і корекцію техніки. Наприклад, викладач не може безпосередньо наглядати за тим, як учень виконує вправу, що може призвести до неправильного виконання і навіть травм. Відсутність підтримки і заохочення з боку викладача може негативно позначитися на мотивації учнів [2].

Не менш важливим є те, що багато студентів на дистанційному навчанні стикаються з проблемами самоорганізації. Без чіткої структури занять багато хто

може відчувати труднощі у підтримці високого рівня мотивації. Недостатня дисципліна і мотивація можуть призвести до зниження рівня фізичної активності, оскільки учні можуть відкладати заняття або зовсім їх пропускати. Це особливо актуально для тих, хто звик до традиційного формату навчання, де присутність на заняттях є обов'язковою [5]. Також, дистанційне навчання може ускладнити реалізацію практичних занять, таких як командні види спорту, танці або атлетика. Відсутність можливості працювати в групі обмежує розвиток соціальних навичок, які формуються під час спільних фізичних тренуваннях та заходах. Наприклад, у командних видах спорту важливо не лише тренуватися, але й вчитися взаємодії з іншими гравцями. Відсутність достатньої практики може призвести до зниження загального рівня підготовленості учнів [3].

У тому числі, для дистанційного навчання необхідні відповідні технології та доступ до Інтернету. Не всі студенти можуть забезпечити собі такі умови, що призводить до нерівного доступу до навчання. Учні, які живуть у віддалених районах або мають обмежений доступ до сучасних технологій, можуть зіткнутися з труднощами в участі у заняттях. Технічні проблеми також можуть стати перешкодою для якісного навчання. Наприклад, нестабільне підключення до Інтернету або відсутність сучасних пристроїв може обмежити можливості учнів для участі в дистанційних заняттях, що негативно вплине на їхню фізичну активність [5].

Дослідження свідчать про те, що дистанційне навчання може позитивно впливати на окремі аспекти фізичного виховання. Наприклад, у дослідженні, проведеному в університеті Огайо, було виявлено, що студенти, які брали участь у дистанційних заняттях, відзначали поліпшення фізичної активності та загального самопочуття. Проте в інших дослідженнях зафіксовано зниження рівня фізичної активності серед частини студентів у порівнянні з традиційним навчанням [4]. Ефективність дистанційного навчання в сфері фізичного виховання залежить від багатьох факторів, таких як особистісні якості учнів, їхня мотивація та наявність підтримки з боку викладачів і батьків. Отже, важливо знайти баланс між традиційними і дистанційними методами навчання для досягнення найкращих результатів.

Висновки. Дистанційна форма проведення занять з фізичного виховання має свої переваги і недоліки. Гнучкість, доступ до ресурсів та можливість індивідуалізації навчання є значними плюсами, але відсутність фізичного контакту, мотиваційні бар'єри та обмежені можливості для практичних занять можуть негативно вплинути на якість навчання. Успіх дистанційного навчання у фізичному вихованні залежить від багатьох чинників, таких як самостійність учнів, їхня мотивація, наявність підтримки з боку викладачів та батьків, а також технічні можливості. Необхідно знайти баланс між традиційними і дистанційними методами навчання, щоб збільшити позитивні аспекти дистанційного навчання та мінімізувати його недоліки. Адаптація програм, інтеграція новітніх технологій та створення підтримуючого середовища для учнів можуть суттєво підвищити ефективність фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. Лише так можливо забезпечити якісне фізичне

виховання, яке буде відповідати потребам сучасних учнів і сприятиме їхньому здоров'ю та розвитку.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Баштовенко О. С. Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти / О. С. Баштовенко, С. В. Станева. // Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. – 2001. – С. 9 – 22.

2. Драгнєв Ю. В. Інформатизація професійної освіти майбутнього вчителя фізичної культури / Ю. В. Драгнєв. // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – №2. – С. 33 – 35.

3. Клопов Р. В. Інформатизація професійної освіти майбутнього вчителя фізичної культури / Р. В. Клопов. // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – №4. – С. 3–7.

4. Согоконь О. А. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання / О. А. Согоконь, О. В. Донець, В. Д. Гогоць. – Полтава, 2021. – 120 с.

5. Сущенко А. В. Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту / А. В. Сущенко. // Вісник Запорізького національного університету. Серія «Фізичне виховання і спорт». – 2012. № 1 (7). – С. 104 – 111.

В. О. Родінський

*старший викладач кафедри туристичного та готельно-ресторанного бізнесу
Дніпровський гуманітарний університет*

О. Б. Суркова

*викладач-методист вищої категорії
ДФПК КЗВО «ДАНУ» ДОР»*

РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ: ЕФЕКТИВНІ ПІДХОДИ І СТРАТЕГІЇ

Анотація. У статті розглянуто проблему мотивації до занять фізичною культурою та спортом здобувачів вищої освіти, способи її підвищення, а також окреслено необхідність вивчення мотиваційного фактора на подальшу зацікавленість студентської молоді заняттями фізичною культурою та спортом, що своєю чергою є відправною точкою для формування професійних якостей. Підкреслюється, що залучення здобувачів вищої освіти до регулярних занять фізичною культурою та спортом є важливим складником формування установок на здоровий спосіб життя.

Ключові слова: мотивація, мотив, студентська молоді, здоровий спосіб життя, фізична культура, спорт.

Summary. The article examines the role of physical activity in improving human performance, especially in the context of a modern intensive lifestyle. The main mechanisms of positive influence of physical exercises on physical and mental state

are analysed. The importance of physical activity as the most important and necessary element for maintaining human health and preventing various diseases is shown. Particular attention is paid to the impact of regular physical activity on students and possible ways to integrate it into everyday life to increase productivity and overall well-being. It is recommended that students exercise self-monitoring of their physical and mental performance.

Key words: motivation, motive, students, healthy lifestyle, physical culture, sport.

Мотивація є основою будь-якої діяльності, адже саме вона спонукає до активності, прагнення досягати цілей і реалізовувати власні потреби. Це процес, який пробуджує інтерес, налаштовує на цілеспрямовану дію і допомагає формувати життєві орієнтири. Останнім часом збільшення навчального навантаження, а також перехід на дистанційну форму навчання призвели до зниження рухливості здобувачів вищої освіти. Така малорухомість може негативно вплинути на здоров'я, сприяючи розвитку різних захворювань. Щоб уникнути цих наслідків, важливо приділяти увагу фізичній культурі та спорту. Саме рухова (фізична) активність здатна відігравати важливу роль у здороженні здоров'я, підвищенні працездатності, зниження втоми та забезпеченні гармонійного розвитку студентської молоді.

Метою цієї статті є вивчення особливостей мотивації до занять фізичною культурою та спортом, а також надання рекомендацій для підвищення мотивації здобувачів вищої освіти до фізичних вправ, що сприятимуть їхньому фізичному розвитку та зміцненню фізичного і психічного здоров'я молоді.

Відомо, що регулярні заняття фізичною культурою та спортом є числом чинників збереження молодості, підтримки здоров'я та формування життєвого тону й позитивного настрою. Дотримання санітарно-гігієнічних норм, створення комфортної психологічної атмосфери в групах, стимулювання колективної участі у заняттях фізичною культурою, а також раціональна організація навчального часу містять елементи здорового способу життя здобувача вищої освіти.

Ставлення здобувачів вищої освіти до фізичної культури та спорту - одна з актуальних соціально-педагогічних проблем. Крім безлічі завдань, які стоять у педагогів з фізичної культури, одним з основних є формування мотиваційного ставлення до фізичної культури, установки на здоровий спосіб життя, потреби в систематичних заняттях фізичною культурою та спортом.

Сучасне студентство, на жаль, веде малорухливий спосіб життя, стикається з низкою труднощів, пов'язаних із навчальними навантаженнями, проблемами в міжособистісному спілкуванні. Усе це призводить до зниження мотивації або навіть її відсутності до занять фізичною культурою та спортом, що, як, результат, призводить до зниження рівня здоров'я, розумової та фізичної працездатності всього населення.

Аналіз стану здоров'я здобувачів вищої освіти під час навчання у закладах вищої освіти вказує на тенденцію до зниження рівня фізичного здоров'я та погіршення загального функціонального стану організму. Це актуалізує

проблему збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, роблячи її одним із пріоритетних напрямів у сфері здоров'я та освітньої політики [3, 5].

У зв'язку з цим величезного значення набуває формування мотиваційної зацікавленості в заняттях фізичною культурою та спортом у здобувачів вищої освіти.

Формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом - одна з найважливіших проблем сучасного вишу. Організація освітнього процесу у вищій школі відображає той факт, що, поряд із загальноосвітніми та спеціальними дисциплінами, фізичній культурі та спортивним заняттям приділяється належна увага. Однак спостерігається протиріччя: соціальне замовлення суспільства у формуванні здорового і гармонійно розвиненого молодого покоління та реальний невисокий рівень фізичного розвитку та здоров'я молоді, небажання займатися фізичною культурою і спортом систематично.

Мотиваційний аспект навчання та виховання був у полі зору багатьох дослідників. Роботи вчених, таких як Т. Круцевич, І. Алексейчук, І. Добровольська, О. Начата, О. Захаріна та інших, показують, що мотивація суттєво впливає не лише на напрямок діяльності, але й на її результати. Для глибшого розуміння причин, які спонукають до дії у сфері фізичної культури та спорту, важливо аналізувати потреби та мотиви, що можуть бути залучені в цьому процесі.

Сучасні дослідники, такі як Г. Безверхня, О. Біліченко, С. Ільченко, Н. Корж, відзначають, що внутрішні мотиви є ключовими у формуванні позитивного ставлення до фізичної культури та спорту. Формування цих мотивів залежить як від внутрішніх чинників (бажань, інтересів, переконань), так і від зовнішніх умов. Вивчення мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою та методів, що сприяють її розвитку, позитивно впливає на залучення до регулярних занять руховою (фізичною) активністю [3, с. 125].

Як ми знаємо, мотивація – це внутрішнє спонукання людини до діяльності, здатної задовольнити її потреби. Мотивація в спорті передбачає наявність чинників і процесів, що спонукають спортсменів до дії або бездіяльності.

Шлях до ефективної, результативної діяльності людини лежить через розуміння її мотивації. Лише знаючи, що рухає людиною, що спонукає її до діяльності, можна розробити ефективну систему форм і методів формування мотивації до фізичної культури та спорту у здобувачів вищої освіти.

У сфері фізичної культури та спорту існує чимало підходів до класифікації мотивів, які спонукають людей до занять. Одним із поширених варіантів є виділення шести основних груп мотивів, застосованих до спортивної діяльності. Це мотиви, спрямовані на:

1. Високий результат спортивної діяльності.
2. Задоволення від процесу заняття фізичною культурою та спортом.
3. Самовдосконалення, зміцненням здоров'я, виховання сильного характеру.
4. Спілкування, задоволення від зустрічей із товаришами по команді.

5. Винагорода, пільги, різноманітні поїздки тощо.
6. Вимушене зобов'язання, що супроводжується словами: «Займаюся, тому що так треба».

Можна з упевненістю сказати, що знання мотиваційної сфери особистості дасть змогу готувати здобувача вищої освіти до цілеспрямованих занять фізичною культурою та спортом. Практичне застосування особливостей мотивації фізичної діяльності є важливим етапом у формуванні мотивів до занять фізичною культурою та спортом [1].

Мотиви спортивної діяльності не тільки спонукають людину займатися спортивною діяльністю, а й надають заняттям осмисленого характеру. Для цього необхідне опанування системою певних умінь і навичок, сприятливий психологічний стан, розвиток здібностей, фізичних якостей і властивостей особистості. Саме регулярні заняття фізичною культурою та спортом мають забезпечити досягнення необхідного рівня фізичного і розумового потенціалу здобувача вищої освіти. Цього можна досягти тільки тоді, коли викладач спрямовує свою діяльність на всебічний розвиток здобувача вищої освіти, грамотно поєднує всі форми та методи впливу на нього, а також правильно організовує час занять.

Отже, формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом – це багатоскладовий процес. Необхідно використовувати індивідуальний і загальний підхід до фізичних здібностей і підготовленості здобувачів вищої освіти, застосування на заняттях змагальну діяльність, естафети, ігрові види спорту. Необхідно сформувати секції за інтересами серед студентської молоді: волейбол, баскетбол, футбол, настільний теніс, плавання, коригувальна гімнастика, легка атлетика, заняття в тренажерному залі, паркур тощо, для цього треба враховувати інтерес здобувачів вищої освіти, виявляти види рухової (фізичної) активності, якими вони надають перевагу.

Для здобувачів вищої освіти буде цікавим і привабливим проведення таких фізкультурно-оздоровчих заходів, як: військово-спортивні змагання, групові заняття фітнесом, спортивні змагання, скандинавська ходьба, заняття на свіжому повітрі, туристичні походи та прогулянки, реабілітаційна фізкультура та багато чого іншого, що змусить здобувачів вищої освіти проявити інтерес до занять фізичною культурою та спортом. Такі заходи спрямовані на підтримку здоров'я, покращення фізичної форми та розвиток позитивного ставлення до рухової (фізичної) активності.

Вище зазначені заходи можна продовжувати величезним списком. Головне, що в результаті це дасть змогу підняти рівень фізичного та психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти та підвищити їхню мотивацію до занять фізичною культурою і спортом. У результаті грамотно організованої роботи з формування мотивації у здобувачів вищої освіти, спорт і фізична культура стануть базисом, здатним допомогти студентській молоді успішно соціалізуватися, адаптуватися до умов життя і професійної діяльності та на цій основі забезпечити собі високу працездатність і творчу активність.

Крім практичних занять фізичною культурою у закладах вищої освіти, бажано запровадити теоретичні заняття, на яких насамперед, важливо звернути увагу на формування інтересу у здобувачів вищої освіти до практичних занять. Правильне поєднання активних форм і методів навчання сприяє розвитку пізнавального інтересу здобувачів вищої освіти як до освоєння знань і формування умінь, так і до практичних занять фізичною культурою та спортом [4].

Висновки. Таким чином, мотивація відіграє найважливішу роль у збільшенні здорового населення, у поширенні здорового способу життя, у масовості занять фізичною культурою та спортом тощо. Фізична культура та спорт покликані забезпечити повне задоволення всіх інтересів студентської молоді: теоретичні знання мають визначити основу уявлення здорового способу життя, а практичні заняття мають забезпечити основу формування навичок і вмінь щодо фізичного самовдосконалення особистості протягом усього життя.

Здоров'я і мотивована рухова (фізична) активність здобувачів допоможе їм соціалізуватися, адаптуватися до умов сучасного життя, успішно здобути професійну спеціальність, що забезпечить профільне визнання в майбутньому, стабільну працездатність, творче довголіття.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Антипова Ж.І., Шлентов Ю.С. Формування у здобувачів мотивації до занять фізичною культурою у закладах вищої освіти. Матер. конфр. Молодіжної наукової ліги, 29.05.2021, м. Миколаїв, С. 206 – 209.

2. Ільченко С. Мотивація до занять спортом і відвідування занять з фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Олімпійська література. 2017. N. 1. С. 11–14.

3. Пасько, В. (2022). Формування мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою і спортом на основі квест-програм. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, (10(155), С. 124 – 131.

4. Сога, С., Михайленко, В., Добровольський, В. (2024). Шляхи оптимізації рухової активності студентської молоді. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, (1(173), С. 137 – 139.

5. Ткаченко А., Літвінова К. Характеристика рухової активності студентської молоді // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції, 10 грудня 2021 р. К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 146 – 147.

НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ ДОПІНГУ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНА

Анотація. Допінг, використання заборонених речовин для підвищення спортивної продуктивності і витривалості, можуть спричинити серйозні і часто незворотні наслідки для здоров'я спортсмена. Хоча допінг іноді сприяє покращенню фізичних показників в короткостроковій перспективі, він також несе значний ризик для різних систем організму, а його використання спотворює результати змагань, підриваючи репутацію на міжнародному просторі.

Ключові слова: допінг, допінг-контроль, стимулятори, анаболіки, діуретики, пептидні гормони.

Summary. Doping, the use of prohibited substances to increase sports performance and endurance, can cause serious and often irreversible consequences for an athlete's health. Although doping sometimes improves physical performance in the short term, it also carries a significant risk for various body systems, and its use distorts the results of competitions, undermining the reputation in the international space.

Key words: doping, doping control, stimulants, anabolics, diuretics, peptide hormones.

Допінги-стимулятори фізичної і нервової активності є забороненими у сфері спорту з метою контролю доброчесності і забезпечення правильного медичного стану спортсменів. До групи “стимуляторів” включено багато речовин різних фармакологічних груп, але не всі є дозволеними на законодавчому рівні в професійному спорті. Спортсмени, які мають мету покращити тренувальний процес, часто зловживають стимуляторами різних груп, що призводить до серйозних наслідків для їхнього здоров'я. В Україні також гостро стоїть проблема допінгу, тому що на міжнародній арені це негативно впливає на репутацію як країни, так і спортсменів, відбувається зниження довіри до національних спортивних інститутів в разі виявлення допінгу, ставить під загрозу здоров'я спортсменів. Отже, є потреба дослідити які саме наслідки несе їхнє вживання і наскільки це небезпечно, проаналізувати підстави для заборони цих речовин, шляхи вирішення проблеми.

Використання стимуляторів пов'язано насамперед з клінічною медициною, тому що існують певні групи речовин, які призначені для застосування, наприклад в разі малокрів'я, щоб стимулювати роботу серця, іншим прикладом є лікування ААС дистрофії тощо. Існує істотна різниця в використанні їх, якщо це обумовлено клінічною картиною та відбувається під наглядом лікаря і його ретельною перевіркою, що контролює дозування, і такий спосіб лікування має об'єктивні причини.

Походження слова “допінг” англійське: dope перекладається, як допінг, наркотик, давати наркотик або одурманювати (підмішувати, підсипати) наркотик. Історія його виникнення є досить тривалою, у Древньому Римі

“долом” називали стимулятори для скакових коней для гонок колесниць. У стародавній Греції в якості допінгу використовували вино, галюциногенні гриби та кунжут. У свою чергу римські гладіатори вживали галюциногени, стрихнін. Або іншим варіантом є голландське слово “doop” (занурювати), означає алкогольний напій, зроблений з виноградної шкірки. Стародавні африканські воїни пили його перед боєм. яке вже в якості американського сленгу стало мати відношення до змагань собак і коней з метою покращити їхні результати [1, с. 3].

Спираючись на обов'язковий Міжнародний стандарт в сфері допінг-контролю, який розробляються міжнародними спортивними федераціями та Всесвітньою антидопінговою агенцією (WADA), яка кожен рік оприлюднює список заборонених речовин, можна виділити наступну класифікацію:

- Стимулятори;
- Наркотики;
- Анаболічні агенти;
- Діуретики;
- Пептидні гормони.

Розглядаючи вплив на здоров'я людини, можна розглядати його за системами організму. Частота та тяжкість побічних ефектів залежать від кількох факторів, включаючи формулу препарату, спосіб введення, дозування, тривалість використання, а також індивідуальну чутливість та реакцію.

З боку серцево-судинної системи, в аспекті розгляду виведення за межі норми тренувального процесу під час екстремального навантаження разом із використанням декількох препаратів одночасно може бути спричинена стресова реакція з високим викидом катехоламінів, що запускає серцево-судинну реакцію, що може призвести до серцево-судинних розладів, таких як миготлива аритмія або навіть більш небезпечні аритмії. Мало що відомо про серцево-судинні побічні ефекти багатьох пептидів, тож стосовно сучасних тенденцій, до кінця не є відомими побічні ефекти, тобто наукові дослідження в цій сфері відстають від безпосереднього використання цих препаратів у колі спортсменів. Розглядаючи анаболічні агенти, потрібно вказати на підвищену смертність тих, хто їх використовує, 30% якої відносять до серцево-судинних причин (раптова серцева смерть, атерогенна модель, модель тромбозу, модель прямого ушкодження міокарда тощо) [3, с. 2]. Діуретики значно знижують рівень плазми в крові. Як висновок, завдають сильного навантаження серцю стимулятори, стероїди з потенціальними серцево-судинними проблемами.

З боку статевої системи, анаболічні андрогенні стероїди (похідні від чоловічого репродуктивного гормону тестостерону) впливають на чоловічий і жіночий організм по-різному, але їх об'єднує те, що в обох випадках за високих доз порушується гормональний фон після їхнього застосування. ААС популярні в легкій атлетичі, а особливо в бодібілдингу, бо дають змогу змінити структуру й об'єм м'язової тканини в комбінації з високоінтенсивним силовим навантаженням і високобілковим харчуванням. Набрали своєї популярності з 1950-х років.

У таблиці 1 представлені приклади наслідків після використання допінгу як у чоловіків так і у жінок [6, с. 4].

Таблиця 1.

Порівняльна таблиця наслідків

Чоловіки	Жінки
Безпліддя	Зміна голосу(поглиблення)
Акне	Акне
Втрата лібідо	Дисменорея
Рекральная дисфункція	Ановуляція і аменорея
Плішивість, облісіння	Алопеція
Сперматогенез	Гірсутизм
Рясне потовиділення	Атрофія молочних залоз
Еректильна дисфункція	Себорея
Розтяжки	Розтяжки

З боку нервової системи, у спортсменів, які використовують анаболічні агенти, часто присутні психіатричні симптоми і розлади, переважно соматоформні та розлади харчової поведінки, а також розлади настрою і шизофренії. Деякі психічні розлади типові для спортсменів, такі як м'язова дисморфія. Можна зробити висновок, що їх прийом посилює вразливість людини до стресу. Дослідження, проведені для перевірки зв'язку між прийомом анаболічних препаратів і психологічними розладами, зазнавали набагато більше симптомів депресії, пов'язаних із депресивним або біполярним розладом [4, с. 5].

З боку сечовидільної системи, діуретики сприяють виведенню сечі з організму, це є шкідливим через ризик демінералізації, зневоднення, порушення обміну солей. (Їх було заборонено через застосування з метою маскуванню вживання допінгових речовин). Вживання стероїдів є причиною пухлин печінки, зокрема аденом, карцином, форми гострого холестазу, пеліозу печінки тощо [7, с. 2].

Висновки. Отже, заборона допінгових речовин має багато об'єктивних причин, які є підґрунтям для врегулювання на законодавчому рівні. Відбувається узгоджена робота міжнародних спортивних федерацій з WADA, контроль за додержанням рівних умов на змаганнях, вимог визначення справедливих результатів змагань. Існує потреба посилювати законодавче регулювання, а саме встановити невідворотні санкції за застосування допінгу, покращити механізм допінг-контролю і тестування, посилити цей контроль. З точки зору просвітницької діяльності, забезпечити обізнаність людей щодо як правових наслідків, так і наслідків для здоров'я.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Ізмайлова О.В., Щербак Ю.Є. Допінг і боротьба з ним: Методичний посібник. – Полтава, 2005. С.
2. WADA. Заборонений список. – Список набув чинності з 1 січня 2024. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://ubf.com.ua/wp-content/uploads/2023/12/Zaboronenyj-spysok-2024_UKR-novyj.pdf

3. Paolo Emilio Adami, Nikolaos Koutlianos, Aaron Baggish, Stéphane Bermon, Elena Cavarretta, Asterios Deligiannis, Francesco Furlanello, Evangelia Kouidi, Pedro Marques-Vidal, Josef Niebauer, Antonio Pelliccia, Sanjay Sharma, Erik Ekker Solberg, Mark Stuart, Michael Papadakis. Cardiovascular effects of doping substances, commonly prescribed medications and ergogenic aids in relation to sports: a position statement of the sport cardiology and exercise nucleus of the European Association of Preventive Cardiology. – 2022. С. 1 – 4.

4. K. Berger, F. Schiefner, M. Rudolf, F. Awiszus, F. Junne, M. Vogel, C. H. Lohmann. Long-term effects of doping with anabolic steroids during adolescence on physical and mental health. – 2024. С. 1 – 5.

5. Daria Piacentino, Georgios D. Kotzalidis, Antonio del Casale, Maria Rosaria Aromatario, Cristoforo Pomara, Paolo Girardi and Gabriele Sani. Anabolic-androgenic Steroid use and Psychopathology in Athletes. A Systematic Review. – 2015. С.

6. Eberhard Nieschlag, Elena Vorona. MECHANISMS IN ENDOCRINOLOGY: Medical consequences of doping with anabolic androgenic steroids: effects on reproductive functions. – 2015.

7. Niedfeldt, Mark W. MD. Anabolic Steroid Effect on the Liver. – 2018.

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

С. М. Ройтман

студентка біолого-екологічного факультету

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

АНАЛІЗ ВИСТУПУ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ 2024 У ПАРИЖІ

Анотація. В статті проводиться аналіз виступу українських спортсменів на Олімпійських іграх 2024 в Парижі з порівнянням здобутків наших спортсменів у минулих роках.

Ключові слова: спорт, змагання, нагороди, перемоги, атлети, медалі, категорії.

Summary. The article analyses the performance of Ukrainian athletes at the 2024 Olympic Games in Paris, comparing the achievements of our athletes in previous years.

Key words: sports, competitions, awards, victories, athletes, medals, categories.

Актуальність. Олімпійські Ігри – це найбільші комплексні сучасні міжнародні спортивні змагання, що проводяться з 1896 р. за принципами, правилами і положеннями, визначеними Олімпійською хартією. Олімпійські ігри діляться на літні й зимові Славнозвісні Олімпійські ігри на честь Зевса Олімпійського зародилися ще в Стародавній Греції і проводилися з 776 року до н. е. кожні 4 роки у місті Олімпія. Спортивні змагання мали настільки грандіозний успіх та велике значення для тогочасного суспільства, що на час Олімпійських перегонів припинялися війни і встановлювалася екехірія – священне перемир'я.

Мета статті. Проведення аналізу змагань та здобутків спортсменів України на Олімпійських Іграх 2024 у Парижі, де буде порівнюватися результати

минулих Олімпійських Ігор, а також визначення причин виникнення відмінностей.

Методи. Аналіз літературних джерел, електронних ресурсів та документів.

Виклад основного матеріалу. Аналізуючи виступ наших спортсменів на літніх Олімпійських іграх 2024, 2020 та 2016 можемо спостерігати поступове, а моментами і різке зменшення кількості спортсменів, які приймали участь у змаганнях. Це пов'язано з різними факторами. 2024 рік – 140 (142) у 20 (28) видах спорту; 2020 рік – 157 у 25 (30) видах спорту; 2016 рік – 205 у 27 видах спорту. Дивлячись на ці дані можемо побачити різке зменшення, особливо у 2020 році (майже на 50 учасників). Причиною такого антирекорду стала пандемія коронавірусу, яка вплинула на склад команд усіх країн. 2020 року у Токіо було прийнято рішення про посилення заходів безпеки, проте все ж таки захворювання було зафіксоване у 87 осіб. На жаль, даний антирекорд для України було подолано у 2024 році і причиною цього є повномасштабна війна. Підготовка українських спортсменів в нелегкий для країни час була не такою інтенсивною як звичайно, отже результати є, очікувано, не найкращими. Проте, якщо порівняти результати української збірної на Олімпійських іграх 2024, 2020 та 2016, можна помітити, що найкращим результатом відрізняється саме 2024 рік – 22 місце у загальному рейтингу. В той час як 2020 маємо 44 місце, а у 2016 Україна зайняла 31 сходинку. З цього маємо, що людський фактор є надзвичайно значущим у змаганнях [7].

На першому місці на Олімпійських іграх у 2024 році – Китай з 90 медалями (39 золотими, 27 срібними та 24 бронзовими), на другому – США зі 123 (38 золотих, 42 срібних, 43 бронзових), на третьому - Японія з 44 (19 золотих, 12 срібних і 13 бронзових). До топ-10 входять збірні Австралії, Франції, Великобританії, Нідерландів, Південної Кореї, Німеччини та Італії. Україну з топ-20 "вибили" Бразилія та Іран.

"Золото" завоювали: Ярослава Магучіх (стрибки у висоту), Олександр Хижняк (бокс до 80 кілограмів), жіноча збірна з фехтування на шаблях (Ольга Харлан, Олена Кравацька, Аліна Комащук, Юлія Бакастова). "Срібло" здобули Сергій Куліш (кульова стрільба), Ілля Ковтун (спортивна гімнастика), Людмила Лузан, Анастасія Рибачок (веслування на каное), Парвіз Насібов (греко-римська боротьба до 67 кг), Ірина Коляденко (вільна боротьба до 62 кг). "Бронза" – в активі Ольги Харлан (фехтування, шабля), Ірини Геращенко (стрибки у висоту), Михайла Кохана (легка атлетика, метання молота) і Жана Беленюка (греко-римська боротьба до 87 кг) [9].

Тепер можна детально розглянути перемоги наших спортсменів на Олімпійських іграх-2024. Українська легкоатлетка Ярослава Магучіх здобула золото в стрибках у висоту в Олімпійських іграх 2024 в Парижі. З першої спроби атлетка взяла висоту 1,91 метра, 1,95 метра, 1,98 метра та 2,00 метра, однак двічі не змогла подолати 2,02 метра. Її суперниця австралійка Нікола Олісласгерс змогла взяти висоту 2,00 метра лише з третьої спроби, а висота 2,02 метра їй не піддалася.

Магучіх також намагалася встановити рекорд на Олімпійських іграх, піднявши планку для стрибка на 2,04 метра, але не змогла подолати її. Разом з нею у фіналі стрибків у висоту виступала Ірина Геращенко. Атлетка не змогла з трьох спроб взяти висоту 1,98 метра. За результатом попередніх стрибків вона розділила бронзову медаль з австралійською легкоатлеткою Елеанор Паттерсон.

У липні Магучіх завоювала золото Діамантової ліги – найпрестижнішого легкоатлетичного комерційного турніру світу, та встановила світовий рекорд зі стрибків у висоту серед жінок. Вона подолала висоту 2,10 метра. Попередній світовий рекорд – 2,09 м. належав болгарській стрибунці Стефці Костадіновій, який вона встановила на чемпіонаті світу у Римі в 1987 році [4].

Український боксер Олександр Хижняк 7 серпня виборов "золото" на Олімпійських іграх в Парижі. У фінальному поєдинку у вазі до 80 кг спортсмен змагався з представником Казахстану Нурбеком Оралбаєм, який є чемпіоном світу у цій вазі. Хижняк переміг роздільним рішенням суддів – 3:2. Також Хижняк є срібним призером Токіо-2020 у ваговій категорії до 75 кг.

У поєдинку за вихід до фіналу Олександр Хижняк здолав дворазового олімпійського чемпіона з Куби Арлена Лопеса [3].

Українська жіноча збірна з фехтування на шаблях перемогла збірну республіки Корея у фіналі літніх Олімпійських ігор в Парижі з рахунком 45:42. Бій відкрила і завершила Ольга Харлан, також фехтували Аліна Комащук, Юлія Бакастова та Олена Кравацька. Раніше, цього ж дня, українська збірна здолала Японію з рахунком 45:32. А також українська шаблістка Ольга Харлан 29 липня перемогла Чой Себін із Південної Кореї у поєдинку за бронзу в одиночному розряді серед жінок, здобувши для України першу медаль на Олімпійських іграх у Парижі. Після перемоги у командному турнірі Харлан стала рекордсменкою за кількістю медалей в історії України [6].

Український стрілець Сергій Куліш посів друге місце в олімпійських змаганнях зі стрільби з пневматичної гвинтівки з трьох позицій на дистанції 50 метрів. Куліш своїм виступом здобув 461,3 бали, тоді як представник Китаю Лю Юкун обійшов його всього на 2,3 бали та взяв золоту медаль [11].

Український гімнаст Ілля Ковтун 5 серпня здобув "срібну" медаль Олімпійських ігор у Парижі у вправах на паралельних брусах. Це перша медаль Іллі Ковтуна на Олімпійських іграх. На змаганнях у Токіо у 2020-му році він завершив змагання без нагород.

Збірна України зі спортивної гімнастики зайняла п'яте місце в командному фіналі Олімпіади-2024 [10].

Українки Людмила Лузан й Анастасія Рибачок 9 серпня посіли друге місце у фіналі веслувального спринту на каное-двійках на 500 м на Олімпійських іграх 2024 року у Парижі. На останніх метрах дистанції Лузан та Рибачок випередили спортсменок Канади.

У півфіналі спортсменки подолали дистанцію за 1:55,62 хвилини й стали третіми у своєму заїзді. За умовами, до фіналу проходили чотири найшвидші пари в кожному запливі [5].

Парвіз Насібов 8 серпня здобув для України срібну медаль Олімпійських ігор у Парижі, програвши у фіналі змагань з греко-римської боротьби у категорії до 67 кілограмів іранцю Саїду Есмаїлі. Напередодні фіналу Насібову провели медичну процедуру на оці, яке він ушкодив у півфінальному поєдинку з лідером світового рейтингу, азербайджанцем Хасратом Джафаровим, тому вийшов змагатися із захисною пов'язкою. У підсумку українець мінімально програв Есмаїлі - 6:5 на користь іранця. Таким чином, Насібов здобув друге олімпійське "срібло" в кар'єрі. У фіналі Токіо-2020 українець поступався іншому іранцеві, Мохаммеду Резі Гераєї [8].

Ірина Коляденко 10 серпня здобула срібло у вільній боротьбі вагової категорії до 62 кг на Олімпійських іграх в Парижі. У перший день виступів Коляденко, чинна бронзова призерка, здобула три перемоги поспіль та вперше в кар'єрі потрапила до змагання за олімпійське "золото". У півфіналі українська борчиня переконливо здолала представницю Киргизстану Айсулуу Тинибекову, з рахунком 9:2, таким чином взявши реванш за поєдинок під час попередніх Ігр у Токіо. У фіналі Коляденко протистояла японка Сакуро Мотокі, якій українка поступилась з рахунком 12:1 [1].

Український атлет Михайло Кохан здобув бронзову медаль у фіналі змагань із метання молота на Олімпійських іграх-2024 в Парижі. Найкращий результат, який показав Кохан, - 79,39 метра. Золото Олімпіади-2024 у цій дисципліні здобув атлет з Канади Ітан Катцберг, метнувши снаряд на 84,12 метра. На Олімпіаді у Токіо Кохан мав четверте місце, у своїй найкращій спробі він метнув молот на 80,39 метра [2].

Український спортсмен і народний депутат Жан Беленюк у змаганнях з греко-римської боротьби у вазі до 87 кілограмів у четвер здобув "бронзу" Олімпіади-2024. У поєдинку за третє місце він здолав представника Польщі Аркадіуша Кулиничча з рахунком 3:1. Золотий медаліст Токіо-2020 розпочав Олімпіаду-2024 з упевненої перемоги над китайцем Цяня Хайтао, далі на стадії подолав представника Казахстану Нурсултана Турсинова, але у півфіналі поступився іранцю Алірезі Мохмадіпані.

Після здобуття "бронзи" Беленюк символічним жестом оголосив про завершення кар'єри: він зняв спортивне взуття і залишив його в центрі рингу [8].

Висновки. Українська збірна у 2024 році показала вражаючі результати не зважаючи на тяжке становище, в якому зараз знаходиться країна. Стрес, через який проходить кожен громадянин, впливає на моральний та емоційний стан спортсменів; багато спортивних, оснащених комплексів було зруйновано через постійні обстріли державою-агресором, що також погіршило умови для тренувань. Проте, ми маємо пишатися здобутками, які отримали наші спортсмени у Парижі-2024 і вірити, що наступні Олімпійські ігри для України будуть проходити у мирний час.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Наконечна Є. Ірина Коляденко здобула Україні "срібло" у вільній боротьбі [Електронний ресурс] / Євгенія Наконечна. – 2024. – Режим доступу до

ресурсу: <https://www.dw.com/uk/irina-koladenko-zdobula-ukraini-sriblo-u-vilnij-borotbi/a-69912392>

2. Наконечна Є. Михайло Кохан здобув бронзу з метання молота на Олімпіаді [Електронний ресурс] / Є. Наконечна, Д. Нинько. – 2024. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.dw.com/uk/mihajlo-kohan-zdobuv-bronzu-z-metanna-molota-na-olimpiadi2024/a-69855126>

3. Наконечна Є. Олександр Хижняк приніс Україні третє золото на Олімпіаді [Електронний ресурс] / Євгенія Наконечна. – 2024. – URL: <https://www.dw.com/uk/oleksandr-hiznak-prinis-ukraini-trete-zoloto-na-olimpiadi/a-69883351>

4. Наконечна Є. Олімпіада-2024: Магучіх здобула золото зі стрибків у висоту [Електронний ресурс] / Є. Наконечна, Д. Нинько. – 2024. – URL: <https://www.dw.com/uk/aroslava-magucih-zdobula-zolotu-medal-zi-sribkiv-u-visotu-na-olimpiadi2024/a-69854393>

5. Наконечна Є. Олімпіада-2024: українські веслувальниці здобули \"срібло\" [Електронний ресурс] / Євгенія Наконечна. – 2024. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.dw.com/uk/olimpiada2024-ukrainski-vesluvalnici-zdobuli-sriblo/a-69899348>

6. Наконечна Є. Перше золото України на Олімпіаді у жінок-шаблісток [Електронний ресурс] / Євгенія Наконечна. – 2024. – URL: <https://www.dw.com/uk/perse-zoloto-ukraini-zinoca-zbirna-z-fehtuvanna-peremogla/a-69850491>

7. Приходько М. Олімпіада-2024: хто з українських спортсменів здобув медалі та скільки грошей вони заробили [Електронний ресурс] / Максим Приходько. – 2024. – URL: <https://tsn.ua/prosport/olimpiada-2024-hto-z-ukrayinskih-sportsmeniv-zdobuv-medali-ta-skilki-groshey-voni-zarobili-2634231.html>

8. Шварц Д. Насібов та Беленюк здобули для України ще дві медалі [Електронний ресурс] / Дмитро Шварц. – 2024. – URL: <https://www.dw.com/uk/parviz-nasibov-ta-zan-belenuk-zdobuli-dla-ukraini-se-dvi-medali-olimpiadi/a-69893590>

9. Шварц Д. Україна завершила виступ на Олімпіаді: завоювала 12 медалей [Електронний ресурс] / Д. Шварц, В. Чайковська. – 2024. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.dw.com/uk/ukraina-zaversila-vistup-na-olimpiadi-zavouvala-12-medalej/a-69913365>

10. Шварц Д. Український гімнаст Ілля Ковтун виборов срібло Олімпіади [Електронний ресурс] / Дмитро Шварц. – 2024. – URL: <https://www.dw.com/uk/ukrainec-illa-kovtun-viborov-sriblo-u-sportivnij-gimnastici-na-olimpiadi/a-69859383>

11. Шепелева А. Олімпіада-2024: Сергій Куліш виборов срібло зі стрільби [Електронний ресурс] / Анастасія Шепелева. – 2024. – URL: <https://www.dw.com/uk/olimpiada2024-sergij-kulis-viborov-sriblo-zi-strilbi-z-pnevmatichnoi-gvintivki/a-69827800>

Науковий керівник: викладач В. С. Агалаков

К. Свиридова

студентка біолого-екологічного факультету

О. О. Горпинич

*Завідувач кафедри фізичного виховання та спорту, доцент
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У статті широко розкрито сутність поняття «фізичне виховання», надано загальну характеристику та основні його складові, наведено дані, які свідчать про важливість застосування фізичного виховання та спорту не лише у процесі формування гармонійної всебічно розвиненої особистості, а й про потребу збереження базового мінімального та середнього рівня активності за принципом систематичності, послідовності і періодичності виконання фізичних навантажень упродовж всього життя.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура, спорт, особистість, активний спосіб життя, рух, здоров'я, фізичні навантаження.

Summary. The article broadly reveals the essence of the concept of “physical education”, provides a general description and its main components, and presents data indicating the importance of using physical education and sports not only in the process of forming a harmonious, fully developed personality, but also the need to maintain a basic minimum and/or average level of activity on the principle of systematic, consistent and periodic performance of physical activity throughout life.

Key words: physical education, physical culture, sport, personality, active lifestyle, movement, health, physical activity.

Розвиток дитини є складним довготривалим процесом, що включає багато компонентів, які в результаті утворюють єдине ціле. Варто пам'ятати, що чинників, які беруть участь у формуванні гармонійної всебічно розвиненої особистості безліч, починаючи від анатомічно-фізіологічних особливостей і закінчуючи соціально-матеріальними можливостями.

ВООЗ регулярно відстежує тенденції гіподинамії. Нещодавнє дослідження показало, що майже 31% дорослого населення світу є фізично неактивним.

Недостатній рівень фізичної активності було визначено четвертим основним фактором ризику в оцінках рівня смертності у світі (6%). Інші фактори, що його випереджають, є високий кров'яний тиск (13%), вживання тютюну (9%) і високий рівень глюкози в крові (6%). Надмірна вага (5%).

Відсутність фізичної активності є одним із головних факторів ризику смертності від неінфекційних захворювань. Люди, які недостатньо активні, мають на 20-30% більший ризик смерті порівняно з людьми, в які достатньо активні.

Виховання підростаючого покоління фізично здоровим – важливе завдання сім'ї та школи. На жаль, нині практично здоровими є лише 27% дітей дошкільного віку, 65% дітей молодшого та середнього шкільного віку та 60% - старшого шкільного віку [4].

Фізична активність у людей різних вікових категорій. Для дітей і молоді вікової групи *5-17 років* фізична активність охоплює ігри, спорт, пересування, рекреацію, фізичну освіту та організовані фізичні вправи під час щоденних занять в сім'ї, школі і громаді. Для поліпшення кардіо-респіраторної тренованості м'язів рекомендують наступне:

- Діти і молоді люди віком від 5 до 17 років повинні мати щонайменше 60 хвилин фізичної активності від помірної до високої інтенсивності щодня.

- Щоденна фізична активність повинна бути переважно аеробною. Активність високої інтенсивності, включно з такою, що зміцнює м'язи і кістки, повинна відбуватися принаймні тричі на тиждень.

Наявні наукові докази, свідчать про те, що фізична підготовленість і стан здоров'я дітей і молоді відчутно поліпшуються завдяки систематичній фізичній активності.

Для дорослих вікової групи *18–64 років* фізична активність повинна включати наступні рекомендації:

- У дорослих віком 18–64 років щонайменше 150 хвилин аеробної фізичної активності помірної інтенсивності протягом тижня, або щонайменше 75 хвилин аеробної фізичної активності високої інтенсивності, або ж еквівалентне поєднання фізичної активності помірної і високої інтенсивності.

- Аеробна фізична активність повинна тривати щонайменше 20 хвилин.

- Фізичні навантаження направлені на зміцнення м'язів, повинні виконуватися 2-3 днів на тиждень.

Для дорослих вікової групи *65 років і старші* рухова активність охоплює відпочинкову фізичну активність або активне проведення вільного часу, пересування (до прикладу, ходіння пішки або користування велосипедом), професійну (якщо особа ще працює), виконання домашньої роботи, ігри, спорт або плановані вправи в контексті щоденних занять в сім'ї і спільноті. Для поліпшення кардіореспіраторної тренованості і тренованості м'язів рекомендоване наступне:

- Дорослі віком 65 років і старші повинні мати щонайменше 150 хвилин аеробної фізичної активності помірної інтенсивності протягом тижня або щонайменше 75 хвилин аеробної фізичної активності високої інтенсивності протягом тижня, або еквівалентне поєднання фізичної активності помірної і високої інтенсивності.

- Аеробна активність тривалістю щонайменше 10 хвилин за 1 одне заняття.

- Фізична активність, що включає зміцнення м'язів повинна проводитися 2-3 рази на тиждень..

Потреба в руховій активності – одна із загально-біологічних особливостей організму, що відіграє важливу роль у його життєдіяльності. Формування людини на всіх етапах еволюційного процесу відбувалося в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, яка стала одним з основних чинників, що забезпечують сталість внутрішнього середовища організму, його гомеостаз.

Зв'язок рухової активності зі станом здоров'я людини очевидний. Рухова активність належить до ряду основних чинників, що визначають рівень обмінних процесів організму і стан його опорно-рухової та серцево-судинної систем [7].

Однією з умов всебічного розвитку особистості є його фізична підготовленість, як результат фізичного виховання, заняття спортом. Формування особистості, яка поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість, стало програмою виховання людей у сучасному суспільстві [5].

Заняття спортом позитивно впливають на інтелектуальну сферу. Рухова активність, яка лежить в їх основі, сприяє:

- ✓ формуванню уявлень про рухові можливості власного тіла;
- ✓ розвитку спостережливості (спортивна діяльність вимагає зосередження уваги на умовах, які супроводжують рух, а також швидкого переключення уваги на різного роду подразники);
- ✓ розвитку швидкості орієнтації (більшість видів спорту виробляють здатність до адекватної зміни поведінки в залежності від умов, які виникли);
- ✓ розвитку мислення (в процесі тренувань треба аналізувати причини успіхів та невдач своїх досягнень, правильно оцінити ситуацію, що виникла, вести пошук шляхів раціонального вирішення рухових задач).

Разом з розвитком інтелектуальної сфери відбувається і духовний ріст людини, що займає сьогодні найбільш вагоме місце в досягненні загальної мети виховання [1].

Організм людини складається з систем органів, що виконують властиві їм функції. При фізичних навантаженнях умовно головною функціональною системою організму є опорно-руховий апарат. При фізичній активності людини за рахунок механізмів біологічної регуляції, моторно-вісцеральні рефлекси забезпечують оптимальні трофічні процеси в результаті включення вегетативних систем організму (серцево-судинної, дихальної, видільної, ендокринної), що забезпечує адаптаційні процеси та функціональні можливості не тільки системи опорно-рухового апарату, але і всіх внутрішніх систем, збільшує працездатність організму [10].

Поряд з оптимальним поєднанням праці та відпочинку, нормалізацією сну і харчування, відмовою від шкідливих звичок, систематична м'язова діяльність підвищує психічну, розумову й емоційну стійкість організму. Людина, яка веде рухливий спосіб життя, систематично займається руховими вправами, характеризується більшою працездатністю в порівнянні з людиною, яка веде малорухливий спосіб життя [9].

На сьогодні загальновідомий факт позитивного впливу фізичної активності на організм людини й користь від її застосування в різних сферах: спорті, фізичному вихованні широких верств населення, а також у фізичній реабілітації хворих із різноманітною патологією [2].

Водночас рух не завжди асоціюється зі здоров'ям, оскільки фізична активність, як і будь-який вплив на організм людини, має бути адекватною до функціональних можливостей організму. В іншому випадку застосування

надмірної фізичного навантаження може мати зворотний ефект і призводити до зниження рівня фізичного здоров'я, підвищення рівня розвитку серцево-судинної патології і навіть раптової смерті на тлі гострих фізичних перевантажень [3].

Звідси постає необхідність у чіткому дозуванні фізичних навантажень та спостереженні за ефектом їх застосування для здоров'я людини різного віку, статі, вихідного рівня фізичної активності й здоров'я. Це можливо у випадку наявності критеріїв адекватності фізичних вправ для їх використання в процесі дозування та моніторингу навантажень.

Висновки. Аналізуючи використану літературу, можна дійти висновку, що фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні гармонійної всебічно розвиненої особистості, адже впливає не лише на фізичний розвиток дитини, але й на соціальну, психічну та духовну складові здоров'я. А збереження базового мінімального та середнього рівня активності за принципом систематичності, послідовності і періодичності виконання фізичних навантажень упродовж всього життя є обов'язковою умовою для здорового та успішного майбутнього кожної людини.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бахчанян Г.С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом / Г.С. Бахчанян // Педагогіка і психологія. – №4. – 1997. – С.41.
2. Горобей М. П., Осадчий О. В. Загальна теорія здоров'я: навч. посіб. для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» та спец. 227 «Фізична реабілітація», 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Чернігів: ЧНТУ, 2017. 210 с.
3. Коритко З. І. Вплив гострого фізичного перевантаження на стан систем гемостазу та імуногенезу. Експериментальна та клінічна фізіологія. 1995. С. 182–185.
4. Круцевич Т. Фізичне виховання як соціальне явище / Теорія і методика фізичного виховання: [підручник] / Т. Круцевич, В. Петровський. – К.: Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 46 с.
5. Лубышева Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов (Текст)/ Л.И. Лубышева//теория и практика физической культуры, 1993. – С.19 – 21.
6. Медичний центр фізичної терапії та медицини болу «Інново»: Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я; 2016. Режим доступу: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/25/9789241599979-ukr.pdf>
7. Москаленко М. В.. Фізичне виховання молодших школярів – Дніпропетровськ, «Інновація» 2007. - 252 с.
8. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Схвалено Указом Президента України від 9.02.2016-№42/2016. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text>.

9. Устінов О.В. Фізична активність для дорослих і дітей //Український медичний часопис – 02.03.2021 Електронний ресурс <https://www.umj.com.ua/article/200620/fizichna-aktivnist-dlya-doroslih-i-ditej>

10. «Фізичні фактори довкілля та їх вплив на формування здоров'я населення України»: Зб. тез доп. НІІ конференції (16 марзеєвські читання), Вип.20 // К.: «Рекламне агентство TR Studio» - 2020 – 244с.

Ю. О. Сорока

*студентка історичного факультету
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІТНЕС ІНДУСТРІЇ В СУЧАСНОМУ СВІТІ

Анотація. Метою дослідження є аналіз перетворення спорту в глобальне явище, виявлення загальних тенденцій і можливих перспектив для розвитку. У статті проаналізовано ринок здоров'я та фітнесу, визначено лідерів світової фітнес-індустрії. У статті порушено проблему доступності спорту для різних груп населення, а також підкреслено важливість підтримки спорту для літніх людей. Охарактеризовано сучасні мобільні додатки для занять спортом та бізнес-ідеї для залучення клієнтів.

Ключові слова: онлайн-тренування, фітнес-додатки, цифровий фітнес, віртуальний фітнес, фітнес тури, масовий спорт.

Summary. The purpose of the study is to analyze the transformation of sports into a global phenomenon, to identify general trends and possible prospects for development. The article analyzes the health and fitness market, identifies the leaders of the global fitness industry. The article addresses the problem of the availability of sports for different groups of the population, and also emphasizes the importance of supporting sports for the elderly. Modern mobile applications for sports and business ideas for attracting customers are characterized.

Key words: online workouts, fitness apps, digital fitness, virtual fitness, fitness tours, grassroots sports.

Сучасні, новітні технології та зростання інтересу до спорту, рухової активності, розширили інформаційне коло в усіх країнах світу. Дослідження свідчать, що країни, які створюють та втілюють ефективну політику розвитку спортивної індустрії з урахуванням особливостей регіону, кліматичних умов для різних видів спорту, отримують значно більші конкурентні переваги для економічного та гуманітарного розвитку.

Мета дослідження визначити, що підвищення рівня фізичної активності є важливою складовою не тільки окремих людей, а й усього суспільства, для її вирішення необхідний міжгалузевий, комплексний підхід, який буде орієнтований на окремі групи населення, враховуючи особливості культури та рівень економічного та соціального розвитку країни. Модернізація фітнес індустрії сприяє широкому поширенню цієї галузі серед населення.

Фітнес тренування направлені на побудову гарного, здорового тіла, розвиток витривалості та сили. Незалежно від особистих фітнес-цілей, є багато способів повернути належну фізичну форму та покращити загальний стан здоров'я та самопочуття. Для цього по всьому світу спортивні клуби пропонують клієнтам широкий вибір напрямів фітнес-тренувань: від американського сайклінгу до східних йоги і табати.

Світова фітнес-індустрія оцінюється в 244 мільярди доларів. Її темпи зростання – це 5% - 10% на рік. США є найбільшим у світі ринком здоров'я та фітнесу, а Азійсько-Тихоокеанський регіон розвивається найшвидше. Найбільшими сегментами фітнес-індустрії є: тренажерні зали, студії та оздоровчі клуби; трекери та переносні пристрої; програми; онлайн навчання [1].

У сучасному світі займатись фітнесом можна, не виходячи з дому. Коли почалась пандемія Covid-19, раптово зачинилися майже всі громадські місця, тренажерні зали, спорт клуби, басейни стали недоступні. Розвиток та особливу популярність набуває онлайн фітнес. Ці технології інформаційного забезпечення чудово підходить для людей, які ніяк не можуть розпочати тренування у спортивному залі чи то через власні упередження і комплекси, чи то через відсутність вільного для цього часу. Онлайн тренуванням вважаються будь-які вправи, які використовують цифрове підключення. Це можуть бути онлайн заняття вправами, до яких можна отримати доступ через додаток, або онлайн тренувальний челендж, де учасники реєструють свої результати на цифровій платформі.

Пропонуючи варіанти онлайн фітнесу, спортивні клуби і тренери роблять тренування не тільки більш доступними, але й використовують притаманну людям любов до м'якої конкуренції. Також це дозволяє досягати своєї спортивної мети, незалежно від місця і часу. Зазвичай ціни на такі марафони, челенджі або програми онлайн-ведення починаються від 150 доларів, але існують і безкоштовні пропозиції. Ціна залежить від тривалості, рівня комунікації між учасниками і командою тренерів, а також наявності плану харчування.

Скористатись перевагами цифрового фітнесу можна, просто завантаживши на свій пристрій застосунок на кшталт «Samsung Health», «Muscle Booster» та інші планувальники, які допомагають самостійно обрати потрібну вам програму тренувань відповідно до обраної мети. Ці програми мають функції відстеження прогресу, стану здоров'я, ілюструють правильну техніку виконання вправ у вигляді фото, гіф-картинок, коротких відеороликів або повноцінних відео тренувань від професійних спортсменів. Після пандемії Covid-19 кількість завантажень фітнес-додатків у всьому світі зросла на 46%, а кількість пошуків програм зросла на 65% під час карантину. Пандемія значно збільшила впровадження онлайн-рішень для фітнесу та вплинула на відвідування тренажерного залу, підштовхнувши галузь до більшої кількості цифрових і домашніх фітнес-продуктів.

У цій галузі є кілька провідних гравців. З точки зору частки ринку додатків для фітнесу, Strava, Fitbit і FitCoach домінують з 16%, 10% і 6% відповідно. MyFitnessPal і Nike Training Club також закріпили за собою значні частини ринку.

MyFitnessPal – відомий своїм комплексним відстеженням їжі та можливостями підрахунку калорій, має величезну базу користувачів. Тренувальний клуб Nike – за підтримки відомого бренду спортивного одягу, пропонує підібрану бібліотеку тренувань під керівництвом професійних тренерів. Headspace & Calm – це дві найпопулярніші програми для медитації в магазинах Apple і Android [2].

Розглянемо терміни «онлайн», «цифровий» і «віртуальний», які використовуються як синоніми, проте вони стосуються різних, але пов'язаних секторів фітнесу:

онлайн – споживачі дотримуються вказівок щодо тренувань онлайн у формі відео, статей у блогах або програм;

цифровий – фітнес-продукти та види діяльності, які включають цифрові технології, а саме: переносні пристрої, програми та інтерактивне тренування серцевого ритму;

віртуальні – тренування, які включають віртуальну реальність.

Незважаючи на те, що до 2020 року всі три сфери зростали, найбільше з того часу зріс онлайн-фітнес. До пандемії ринок онлайн-фітнесу оцінювався в 6 мільярдів доларів. Прогнозується зростання на 33,1% CAGR. Це означає, що до 2027 року він оцінюватиметься в 59 мільярдів доларів [1].

Заглядаючи в майбутнє прогресу інформаційних технологій та онлайн навчання, дозволить створювати ще більш персоналізовані та ефективні плани фітнесу. Дистанційні пристрої ставатимуть все більш досконалими, безперебійно синхронізуватимуться з додатками, щоб забезпечувати зворотній зв'язок і статистику в реальному часі.

Традиційні тренування та подорожі залучують та налічують багато прихильників, наприклад, це фітнес-тури. Туристичні поїздки, які організовано задля занять спортом під час подорожі разом з тренером. Зазвичай, вони користуються високою популярністю серед жінок. Фітнес-тури бувають комбіновані або вузько-спрямовані йога-тур, танцювальний, плавальний. Стандартні фітнес-тури – це тури із широким спектром тренувань, комплексами кардіо та силових вправ, стретчингом, пілатесом і петлями TRX.

Такі тури для схуднення включають в себе: щоденні групові тренування під керівництвом сертифікованого інструктора; ранкові пробіжки і вечірні розтяжки; підбір індивідуальної програми смачного і здорового харчування; лекції і дискусії про правильний підхід до свого тіла; плавання; екскурсії та відпочинок [4].

Подорожі проводяться в мальовничих місцях, зручних для виконання вправ на свіжому повітрі, розваг та медитації. Оздоровчі тури найчастіше проводяться на узбережжі Греції, Італії, Єгипті, Туреччині, Тайланду, в горних місцях Буковелі, Карпатах.

Головною перевагою є ідеальне співвідношення «відпочинок – фізичні навантаження». Недоліком фітнес-турів є тимчасовість. Запорука вдалого результату тренувань це регулярність та систематичність. Після повернення з туру, учасникам потрібно буде шукати нове місце для занять спортом. Також фітнес-тур обійдеться значно дорожче, ніж звичайний місячний абонемент і персональні заняття з тренером. Тож не кожен може скористатись цією пропозицією.

Наступною тенденцією рухової активності є залучення до занять спортом усіх верств населення і людей різного віку, особливо літніх людей. Фітнес-програми для літніх людей є постійно затребуваними. Це третій за популярністю фітнес-напрямок, дослідники виділяють його як сферу зростання, яка прогнозує, що люди похилого віку все більше відвідуватимуть фітнес-студії. Цю демографічну групу, власники фітнес-бізнесу позначили як перспективний напрямок зростання.

Міжнародна асоціація спорту для всіх (TAFISA) – міжнародна спортивна федерація, діяльність якої спрямована на заохочення фізичної активності заради здоров'я, соціальної взаємодії, інтеграції та спілкування людей у всьому світі. TAFISA є провідною організацією у світовому русі масового спорту. Як провідна міжнародна організація «Спорт для всіх», TAFISA прагне створити кращий світ, розкриваючи потенціал «Спорту для всіх» і фізичної активності в усьому світі, а також максимізуючи свій внесок у подолання глобальних викликів світу. TAFISA налічує понад 393 організацій-членів в більш, ніж 170 країнах на всіх континентах. TAFISA отримала офіційне визнання та активно співпрацює з ООН, ЮНЕСКО та Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) [3].

TAFISA є сильною в координації та проведенні практичних програм і заходів, в яких можуть брати участь громадяни з усього світу. Починаючи з 1992 року, World Challenge Day проводиться щороку в останню середу травня, де громади однакового розміру з різних країн об'єднуються в парі в дружньому змаганні, щоб мотивувати якомога більше громадян бути фізично активними протягом одного дня. Щороку в ньому беруть участь понад 55 мільйонів учасників з 3.300 громад з 50 країн світу. У 1991 році TAFISA започаткувала Всесвітній день ходьби, щоб зміцнити здоров'я за допомогою ходьби. Цей захід проводиться в жовтні і щороку залучає понад 50 країн і понад 15 мільйонів людей до участі по всьому світу.

Висновки. Доведено, що спортивна індустрія є динамічним і швидко зростаючим сектором на ринку послуг населення. Освідомлення потреби у збереженні здоров'я, як цінності, основою якого має бути запобігання і профілактика захворювань, за рахунок ведення здорового способу життя, з концентрацією уваги на регулярну фізичну активність. Важливими є перспективи подальших досліджень у напрямку залучення великої кількості людей до спорту у будь-яких умовах. Безсумнівно, сучасні технології та використання додатків і смарт-пристроїв мають бути одним з головних засобів для власників фітнес-бізнесу. Підтримка занять спортом необхідна не лише з

боку приватних власників спортивних залів, але й від міжнародних організацій та освітніх закладів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Карнаух А. С. Аналіз зовнішнього середовища розвитку спортивних комунікацій / Обрії друкарства. №1(7). 2019. С. 73 – 80

2. Самодай В. П. Економічна складова фізичної культури та спорту в підготовці фахівців цієї галузі / В. П. Самодай // Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2020 р.) / Голов. ред. О.К. Корносенко. Полтава: Сімон, 2020. С. 57 – 61.

3. Самойленко Т. Г. Розвиток спортивної інфраструктури як дієвий інструмент впровадження соціальної політики в регіоні / Т. Г. Самойленко // Інфраструктура ринку: електронний фаховий науково-практичний журнал. 2019. № 37. С. 523 – 529

4. Танклевська Н.С., Вибранський В.В. Сучасні концепції спортивного менеджменту. Фінансовий простір. № 1(37). 2020. С. 52 – 65.

5. Газнюк Л. М., Разумовський С. О. Маркетингова діяльність у сфері фізичної культури та спорту як об'єкт соціального пізнання. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 1 (39). С. 12 – 16.

Науковий керівник: старший викладач С. В. Хотієнко

М. О. Трунова

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

ЗВ'ЯЗОК МІЖ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ І ТРИВАЛІСТЮ ЖИТТЯ

Анотація. У даній статті розглядається вплив рухової активності на тривалість життя людини. Науково обґрунтовано можливість за допомогою фізичних вправ покращити стан свого здоров'я та додати декілька років життя. Досліджено різні комплекси вправ, що можуть покращити роботу внутрішніх систем організму. Присутнє порівняння тривалості життя людей, що займаються руховою активністю, та людей, що ведуть більш пасивний стиль життя. Проаналізовано статті зарубіжних та українських дослідників.

Ключові слова: тривалість життя, підтримання здоров'я, фізичне здоров'я, покращення якості життя, рухова активність, довголіття.

Summary. This article examines the impact of motor activity on human life expectancy. With the help of physical exercises, you can improve your health and add several years to your life. Various sets of exercises that can improve the functioning of the body's internal systems are considered. There is a comparison of the life expectancy of people who are motor active and people who lead a more passive lifestyle. The articles of foreign and Ukrainian researchers were analyzed.

Key words: life expectancy, health maintenance, physical health, improving the quality of life, motor activity, longevity.

Актуальність. Людське прагнення довголіття і бажання бути слідами наукового прогресу залишається актуальним у течії історії. Однією з ключових складових здоров'я та тривалого життя є рухова активність, яка має фундаментальне значення для підтримки фізіологічних функцій людини. Малорухливий спосіб життя призводить до зниження швидкості кровообігу, що, у свою чергу, знижує ефективність доставки кисню та живильних речовин до життєво важливих органів. Це може призвести до порушення роботи органів і систем, а також до збільшення ваги.

Хоча генетичні фактори змінюють значну роль у визначеній тривалості життя, не можна ігнорувати вплив здорового способу життя, зокрема регулярної рухової активності та збалансованого харчування. Наукові дослідження демонструють, що рухова активність знижує ризик розвитку хронічних захворювань, таких як серцево-судинні патології, діабет, ожиріння та деякі види раку. на основі того, регулярні фізичні вправи покращують роботу серцево-судинної системи, підвищують еластичність судин, знижують рівень запальних процесів у організмі та сприяють загальному підвищенню рівня енергії.

Таким чином, активний спосіб життя змінює важливу роль у підтримці здоров'я і може суттєво вплинути на тривалість життя, хоча цей вплив має поєднуватися з іншими факторами, такими як генетична наявність, харчування та спосіб мислення.

Мета дослідження: пошук фізичних вправ, що допоможуть збільшити тривалість життя населення та зменшити хворобливість, підтримуючи стабільну роботу внутрішніх органів і систем.

Виклад основного матеріалу. З молодшого віку ми завжди чуємо про те, що рух – це життя. Здоров'я людини тісно пов'язане із руховою активністю.

Рухова активність — це будь-які форми руху, під час яких організм використовує енергію. Це можуть бути заняття спортом (плавання чи гімнастика) або такі буденні справи, як прибирання чи вигул собак. Більшість видів рухової активності покращує нашу фізичну форму.

Щоб краще зрозуміти, що включає в себе рухова активність, розглянемо її основні види:

- Низька: повільна ходьба, сидіння за робочим столом, робота за комп'ютером, перегляд телепередач.
- Помірна: швидка ходьба, прибирання оселі, робота на городі, гра на піаніно.
- Інтенсивна: біг, заняття фізичною культурою і спортом, танці, рухливі ігри [1].

Людина біологічно «запрограмована» на велику рухову активність. Японські вчені помітили цікаву закономірність – за останні десятиліття зростання захворюваності на діабет пропорційне збільшенню кількості автомобілів. Пересування на колесах сприяє розвитку огрядності, яка призводить до цієї хвороби. Спеціалісти підраховали, що для задоволення потреби в рухах дитина 3-4 років повинна робити щодня від 9 до 10,5 тисяч кроків, 5-6 років – 11-

13,5 тисяч, 7 – 14-15 тисяч, 8-10 – 15-20 тисяч, 11-14 років – 20-25 тисяч кроків [1].

Дослідники з питань фізичної культури вважають, що об'єм рухової активності за тиждень має становити для людей старших 25 років – 6-10, для 18-25 років – 10-14, для школярів – 14-21, а для дошкільнят – 21-28 годин на тиждень [1].

Як саме брак рухової активності впливає на наше здоров'я та життя?

Пропонуємо роздивитись це питання по віковим категоріям:

- *Діти та підлітки (5-18 років)*. Низька рухова активність призводить до порушення фізичного розвитку, проблем із м'язами та кістками, що може негативно вплинути на поставу і гнучкість. Малорухливий спосіб життя підвищує ризик розвитку надмірної маси тіла та ожиріння, які часто залишаються проблемою і в дорослому віці. Крім того, недостатня активність може призвести до погіршення настрою, зниження концентрації та поганої успішності в навчанні [3].

- *Дорослі (18-65 років)*. Малорухливий спосіб життя підвищує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, діабету II типу та деяких видів раку. Через брак руху може виникати надлишкова маса тіла, що збільшує ризик розвитку артеріальної гіпертензії та проблем з обміном речовин. Погіршується також і психічне здоров'я — у багатьох виникає депресія, тривожні стани та загальна втома [3].

- *Літні люди (65 + років)*. Через низьку активність стикаються з прискореною втратою м'язової маси та щільності кісток, що може призвести до остеопорозу та частих переломів. Крім того, малорухливий спосіб життя збільшує ризик розвитку когнітивних порушень, таких як деменція, і ускладнює виконання повсякденних завдань, погіршуючи якість життя [3].

Регулярна рухова активність є ключовим фактором у профілактиці серцево-судинних захворювань. Згідно з дослідженнями, у 88,9% осіб, що систематично займаються фізичними вправами, ризик розвитку цих захворювань відсутній або зведений до мінімуму. Для порівняння, серед людей, які не займаються руховою активністю, ризик серцево-судинних патологій присутній або виражений у 54%, навіть в межах однакових вікових категорій.

Ці дані про критичне значення регулярної рухової активності для підтримки здоров'я серцево-судинної системи. Однак значна частина населення нехтує цією можливістю через необізнаність або свідоме ігнорування. Середньостатистично, жінки приділяють фізичній культурі лише 0,5% свого вільного часу, а чоловіки – 1,5%, що є недостатнім для ефективною профілактики хронічних захворювань.

Понад 80% смертей в Україні спричинено хворобами системи кровообігу, новоутвореннями, хронічними обструктивними хворобами легень, діабетом. Це ті хвороби, яким в багатьох випадках можна запобігти, змінивши спосіб життя. Недотримання базових правил харчування, режиму рухової активності, безпеки на дорозі, а також шкідливі звички є причиною численних хвороб і передчасної смертності. Так, українські чоловіки в середньому живуть 67 років, жінки – 77

(за даними Міністерства охорони здоров'я). Це значно менше у порівнянні з тривалістю життя людей в інших європейських країнах [1].

Також однією з проблем дефіциту рухової активності у нашому житті є ожиріння. Воно спричиняє захворювання серця, діабет II типу, синдром обструктивного апное сну, деякі види онкологічних захворювань раку, остеоартриту, та астми. Усі ці хвороби зовсім не сприяють збільшенню тривалості життя. За даними дослідження STEPS (2019 р.), 59,1% населення в Україні мали надмірну масу тіла, з них – 24,8% мали ожиріння, і лише 39,6% мали нормальну масу тіла [4].

Постійна рухова активність допомогла б запобігти появі зайвої ваги та зміцнила тіло. А ризик виникнення вказаних вище хвороб знизився до одного рівня із людьми нормальної вагової категорії.

Аналізуючи зазначену вище інформацію, викладену на основі висновків дослідників стосовно того, чи дійсно впливає рухова активність на тривалість життя, ми визначили що це дійсно так. Але ж які види спорту є найефективнішими?

Mayo Clinic Proceedings у 2018 році опублікували результати свого дослідження, за допомогою якого довели вплив рухової активності на тривалість життя людей.

У дослідженні було проаналізовано дані близько 8,5 тисяч дорослих, які не страждають на серцеві або онкологічні захворювання. Піддослідні заповнили анкети, за допомогою яких лікарі визначили тип і частоту їх звичок у плані рухової активності.

Дослідники спостерігали за учасниками експерименту протягом 25 років, і за цей час близько 4,5 тисячі померли. Отримані дані скоригували з урахуванням різних чинників, від соціально-економічного становища до вживання алкоголю. Вивчивши основний вид вправ, що виконувалися учасниками, вчені виявили чіткий зв'язок між довголіттям та соціальними видами спорту.

Згідно з результатами дослідження, вправи, що виконуються разом із партнером чи у групі, виявилися «кращими для довголіття», ніж одиночні заняття. Тобто їзда на велосипеді, плавання чи біг підтюпцем менш ефективні, ніж теніс, бадмінтон та футбол, якщо вас цікавить тривалість життя. Звичайно, значна частина піддослідних займалася різними фізичними вправами щотижня, але закономірність виявити все ж таки вдалося [2].

За результатами дослідження теніс вийшов на перше місце, додавши до тривалості життя учасників експерименту в середньому 9,7 років. Бадмінтон, який додав у середньому 6,2 років, опинився на другому місці. А футбол, який може додати 4,7 років, посів почесне третє місце у рейтингу найкращих видів спорту для довголіття [5].

Хоча поодинокі види спорту менш ефективні з погляду продовження життя, вони можуть додати кілька років. Автори дослідження дійшли висновку, що біг підтюпцем може додати 3,2 років. У свою чергу, художня гімнастика додає в середньому 3,1 років до тривалості життя. І навіть прості заняття у оздоровчому клубі можуть продовжити життя на додаткові 1,5 року [2].

Висновки. За результатами досліджень ми можемо зробити такі висновки: дана тема була, є і буде актуальною допоки людство існує. Прагнення жити вічно переслідує нас із давніх часів. А за допомогою розглянутого вище матеріалу ми можемо стверджувати те, що рухова активність допомагає збільшити тривалість життя людини й покращити здоров'я. Знизити ризик серцево-судинних захворювань, появи ожиріння, проблем із м'язами та кістками, діабету II типу та деяких видів раку. Таким чином, якщо людина займається руховою активністю й не перевищує свою норму, то тривалість її життя буде більшою, а тіло здоровішим.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Индика С.Я. Вплив фізичної активності на якість життя людини. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Вип 12 (172). 2023. С. 96-100.
2. Скороход О. Фізична активність і довголіття: скільки треба тренуватися, щоб жити довше? URL: <https://kunsht.com.ua/articles/fizychna-aktyvnist-i-dovholittia-skilky-treba-trenuvatysia-shchob-zyty-dovshe>.
3. Пасевич А. 3 види спорту, які здатні продовжити життя. URL: <https://prostoway.com/22025-3-vydy-sportu-yaki-zdatni-prodovzhyty-zhyttya>.
4. Яковенко А. Вплив фізичних вправ на фізичний розвиток та здоров'я людини. Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. IV Міжнар. наук. – практ. Інтернетконф. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк. 2020. С. 89-90.
5. Peter Schnohr, James H. O'Keefe, Andreas Holtermann, Carl J. Lavie, Peter Lange, Gorm Boje Jensen, Jacob Louis Marott. Various Leisure-Time Physical Activities Associated With Widely Divergent Life Expectancies: The Copenhagen City Heart Study. URL: [https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196\(18\)30538-X/abstract](https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196(18)30538-X/abstract)

Науковий керівник: доцент, канд. пед. наук, доцент С. В. Черевко

А. О. Філіпчук

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

ОДИН ІЗ ЕТАПІВ ПІДГОТОВКИ ЧЕРЛІДИРІВ ВИСОКОГО РОЗРЯДУ

Анотація. У даній статті розглядаються особливості використання бані та сауни для черлідирів високого розряду. Вплив на здоров'я, фізичні здібності, боротьбу з зайвою вагою.

Ключові слова: Черлідінг, сауна, термокамера, здоров'я, спортсмени.

Summary. This article discusses the features of using a bath and sauna for high-level cheerleaders. Effects on health, physical abilities, weight loss.

Key words: Cheerleading, sauna, thermal chamber, health, athletes.

Стрімкий розвиток спорту вищих досягнень визначає необхідність адекватного розвитку системи підготовки спортивного резерву, яка пов'язана з

ефективністю роботи спортивних шкіл різних видів та типів. Черлідінг був і залишається одним із найвидовищних видів спорту, але при цьому продуктивність роботи спортивних установ, які займаються підготовкою черлідерів високої кваліфікації, залишається низькою. Провідні науковці, фахівці сфери спорту вказують на необхідність удосконалення системи підготовки спортивного резерву, яка диктується тенденціями розвитку сучасного спорту й насущною потребою практики в більш раціональних технологіях забезпечення підготовки на етапах багаторічного вдосконалення. Підготовка кваліфікованої молоді для спорту вищих досягнень – тривалий, багатоетапний процес, у якому весь зміст підготовки підлягає створенню умов для повної реалізації задатків і здатностей спортсменів, серед яких автори (Г. Лопуга, 2017; Ю. Крикун 2009; А. Архіпова, 2001 та ін.). Одним із етапів підготовки та удосконалення здоров'я та здібностей черлідерів являється відвідування бані та сауни.

Про лікувальну дію тепла сонячних променів, гарячого піску та інших предметів, нагрітих сонцем або вогнем, на організм людству відомо дуже давно [1]. Тому використання вогню, на думку багатьох фахівців, було однією з найважливіших передумов виникнення лазень, особливо для спортсменів.

В даний час крео та інфрачервоні сауни з'являються в багатьох містах. Креосауни використовуються 1-2 рази на рік для тренування серцево-судинної системи, спалювання підшкірних жирів, зміцнення імунітету в оздоровчому та профілактичному напрямку [3]. Інфрачервоне випромінювання не зрівняється ні з мікрохвильовим, ні з ультрафіолетовим випромінюванням, а тим більше з рентгенівським. Це м'яке, глибоко проникаюче цілюще теплове випромінювання в тканини людини. Випромінюється інфрачервоне випромінювання (теплове) від сонця і навіть від людського тіла довжиною 9,8 мкм. Найбільш оптимальні і глибоко проникаючі електромагнітні коливання знаходяться в межах 5-15 мкм.

Інфрачервона сауна являє собою кабінку, облицьовану натуральним деревом і з встановленими всередині спеціальними керамічними інфрачервоними обігрівачами. Низька температура повітря (близько 39 °С) поєднується з глибоким проникненням тепла в тканини, м'язи, органи, суглоби і кістки. Під час процедури підвищується температура тіла до 38 °С і прискорюється циркуляція крові і лімфи. Інфрачервоні сауни успішно застосовуються при запаленні суглобів і захворюваннях опорно-рухового апарату, хронічних болях в м'язах і органах дихання, захворюваннях вуха, горла, носа, при підвищеному або зниженому артеріальному тиску і багатьох інших відхиленнях у здоров'ї спортсменів [2].

Часто трапляється так, що бажання прийняти банну процедуру виникає несподівано. Не можна відвідувати лазню після вживання алкогольних напоїв, в стані сильної втоми, пізно ввечері або перед сном, натщесерце або відразу після обіду - в цьому випадку необхідна перерва в 2-3 години. Алкоголь, як відомо, збільшує утворення тепла, а спека в лазні ускладнює передачу тепла, що в сукупності може викликати перегрів організму, викликати тепловий удар, порушити діяльність центральної нервової системи і серця.

Підготовчий період. Перед заходом в сауну прийміть теплий душ (температура води близько 38 °С). При цьому не варто користуватися милом і мочити голову. Слід зазначити, що мило видаляє з шкіри жир, який захищає від печіння і порушує кислую реакцію шкіри, що має протимікробну цінність. Таке зігрівання благотворно впливає на кровоносні судини шкіри і благотворно впливає на організм людини. І ось тут відбувається перший вхід в термокамеру. Щоб розігріти і підготувати судини шкіри до прийому процедур, рекомендується спочатку сісти, а ще краще полежати на нижній полиці з піднятою головою. В першу чергу це стосується тих, хто прийшов в баню вперше.

Відчувши себе комфортно, спробуйте дихати через ніс, щоб охолодити і зволожити гаряче повітря. Не варто захоплюватися Час перебування в теплоповітряному приміщенні має бути строго індивідуальним. Вийшовши з термокамери, відпочиньте 10-15 хвилин і зробіть проміжне охолодження. Якщо на вулиці тепло, краще провести цей час на свіжому повітрі, якщо холодно, то перейти в добре провітрюване приміщення.

Основний період. Основний період в лазні включає в себе кілька етапів, кожен з яких має свої особливості та призначення [9]:

- **Прогрівання:** на цьому етапі відбувається поступове підвищення температури тіла та розширення кровоносних судин. Це готує організм до подальших процедур та сприяє кращому потовиділенню. Тривалість прогрівання залежить від індивідуальних особливостей та стану здоров'я людини, але зазвичай становить 5-10 хвилин.

- **Парення:** це ключовий етап основного періоду, під час якого відбувається вплив на тіло гарячої пари. Парення може здійснюватися самостійно або за допомогою парильника. Важливо пам'ятати, що парення має бути комфортним та не викликати дискомфорту. Тривалість парення може варіюватися від 5 до 15 хвилин, залежно від індивідуальних переваг.

- **Обливання:** після парення рекомендується обливання прохолодною водою. Це сприяє звуженню кровоносних судин, покращенню кровообігу та зміцненню імунної системи. Температура води для обливання має бути комфортною та не викликати різкого перепаду температур.

- **Відпочинок:** після обливання важливо дати організму відпочити та відновитися. Відпочинок може включати в себе спокійне сидіння або лежання на лавці, а також вживання трав'яного чаю. Тривалість відпочинку може варіюватися від 5 до 15 хвилин.

Рекомендації щодо основного періоду в лазні:

- **Поступовість:** необхідно поступово підвищувати температуру тіла та інтенсивність парення.

- **Гідrataція:** важливо пити достатню кількість рідини перед, під час та після відвідування лазні.

- **Контроль самопочуття:** слід уважно стежити за своїм самопочуттям та припинити процедури у разі виникнення дискомфорту.

- **Індивідуальний підхід:** тривалість та інтенсивність процедур мають бути адаптовані до індивідуальних особливостей та стану здоров'я.

- Використання віників: використання віників під час парення може значно покращити ефективність процедури.
- Дотримання правил гігієни: важливо дотримуватися правил гігієни та чистоти в лазні [9].

Заключний період. Закінчивши останній – прогрівшись в термокамері, знову прополощіть під теплим душем. Якщо є можливість, зробіть масаж, самомасаж або гідромасаж. Під час і після масажу в басейні можна виконувати також пасивні і активні спеціальні фізичні вправи, попередньо підвищивши температуру води. Потім вирушайте в кімнату відпочинку. Саме в цей час корисно підкріпитися овочами, фруктами, заздалегідь приготованими напоями з багатим вмістом вітамінів [4].

Відвідування лазні або сауни після тренувань має низку позитивних ефектів для організму спортсмена:

- Поліпшення кровообігу та доставки кисню: підвищення температури тіла в лазні чи сауні призводить до розширення кровоносних судин [5]. Це покращує кровообіг та забезпечує м'язи киснем та поживними речовинами, що сприяє швидшому відновленню та зменшенню м'язової втоми [6].
- Зменшення м'язової болючості та запалення: висока температура сприяє розслабленню м'язів та зменшенню м'язової болючості, що є наслідком накопичення молочної кислоти та мікропошкоджень м'язових волокон [7]. Крім того, тепловий вплив може зменшувати запалення, що прискорює процес відновлення [8].
- Виведення токсинів та шлаків: потовиділення в лазні чи сауні допомагає виводити з організму токсини, що накопичуються в результаті інтенсивних тренувань [9]. Це покращує загальний стан здоров'я та сприяє швидшому відновленню.
- Зміцнення імунної системи: регулярне відвідування лазні чи сауни стимулює імунну систему, підвищуючи її резистентність до інфекцій та вірусів [10]. Це особливо важливо для спортсменів, які часто стикаються з підвищеним ризиком захворювань.
- Покращення гнучкості та рухливості: підвищена температура та вологість в лазні чи сауні сприяють розслабленню м'язів та зв'язок, що покращує гнучкість та рухливість суглобів [11]. Це важливо для запобігання травмам та покращення спортивних результатів.
- Психологічна розслабленість та зняття стресу: відвідування лазні чи сауни сприяє психологічній розслабленості та зняттю стресу, що позитивно впливає на емоційний стан спортсмена та його спортивні результати [12].

Висновки. Лазня є цінним інструментом для відновлення та покращення спортивних результатів. Її регулярне відвідування сприяє покращенню кровообігу, розслабленню м'язів, виведенню молочної кислоти та токсинів, що накопичуються після інтенсивних тренувань. Завдяки цьому, спортсмени швидше відновлюються після навантажень, зменшують ризик травм, покращують гнучкість та рухливість суглобів, а також підвищують витривалість та силу. Однак, важливо пам'ятати, що баня має свої протипоказання, і перед її

відвідуванням спортсменам слід проконсультуватися з лікарем. Правильне використання банних процедур, з урахуванням індивідуальних особливостей організму та виду спорту, дозволить отримати максимальну користь та досягти бажаних результатів. Таким чином, баня може стати невід'ємною частиною тренувального процесу спортсменів, сприяючи їхньому здоров'ю, відновленню та досягненню високих результатів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Іванов М.П., Ковальчук С.О., "Здоров'я та лазня: поради та рекомендації" – Харків: Ранок, 2020. – 192 с.
2. Кузьменко О.В., Петренко В.І., «Лазня та сауна: оздоровлення та профілактика захворювань» – Київ: Здоров'я, 2018. – 256 с
3. Сидоренко Л.В., Федоренко О.М., "Сауна: шлях до здоров'я та краси" – Львів: БаК, 2019. – 224 с.
4. Соловійов А.В., Козлова Н.І., "Оздоровлення за допомогою лазні та сауни" – Одеса: Маяк, 2021. – 210 с.
5. Кравченко, О. В., "Фізіологія людини" – Київ: Вища школа., 2008. – 125 с.
6. Запорожан, В. М., "Спортивна фізіологія". Харків: НФаУ., 2017. – 98с.
7. Стародубцев, В.І., "Відновлення після фізичних навантажень". Київ: Олімпійська література., 2015. – 152с.
8. Пічкур, В. О., "Спортивна медицина". Львів: ЛНУ імені Івана Франка., 2016. – 75 с.
9. Ковальчук, Л. В., "Здоров'я та спорт". Київ: Здоров'я., 2019. – 110с.
10. Гончарук, Е. І., "Імунологія". Київ: Медицина., 2014. – 230с.
11. Бондар, О. В., "Кінезіотерапія". Київ: Вища школа., 2018. – 185с.
12. Матвієнко, О. В., "Психологія спорту". Харків: НУФВСУ. 2017–56 с.

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

А. О. Финько

студентка історичного факультету

С. В. Хотієнко

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

ІСТОРІЯ ВІДРОДЖЕННЯ ТА РОЛЬ ВИДАТНИХ ОСОБИСТОСТЕЙ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ

Анотація: У статті проаналізовано історія зародження і розвиток сучасного олімпізму, етапи його становлення, вплив на особистість та суспільство, соціально-економічні аспекти, а також проаналізовано вклад видатних осіб, які відіграли ключову роль у відродженні та розповсюдженні Олімпійського руху.

Ключові слова: Стародавня Греція, генезис олімпізму, П'єр де Кубертен, МОК, Олімпійський конгрес, історичний досвід.

Summary: The article analyzes the history of the origin and development of modern Olympism, the stages of its formation, the impact on the individual and society, socio-economic aspects, as well as the contribution of prominent people who played a key role in the revival and spread of the Olympic movement.

Keywords: Ancient Greece, Olympism, Pierre de Coubertin, IOC, agonistics, Olympic Congress, calogathi.

Стаття присвячена вивченню історичного досвіду відродження Олімпійського руху та поєднанню зусиль видатних діячів, задля пропаганди ідей олімпізму, здорового способу життя, розвитку фізичної культури та спорту. На сьогоднішній день організація сучасних Олімпійських ігор під силу лише економічно розвинутим країнам. Вражає масштабність та розмах проведення, що поєднує філософські, політичні, та соціальні складові. Відкриття Олімпійських ігор – це неповторне шоу, яке має свій певний сенс та історію, те, що хочуть передати всім присутнім на відкритті і в подальшому пропагувати впродовж усіх ігор.

Мета даного огляду полягає у дослідженні головної суті олімпізму його світового значення в об'єднанні різних країн, поширення знань та пропаганда цінностей олімпізму. Виховання на основі олімпійських принципів та висвітлити внесок окремих постатей, які впливали та продовжують відігравати величезну роль в Олімпійському житті та русі.

Велику роль у відродженні Олімпійських Ігор зіграли і національні системи фізичного виховання і спортивного руху, які склалися в XVIII – XIX ст., для яких Олімпійська ідея була природною: тут необхідно виділити німецьку (І.Б. Безедов, К. Зальцман, І. Гутс-Мутс, Г. Фіт, Ф. Анн, Л. Ян і ін.); англійську (Д. Локк, Ч. Кінгслі, Т. Арнольд, Г. Спенсер); французьку (Ж. Ж. Руссо, Д.Ф. Аморос, Д. Демені); шведську (П.Х. Лінг, П.И. Лідбек, Я. Лінг); чеську (М. Тирш, И. Фугнер) [1].

З другої половини XIX ст. суспільство починає все більше приділяти увагу спорту, фізичному розвитку тіла; постає питання про відродження Олімпійських ігор. І саме завдяки такій зацікавленості спортом з'являється і перші паростки сучасної системи підготовки спортсменів. До того, проблемою виховання спортсменів опікувалися лише в Стародавній Греції та й в принципі саме тоді і були популярні Олімпійські ігри, які після античних часів стали на паузу. В список проблем і завдань виховання спортсменів у давніх греків входило чимало пунктів. Серед цікавих наприклад: засоби психологічної підготовки, стимуляції працездатності та відновлення; вдосконалення правил змагань, забезпечення об'єктивності суддівства, застосування технічних засобів у процесі змагань; прагнення побудувати процес підготовки та змагань, спираючись на знання в галузі анатомії, фізіології та психології людини та багато іншого [5].

Сучасні ж Олімпійські ігри мають достатньо довгу історію. Вперше поняття “Олімпійські ігри” повернув в суспільну свідомість італійський

державний діяч епохи Відродження Матео Палмієрі, коли з'явився інтерес до використання ідей античного світу. Перша ж спроба їх відродження була здійснена лише у далекому XVII ст. англійцем Робертом Давером, який у дні Трійці влаштував у своєму домі "олімпійські ігри", що склалися з фехтування, боротьби, хокею на траві, метання металевого списа чи молота, змагань на палках, у стрибках. В подальшому ж були й інші спроби відновити ігри. Наприклад, американець Уільям Брукс в середині XIX ст. у місті Венлок проводив так звані Олімпійські ігри, де переможець у п'ятиборстві отримував великий срібний кавник з Греції. За ініціативою ж іншого прихильника олімпійських ігор грека майора Евангелоса Запаса у 1859 р. було проведено "Панеллінську Олімпіаду" в Афінах. Але окрім цього проводилися і численні наукові та археологічні дослідження, наприклад: розкопки поблизу Олімпії Ернстом Курціусом або ж дисертація англійця Джилберта Веста, присвячена історії Олімпіад. Також треба згадати те, що у 1891 р. була запропонована ідея проведення "Англосаксонської олімпіади" А. Купером. Проте з ідеї в реальність це не перетворилося. Серед інших чинників, що теж вплинули на ідею відродження Олімпійських ігор, вважаються проведення різних великих міжнародних змагань, а також існування національних та міжнародних фізичних об'єднань [3].

З'ясовуючи принципи олімпізму, які підтримувалися і завдяки історичним і археологічним пошукам. Бажано відмітити величезну роботу з розкопок у районі Олімпії яку провів, захоплений ідеєю олімпізму археолог Ернст Курціус (1814–1896 р.). В різні роки (особливо в період 1875–1881 р.) він зробив важливі знахідки, що відносяться до Олімпійських Ігор Стародавньої Греції, незважаючи на те, що археологічні дослідження були ускладнені у зв'язку з наявністю великого шару річкових наносів. Ця робота стимулювали розвиток Олімпійської ідеї.

Все це надало чималого поштовху до відродження і проведення сучасних Олімпійських ігор, що й втілилося в одній талановитій людині французькому баронові П'єрі де Кубертені [2]. Проте, слід зазначити, що вперше ідею поновлення Олімпійських ігор висловив німецький теоретик з фізичного виховання Йоганн Кристоф Фредерик Гутс-Мутс. Стосовно самого П'єра де Кубертена, то він з самого малечку був зацікавлений спортом. Таке його вподобання постійно підживлювалося й під час навчання та війни, і, мабуть, останнє остаточно вплинуло на нього, адже на світову арену почала виходити німецька нація, принципи фізичного виховання якої, перейняла згодом і Франція [4]. Вивчаючи ж різні аспекти впливу спорту на людське життя, П'єр де Кубертен сформулював своє власне відношення до спорту: не тільки як до якогось засобу виховання й освіти, але і як до фактору розвитку міжнародного співробітництва, взаєморозуміння між народами, зміцнення світу. Його погляди на спорт та фізичне виховання цілком збігалися з давньогрецькими. А його численні подорожі до США та Великої Британії ніколи не були безуспішні. У 1894 р. на I Міжнародному спортивному конгресі в Парижі представники 12 країн прийняли пропозицію П'єра де Кубертена про регулярне проведення з

1896 р. Олімпійських ігор, про створення Міжнародного олімпійського комітету (МОК) і про утворення Олімпійської хартії, а самого П'єра де Кубертена обрано генеральним секретарем МОК. Під час проведення II Олімпійських ігор його було обрано президентом МОК. Окрім цього, слід додати, що П'єр де Кубертен особисто брав участь у підготовці та проведенні Олімпійських ігор протягом 1896-1924 рр.

Безперечно доведено, що роль цієї видатної постаті у розвитку сучасного олімпійського спорту та руху не можливо переоцінити. Своє ж бачення щодо призначення спорту й олімпійського руху в сучасному світі П'єр де Кубертен висловив у поетичній формі – «Ода спорту» [4].

Досліджуючи саме ідею олімпізму, та її концепцію, що бере свій початок ще в Стародавній Греції та містить у собі фундаментальні принципи виховання людини. За словами П'єра де Кубертена, «Олімпізм намагається сконцентрувати в єдиному промені всі принципи, що будуть сприяти досягненню досконалості людини». Саме П'єр де Кубертен вважається основоположником концепції олімпізму та олімпійської педагогіки. Але до цього він створив ще й концепцію спортивної педагогіки. Що ж стосується останнього, то серед помітних постатей, що проявили себе у спортивній педагогіці, згадаємо Олексія Бутовського, який був одним із засновників МОК.

З часом, олімпійська педагогіка починає набирати популярності і стає все більш важливою. Так у 1897 р. на II Олімпійському конгресі у Гаврі вперше було обговорено питання інтеграції освіти в сучасний олімпійський рух. Гаслом цього конгресу стало: «Відновлення єдності тіла, волі та думки». На VIII Олімпійському конгресі у Празі (1925 р.), на порядку денному було питання про педагогічне виховання, етичні норми поведінки спортсменів. Ювілейний XII Олімпійський конгрес у Парижі (1994 р.) став точкою відліку реформування олімпійської освіти. Завдяки цьому конгресу з'явився перший у світі підручник для спеціалізованих ВНЗ у галузі фізичної культури і спорту В. М. Платонова і С. І. Гуськова «Олімпійський спорт». Що ж стосується самого Володимира Платонова, то це нинішній головний науковий співробітник лабораторії теорії та методики олімпійської підготовки та підвищення кваліфікації тренерського складу науково-дослідного центру Навчально-наукового олімпійського інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України. У 1994 р. за підтримки колишнього президента МОК Хуана Антоніо Самаранча було створено Керівний комітет проекту всесвітньої кампанії «Національні олімпійські комітети в дії: поширення олімпійських ідеалів через систему освіти» [5].

Міжнародний характер олімпійського руху дозволяє поширювати олімпійські цінності в масштабах всього світу. Проблемою ж олімпійської освіти постійно переймається МОК. У самій системі МОК існують дві самостійні організації, що опікуються питаннями олімпійської освіти [6]. Міжнародна олімпійська академія та Олімпійський музей. Але безсумнівно, головну роль в розвитку олімпійської освіти відіграє впровадження її безпосередньо в систему

освіти. Адже завдяки цьому діти та підлітки виховують в собі відповідальну, здорову, сміливу та патріотично налаштовану особистість.

Висновки. Проаналізувавши генезис олімпізму та його сенс, важливо визначити зміст концепції, яка пропагує любов до спорту, здорового життя та людських цінностей, поваги один до одного, те що всі ми рівні, кожен має право займатися спортом. Єдність фізичного та духовного, створення і поглиблення істинного взаєморозуміння між народами в усьому світі. Успадкували думку П'єра де Кубертена, основоположника олімпійського руху і великого педагога, згідно з якою всебічне, гармонійне виховання – ключ до подальшої еволюції людського суспільства та кращий спосіб боротьби за мир.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко В. Ф. Олімпійська освіта. Методичні рекомендації / В. Ф. Бойко, М. М. Булатова, С. Ф. Матвєєв. – Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2002. – 40 с. – (Олімпійська академія України).

2. Візтей Н. Н. Олімпізм П'єра де Кубертена і історичні перспективи реалізації його ідей / Н. Н. Візтей, В. А. Монолаки. // Наука в олімпійському спорті. – 2013. – №3. – С. 5 – 15.

3. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика / В. М. Єрмолова. – Київ, 2011. – 335 с.

4. Кубертен П. Олімпійські мемуари / П. Кубертен. – Київ: Олімпійська література, 1997. – 179 с.

5. Тищенко В. О. Історія фізичної культури : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності “Середня освіта” освітньо-професійної програми “Середня освіта (Фізична культура)” / В. О. Тищенко, Ф. Ф. Товстоп'ятко, С. Б. Парій. – Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2024. – 112 с.

6. Школа О. М. Історія фізичної культури. За вимогами кредитно-трансферної системи: Навчальний посібник / О. М. Школа, В. В. Золочевський. – Харків: ХГПА, 2013. – 217 с.

В. А. Хаджинов

кандидат педагогічних наук, доцент

Н. Г. Чекмарьова

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Р. В. Хаджинов

студент групи КН04-23М

факультету прикладних комп'ютерних технологій

Український державний університет науки і технологій

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Анотація. У період навчання у вищій школі викладачі фізичного виховання прагнуть надати студентам знання про корисність занять фізичною

культурою та спортом. Під час навчання одним із завдань кафедр фізичного виховання є повідомлення студентам необхідної інформації щодо організації, проведення та науково-методичного забезпечення самостійних занять оздоровчою фізичною культурою та спортом у вільний час. У статті розглядаються основні передумови ефективної організації самостійних занять як форми активного проведення вільного часу студентів.

Ключові слова: заклад вищої освіти, навчання, самостійна робота, студент, фізична культура.

Summary. During the course of study at the institution of higher education, the teachers of physical education try to convey their students the message that Physical Culture and sports are healthful. One of the main tasks of the Physical Culture department within the institute of higher education is to give their students the necessary information on organization, conduction and scientific-methodological aids for student's self-guided physical and recreational work as well as sports at their leisure time. In the current article, the prerequisites of rational organization of the effective self-guided work as an active form of the student's leisure time are reported.

Key words: institution of higher education, study, self-guided work, student, physical culture.

Актуальність. В умовах гуманітаризації освіти проблеми формування у студентів загальнокультурних та професійних знань, навичок, умінь, творчого ставлення до навчально-трудої діяльності, загальної культури стає пріоритетною метою для вищої школи. Структурні реформи національної системи вищої освіти та впровадження у закладах вищої освіти III-IV рівнів акредитації кредитно-модульної системи організації навчального процесу підвищують роль самостійної роботи студентів у навчально-виховному процесі. При цьому зміст навчальних програм переважно залишається незмінним. Значна частина із освоєння навчального матеріалу переноситься на самостійні заняття студентів, а ефективність самостійної роботи студентів є невисокою.

Самостійна робота студентів є однією з основних форм занять, оскільки формує самостійність як рису особистості та готує до постійного самовдосконалення. Самостійна робота не зобов'язує студентів до професійного становлення через нормативну побудову їх діяльності, а створює креативні умови, надаючи їм можливість самим визначати терміни та час діяльності, зміст та обсяг навантажень. Організм людини пристосовується до будь-яких умов. Механізми пристосування – тренування та відновлення організму є процесами універсальними для будь-яких клітин організму людини: м'язових, нервових та інших. Тому важливим є діапазон навантажень, тобто тренування з обов'язковим їх оптимальним кількісним підбором [2]. Правильна організація самостійних занять фізичними вправами студентів сприяє підвищенню їхньої рухової активності, раціональному проведенню дозвілля, позитивно впливає на здоров'я, фізичний розвиток, рухову підготовленість молоді, і, як наслідок, виховує потребу у систематичних заняттях фізичною культурою.

У різних формах навчального процесу самостійність проявляється по-різному: від простого відтворення завдання до виконання завдання із

самостійною творчою роботою. Самостійність студентів у фізичному вихованні проявляється через планування ними своєї навчально-тренувальної роботи; підбір форм; визначення змісту, засобів, методів, прийомів; планування навантажень; оцінку отриманих результатів та аналіз власної діяльності. Тому тема нашого дослідження обумовлена цінністю самостійних занять студентів із фізичного виховання, а також визначення передумов ефективної роботи з фізичного виховання студентів у позанавчальний час. Факультативні та позаакадемічні заняття студентів мають компенсувати недостатність відведеного часу у системі академічних занять. Такі тренування включають резервні потужності для нормального функціонування всіх систем організму. Тому самостійна фізкультурно-оздоровча робота має велике значення у додатковому тренуванні молодої людини. Вона включає щоденні заходи, які сприяють гармонізації та вдосконаленню психофізіологічних процесів організму людини та охоплює широкий спектр заходів: руховий режим, регулювання ваги тіла, складання повноцінного харчового режиму, психорегуляції, загартування, самомасажу та ін. Тенденції розвитку подій у цьому плані показують, що роль додаткових занять фізичним вихованням постійно зростає, яка і зумовлює актуальність досліджень у цьому напрямі.

Вчені зазначають, що за існуючий системою фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) можна лише створити певну протидію негативному впливу рухової недостатності. Заняття фізичною культурою, передбачені програмою ЗВО, задовольняють лише 25-30% загальної добової рухової потреби. Існуючі науково – методичні рекомендації [1-7] щодо фізичного виховання для студентів ЗВО зазначають, що важливий фактор оптимізації рухової активності – заняття студентів фізичними вправами у вільний час. У зв'язку з посиленням ролі поза академічної роботи у процесі фізичного виховання у ЗВО актуальною стала проблема її раціональної організації з урахуванням готовності до неї студентів, що й визначило напрямок дослідження.

Мета роботи – аналіз науково-методичних підходів та основних передумов ефективної організації самостійної роботи з фізичного виховання студентів ЗВО.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел та документальних матеріалів; узагальнення досвіду викладачів; опитування студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. Організація позанавчальних занять студентів у вищій школі постійно перебуває у сфері інтересів дослідників.

Вчені та практики завжди приділяли багато уваги вивченню різних аспектів, пов'язаних із цим напрямком фізкультурної діяльності. У наукових працях [1-5] досліджувалися: сутність поняття поза академічної роботи, принципи її організації, розглядалися різні класифікації, вивчалися методи, форми, засоби її проведення, розроблялися методики планування, організації та контролю цих занять. Вивчення наукових праць та публікацій з питань фізичного виховання студентів основних медичних груп свідчить про докладний розгляд у існуючих дослідженнях питань науково-методичних підходів організації поза

академічною роботою у ЗВО. Якщо розглянути умови праці студентів з біологічної точки зору - праця є найважливішою функцією організму і, як кожна функція потребує енергії для роботи мозку, нервів, м'язів, органів чуття. Умовно її можна поділити на фізичну та розумову.

Діяльність студентів підпадає під поняття «розумова робота». В її основі лежать сприйняття та переробка інформації, мовна та письмова діяльність. При цьому включаються такі вищі психічні функції: увага, пам'ять, інтелектуальна діяльність, яка може відбуватися за підвищенням емоційного навантаження. В основі розумової діяльності лежить участь центральної нервової системи, її вищих відділів. При цьому така робота протікає за зниженням м'язової діяльності на тлі застійних явищ у більшості систем організму людини. Тому такі умови праці студентів викликають необхідність оптимізації самостійної фізкультурно-оздоровчої роботи. Проблеми цього напрямку досліджували вчені [1, 2, 3], у роботах яких відбито саме особливості організації позанавчальних занять студентів основних медичних груп ЗВО. Є чимало підходів до визначення її сутності, спрямованої на формування фізичної культури особистості.

Відомі вчені [1, 3, 5] надають великого значення поза навчальній роботі у процесі формування особистості майбутніх висококваліфікованих фахівців, розглядають основні методичні підходи до її організації та проведення. Для студентів основної медичної групи, які вважаються практично здоровими, але які не займалися раніше спортом, метою занять на першому етапі має бути підвищення рівня фізичної підготовленості з переходом надалі до занять обраним видом спорту. Аналіз літератури з цього питання [1-7] показав, що з ефективної роботи зі студентами у поза навчальний час необхідно визначити та забезпечити основні її передумови. Нами визначено, що основними передумовами ефективно організації самостійної роботи студентів є:

- сформованість у студентів стійкого інтересу до занять фізичним вихованням та налаштованість студентів на самостійну роботу;
- кваліфіковане керівництво та готовність викладача організувати та контролювати самостійну роботу студентів.

Вчені [1, 3, 6, 7] визначають, що підготовка студентів до самостійних позанавчальних занять має передбачати:

- цілеспрямовану роботу з засвоєння студентами теоретичних знань з вивчення питань підвищення резервів свого здоров'я засобами фізичної культури;
- формування завдань для досягнення оптимального фізичного розвитку;
- навчання студентів виконанню фізичних вправ та умінь для розвитку тієї чи іншої фізичної якості;
- навчання студентів навичкам самоконтролю в оцінці динаміки розвитку фізичних якостей та реакцій організму на фізичне навантаження (обсяг та інтенсивність фізичного навантаження, тривалість та характер відпочинку, відновлення після навантажень);

- навчання студентів складання плану індивідуальних тренувальних занять.

Таким чином, у сукупності з навчальними заняттями самостійні заняття забезпечують впровадження фізичної культури у побут та відпочинок студентів, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення.

Висновки. Узагальнення літературних джерел, досвіду викладачів та опитування студентів дає загальне уявлення про основні передумови ефективної самостійної роботи студентів. Перелічені передумови свідчать, що науково-методичне забезпечення поза навчальною роботою має передбачати: розробку та впровадження у систему необхідних знань та вмінь здорового способу життя; націленість та готовність викладачів комплексно реалізувати основні цілі самостійних занять; планування роботи з урахуванням інтересів, індивідуальних можливостей та потреб; корекції планів занять та поступове підвищення складності завдань та навантажень; визначення змісту організації та методики виходячи з матеріально-технічних та санітарно-гігієнічних умов занять у сучасних умовах.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Григорович Є. С., Переверзев В. А. Фізична культура в житті студента // 2008. 227 с.
2. Здоров'я та освіта: Матеріали Міжнародного конгресу валеологів // За ред. В. В. Колбанова. СПб., 1999. 250 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту // у 2-х томах Київ: Олімпійська література, 2008, Т. 1. 390 с.; Т. 2. 367 с.
4. Купчинов Р. І. Фізичне виховання // Тетра Системс, 2006. 352 с.
5. Фізична культура: підручник / [за ред. Є. С. Григоровича]. Вища школа, 2005. 260 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. 247 с

Д. С. Холошенко

студентка факультету української й іноземної філології

та мистецтвознавства

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» ПРИ ДИСТАНЦІЙНІЙ ФОРМІ НАВЧАННЯ

Анотація: У статі розглядається – дистанційна форма викладання дисципліни «Фізична культура». Проаналізовано переваги та недоліки, а також

проблеми такого навчання. Окрему увагу приділено методикам викладання та контролю під час проведення занять з фізичної культури.

Ключові слова: фізична культура, дистанційне навчання, онлайн, фізична активність, безпека.

Summary. The article deals with the distance form of teaching the discipline “Physical Culture”. The advantages and disadvantages, as well as problems of such teaching are analyzed. Special attention is paid to the methods of teaching and control during physical education classes.

Key words: physical education, distance learning, online, physical activity, safety.

Фізичні навантаження в повсякденному житті є невід’ємною частиною рутини кожної людини. Адже наше тіло потребує догляду та турботи. Саме фізичні вправи дають можливість розім’яти м’язи та тримати їх в тонусі.

Надважливим це є для підлітків. Сучасні студенти проводять багато часу за гаджетами. Навчання потребує концентрації та витримки, а також довгих годин сидіння за комп’ютером. Тому фізична культура є одним з найважливіших та найкорисніших предметів в їхньому розкладі [4].

Державні органи та місцеве самоврядування сприяють розвитку фізичної культури в освітніх установах. Основною метою фізичної культури в освіті є зміцнення здоров’я учнів і студентів, всебічний розвиток їхніх фізичних та розумових здібностей, а також підготовка до активного життя й професійної діяльності. Це досягається за допомогою індивідуального підходу, пріоритету оздоровчих цілей, різноманітних засобів і форм фізичного виховання, масового спорту та безперервного розвитку фізичної культури протягом усього життя.

Кожен громадянин має право займатися фізичною культурою і спортом, незалежно від походження, соціального та майнового статусу, расової чи національної приналежності, статі, освіти, віросповідання, професії, місця проживання та інших чинників [5].

Держава забезпечує необхідну підтримку, пільги та гарантії для певних категорій громадян, включаючи осіб з інвалідністю, щоб вони могли реалізувати свої права у сфері фізичної культури та спорту.

На жаль, війна відібрала можливість жити на повну. Для здобувачів освіти було вигадано альтернативу в багатьох сферах. Дистанційне навчання не новинка. Проте, як студенти продовжують навчання в умовах війни? Що змушує їх йти далі? Як відбуваються пари? Які альтернативи були застосовані задля збереження одного з базованих предметів?

В умовах звичайного навчання студенти мають можливість відвідувати спортивні зали, басейни та інші спортивні секції, які є цікавими особисто для них. При дистанційному навчанні цей рівень знижується.

Відсутність спортивного інвентарю та загальної атмосфери знижує мотивацію. Такі зміни змушують замислитись над власним самоконтролем та дисципліною. Це є неабияким випробуванням.

В даній ситуації, підлітки мають пройти певний час адаптації, щоб зрозуміти, що саме вони можуть робити в домашніх умовах, без застосування

необхідного інвентарю. Не зважаючи на постійну підтримку від викладачів в онлайн форматі, це викликає неабиякі складнощі [1].

Ми живемо в час існування інтернету та інших технологій, які допомагають звикнути до нових умов достатньо швидко. За часів Ковіду було запроваджено та введено багато нових видів викладання різних предметів. Фізична культура не була винятком. Ці методики та ідеї продовжують використовувати до сьогодні.

Під час занять викладачі використовують велику кількість відеоматеріалів, де демонструється правильна техніка виконання різних вправ. Також, була створена велика кількість презентацій та інструкцій у форматі документів, які є доступними для кожного студенту.

Інтерактиви та ввімкнені камери дають відчуття присутності в залі, навіть, якщо насправді, студент знаходиться вдома.

Науково-педагогічні працівники кафедр фізичної культури прикладають багато зусиль та викладаються на повну, намагаючись адаптувати вправи та створюючи плани занять. Проте, це не є легкою справою. Доводиться використовувати велику кількість ресурсів для найкращого результату [3].

Не зважаючи на відстань та зміну місця проведення занять, кожен викладач зобов'язаний провести інструктаж з техніки безпеки виконання вправ, особливо якщо це місце не адаптоване до цього. Наступні правила, яких треба притримуватись при фізичних навантаженнях вдома:

- Виконуйте вправи в комфортному вам спортивному одязі та взутті.
- Будьте пильні. Обирайте місце, де знаходиться якнайменше речей, які можуть вас травмувати під час заняття.
- Провітрюйте приміщення.
- Пийте воду.

Існують наступні методи та засоби навчання фізкультури онлайн: Youtube – одна з найвідоміших та найпоширеніших платформ, яку використовують для проведення занять. Цей додаток містить багато відео з інструкціями, які полегшують розуміння виконання вправ.

Для комфортнішого планування зустрічей та обробки матеріалу використовується додаток Teams, що є гарним прикладом платформи для взаємодій та зв'язку.

Для презентацій важливого матеріалу викладачі та студенти активно використовують такі платформи: Canva, Microsoft Word, Microsoft Excel та PowerPoint.

Як відомо, одним з найдієвіших способів зняття стресу є фізична активність. Саме рух може допомогти позбавитись негативних емоцій та думок. Тому спорт і його наявність є насправді дуже важливим.

Фізична культура має значний потенціал для підтримки та зміцнення емоційного здоров'я учнів, особливо під час війни. У цей непростий час, коли діти й підлітки стикаються з підвищеним рівнем стресу, тривоги та невизначеності, фізична активність може допомогти стабілізувати емоційний стан і знизити психічне напруження.

Фізична активність може покращити якість сну, розвинути стійкість, віднайти впевненість в собі, а також навчити підтримувати концентрацію та увагу [2].

Через постійні обстріли з боку агресора, російської федерації, студенти українських закладів освіти мають проблеми з підключенням до занять.

Відсутність інтернету та зв'язку, а також проблема з пристроями призводить до відсутності здобувачів на занятті.

Проте, склад науково-педагогічних працівників розглядають та застосовують різні, індивідуальні підходи і пропонують альтернативні види відпрацювання у вигляді відеоматеріалів, де студент звітує про свою фізичну активність у різні способи. Відео домашніх занять з комфортними вправами, відвідування спортивних секцій, залів та спортзалів тощо. Найчастіше програми занять та відпрацювання складаються з вправ для яких не потребується інвентар, що значно спрощує виконання задач.

Підтримка мотивації до фізкультури під час постійного стресу може бути непростю, але це можливо за допомогою кількох стратегій, які допоможуть студентам продовжувати займатися та отримувати задоволення від руху. Важливо вміти розбивати великі задачі на менші, це допомагає не боятись справи. Успішне досягнення навіть невеликих цілей сприяє підтримці самооцінки та впевненості. Велика кількість людей любить слухати музику. Тому проведення занять під музичний супровід є гарним засобом проведення заняття з фізичної культури.

З боку викладачів важливо заохочувати студентів звертати увагу на їх самопочуття після занять та помічати позитивні зміни. Так вони відчують користь фізичних занять саме як способу зняти напругу, а не як обов'язку.

Важливо хвалити себе навіть за найменші досягнення та зусилля. Коли люди зосереджуються на позитивних аспектах, то відчують вдячність за можливість рухатись, це підтримує емоційний стан.

Під час фізичних занять організм виділяє ендорфіни – «гормони щастя», що допомагає знижувати стрес і поліпшувати настрій. Це особливо важливо для студентів, які пережили травматичні події.

Участь у рухливих іграх, спортивних заходах і творчих фізичних вправах сприяє розвитку позитивного ставлення до життя, допомагаючи людям відчувати радість та задоволення, які можуть бути втрачені через війну.

Певні види спорту, такі як йога, бойові мистецтва чи танці, навчають контролювати тіло і дихання, що може допомогти краще справлятися зі своїми емоціями. Регулярна фізична активність сприяє покращенню якості сну, що може бути порушеним через тривожні думки та страхи.

Через сьогоденні реалії задача нормативів відбувається в звичному онлайн-форматі. Як альтернативу, викладачі пропонують складати нормативи під час занять на камеру. Для студентів, які мають проблеми з під'єднанням була введена ще одна версія задачі. За допомогою телефону фіксувати свої результати на камеру і надсилати в особистий чат свого викладача. Система працює прозоро.

Оцінка результатів відбувається за затвердженими довідниками, до яких має доступ, як викладач, так і студент.

Висновки. Підсумовуючи все вищесказане, не зважаючи на обставини та незгоди, викладачі та студенти продовжують працювати та розвиватись в сфері фізичної культури, використовуючи для цього різні методи, вигадуючи альтернативи працюючи в команді. Це є ще одним доказом, що якщо хотіти можна адаптуватись до всього. А також демонструє незламність та стійкість українців, що живуть під час війни.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України / Р.Т. Раєвський, В.Г. Ареф'єв, М.Д. Зубалій, В.І. Кубасова, В.В. Столітенко // Початкова школа. – 1994. – № 8. – с.2.

2. Литвиненко О.М. Формування здорового способу життя в студентської молоді / О.М. Литвиненко // Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Києво-Могилянська академія"]. Сер.: Педагогіка. – 2012. – Вип. 187. – С. 35 – 46.

3. Соковня-Семенова, І. І. Основи здорового образу життя. / І. І. Соковня-Семенова. // - М.: Сфера, 2003. с. 321

4. «Протокол». Фізична культура і спорт. [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: https://protocol.ua/ua/pro_fizichnu_kulturu_i_sport_statyya_26/

5. «Лігазакон». [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL: https://ips.ligazakon.net/document/view/t380800?an=197&ed=2007_05_15

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

С. В. Хотієнко

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

В. С. Бондаренко

студент факультету фізики, електроніки та комп'ютерних систем

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

АНАЛІЗ МЕТОДІВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ СЕРЕДНЬОЇ ВІКОВОЇ КАТЕГОРІЇ

Анотація. У статті проаналізовано підходи до фізичного виховання різних вікових та соціальних груп населення. Досліджено вплив фізичної активності на здоров'я людей середньої вікової категорії 44-60 років, а також розглянуто специфіку методів різноманітних програм фізичного навантаження для людей середнього віку. Звернено увагу на особливості фізичного виховання людей з обмеженими можливостями.

Ключові слова: фізичне виховання, кінезіотерапія, аеробні навантаження, реабілітаційні програми.

Summary. The article analyzes approaches to physical education for various age and social groups. The impact of physical activity on the health of people of different ages is studied, and the specificity of developing physical education programs for

children, adolescents, adults, and the elderly is examined. Special attention is given to the peculiarities of physical education for people with disabilities.

Key words: physical education, children, adolescents, adults, elderly, physical activity, rehabilitation.

Розглядаючи вплив фізичної активності на здоров'я людей різного віку, звернемо увагу на класифікацію Всесвітньої організації охорони здоров'я до вікових категорій. Молодий вік 25-44; середній 44-60; похилий 60-75; старечий 75-90; довгожителі більш 90 років.

Більш суттєво зупинимося на методах фізичного виховання для вікової категорії 44-60 років, тобто середній вік.

Здоровий спосіб життя, який включає регулярні заняття фізичними вправами, має винятково важливе значення для збереження здоров'я та високого рівня життєдіяльності людей віком 44-60 років. Цей віковий період характеризується низкою специфічних фізіологічних та психологічних змін, що вимагають особливого підходу до організації оздоровчих програм. Розробка та впровадження ефективних методик фізичних навантажень для даної категорії населення є одним із пріоритетних завдань сучасної системи охорони здоров'я.

Методика організації занять в фізкультурно-оздоровчих групах добре обґрунтована вітчизняними фахівцями (В. М. Баранов; Р. І. Рапітін, В. В. Бованенко та ін.). Це стосується особливостей навчання техніці фізичних вправ, поглиблення знань про значення фізичної активності, її оздоровчої спрямованості і на цій основі стимулювання інтересу до самостійних організованих занять в режимі дня.

Численні наукові дослідження переконливо доводять, що регулярна фізична активність у віці 44-60 років сприяє підтриманню належного рівня фізичного та психічного благополуччя. Такі заняття знижують ризик розвитку серцево-судинних захворювань, діабету, остеопорозу, деменції та інших вікових патологій [1]. Окрім того, систематичні заняття спортом позитивно впливають на загальне самопочуття, підвищують стресостійкість і зберігають соціальну активність людей зрілого віку.

Аналізуючи данні останніх десятиліть, у сучасному українському суспільстві спостерігається тенденція до зниження фізичної активності серед населення 44-60 років. Це пов'язано з цілою низкою факторів, зокрема, зі збільшенням часу, проведеного за роботою, зростанням психоемоційного навантаження та зміною пріоритетів у бік пасивного дозвілля. Така ситуація становить загрозу для здоров'я та якості життя людей зрілого віку, що актуалізує необхідність розробки ефективних програм фізичного виховання, орієнтованих на забезпечення специфічних потреб цієї вікової категорії.

Метою цієї статті є всебічний аналіз сучасних підходів до фізичного виховання людей середньої вікової категорії 44-60 років, а також висвітлення альтернативних оздоровчих методик, які можуть бути ефективно інтегровані в комплексні програми зміцнення здоров'я даної вікової групи населення України.

Основні напрямки фізичного виховання для людей середнього віку – це індивідуальні та групові заняття, що властиві до фізкультурно-гігієнічного,

оздоровчо-рекреативного напрямку. Регулярні аеробні навантаження, такі як ходьба, їзда на велосипеді, плавання, сприяють зміцненню серцево-судинної системи, нормалізації ваги тіла та покращенню загального самопочуття [3].

Дослідження показують, що аеробні вправи допомагають уповільнити вікове зниження функцій серця та легенів, підтримуючи оптимальний рівень фізичної працездатності. Окрім того, регулярні аеробні тренування позитивно впливають на психічне здоров'я, знижуючи ризик депресії та тривожних розладів.

Силові тренування з використанням власної ваги тіла або обтяжень допомагають уповільнити вікову втрату м'язової маси, покращити стан опорно-рухового апарату та підвищити рівень фізичної працездатності [4]. Дослідження свідчать, що регулярні силові вправи сприяють зміцненню кісток, запобігають розвитку остеопорозу та знижують ризик травм і падінь. Розвиток м'язової сили має важливе значення для підтримання незалежності та якості життя.

Вправи на розтягування, статичні та динамічні вправи на баланс сприяють збереженню рухливості суглобів, зменшенню ризику падінь і покращенню координації рухів [5]. Наукові дослідження доводять, що систематичні заняття на гнучкість і рівновагу допомагають зберегти мобільність та запобігти травмам у зрілому віці. Розвиток вестибулярного апарату підвищує стійкість до падінь, що є одним із найважливіших аспектів профілактики вікових захворювань. Дослідження свідчать, що особи зрілого віку навіть при відсутності занять фізичними вправами здатні довгі роки зберігати рухові навички особливо в циклічних видах вправ.

Важливою психологічною особливістю людей зрілого віку є добре самопочуття, впевненість у благополуччі, відчуття величезного запасу сил та витривалості. Тому необхідна спеціальна роз'яснювальна робота з метою виховання у людей цього віку потреби у фізичній активності.

Особлива увага приділяється зменшенню психоемоційного напруження. Заняття йогою, медитацією, дихальними практиками здатні гармонізувати психічний стан, покращити сон та підвищити стресостійкість [6]. Ці методики сприяють оптимізації психологічного благополуччя людини, знижуючи рівень тривожності, депресії та емоційного вигорання. Оздоровчий вплив на нервову систему позитивно позначається на загальному самопочутті та працездатності.

Варто зазначити, що під час розробки програм фізичного виховання для людей 44-60 років надзвичайно важливо враховувати їх індивідуальні особливості, стан здоров'я та рівень початкової фізичної підготовки. Заняття мають проводитись під наглядом кваліфікованих фахівців з поступовим підвищенням навантаження. Це дозволить уникнути травм та забезпечити ефективність оздоровчого процесу.

Разом з різноманітними формами фізичної активності в цей період життєвого циклу людині необхідно приділяти особливу увагу загартовувачим процедурам, психічній саморегуляції, масажу та іншим елементам здорового способу життя. Окрім традиційних програм фізичного виховання, люди середньої вікової категорії можуть отримати значну користь від практики

альтернативних оздоровчих методик, таких як: кінезіотерапія, йога, масажні техніки, реабілітаційні програми [7].

Система терапевтичних вправ, спрямованих на відновлення рухових функцій, зменшення болю та покращення загального стану організму, вміщує в себе методика кінезіотерапії. Ця практика ґрунтується на принципах фізіології руху та біомеханіки, а також на аналізі порушень функціонального стану опорно-рухового апарату. Кінезіотерапевтичні програми для людей зрілого віку, зазвичай включають вправи на розтягування м'язів, мобілізацію суглобів, корекцію постави та координації рухів. Такі спеціально підібрані вправи допомагають відновити рухливість, силу та витривалість м'язів, що значно покращує якість життя та функціональну незалежність.

Дослідження показують, що регулярні заняття кінезіотерапією є ефективним засобом реабілітації після травм, хірургічних втручань, а також профілактики різноманітних патологій опорно-рухової системи, пов'язаних із віковими змінами. Кінезіотерапія допомагає уникнути або відхилити розвиток остеоартрозу, міофасціального болю та інших проблем, характерних для людей цієї категорії.

Гармонічно поєднати фізичні вправи, дихальні техніки та медитацію для досягнення фізичного, ментального та духовного балансу допомагають заняття йогою, позитивно впливають як на тіло, так і на психіку людини [2].

Регулярні заняття значно підвищують гнучкість та рівновагу, зміцнюють м'язи, а також сприяють зниженню рівня стресу, тривожності та депресії. Плавні рухи та контрольоване дихання, характерні для йоги, відновлюють енергетичний баланс та гармонізують психоемоційний стан.

Наукові дослідження підтверджують, що практика йоги може бути ефективним немедикаментозним методом профілактики та реабілітації при серцево-судинних захворюваннях, діабеті, артрозах та інших вікових патологіях. Крім того, йога позитивно впливає на когнітивні функції, покращуючи пам'ять, увагу та концентрацію у людей зрілого віку.

Для людей досліджуваної вікової категорії ефективним засобом профілактики та реабілітації після травм і захворювань опорно-рухового апарату, рекомендовані масажні практики. Регулярні сеанси масажу допомагають знизити м'язову напругу, покращити кровообіг та лімфовідтік, а також нормалізувати функціонування серцево-судинної та нервової систем.

Дослідження демонструють, що масаж позитивно впливає на суглобову рухливість, зменшує прояви артрозу та остеохондрозу у людей зрілого віку. Окрім того, ця методика сприяє зниженню рівня стресу, тривожності та больових відчуттів, що є важливим для підтримання високої якості життя.

Останнім часом набули популярності реабілітаційні програми, які включають фізичну терапію, ерготерапію, психологічну підтримку та інші методи, спрямовані на відновлення рухових функцій, поліпшення загального стану здоров'я та підвищення якості життя. Заняття в реабілітаційних центрах проводяться під наглядом досвідчених фахівців із застосуванням сучасного обладнання та методик. Комплексний підхід, що враховує індивідуальні

особливості кожного пацієнта, є запорукою ефективної реабілітації та профілактики вікових захворювань.

Першочергова увага при конкретизації завдань фізичного виховання і регулюванні фізичних навантажень повинна приділятися реалізації принципу доступності та індивідуалізації. Психологічні особливості осіб середнього віку потребують також особливої уваги до реалізації принципу свідомості і активності. В процесі групових занять фізичними вправами необхідно акцентувати увагу на значення вправ, які використовуються на занятті, розкривати вплив цих вправ на організм.

Висновки. Різноманітний підхід до методів фізичного виховання людей середньої вікової категорії в Україні потребує державної підтримки, та фінансового забезпечення оздоровчих ініціатив, для створення розвинутої інфраструктури спортивних та реабілітаційних закладів, підготовки кваліфікованого персоналу та проведення активної інформаційно-освітньої програми.

Стимулювання роботодавців до впровадження корпоративних програм фізичного виховання дозволить підвищити рівень фізичної активності та покращити загальний стан здоров'я працівників. Крім того, регулярні інформаційно-просвітницькі кампанії, спрямовані на популяризацію здорових звичок та переваг фізичної активності, сприятимуть формуванню культури здоров'я в суспільстві.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Булич Е.Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посібник / Е.Г. Булич, І.В. Муравов. – Київ: ІЗМН, 1997. – 224 с.

2. Варавіна О.М., Марєєва Т.Є., Баланова С.Г., Лащева К.Ю. Оздоровча фізична культура як функціональна адаптація резервів організму людини. // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 35. Серія: педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2006 - № 35 С. 434 – 437.

3. Вейнберг Р.С. Психологія спорту / Р.С. Вейнберг, Д. Гоулд. – Київ: Олімпійська література, 2001. – 335 с.

4. Жданова О.М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О.М. Жданова, А.М. Тучак. – Луцьк: Вежа, 2000 – 240с.

5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів: Українська спортивна асоціація, 1993. – 270 с.

6. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій / О.І. Петрик. – Львів: Світ, 1993. – 120 с.

7. Плахтій Д.П., Славіна Н.С., Дарчук С. І., Дорош В.У. Про здоров'я та здоровий спосіб життя: Навчальний посібник / [за заг. ред. П.Д. Плахтія]. – Кам'янець-Подільський: Медобори, 2004. – 224 с.

Н. Г. Чекмарьова

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

А. В. Максимов

старший викладач

Є. М. Чистякова

студентка групи СТ-01-21 факультету якості та інженерії матеріалів

Український державний університет науки і технологій

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ У СТРУКТУРІ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ ЛЮДИНИ

Анотація. У статті узагальнено досвід авторів з проблеми «Фізична рекреація». Розкриті питання теорія фізичної рекреації, наведені її головна функція, характеристика та зміст. Приведені засоби рекреації в активній (фізичній) та пасивній (споживчій) формах, які полягають у підвищенні якості адаптації людини до умов життя.

Ключові слова: фізична рекреація, рухова активність, здоров'я, засоби рекреації, фізичні вправи, організм людини.

Summary. The article summarizes the experience of the authors on the problem of "Physical recreation". The questions of the theory of physical recreation are revealed, its main function, characteristics and content are given. Means of recreation in active (physical) and passive (consumer) forms are given, which consist in increasing the quality of a person's adaptation to living conditions.

Key words: physical recreation, motor activity, health, means of recreation, physical exercises, human body.

У сучасних умовах швидкого темпу життя, зниженої рухової активності населення України, незадовільного екологічного стану довкілля особливо актуалізується проблема розвитку фізичної рекреації. Рекреація виступає важливим фактором на шляху до відновлення здоров'я людини та загального покращення його психофізичного стану. Проблема фізичної рекреації привертає увагу як учених так і практичних фахівців відомств охорони здоров'я, освіти, фізичної культури. Причому ця стурбованість обґрунтована високою захворюваністю та зниженням працездатності населення.

Питання рекреації у вітчизняній науці стало предметом дослідження ще у середині 60-х років ХХ ст. З цього часу вона поступово стає предметом досліджень таких наукових дисциплін як історія, соціологія, психологія, педагогіка, біологія, екологія, економіка, економічна географія та ін. Очевидно, що теорія фізичної рекреації повинна бути сформована на стику різних наукових дисциплін, оскільки вона покликана досліджувати рухову діяльність у вільний час з урахуванням інтересів, потреб та мотивів людини.

У перекладі латиною рекреація означає відновлення сил, одужання. Фізична рекреація, як зазначає В.М. Видрін з співробітниками [1], є органічною частиною фізичної культури, яка спрямована, у кінцевому рахунку, на оптимізацію фізичного стану людини, нормалізацію функціонування його

організму у конкретні умови життя. А.В. Лотоненко та ін. вважають [5], що заняття фізичною рекреацією вирішує переважно оздоровчу задачу. Цьому сприяють різноманітні форми її проведення, які допускають зміни характеру та змісту фізичних вправ залежно від мотивів, інтересів та потреб людини. Однак, незважаючи на свободу вибору змісту, характеру та форм занять фізичними вправами, позитивний ефект можна отримати лише завдяки грамотній та вправній реорганізації знань та їх дії на організм людини.

Фізична рекреація у сучасному розумінні – це діяльність, яка задовольняє потреби людей у зміні виду діяльності, в активному відпочинку, у неформальному спілкуванні у процесі занять. Істотною характеристикою її є отримання задоволення, насолоди від рухової діяльності, причому це можуть бути не тільки фізичні вправи, ігри, розваги, але і легка, достатня за обсягом та навантаженням бажана праця (на дачній ділянці, у полі, у дворі, у квартирі тощо) [2, 7]. Головна функція рекреації полягає у підвищенні якості адаптації людини до умов життя, що реалізується шляхом забезпечення благополуччя особистості у таких сферах її життєдіяльності, як фізична (відновлення та покращення здоров'я, статури, розвиток фізичних якостей), особистісна (розвиток адаптивно важливих якостей, формування позитивного ставлення до дійсності) та соціальна (покращення відносин з оточуючими, професійне зростання, підвищення соціального статусу) [4].

До засобів рекреації відносять: оздоровчу ходьбу та біг; водні види рухової діяльності; ходьбу на лижах; катання на звичайних та роликкових ковзанах; веслування; танцювальну аеробіку; спортивні ігри (гольф, теніс, бадмінтон, футбол, баскетбол, волейбол); східні системи оздоровчої та рекреативної гімнастики; туризм та ін. Усі види фізичної культури мають одну мету-перетворити природну сутність людини, дати йому можливість піднятися над своїм природним, тваринним походженням, сформувавши високий, надприродний рівень його фізичних якостей, удосконалити рухові навички, які необхідні йому у побуті, праці, професійній діяльності, допомогти створити гармонійний комплекс духовних і фізичних якостей, необхідних йому у широкому діапазоні його перетворювальної діяльності. А вони, у свою чергу, вирішують проблему збереження та зміцнення здоров'я людини. Фізична рекреація має низку переваг: доступна людям будь-якого віку – від дітей до людей похилого віку, не має жорсткої регламентації за часом (можна займатися у будь-який час доби, починаючи з раннього ранку і до пізнього вечора), за тривалістю (можна займатися протягом 5-10 хвилин і до кількох годин), за місцем занять (у залі, на майданчику, у лісі тощо), за складом (займаються індивідуально, удвох, групами, командами).

Виділяють два види рекреації: активну (фізичну) та пасивну (споживчу) або рекреацію з фізичною чи розумовою домінантою.

Фізична рекреація – це процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямованих на задоволення потреби в активному відпочинку та загальному відновленні всіх систем організму людини. Вона включає у себе вправи аеробного характеру у комплексі з анаеробними, які

виконуються з відносно низькою інтенсивністю у формі ігор та розваг, які спрямовані на покращення здоров'я та підвищення працездатності.

Пасивна рекреація – це зміна видів діяльності, які приносять задоволення та не передбачають безпосередньої участі людини у фізкультурно-спортивних заходах. При цьому людина виступає у ролі глядача на будь-яких спортивно-масових заходах різного масштабу.

Фізична рекреація – невід'ємна частина життя сучасної людини. Завершення процесу фізичного виховання чи спортивної діяльності має привести до припинення діяльності у сфері фізичної культури. Її продовженням має бути активність у сфері рекреації, іноді об'єднана із фізичною реабілітацією [6].

У багатьох країнах світу популяризацією та організацією фізичної рекреації займаються ті установи, які безпосередньо чи опосередковано зацікавлені у підвищенні працездатності та у покращенні здоров'я населення. У багатьох країнах світу велику роль в організації активного відпочинку грають профспілки, страхові компанії (Швейцарія, Швеція), спортивні клуби (Нідерланди), адміністрація парків культури та відпочинку (США, Швейцарія, Фінляндія), адміністрація пляжів (Болгарія, Італія, Франція), санаторії, профілакторії [3]. Україна має великий потенціал для розвитку сфери рекреації, яка на даний момент перебуває на стадії становлення, постійно вдосконалюється та трансформується завдяки активності суб'єктів культурно-рекреаційної діяльності, ґрунтуючись на природних ресурсах та закордонному досвіді.

Висновки. Найважливіше значення фізичної рекреації полягає у тому, що вона є потужним і поки ще недостатньо оціненим засобом стримування процесів інволюції (старіння), є одним з найбільш доступних видів фізичної культури, яка все більш входить у побут людини. Це і активний відпочинок, і відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі та спортивні ігри, туризм, та ін.), а також і природних сил, у результаті котрих людина отримує задоволення, досягає гарного самопочуття та настрою, відновлює розумову та фізичну працездатність.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Выдрин В.М. Перестройка в области физической культуры // Теория и практика физической культуры, 1987. № 8. С. 22 – 24.
2. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры // Культура физическая и здоровье, 2004. № 2. С. 18 – 21.
3. Дюмазедье Ж. Культурная революция в организации досуга // Культурно - просветительная работа / Любительская деятельность в сфере досуга, 1989. Вып.12. С. 27 – 38.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т.2. 367 с.
5. Лотоненко А.В., Трунин А. В., Козлов А. В., и др. // Физическая рекреация для здоровья человека и восстановления работоспособности / Культура физическая и здоровье. 2005. № 2 (4). С. 7 – 10.
6. Якобсон М. А. Ориентация понятий «спорт», «физическая рекреации» в системе социологических понятий // Минск: Польша, 1971. С. 228 – 233.
7. Kelly J.R. Leisure and sport a sociological approach // Hand-book of social sciences of sport. Champagn Striples publ.comp., 1981. P.30.

С. В. Черевко

доцент кафедри фізичного виховання та спорту, канд. пед. науку, доцент

Н. М. Коновалова

студентка факультету української й іноземної філології

та мистецтвознавства

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ОНЛАЙН-ФІТНЕС ТА ДОДАТКИ ДЛЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ: НОВІ МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ

Анотація. У статті проаналізовано якість навчання онлайн з дисципліни «Фізична культура», зокрема заняття з фітнесу. Запропоновані методи та додатки до використання новітніх технологій для студентів, які навчаються дистанційно.

Ключові слова: онлайн, фітнес, фізична активність, спорт, студенти, тренування, нові технології.

Summary. The article analyzes the quality of online education in the discipline of «Physical Education», in particular fitness classes. Suggested methods and applications for the use of the latest technologies for students who study remotely.

Keywords: online, fitness, physical activity, sports, students, training, new technologies.

Актуальність. На сьогодні студенти все менше надають перевагу підтримці рухливого способу життя. За останні роки такі явища як карантин, самоізоляція, повномасштабне вторгнення — додали емоційного стресу, який ставить під загрозу психічне здоров'я та впливає на повну відсутність мотивації до будь-якої діяльності. Таким чином у студентів несвідомо формується малорухливий, сидячий спосіб життя за комп'ютером чи телефоном, і не кожен самотійно може взяти себе в руки і вийти зі стану абстрагованої від світу «бульбашки». Як безпечний та дієвий засіб у сучасних умовах можемо рекомендувати використання різних напрямків фітнесу для збереження обсягу щоденної рухової активності. Це дасть змогу комфортно й ненав'язливо тренуватися, що в результаті допоможе студенту зберегти хорошу фізичну форму та надасть можливість підтримувати ментальне здоров'я, яке є запорукою успіху в більшості процесах життєдіяльності. У зв'язку з цим сучасна сфера фітнесу з її постійним розвитком і впровадженням викладачами як методичних підходів, так і нового сучасного інвентаря і обладнання, являє собою перспективний напрям для дослідження фітнес-технологій у процесі фізичного виховання молоді. Регулярне використання фітнес-додатків може бути однією зі стратегій підвищення фізичної активності студентів.

Мета дослідження. Проаналізувати розвиток фізичного виховання в закладах вищої освіти під час дистанційного навчання, зокрема занять з онлайн-фітнесу, та вивчення науково-методичних основ із використання фітнес-додатків, що відкривають нові можливості для студентів у галузі фізичної культури та спорту.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні проблеми застосування інформаційних технологій у підготовці фахівців фізичної культури і спорту, з використанням спеціалізованого програмного забезпечення та дистанційних технологій навчання, мобільноорієнтованих фітнес-технологій та інших інноваційних рішень досліджують багато науковців. Це підкреслює потенціал цифрових ресурсів у поліпшенні якості професійної підготовки фахівців та сприянні розвитку фізичної активності у молоді [3, с. 76].

В контексті нашого дослідження під фітнес-технологіями ми розуміємо сукупність наукових засобів, методів, форм, прийомів, сформованих у певний алгоритм дій, який реалізується в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату на основі вільного мотивованого вибору занять та сучасного обладнання [1, с. 17]. Результат студента залежить від правильно обраного заняття серед багатогранного, різноманітного осередку напрямків та підходу до нього. Скажімо, фітнес-програми оздоровчого та східноєвропейського спрямування: танцювальна аеробіка (фанк, кардіофанк, хіп-хоп, латина-аеробіка, рок-н-рол-аеробіка, джаз-аеробіка, східні танці, аероданс тощо). Або фітнес-програми силового спрямування (стренфлекс, бодіфлекс, калланетика), гімнастики (шейпінг, пілатес). Тож сучасні фітнес-технології надають багатий арсенал засобів і методів, які можуть використовуватися в організації освітнього процесу в закладах вищої освіти, так і самостійно студентом вдома.

Практичним проявом оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів – є різні фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в межах групових або персональних занять. Вони можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість (загартування, зниження ризику розвитку захворювань, підтримка задовільного рівня фізичного стану), або професійно-прогресуючий напрям, пов'язаний із розвитком здібностей на достатньо високому рівні.

Індивідуально орієнтовані фітнес-програми від викладачів для студентів мають відповідати наступним вимогам: доступність тренувальних засобів, урахування індивідуальних можливостей та інтересів юнаків та дівчат, можливість проведення індивідуальних занять та надання емоційної підтримки, заздалегідь теоретична і методична підготовленість, вміння та навички самодіагностики фізичного стану, знання щодо попередження травматизму при виконанні самостійних занять тощо [5, с. 105].

Сучасні фітнес-програми містять великий діапазон тренувальних засобів, що дозволяють вирішувати різні задачі: посттравматичної реабілітації, поетапного кондиційного тренування, високоінтенсивного спортивного тренування з елементами атлетизму. Наприклад, силова аеробіка ґрунтується на використанні різноманітного інвентарю: бодібарів, гантелей, амортизаторів, а також спортивного обладнання, як поперечини, міні-штанги, гантелі (памп-аеробіка). Натомість система Пілатеса містить серію вправ, спрямованих переважно на м'язи живота, особливо на їх глибинний шар. У цій методиці особливе значення приділяється концентрації уваги і правильному диханню.

Система являє собою програму комплексного оздоровлення тіла, духу і розуму. Це більше ніж серія рухів, і може бути адаптована до індивідуальних потреб [4, с. 177].

Розмаїття фітнес-програм не означає довільність. Однозначно, їх структура повинна відповідати основним принципам фізичного виховання. Яка б оригінальна не була та чи інша фітнес-програма, у її структурі виділяють такі компоненти: розминка; аеробна частина; кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності); силова частина; компонент розвитку гнучкості (стрейчинг); заключна (відновна) частина [2, с. 51]. Зачасту на парах з дисципліна «Фізична культура» ми притримуємося цього плану, але й можемо вносити творчі корективи.

Запропонована загальна структура фітнес-програми може корегуватися залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається. Наприклад, у фітнес-програмах, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють 8 цільових компонентів: підвідний (підготовка організму до заняття); аеробний (розвиток серцево-судинної та дихальної систем організму); танцювально-хореографічний (реалізація естетичних мотивів і установок, розвиток координаційних здібностей); коректувальний (корекція фігури і силові вправи); профілактичний (профілактика різних захворювань); додатковий (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості); вільний (розвиток музично-ритмічних здібностей) релаксаційний (відновлення після занять, зняття втоми і розслаблення).

Повноцінно запланувати, сформулювати та провести заняття іноді допомагають нанотехнології. Зокрема, це інтерактивні платформи, які надають персоналізовані програми тренувань, мотивацію та моніторинг результатів. Такі інструменти є ефективними помічниками як для студентів, так і викладачів. Наприклад, один із популярних додатків «Seven Minute Workout» — спрямований на людей, які хочуть тренуватися, але мають обмежений час. Він пропонує короткі, інтенсивні тренування тривалістю 7 хвилин (як бачимо з назви), які можуть бути виконані вдома без необхідності в спеціальному обладнанні. Він абсолютно безкоштовний та зручний у використанні, для студентів те, що треба. Або сучасний застосунок «Fitbod», що надає персоналізовані тренувальні програми. Він аналізує індивідуальний рівень фізичної підготовки, цілі та обмеження, і рекомендує оптимальні вправи для тренувань. Додаток також відстежує ваші досягнення та прогрес, щоб бачити розвиток. А найголовніше – онлайн-платформи надають гнучкість у виборі місця тренувань: вдома, у гуртожитках чи на свіжому повітрі під відкритим небом.

Висновки. Таким чином, у процесі нашого дослідження основну увагу було сконцентровано на тому, яким чином сучасні фітнес-технології можуть урізноманітнити процес фізичного виховання в закладах вищої освіти, а також підвищити ефективність процесу спортивної підготовки студентів, які навчаються онлайн. І ми дійшли висновку, що в нашому суспільстві досі існує необхідність оновлення змісту програм фізичного виховання студентської молоді. Бо на сьогодні практично відсутні науково-методичні розробки, які б

дозволяли комплексно використовувати сучасні види рухової активності під час занять зі студентами незалежно від вікових особливостей, фізичної підготовленості, статевих відмінностей тощо. У статті ми зібрали основні види занять з фітнесу, надали загальну структуру вправ, проаналізували оптимальні онлайн-додатки для фізичної активності, що відкривають нові можливості для студентів, сприяють розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формують основи самостійної оздоровчої діяльності незалежно від місця та часу.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Теоретико-практичні засади використання фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорті. Київ. 2023. С. 254. URL: https://kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/nmc.nd/naukovi_temy/zvit_0118U0_01229.pdf (дата звернення: 27.10.2024).

2. Менших О., Костогриз-Куликова Н., Петренко Ю. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Черкаси ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 84 с.

3. Мошенська Т., Долгополова Н., Сорочинська М. Застосування онлайн-платформ та фітнес-додатків для формування здорового способу життя. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. Вип. №7. 2023. С. 75 – 83. URL: <https://journals.uran.ua/itfcs/article/view/285818> (дата звернення: 27.10.2024).

4. Панчук І., Панчук А., Кашуба А., Ковальський В., Торчинська Н. Фітнес-програми для підвищення рухової активності студентів: аналіз досліджень. *Інноватика у вихованні*. Випуск 13. Том 1. 2021. С. 173 – 183. URL: <https://ojs.itup.com.ua/index.php/iu/article/view/351/298> (дата звернення: 20.10.2024).

5. Усачов Ю., Зінченко В., Жуков В., Козубей П. Використання сучасних фітнес-програм і технологій у фізичному вихованні студентів. Національний університет Києво-Могилянська академія. С. 103 – 106. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/149236666.pdf> (дата звернення: 20.10.2024).

Є О. Шаган

*студентка факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства*

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВИСТУПУ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЛІТНІХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ

Анотація. У статті здійснено аналіз результатів виступу українських спортсменів на Літніх Олімпійських іграх за період з 2000 до 2024 року. Розглянуто досягнення та виклики, з якими зіткнулися українські спортсмени на кожній Олімпіаді. Дослідження показує, як зміни у фінансуванні, інфраструктурі та підготовці нових поколінь вплинули на результати України на міжнародній

спортивній арені. У висновках зазначено, що для подальшого покращення спортивних результатів необхідні додаткові інвестиції у розвиток спорту та підтримка молодих талантів.

Ключові слова: український спорт, Олімпійські ігри, медалі, аналіз результатів, спортсмени України, спортивна інфраструктура.

Abstract. The article analyzes the performance of Ukrainian athletes at the Summer Olympic Games from 2000 to 2024. It examines achievements and challenges faced by Ukrainian athletes in each Olympics. The research highlights how changes in funding, infrastructure, and preparation of new generations affected Ukraine's results on the international sports scene. The conclusions emphasize that further improvements in sports outcomes require additional investments in sports development and support for young talents.

Key words: Ukrainian sports, Olympic Games, medals, performance analysis, Ukrainian athletes, sports infrastructure.

За період з 2000 до 2024 року українські спортсмени взяли участь у 7 Олімпіадах, кожна з яких мала свої виклики та досягнення. Виступи української збірної на цих змаганнях демонструють як успіхи в окремих видах спорту, так і труднощі, пов'язані зі змінами в фінансуванні, інфраструктурі та підготовці нових поколінь спортсменів [1-9].

Олімпіада 2000 року в Сіднеї

На Олімпійських іграх 2000 року в Сіднеї українська збірна завоювала 23 медалі (3 золоті, 10 срібних, 10 бронзових). Найбільші успіхи припали на плавання, де Яна Клочкова виграла дві золоті медалі, а також на боротьбу та легку атлетику [6]. Результати Олімпіади показали, що Україна змогла утримати міцні позиції, закладені ще за часів СРСР, але вже тоді стало помітно, що для збереження результатів потрібно більше ресурсів і системних змін.

Олімпіада 2004 року в Афінах

Ігри в Афінах стали одним із найуспішніших виступів за час незалежної України. Українці здобули 22 медалі (9 золотих, 5 срібних, 8 бронзових). Це був пік успіхів для українського спорту на початку 2000-х. Яна Клочкова знову завоювала дві золоті медалі, зіркою стала також борець Ірина Мерлені [9], яка принесла золото у жіночій боротьбі.

Цей успіх був досягнутий завдяки сильній підготовці спортсменів та великій мотивації, але на фоні такого результату вже можна було помітити тенденцію до зниження у менш популярних видах спорту через обмежене фінансування.

Олімпіада 2008 року в Пекіні

На Олімпіаді в Пекіні 2008 року Україна виборола 27 медалей (7 золотих, 5 срібних, 15 бронзових). Видатними стали виступи у фехтуванні (Ольга Харлан та команда шаблісток), а також у боксі, де Василь Ломаченко здобув золото [1].

Олімпійські ігри в Пекіні підтвердили високий рівень українських спортсменів у традиційних видах спорту, як-от боротьба, бокс, фехтування, але вже помітним став спад у легкій атлетиці, плаванні та гімнастиці.

Олімпіада 2012 року в Лондоні

У Лондоні 2012 року Україна здобула 20 медалей (6 золотих, 5 срібних, 9 бронзових) [2]. Хоча збірна все ще показала високі результати, це вже було зниження порівняно з попередніми Іграми. Успіхи були здебільшого пов'язані з боксом, де переміг Олександр Усик, і важкою атлетикою, проте загальний рівень виступів свідчив про початок кризи у фінансуванні та розвитку спорту в країні.

Олімпіада 2016 року в Ріо-де-Жанейро

Ігри 2016 року в Ріо стали найменш успішними для України за період незалежності. Українські спортсмени здобули 11 медалей (2 золоті, 5 срібних, 4 бронзові) [5]. Золото вибороли гімнаст Олег Верняєв та каноїст Юрій Чебан. Ці Олімпійські ігри показали значний спад в результатах через політичну та економічну нестабільність в Україні, а також недостатню підтримку спорту з боку держави.

Олімпіада 2020 року в Токіо (відбулася у 2021 році)

Через пандемію COVID-19 Олімпійські ігри в Токіо пройшли влітку 2021 року. Україна здобула 19 медалей (1 золоту, 6 срібних, 12 бронзових). Єдину золоту медаль приніс Жан Беленюк у греко-римській боротьбі [3]. Ці Ігри підтвердили, що український спорт переживає непрості часи, але все ще здатний приносити результат у традиційно сильних видах спорту, як-от боротьба та стрільба.

Олімпіада 2024 року в Парижі

На Олімпійських іграх 2024 року в Парижі українська збірна показала покращення результатів порівняно з попередніми Іграми. Здобуто 18 медалей (3 золоті, 8 срібних, 7 бронзових). Золото завоювали Жан Беленюк у боротьбі, а також легкоатлетка в бігу на середні дистанції [8]. Особливо сильними видами спорту залишилися боротьба, легка атлетика та бокс, де Україна здобула срібні та бронзові нагороди.

Попри покращення результатів, конкуренція на міжнародній арені зростає, що вимагає від України подальшого розвитку спортивної інфраструктури та підтримки молодих спортсменів.

Золото як показник успіху: Кількість золотих медалей залишалася стабільною до 2008 року, після чого спостерігалось зниження, зокрема у 2016 і 2020 роках. Відновлення у 2024 році свідчить про те, що український спорт все ще може боротися за високі нагороди.

Загальна кількість медалей: Пік у 2008 році (27 медалей) був найвищим досягненням, після чого кількість медалей поступово знижувалася, досягнувши мінімуму в 2016 році (11 медалей). Олімпіада 2024 року показала певне відновлення (18 медалей), що дає підстави для оптимізму.

Традиційно сильні види спорту: боротьба, бокс і фехтування залишаються стабільно сильними для України, тоді як легка атлетика та плавання вже не приносять стільки медалей, як раніше.

Криза та відновлення: Економічні та політичні труднощі в Україні значно вплинули на результати у 2016 і 2020 роках. Однак покращення в Парижі 2024 року свідчить про відновлення спортивного потенціалу країни.

Висновки. Аналіз результатів виступів українських спортсменів на Олімпійських іграх з 2000 до 2024 року свідчить про те, що Україна має великий спортивний потенціал, особливо у традиційно сильних видах спорту. Проте для того, щоб зберегти цей рівень і знову повернутися до пікових показників початку 2000-х років, необхідно більше інвестицій у спорт, розвиток молодих талантів і вдосконалення спортивної інфраструктури. Олімпіада 2024 року продемонструвала, що відновлення можливе, але воно потребує системних зусиль і підтримки на всіх рівнях.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Матеріали сайту «Вікіпедія». Україна на літніх Олімпійських іграх 2008.
URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Україна_на_літніх_Олімпійських_іграх_2008.
2. Матеріали сайту «Вікіпедія». Україна на літніх Олімпійських іграх 2012.
URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Україна_на_літніх_Олімпійських_іграх_2012.
3. Матеріали сайту «Вікіпедія». Україна на літніх Олімпійських іграх 2020.
URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Україна_на_літніх_Олімпійських_іграх_2020.
4. Матеріали сайту «Вікіпедія». Україна на Олімпійських іграх.
URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Україна_на_Олімпійських_іграх.
5. Матеріали сайту «Гурт». Розвиток спорту в Україні.
URL: <https://www.gurt.org.ua/articles/33878/>
6. Матеріали сайту «Дім». 23 медалі: згадуємо досягнення українців на Олімпіаді 2000. URL: <https://kanaldim.tv/ru/23-medali-vspominaem-dostizheniya-ukrainczev-na-olimpiade-2000/>
7. Матеріали сайту «Олімпійські ігри». Виступи України на фіналі з гімнастики Олімпіади 2004 року. URL: <https://olympics.com/ru/video/ukraine-competes-on-balance-beam-during-the-2004-olympic-team-gymnastics-final>.
8. Матеріали сайту «РБК-Україна». Україна на Олімпійських іграх: історія перемог. URL: <https://www.rbc.ua/ukr/news/ukraina-olimpiyskih-igrah-istoriya-pobed-1626720114.html>.
9. Матеріали сайту «ТСН». «Золото» Могучих і Хижняка, рекорд Харлан, прощання Беленюка: чим запам'яталась Олімпіада-2024 для України. URL: <https://tsn.ua/sport/olimpiada-2024-golovni-peremogi-ukrayini.html>

Науковий керівник кандидат пед наук, доцент Н. П. Мартинова

В. С. Шаповалов

*студент факультету прикладної математики та інформаційних технологій
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО ФУТБОЛУ

Анотація. У статті розглядаються основні проблеми, з якими стикається сучасний професійний футбол. Проаналізовано фізичні, психологічні та етичні

аспекти, що впливають на гру та здоров'я гравців. Особлива увага приділена проблемам перевантажень, травматизму, впливу соціальних медіа, а також питанням корупції та комерціалізації спорту. Розглянуто можливі шляхи вирішення вказаних проблем для покращення умов гри та збереження здоров'я гравців.

Ключові слова: професійний спорт, футбол, травматизм, комерціалізація, соціальні мережі, психологічний тиск, корупція, перевантаження.

Abstract. The article addresses the main issues faced by modern professional football. It analyzes the physical, psychological, and ethical aspects that affect the game and the health of players. Special attention is given to the problems of overload, injuries, the impact of social media, as well as the issues of corruption and commercialization of the sport. Possible solutions to these problems are discussed in order to improve playing conditions and preserve the health of players.

Keywords: professional sports, football, injuries, commercialization, social media, psychological pressure, corruption, overload.

За даними спортивних досліджень, у тому числі звітів Європейської футбольної асоціації [2], професійний футболісти сьогодні змушені брати участь у значній кількості матчів на сезон, що може досягати 60 ігор. Як зазначають автори досліджень про фізичне навантаження у футболі, це суттєво підвищує ризик травматизму, включаючи хронічні травми суглобів та м'язів. На думку дослідників, такі перевантаження можна зменшити шляхом оптимізації розкладу матчів і надання гравцям більше часу для відпочинку.

Як зазначає український дослідник Новосад О. [1], активна присутність футболістів у соцмережах робить їх об'єктом постійної уваги та критики з боку громадськості. Це, за словами автора, може викликати серйозний психологічний тиск, стрес і навіть емоційне вигорання. Дослідження свідчать, що понад 40% професійних футболістів відчують тривожність або емоційне виснаження через публічність та критику у соцмережах. Для зниження цього негативного впливу пропонується введення програм психологічної підтримки.

У багатьох сучасних дослідженнях на тему комерціалізації спорту зазначено, що великі клуби отримують значні прибутки від телетрансляцій, реклами та спонсорства, що створює нерівність між ними та менш потужними клубами. Зокрема, фінансова звітність ФІФА [4] та рекомендації Європейської футбольної асоціації свідчать, що запровадження фінансового fair play здатне зменшити цей розрив і забезпечити рівніші умови для всіх клубів. Дослідники зазначають, що це особливо важливо для підтримання спортивного духу і чесності змагань.

Корупція у професійному футболі є складною проблемою, про що свідчать численні скандали, досліджені міжнародними організаціями, як-от ФІФА та УЄФА [4]. Такі дослідження показують, що договірні матчі порушують етичні засади спорту та підривають довіру глядачів. Для запобігання корупції експерти рекомендують посилити прозорість фінансової діяльності клубів та впроваджувати незалежний аудит підозрілих матчів.

Сьогодні футбол не лише став глобальним видовищем, а й активно інтегрує новітні технології для вдосконалення гри. Використання систем відеоповторів (VAR), аналітичних інструментів та біометричного моніторингу дозволяє тренерам і лікарям точніше відслідковувати фізичний стан гравців, аналізувати ефективність тактики і знижувати ризик травм. Однак, як зазначають дослідники, ці технології потребують великих фінансових інвестицій, що ще більше збільшує фінансовий розрив між великими та малими клубами.

З розвитком цифрових технологій питання кібербезпеки стає дедалі актуальнішим для професійного футболу. Клуби активно використовують персональні дані гравців, включаючи медичну інформацію та дані з біометричних сенсорів. Це породжує ризик витоку інформації, що може призвести до маніпуляцій та зловживань. У зв'язку з цим багато спортивних асоціацій рекомендують впровадження стандартів кібербезпеки та забезпечення захисту даних.

Професійний футбол відіграє важливу соціальну роль у суспільстві, підтримуючи взаємодію культур та національних ідентичностей. Матчі збирають мільйони глядачів з різних куточків світу, створюючи культурні та соціальні зв'язки між ними. Водночас надмірна комерціалізація може впливати на традиційні цінності та руйнувати автентичність гри, що викликає занепокоєння серед уболівальників. Збереження цих цінностей стає важливим питанням для майбутнього розвитку футболу як виду спорту.

Пандемія суттєво вплинула на фінансовий стан клубів та фізичну форму гравців. У зв'язку з обмеженнями на проведення змагань, багато клубів стикнулись зі значними фінансовими труднощами, що змусило їх знижувати зарплати гравцям або навіть скорочувати персонал. Гравці також відчули на собі психологічний тиск від нестабільної ситуації та частих карантинних заходів. Зараз перед футбольними асоціаціями стоїть завдання розробити стратегії відновлення індустрії після пандемії, враховуючи нові умови.

Ще однією сучасною проблемою є гендерна нерівність у професійному футболі. Жіночий футбол продовжує розвиватися, але він ще не досяг рівня підтримки та фінансування, якого зазнає чоловічий футбол. Наприклад, за даними FIFA [4], спонсорські контракти та заробітні плати жіночих команд суттєво поступаються чоловічим. Вирішення цієї проблеми допоможе не лише в справі гендерної рівності, але й у залученні нової аудиторії та популяризації спорту.

Ці аспекти доповнюють загальну картину сучасних викликів у професійному футболі та демонструють важливість багатостороннього підходу до вирішення проблем галузі.

Психологічна стійкість команди великою мірою залежить від керівництва тренерів та капітанів. Можна розглянути їхній вплив на підтримку морального духу, особливо під час кризових періодів, як-от невдалі матчі або скандали, пов'язані з корупцією.

Окрім гендерної рівності, сучасний футбол звертає увагу на різноманітність та інклюзію, включаючи представництво людей з інвалідністю,

расові та етнічні меншини. Наприклад, багато клубів організують програми з інклюзивного футболу, що сприяє популяризації спорту серед широкої аудиторії.

Все більше молодих футболістів підписують контракти у дуже юному віці, що може призводити до проблем, пов'язаних із ранньою комерціалізацією їхніх кар'єр та впливом агентів. Розгляд етичних аспектів підтримки молодих спортсменів може бути важливим доповненням до статті.

Футболісти часто використовують інноваційні підходи до відновлення після матчів, як-от терапія червоним світлом або кисневі камери, які допомагають зменшити запалення та прискорюють регенерацію тканин. Зазначте, що такі методи є дорогими і доступні лише топ-клубам, що поглиблює нерівність між командами з різними фінансовими можливостями.

Збільшення кількості матчів та зростання вимог до суддів через впровадження VAR (системи відеоповторів) створює великий попит на висококваліфікованих арбітрів. Однак підготовка арбітрів потребує значних інвестицій, і багато країн стикаються з браком суддів, які можуть якісно обслуговувати матчі на високому рівні. Зазначте, що це може призводити до частих суддівських помилок, які впливають на результати матчів та створюють напругу серед фанатів.

Висновки. Отже, сучасний професійний футбол стикається з низкою серйозних викликів, серед яких фізичні перевантаження гравців, психологічний тиск від соціальних мереж, надмірна комерціалізація спорту та корупція. Для збереження чесності гри та здоров'я гравців необхідно впроваджувати ефективні заходи, спрямовані на вирішення цих проблем. Тільки так можна забезпечити сталий розвиток футболу як виду спорту та зберегти його популярність серед мільйонів вболівальників.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Новосад О. Соціальні мережі та вплив на спортсменів: виклики та можливості, Київ, 2023. [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: URL : <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/264005>

2. Матеріали сайту «Європейська футбольна асоціація». Аналіз травм у професійному футболі, 2022. [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: URL : <https://www.uefa.com/news/01f7-0f8a3382bd9b-7f1dbff4c5ec-1000--uefa-injury-study/>

3. Матеріали сайту «МОЗ України». [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: URL : <https://moz.gov.ua/uk>

4. Матеріали сайту «ФІФА». Положення про організацію змагань, 2021. [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: URL: <https://www.fifa.com/>

Науковий керівник кандидат пед. наук, доцент Н. П. Мартинова

А. Є. Яриз

*студентки факультету української й іноземної мови
та мистецтвознавства*

Д. А. Свистун

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

РОЛЬ ЗАСОБІВ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ У ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ

Анотація. У статті досліджено значення активного відпочинку для підтримки здорового способу життя, зокрема його вплив на фізичне та психічне здоров'я людини. Розглянуто основні види активного відпочинку, такі як прогулянки на природі та водні види спорту, їхні переваги та ефективність у зміцненні здоров'я. Висвітлено результати наукових досліджень, що підтверджують позитивний вплив активного відпочинку на зниження рівня стресу та покращення психоемоційного стану.

Ключові слова: активний відпочинок, здоровий спосіб життя, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, прогулянки на природі, водні види спорту.

Keywords. active leisure, healthy lifestyle, physical health, mental health, nature walks, water sports.

Summary. The article explores the importance of active recreation for maintaining a healthy lifestyle, in particular its impact on physical and mental health. The main types of active recreation, such as nature walks and water sports, their advantages and effectiveness in improving health are considered. The results of scientific research confirming the positive impact of active recreation on reducing stress and improving psycho-emotional state are highlighted.

Вступ. У сучасному світі, який стрімко розвивається завдяки технологіям, часто виникають проблеми, пов'язані з малорухливим способом життя. Це особливо актуально для міських мешканців, які більшу частину дня проводять сидячи – на роботі, в транспорті або вдома перед екранами. Такий спосіб життя може призвести до серцево-судинних захворювань, ожиріння, діабету та підвищеного рівня стресу. Водночас активні форми відпочинку, такі як прогулянки на свіжому повітрі та водні види спорту, сприяють покращенню фізичного та психічного здоров'я, знижують рівень тривоги та стресу [1].

Актуальність. У контексті сучасного суспільства, яке все більше стикається з проблемою малорухливого способу життя, актуальність теми активного відпочинку зростає. В умовах урбанізації та технологічного прогресу, коли більшість людей проводить значну частину свого часу в сидячому положенні, важливо знайти ефективні способи поліпшення фізичного та психічного здоров'я. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 23% дорослих і 81% підлітків у світі не виконують рекомендацій щодо фізичної активності [2]. Малорухливий спосіб життя є однією з основних причин

розвитку багатьох хронічних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, діабет, ожиріння та депресія [3].

Актуальність теми також зростає на тлі глобальних трендів, які підкреслюють важливість здорового способу життя та благополуччя. Інтерес до активного відпочинку як засобу покращення психоемоційного стану та фізичної підготовки стає все більш популярним [4]. Такі види активності, як прогулянки на природі та водні види спорту, не лише покращують фізичну форму, але й сприяють зниженню стресу, підвищують настрій і загальну якість життя [5].

Постановка проблеми. Проблема малорухливого способу життя набуває загрозливих масштабів у сучасному суспільстві. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 23% дорослих і 81% підлітків у світі не виконують рекомендацій щодо фізичної активності [2]. Сидячий спосіб життя є причиною багатьох захворювань, таких як ожиріння, серцево-судинні захворювання, гіпертонія, депресія та тривожні розлади [3]. Це призводить до зниження якості життя та скорочення його тривалості. Психологічні проблеми, такі як емоційне виснаження, знижений настрій та відчуття тривоги, також є наслідками недостатньої фізичної активності [6].

Однак є багато науково обґрунтованих шляхів вирішення цієї проблеми. Один із них – це інтеграція засобів активного відпочинку в повсякденне життя людей [7]. Прогулянки на природі та водні види спорту є потужними інструментами для зміцнення фізичного і психічного здоров'я [8]. Популяризація цих видів активності серед населення є важливим завданням для сучасного суспільства, що потребує детального наукового аналізу [9].

Мета даної роботи. Метою даної роботи є аналіз ролі активного відпочинку у формуванні здорового способу життя, з акцентом на природні та водні види активностей.

Аналіз досліджень та публікацій. Тема активного відпочинку та його впливу на здоров'я людини викликає все більший інтерес у наукових колах. Багато досліджень зосереджуються на впливі природних ландшафтів на психічний стан людини. Вчені довели, що регулярні прогулянки на свіжому повітрі допомагають відновити когнітивні функції, покращують концентрацію уваги та пам'ять [4]. Дослідження, проведені Bergman та Kaplan, показали, що перебування в природному середовищі значно знижує рівень стресу та покращує психоемоційний стан [5]. Японська практика "шінрін-йоку", або "лісові купання", підтвердила свою ефективність у зниженні стресу. Відповідні дослідження показали, що перебування у лісі знижує рівень кортизолу, основного гормону стресу, а також зменшує частоту серцевих скорочень та кров'яний тиск [10].

Наукові праці підкреслюють важливість водних видів спорту для зміцнення фізичного здоров'я. Плавання, веслування та каякінг позитивно впливають на роботу серцево-судинної системи, зміцнюють м'язи та підвищують загальну витривалість [7]. Важливо зазначити, що водні види спорту поєднують фізичне навантаження з релаксацією, що робить їх ефективними для зниження тривожності та покращення настрою [11].

Крім того, водні види спорту широко використовуються в реабілітації людей із травмами опорно-рухового апарату або хронічними захворюваннями. Завдяки особливостям водного середовища, плавання дозволяє зменшити навантаження на суглоби, що робить його безпечним для різних категорій населення, включаючи літніх осіб та людей, що відновлюються після травм [8].

Виклад основного матеріалу. Активний відпочинок – це будь-яка форма фізичної активності, яка здійснюється в дозвілля і сприяє поліпшенню загального стану здоров'я. Прогулянки на природі та водні види спорту є найбільш доступними і ефективними засобами активного відпочинку.

Прогулянки на природі сприяють покращенню настрою, зниженню рівня стресу та тривожності [12]. Регулярні прогулянки на свіжому повітрі допомагають відновити когнітивні функції, покращують здатність до концентрації та творчого мислення [4]. Дослідження показують, що перебування на природі знижує рівень кортизолу, основного гормону стресу, що позитивно впливає на загальний психоемоційний стан [10].

Плавання, веслування, каякінг та інші водні активності мають значний вплив на фізичне здоров'я [8]. Вони зміцнюють м'язи, покращують роботу серцево-судинної системи та підвищують загальну витривалість. Водні види спорту також сприяють релаксації та зниженню рівня тривожності, що робить їх ефективними засобами для покращення психоемоційного стану [11].

Плавання особливо корисне для реабілітації людей із травмами опорно-рухового апарату або хронічними захворюваннями [7]. Завдяки властивостям водного середовища, плавання дозволяє зменшити навантаження на суглоби, що робить його безпечним для широкого кола людей, включаючи літніх осіб та людей, що відновлюються після травм [8].

Висновки. Проаналізувавши науково-методичну літературу з порушеної теми можна зробити такі висновки. Активний відпочинок відіграє важливу роль у підтримці здорового способу життя. Сприяє покращенню фізичного та психічного здоров'я, знижує рівень стресу та тривожності, а також покращує загальну якість життя. Може бути ефективним засобом для профілактики багатьох хронічних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, діабет, ожиріння депресія. Важливо знайти баланс між різними видами фізичної активності та інтегрувати їх у повсякденне життя для підтримання здоров'я.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Буренко М.С. Вплив водних видів спорту на фізичне здоров'я. Чернігів: ЧНПУ, 2019.
2. Всесвітня організація охорони здоров'я. Фізична активність та здоров'я. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.who.int/?form=MG0AV3>
3. Захаріна Е.А. Формування мотивації до рухової активності в процесі фізичного виховання. Харків: Вид-во ХНУ, 2015.
4. Жуков В.О. Лісова терапія: вплив природи на психічний стан людини. Львів: Астрон, 2018.
5. Іваненко Л.А. Активний відпочинок та його користь для здоров'я. Полтава: ПНПУ, 2017.

6. Кравченко С.М. Фізичні активності та психічне здоров'я. – Київ: Наукова думка, 2020.

7. Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19(12), С. 1207 – 1212, 2008.

8. Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M., & Pullin, A. S. A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 10(1), 456, 2010.

9. Britton, E., Kindermann, G., Domegan, C., & Carlin, C. Blue care: A systematic review of blue space interventions for health and well-being. *Health Promotion International*, 35(1), С. 50 – 69, 2020.

10. Colado, J. C., Tella, V., Triplett, N. T., & Santos-Belando, M. A. Effects of aquatic resistance training on health. *International Journal of Sports Medicine*, 29(9), С. 717 – 722, 2008.

11. MacKerron, G., & Mourato, S. Happiness is greater in natural environments. *Global Environmental Change*, 23(5), С. 992 – 1000, 2013.

12. Ungar, M. The impact of water sports on psychological well-being. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 4(1), С. 23 – 29, 2012.

Науковий керівник кандидат пед. наук, доцент Мартинова Н.П.

Секція: ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

Р. О. Баннікова

доцент кафедри терапії та реабілітації, кандидат медичних наук, доцент

М. С Балабась

студент 2 курсу групи 2МЗ-ТРЗ Навчально-наукового інституту здоров'я,

реабілітації та фізичного виховання

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ГОНАРТРОЗІ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Анотація. У роботі розглядаються методи фізичної терапії при гонартрозі у осіб похилого віку. Особлива увага приділяється впливу терапевтичних вправ, масажу та фізіотерапевтичних процедур на покращення функціонального стану суглобів і зменшення больового синдрому. Робота містить рекомендації щодо оптимізації реабілітаційних програм для забезпечення підвищення якості життя пацієнтів.

Ключові слова: гонартроз, фізична терапія, реабілітація, похилий вік, суглобовий біль.

Summary. The study explores physical therapy methods for knee osteoarthritis in elderly patients. Special attention is given to the impact of therapeutic exercises, massage, and physiotherapy procedures on improving joint function and reducing pain. The study provides recommendations for optimizing rehabilitation programs to enhance patients' quality of life.

Key words: knee osteoarthritis, physical therapy, rehabilitation, elderly, joint pain.

Актуальність. Гонартроз, або остеоартроз колінного суглоба, є однією з найпоширеніших причин хронічного болю та інвалідності серед людей похилого віку [5, с. 60]. Це захворювання суттєво знижує якість життя пацієнтів, ускладнюючи звичайну повсякденну активність, включаючи ходьбу, вставання з положення сидячи, підйом сходами [3, с. 44]. За даними ВООЗ, остеоартроз займає четверте місце серед захворювань, які є причинами інвалідності у світі [7, с. 483]. Фізична терапія є одним з основних методів лікування гонартрозу, що допомагає поліпшити рухливість, знизити біль та відновити функціональність суглобів.

Мета роботи. Дослідити можливості фізичної терапії як основного методу реабілітації для пацієнтів похилого віку з гонартрозом, враховуючи специфіку вікових змін організму.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, динамометрія, гоніометрія, візуально – аналогова шкала болю (ВАШ), опитувальник якості життя, методи математичної статистики.

Результати дослідження та обговорення. Гонартроз – хронічне захворювання, повного зцілення від якого неможливо досягнути, тому на сьогодні залишаються актуальними пошук та апробація нових схем відновного лікування. Лікування артрозу колінного суглобу представляє важку задачу і може бути консервативним та оперативним.

Гонартроз характеризується поступовим руйнуванням гіалінового хряща, що вистилає суглобові поверхні коліна. Основними причинами розвитку є:

- механічні травми та перевантаження суглобів;
- ожиріння, що призводить до постійного перевантаження колін;
- вікові зміни, що включають зниження регенеративних можливостей хрящової тканини, втрату еластичності хряща та зменшення синовіальної рідини.

Згідно з даними досліджень, основною патогенетичною ланкою гонартрозу є порушення метаболізму хряща [3, с. 5], що веде до порушення його структури та функцій. Нещодавно науковці почали приділяти більше уваги особливостям метаболізму хрящової тканини та синовіальної рідини, що визначають біохімічний баланс, необхідний для нормальної функції суглоба. Для підтримання цього балансу в роботі колінного суглоба рекомендується контролювати низку його функціональних показників [6, с. 7].

Сьогодні загальноприйнятим є поліетіологічний підхід до розуміння причин остеоартрозу (ОА), що враховує різні фактори ризику, які можна поділити на три основні групи: генетичні, негенетичні та фактори навколишнього середовища [4, с. 52]. До генетичних факторів відносяться: стать (жінки мають вищий ризик захворювання), спадкові дефекти колагену типу 2, мутації генів, що кодують колаген 2, інші спадкові патології кісток і суглобів, а також етнічне походження пацієнта. Серед негенетичних факторів виділяють: похилий вік, надмірну вагу, період менопаузи, вроджені аномалії розвитку (дисплазія) або набуті захворювання кісток і суглобів. До факторів навколишнього середовища відносять фізичні навантаження, пов'язані з роботою, гострі та хронічні травми суглобів, заняття спортом. Врахування цих факторів ризику ОА є важливим для прогнозування захворювання і планування роботи з пацієнтами [6, с. 977].

Клінічні прояви гонартрозу:

- біль у колінному суглобі, що зазвичай посилюється під час фізичної активності і зменшується у спокої;
- відчуття скутості, особливо вранці або після тривалого сидіння;
- зменшення обсягу рухів у суглобі через біль і набряк;
- крепітація (відчуття хрусту або тертя під час рухів).

Діагностування гонартрозу ґрунтується на клінічних ознаках та результатах інструментальних методів дослідження, таких як рентгенографія, що виявляє звуження суглобової щілини, остеофіти (кісткові вирости) та деформацію суглоба. Магнітно-резонансна томографія (МРТ) дозволяє оцінити стан м'яких тканин, включаючи хрящ і синовіальну оболонку.

Обґрунтування програми фізичної реабілітації на гонартроз включає вибір і визначення раціональної спрямованості засобів фізичної терапії.

Засоби та методи фізичної терапії при гонартрозі:

Терапевтичні вправи. Фізична активність є одним з найважливіших аспектів лікування гонартрозу, оскільки вона сприяє покращенню кровообігу у тканинах суглоба, підвищує тонус м'язів та допомагає підтримувати оптимальну масу тіла. За даними дослідження Cochrane Review (2019), регулярні вправи можуть зменшити больовий синдром і покращити функціональність коліна на 25-35%.

Основні види вправ:

- аеробні вправи (ходьба, плавання, велотренажери) для зниження маси тіла та поліпшення загальної фізичної форми; ізометричні вправи для зміцнення м'язів стегна і гомілки без надмірного навантаження на суглоби; вправи на розтягування для зменшення скутості та поліпшення гнучкості суглобів.

Фізіотерапія:

- електростимуляція застосовується для зменшення болю та покращення м'язового тону. Дослідження підтверджують, що електротерапія знижує больовий синдром на 20-30% у пацієнтів з хронічним гонартрозом;
- ультразвукова терапія стимулює регенерацію тканин і зменшує запальний процес, сприяючи швидшому відновленню функцій суглоба;
- магнітотерапія використовується для поліпшення кровообігу та зменшення набряків [2, с. 12-18].

Мануальна терапія:

- мануальна терапія сприяє мобілізації суглобів і зняттю напруги в м'язах. Дослідження свідчать про покращення гнучкості та зниження болю у пацієнтів після проведення сеансів мануальної терапії;
- техніки мобілізації коліна використовуються для поліпшення амплітуди рухів, що важливо для відновлення рухової активності [1, с. 8].

Гідротерапія (лікувальні вправи у воді) знижує навантаження на суглоби завдяки підтримуючій дії води, що особливо корисно для пацієнтів з вираженою больовою симптоматикою. Вправи у воді покращують амплітуду рухів, зміцнюють м'язи та полегшують біль. За даними дослідження, гідротерапія на 30% ефективніша для зменшення болю, ніж сухопутні вправи у пацієнтів з хронічним гонартрозом.

Проведений аналіз історій хвороби дозволив детально ознайомитися з діагнозами пацієнтів, їх початковим станом та перебігом захворювання. При поділі пацієнтів на основну (14 осіб) та контрольну (14 осіб) групи враховувалися вік, історія захворювання та зміни в динаміці внаслідок реабілітаційних процедур. Анамнез включав скарги пацієнта, історію травми та особливості способу життя; насамперед звертали увагу на скарги, які зазвичай стосувалися болю, обмеженості рухів тощо. Основним інструментом для оцінки якості життя був опитувальник, розроблений Центром вивчення медичних результатів у США, який охоплював питання про загальний стан, фізичну та рольову

активність, емоційне та соціальне функціонування, фізичний біль, життєву енергію та психологічне здоров'я. Питання були згруповані за фізичним та психологічним компонентами здоров'я.

Використання запропонованої програми реабілітації у пацієнтів основної групи дозволило суттєво знизити інтенсивність болю (відбувся перерозподіл болю від нестерпного і не керованого до тупого і нападоподібного), покращити сили м'язів, збільшити амплітуду рухів та опорноспроможності кінцівки. Віддалені результати через 3 місяці виразилися у зниженні інтенсивності болю на $75 \pm 2\%$ ($p < 0,05$) в основній і на $68 \pm 2\%$ ($p < 0,05$) в контрольній групі. Хорошу м'язову силу нижньої кінцівки мали через 3 місяці практично всі пацієнти основної групи (13 з 14 осіб), в контрольній групі кількість таких пацієнтів зросла до 10. Пацієнти основної групи після курсу реабілітації збільшили амплітуду рухів колінного суглобу в середньому до $103^\circ \pm 1,5^\circ$ у порівнянні з контрольною групою ($92,5^\circ \pm 1,5^\circ$), що супроводжувалось значним покращенням якості життя.

Таким чином, фізична активність допомагає не лише покращити функціональний стан суглоба, а й впливає на загальну якість життя пацієнтів. Регулярні вправи підвищують рухову активність, зменшують залежність від знеболювальних препаратів і збільшують витривалість. Пацієнти, які брали участь у програмах фізичної реабілітації, показали значно кращі результати в зниженні больового синдрому і покращенні рухової активності, ніж ті, хто лікувався лише медикаментозно. Програми фізичної терапії повинні бути адаптовані до індивідуальних потреб пацієнта. Це включає врахування супутніх захворювань, таких як артеріальна гіпертензія, остеопороз, цукровий діабет, які часто зустрічаються у людей похилого віку. Індивідуалізовані підходи дозволяють знизити ризики травм і перевантажень під час виконання вправ.

Висновки. Отримані дані підтверджують, що питання реабілітації хворих на гонартроз відносяться до актуальних проблем сучасності. Відновне лікування гонартрозу у людей похилого віку вимагає комплексного підходу, що включає не лише фізичну терапію, а й медикаментозну терапію, правильне харчування та модифікацію способу життя. Регулярна фізична активність є основним методом поліпшення функціонального стану суглобів, зменшення болю і підвищення якості життя пацієнтів з гонартрозом.

Подальші дослідження повинні бути спрямовані на розробку нових протоколів фізичної терапії, адаптованих до індивідуальних потреб пацієнтів з урахуванням вікових змін і супутніх захворювань.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Мосаб С.Х. Амуди. Артроз колінного суглобу – хірургічне лікування – фізична реабілітація. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту; 2007. (3): С. 6 – 9.

2. Поворознюк В.В., Григор'єва Н.В., Орлик Т.В., Дзірович Н.І., Карасевська Т.В. Модифікуючі засоби сповільненої дії в лікуванні остеоартрозу великих суглобів. Методичні рекомендації К. 2010.50 с.

3. Сірант ГО. Стратегія проведення реабілітаційних заходів у пацієнтів похилого віку з первинним гонартрозом. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2017.(3):С. 42 – 6.

4. Танас ОВ, Хухліна ОС, Гайдичук ВС. Взаємозв'язок між даними УЗД колінних суглобів та рівнем болю за шкалами ВАШ, WOMAS та LEQUESNE у пацієнтів із остеоартрозом, гіпертонічною хворобою та ожирінням. Здобутки клінічної і експериментальної медицини. 2016;(4):107.

5. Шуба В.Й. Остеоартроз: рання діагностика та лікування. Український медичний часопис. 2016; 1: С. 59 – 66.

6. Kluzek S, Mattei TA. Machine-learning for osteoarthritis research. Osteoarthr Cartil. 2019;27(7):С. 977 – 8.

7. Zhang W., Doherty M., Peat G. EULAR evidence based recommendations for the diagnosis of knee osteoarthritis. Ann. Rheum. Dis. 2010; 69(3): С. 483 – 489.

Р. О. Баннікова

доцент кафедри терапії та реабілітації, кандидат медичних наук, доцент

Ю. В. Кропова

студентка 2 курсу групи 2МЗ-ТР2 Навчально-наукового інституту здоров'я,

реабілітації та фізичного виховання

Національний університет фізичного виховання та спорту України

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ОСІБ З ТРАВМАТИЧНОЮ АМПУТАЦІЄЮ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ

Анотація. Стаття базується на аналізі наукової літератури та має на меті синтезувати наявні знання про фізичну терапію після ампутації нижніх кінцівок. Розглядаються різні етапи реабілітації, від раннього післяопераційного періоду до відновлення функціональних можливостей. Особлива увага приділяється створенню індивідуальних алгоритмів фізичної терапії, що дозволяють пацієнтам повернутися до активного життя.

Ключові слова: ампутація нижніх кінцівок, фізична терапія, протезування, комплексний підхід, якість життя.

Summary. The article provides a comprehensive overview of current knowledge regarding physical therapy for individuals who have undergone lower limb amputation. It delves into various rehabilitation phases, starting from the immediate postoperative period and progressing to the restoration of functional capabilities. A particular emphasis is placed on the development of personalized physical therapy plans designed to facilitate patients' return to an active lifestyle.

Key words: lower limb amputation, physical therapy, rehabilitation, prosthetics, improving quality of life.

Вступ. У сучасному світі фізична терапія набуває все більшого значення, особливо у випадках складних травм, які вимагають тривалого процесу реабілітації. Однією з найскладніших травм, яка значно впливає на якість життя людини, є травматична ампутація нижньої кінцівки. Ця проблема вимагає

особливої уваги, адже її наслідки часто включають не лише фізичні обмеження, але й психологічні труднощі, що виникають внаслідок втрати кінцівки [3, с. 24].

Фізична терапія відіграє ключову роль у процесі реабілітації, особливо для військових, які зазнали травматичної ампутації нижньої кінцівки. Вона не лише сприяє відновленню рухової активності, але й допомагає повернути незалежність та покращити якість життя пацієнтів після втрати кінцівки [4, с. 28]. Сучасні методи фізичної терапії спрямовані на відновлення максимально можливої функціональності кінцівки, зменшення болю, запобігання ускладненням та покращення загального стану пацієнта.

Для створення індивідуальних програм реабілітації застосовують новітні методи та технології у процесі фізичної терапії. Використання штучного інтелекту, впровадження роботизованих систем для тренування ходьби та інші інноваційні рішення дозволяють значно покращити результати лікування та адаптацію пацієнтів [6, с. 7].

Мета дослідження: вивчити стан питання і визначити перспективи застосування заходів фізичної терапії після ампутації нижніх кінцівок за етапами реабілітації.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Щороку у світі реєструється один мільйон ампутацій кінцівок. Станом на 2020 рік у всьому світі 57,7 мільйонів людей живуть із травматичною ампутацією. За даними коаліції людей із ампутаціями у Сполучених Штатах Америки щороку відбувається приблизно 185 000 ампутацій. Крім того, станом на квітень 2021 року в США понад 2 мільйони американців живуть з ампутацією, а ще 28 мільйонам загрожує хірургічна ампутація через невідкладні причини [1, с. 65].

Ампутація нижньої кінцівки або її фрагменту є радикальним методом лікування судинних захворювань у пізній стадії розвитку. Цей захід може бути проведений як первинний або вторинний. Вторинні ампутації часто проводяться у разі ускладнень після первинного втручання, і така класифікація заходів застосовується в усьому світі [2, с. 19].

За способом розрізу частин м'яких тканин виділяють такі види ампутацій: кругова; клаптева; ситуаційна. Залежно від місця травми або ураження, рівні ампутації кінцівок визначаються (рис. 1).

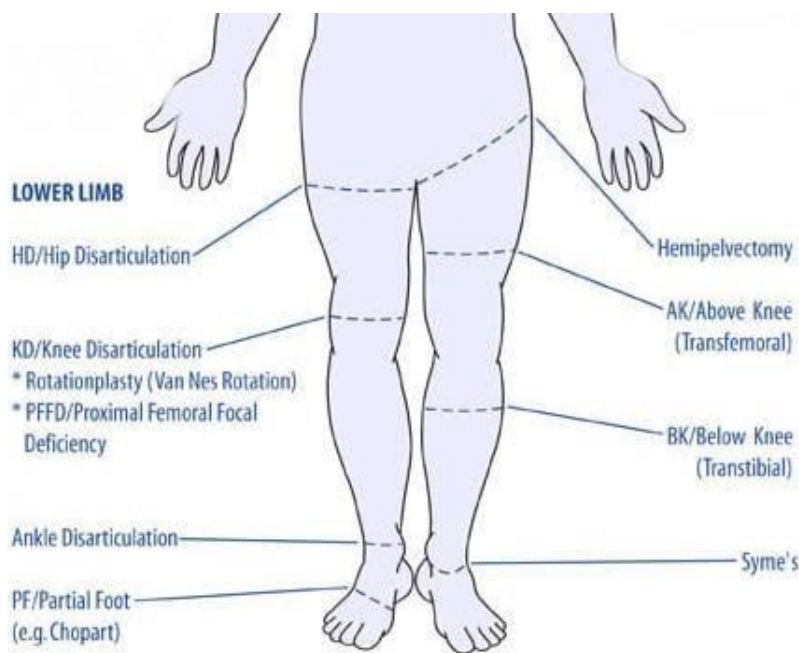


Рис. 1 – Рівні ампутації нижніх кінцівок

Травматична ампутації нижньої кінцівки має серйозні наслідки для мобільності людини та її здатності виконувати повсякденні дії, що негативно впливає на участь та пристосування у суспільстві. Кінцевою метою реабілітації – є успішне пересування з використанням протеза та повернення до повсякденного життя.

Комплексний алгоритм фізичної терапії, що складається з трьох періодів: ранній післяопераційний, пізній післяопераційний, відновлювальний. Будь-який з періодів має свої особливості та завдання [5, с. 10].

Ранній післяопераційний період (1-7 днів) – на цьому етапі проводиться ретельний догляд за пацієнтом після операції. Основні завдання включають забезпечення загоєння рани, моніторинг життєво важливих функцій, таких як серцевий ритм і дихання, а також введення необхідних медикаментів для прискорення процесу загоєння та запобігання можливим ускладненням.

Пізній післяопераційний період (7-21 день) – під час цього періоду продовжується контроль за процесом загоєння рани, а також відновленням кровообігу і нервової провідності в області ампутації. Важливою частиною є фізіотерапія, яка сприяє зменшенню набряку, зміцненню м'язів і запобіганню м'язовій атрофії.

Відновлювальний період (від 17-21 дня до 10-12 тижнів після операції) – на цьому етапі основна увага приділяється відновленню функціональності ампутованої кінцівки та адаптації до використання протеза. Проводяться спеціальні вправи, спрямовані на розвиток рухливості, балансу, координації та м'язової сили. Пацієнти також навчаються користуванню протезами, що допомагає їм повернутися до активного життя [4, с. 32].

Основні цілі фізичної терапії після травматичної ампутації нижніх кінцівок:

- Зменшення болю та набряку
- Запобігання контрактурам
- Підвищення м'язової сили та витривалості
- Поліпшення рівноваги та координації
- Підготовка до протезування
- Навчання користуванню протезом
- Психологічна підтримка та адаптація
- Поліпшення загальної фізичної підготовки

Для формування індивідуального алгоритму фізичної терапії потрібно використовувати науково доказові дослідження, які достатньо показують свою ефективність.

Терапевтичні вправи є найбільш поширеною формою фізичної терапії, володіють широким спектром дії на організм людини залежно від клінічного стану.

До спеціальних вправ належать фантомно-імпульсивний комплекс, вправи для зміцнення м'язів колінного та тазостегнового суглобів, а також вправи для розвитку координації рухів і функції рівноваги. Виконання цих вправ спрямоване на розвиток здатності до диференціювання м'язових зусиль і довільного розслаблення м'язів. При виконанні вправ важлива участь окремих м'язових груп у кожному русі. Вправи виконуються у статичному та динамічному режимах [2, с. 11].

Консервативне лікування, як правило, є комплексним і включає поєднання фізичних факторів з фізичною терапією, спортивними іграми, плаванням та іншими засобами кінезіотерапії. Використання фізіотерапевтичних процедур базується на принципах послідовності, наступності, комплексності та багатоетапності лікування. Це забезпечує досягнення максимальної ефективності та скорочення термінів лікування та підготовки до первинного протезування [1, с. 64].

Комплексний підхід підготовки до протезування передбачає багатоетапний та комплексний процес. Важливо використовувати різні методи та підходи для досягнення найкращих результатів. Виконання вправ, ручні редресації та фізіотерапевтичні процедури повинні проводитися систематично та послідовно, враховуючи індивідуальні потреби кожного пацієнта [3, с. 24]. Це дозволяє оптимізувати процес реабілітації та підготовки до протезування, забезпечуючи пацієнту можливість максимально швидкого повернення до активного життя.

Таким чином, при побудові індивідуального алгоритму фізичної терапії потрібно дотримуватись комплексного і послідовного підходу. Різноманітні фізичні вправи, спрямовані на розвиток координації рухів, сили м'язів кукси та збережених кінцівок, мають важливе значення для підготовки пацієнта до протезування [4, с. 30]. Особливу увагу слід приділяти виконанню вправ для

усунення контрактур і тугорухливості у суглобах, застосовуючи методи ручної редресації та спеціальні ортези для закріплення досягнутого результату.

Фізіотерапевтичні процедури, зокрема використання природних та штучних фізичних факторів, значно покращують загальний стан пацієнта та сприяють швидшому відновленню. Застосування мінеральних вод, лікувальних грязей, електротерапії, світлотерапії та магнітолазеротерапії у поєднанні з терапевтичними вправами, спортивними іграми та плаванням забезпечує всебічний підхід до реабілітації [1, с. 70].

Дотримання принципів послідовності, наступності та комплексності лікування є ключовими факторами для досягнення максимальної ефективності терапії. Це дозволяє скоротити терміни лікування та підготовки до протезування, забезпечуючи пацієнту можливість швидше повернутися до активного життя. Таким чином, систематичний та індивідуальний підхід до кожного пацієнта є основою успішної реабілітації та ефективного протезування [6, с. 7].

Висновки. Фізична терапія відіграє вирішальну роль у реабілітації пацієнтів після ампутації нижньої кінцівки. Комплексний алгоритм, що включає різноманітні методи, відіграє важливу роль у зменшенні болю, запобіганні ускладнень та прискоренні відновлення. Сучасні технології дозволяють створювати індивідуальні програми реабілітації, що сприяє швидшому поверненню пацієнтів до активного життя.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Беспаленко АА, Щеглюк ОІ, Кіх АЮ, Бур'янов ОА, Волянський ОМ, Корченко ВВ та ін. Алгоритм реабілітації військовослужбовців з ампутацією кінцівок на основі мультипрофесійного та індивідуального підходу. Український журнал військової медицини. 2020;1: С. 64 – 72.
2. Борзих ОВ, Лакша АМ, Шипунов ВГ, Борзих НО, Савка ІС, Цівина СА. Лікування поранених з дефектами тканин кінцівок. Проблеми травматології та остеосинтезу. 2015;1(1): С. 10 – 30.
3. Гайко ГВ, Страфун СС, Бур'янов ОА, Борзих ОВ, Долгополов ОВ, Лисак АС та ін. Компартмент синдром при вогнепальних пораненнях кінцівок: методичні рекомендації. Київ; 2015. 24 с.
4. Гур'єв СО, Кукуруз ЯС, Яловенко ВА, Волна ІМ. Аналіз досвіду лікування вогнепальних поранень кінцівок. Екстрена медицина: від науки до практики. 2014;2: С. 25 – 32.
5. Русин ВІ, Корсак ВВ, Русин ВВ, Горленко ФВ, Машура ВВ, Пекарь МІ. Непряма ревазуляризація нижніх кінцівок при хронічній ішемії як альтернатива ампутації. Український журнал хірургії. 2016;1-2(30-31):С. 5 – 10.
6. Campion EM, Pritts TA, Dorlac WC, Nguyen AQ, Fraley SM, Hanseman D, et al. Implementation of a military-derived damagecontrol resuscitation strategy in a civilian trauma center decreases acute hypoxia in massively transfused patients. J Trauma Acute Care Surg. 2013;75(2); 7 с.

Р. О. Баннікова

доцент кафедри терапії та реабілітації, кандидат медичних наук, доцент

Т. І. Кужим

студентка 2 курсу групи 2МЗ-ТР2 Навчально-наукового інституту здоров'я,

реабілітації та фізичного виховання

Національний університет фізичного виховання та спорту України

КІНЕЗІОТЕРАПІЯ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КОЛІННОГО СУГЛОБА У ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

Анотація. Кінезіотерапія після ендопротезування колінного суглоба є важливим компонентом реабілітації у пацієнтів зрілого віку, де відновлення вимагає ретельного і індивідуалізованого підходу. Ендопротезування колінного суглоба ефективно покращує якість життя осіб з дегенеративними захворюваннями, проте успішне повернення до активності потребує поетапного підходу в кінезіотерапії. Дана стаття аналізує ефективність методик кінезіотерапії на різних етапах відновлення, зокрема ранньому, середньому та пізньому, які характеризуються різними підходами до вправ і рівнями навантаження. Кінезіотерапія дозволяє знизити біль, попередити ригідність та зменшити ризик ускладнень, таких як контрактури і тромбоз. Використання сучасних технологій у реабілітаційних програмах сприяє більш точному контролю за руховою активністю пацієнта, збільшує мотивацію та покращує результати реабілітації. Цей підхід є надзвичайно важливим для осіб зрілого віку, які часто мають уповільнені процеси відновлення і вищий ризик післяопераційних ускладнень.

Ключові слова: кінезіотерапія, ендопротезування, колінний суглоб, реабілітація, зрілий вік, фізичні вправи.

Summary. Kinesiotherapy following knee joint arthroplasty is a key component in rehabilitation for older patients, where recovery necessitates a thorough and individualized approach. Knee joint arthroplasty significantly improves the quality of life for individuals with degenerative joint conditions, but effective rehabilitation requires a phased kinesiotherapy approach. This article reviews kinesiotherapy effectiveness across different recovery stages—early, intermediate, and late—each characterized by specific exercise strategies and load levels. Kinesiotherapy reduces pain, prevents stiffness, and minimizes complications like contractures and thrombosis. The integration of modern technologies in rehabilitation programs allows precise control of patients' motor activity, increases motivation, and enhances rehabilitation outcomes. This approach is essential for mature individuals, who often experience slower recovery and a higher risk of postoperative complications.

Key words: kinesiotherapy, arthroplasty, knee joint, rehabilitation, mature age, physical exercise.

Актуальність. Ендопротезування колінного суглоба є ефективною операцією для поліпшення якості життя пацієнтів зі значними дегенеративними змінами в суглобі, що часто виникають у зрілому віці. Втім, післяопераційне

відновлення вимагає ретельного і комплексного підходу для забезпечення повноцінної реабілітації. Однією з ключових методик реабілітації є кінезіотерапія – методика фізичних вправ, спрямованих на поступове відновлення рухової активності, зниження болю і повернення функціональності суглоба. Ця стаття аналізує значення кінезіотерапії після ендопротезування колінного суглоба у осіб зрілого віку, методи та етапи застосування кінезіотерапії, а також розглядає проблеми, з якими можуть стикатися пацієнти [1, с. 215].

Кінезіотерапія відіграє центральну роль у відновленні після ендопротезування колінного суглоба. Без адекватної реабілітації ризик розвитку ускладнень, таких як зменшення амплітуди рухів, утворення контрактур, рецидиви болю і зниження фізичної активності, значно зростає. У зрілому віці процеси відновлення є менш інтенсивними, що ускладнює реабілітацію та збільшує важливість індивідуалізованих програм кінезіотерапії. Залучення фізичних вправ після операції допомагає стабілізувати суглоб, відновити тонус м'язів, запобігти атрофії і знизити рівень болю. Крім того, кінезіотерапія сприяє покращенню координації рухів і загального фізичного стану, що є важливим для людей зрілого віку [2, с. 99].

Метою статті є проведення аналізу науково-методичної бази застосування кінезіотерапії у процесі реабілітації після ендопротезування колінного суглоба у осіб зрілого віку. У статті розглядаються основні методи та підходи, етапи відновлення та ефективність використання кінезіотерапії для поступового відновлення функціональності суглоба, зменшення больового синдрому і повернення рухової активності пацієнтів.

Виклад основного матеріалу. Реабілітаційний процес після ендопротезування колінного суглоба зазвичай поділяють на три етапи: ранній післяопераційний, середній (або проміжний) та пізній.

Ранній післяопераційний етап (перші дні після операції). Перші дні після операції є критичними для запобігання ускладненням і забезпечення успішного початку відновлення. Основна мета цього періоду полягає в мінімізації ризиків і поступовому залученні суглоба до активності. Головним завданням є уникнення перевантаження, а також правильне положення кінцівки, яке сприяє зниженню набряку і створенню умов для загоєння тканин.

На цьому етапі пацієнти починають виконувати легкі дихальні вправи, які сприяють покращенню вентиляції легенів і запобігають можливим застійним явищам, які можуть спричинити пневмонію або гіпоксемію. Зазвичай це глибокі вдихи та видихи, які допомагають розширити легені та знизити ризик дихальних ускладнень. Також важливі ізометричні вправи для м'язів стегна та гомілки, які виконуються без активних рухів у суглобі, щоб уникнути зайвого навантаження. Ізометричні вправи включають напруження м'язів без їхнього руху, що активізує кровообіг і допомагає уникнути атрофії.

Важливою частиною цього етапу є рухи у суглобі в межах допустимого болю. Це мінімальні рухи, що дозволяють уникнути ригідності (жорсткості) суглобів, поступово розробляючи їх без ризику ушкодження тканин. Оскільки

ранній післяопераційний період є особливо ризикованим для виникнення тромбозу, залучення кінезіотерапії допомагає запобігти утворенню тромбів завдяки покращенню кровообігу. Цей підхід сприяє підтримці рухової активності, що допомагає запобігти застійним явищам і ригідності [3, с. 11].

Середній (проміжний) етап (друга-третья тижні після операції). На середньому етапі відновлення основна увага приділяється поступовому розширенню амплітуди рухів у суглобі та зміцненню м'язів, що стабілізують кінцівку. У цей період важливо правильно збільшувати інтенсивність вправ, поступово привчаючи м'язи і суглоб до більших навантажень. Середній етап включає більш активні та динамічні вправи, що дозволяють уникнути контрактур і покращити функціонування суглоба.

Зазвичай пацієнти виконують пасивні рухи, де спеціаліст допомагає згинати і розгинати суглоб, а також активні рухи, які пацієнт здійснює самостійно. Ці рухи допомагають уникнути ригідності та поступово збільшують амплітуду. До середини цього етапу можуть бути додані вправи на тренажерах, які забезпечують мінімальне навантаження, особливо на нижню кінцівку. Вправи на тренажерах розвивають силу і витривалість м'язів стегна і гомілки, що надалі сприяє стабільності суглоба.

Також у цей період пацієнтам рекомендують навчання ходьбі з опорою: використання милиць чи ходунків допомагає розподілити навантаження на кінцівки і захистити суглоб від зайвої ваги тіла. З розвитком вправ пацієнти можуть почати пробувати більш природну ходьбу, поступово зменшуючи опору в міру поліпшення стабільності [3, с. 15].

Пізній етап (від третього тижня до шести місяців після операції) Пізній етап відновлення триває від третього тижня після операції і може тривати до пів року, залежно від складності операції та індивідуальних особливостей пацієнта. Основною метою на цьому етапі є поступове повернення до звичної фізичної активності та повне відновлення функцій суглоба.

У цей період пацієнт може переходити до більш інтенсивних і спеціалізованих вправ, що сприяють відновленню витривалості, координації рухів і балансу. Особливу увагу приділяють зміцненню дрібних м'язових груп навколо суглоба, оскільки вони відповідають за стабільність і допомагають запобігти травмам. Вправи на баланс важливі для відновлення здатності тіла контролювати рухи і стабілізувати кінцівку під час ходьби чи фізичної активності.

Також важливими є вправи для поліпшення постави і техніки ходьби, що сприяє правильному розподілу навантаження на суглоб. На цьому етапі лікарі та реабілітологи зазвичай рекомендують поступове збільшення активності, а також уникнення перенавантажень, які могли б спровокувати травми чи уповільнити відновлення. Таким чином, пізній етап орієнтований на остаточне повернення до активного способу життя та забезпечення тривалої стабільності суглоба [4, с. 19].

В останні роки до кінезіотерапії все більше залучаються сучасні технології, такі як кінетичні та біомеханічні аналізатори, тренажери з датчиками зворотного зв'язку, системи віртуальної реальності та робототехнічні пристрої. Ці пристрої

дозволяють проводити об'єктивне оцінювання рухової активності пацієнта, регулювати навантаження, а також мотивують пацієнта за рахунок ігрового аспекту. Наприклад, використання екзоскелетів допомагає пацієнтам швидше відновити функцію ходьби, знизити ризик виникнення ускладнень і підвищити мотивацію.

Ендопротезування колінного суглоба є високоефективною операцією, що значно покращує якість життя пацієнтів зі значними дегенеративними змінами в суглобі, особливо у зрілому віці. Однак, для досягнення оптимальних результатів потрібен ретельний і комплексний підхід до післяопераційної реабілітації. Центральну роль у відновлювальному процесі відіграє кінезіотерапія – методика фізичних вправ, спрямованих на поступове відновлення рухової активності, зменшення болю і повернення функціональності суглоба. Завдяки кінезіотерапії відбувається не лише стабілізація суглоба, але й зміцнення м'язового тону, запобігання атрофії, покращення координації рухів і загального фізичного стану, що особливо важливо для осіб зрілого віку, у яких процеси відновлення відбуваються повільніше [5, с. 62].

Залучення пацієнта до активної фізичної діяльності відразу після операції є критичним для запобігання ускладнень, таких як зменшення амплітуди рухів, утворення контрактур, ригідності суглоба та зниження фізичної активності. Індивідуалізація реабілітаційної програми дозволяє врахувати особливості пацієнта, забезпечуючи поступове збільшення фізичного навантаження, яке сприяє відновленню функцій суглоба та запобігає розвитку ускладнень. Кінезіотерапія допомагає зменшити ризики тромбозу та застійних явищ завдяки поліпшенню кровообігу, активізації обмінних процесів і зниженню болю [6, с. 80].

Важливо також зазначити роль новітніх технологій у кінезіотерапії, таких як біомеханічні аналізатори, тренажери з датчиками зворотного зв'язку, системи віртуальної реальності та екзоскелети, які не лише покращують точність реабілітаційного процесу, а й додають мотиваційний аспект. Ці інновації дозволяють ефективніше контролювати процес відновлення, забезпечувати безпеку під час вправ і сприяють швидшому поверненню пацієнта до активного життя.

Висновки. Отже, кінезіотерапія, доповнена сучасними технологіями, є незамінним елементом реабілітації після ендопротезування колінного суглоба. Її роль полягає не тільки у фізичному відновленні суглоба, але й у формуванні мотивації до активного способу життя, що загалом забезпечує довготривалий позитивний ефект і стабільність суглоба.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Таран І. В. Кінезотерапія, як засіб рухової активності дітей із церебральним паралічем / Таран І. В. // Теоретичні та методичні проблеми фізичної реабілітації: матеріали V Всеукр. наук.-метод. конф. Херсон, 2014. С. 213 – 227.

2. Вовканич А. С. Вступ у фізичну реабілітацію (матеріали лекційного курсу) / А. С. Вовканич : навч. посіб. Львів : НВФ «Українські технології», 2008. 200 с.

3. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник / В. М. Мухін. [3-тє вид., перероб. та доповн.]. Київ : Олімп. література, 2009. 488 с.

4. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: підручник для студентів і лікарів / В. М. Сокрут [та ін.]; за заг. ред. В. М. Сокрут; Всеукр. асоц. фізіотерапевтів та курортологів, Донец. нац. мед. ун-т, Терноп. нац. мед. ун-т ім. І. Я. Горбачевського. Краматорськ: Каштан, 2019 Т. 1. 2019. 478 с.

5. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. В. В. Абрамова, О. Л. Смирнової. Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. 456 с.

6. Соколовський В. С Лікувальна фізична культура І В.С. Соколовський, Н.О. Романова, О.Г. Юшковська. – Одеса : Одес. держ. мед. унт, 2005. 236 с.

Ю. О. Борка

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

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Анотація: Стаття присвячена аналізу ключових аспектів фізичної терапії, ерготерапії та оздоровчої фізичної культури як важливих складових систем охорони здоров'я та профілактики захворювань. Розглядаються особливості фізичної терапії для відновлення рухових функцій, роль ерготерапії у підвищенні самостійності та адаптації організму, а також значення оздоровчої фізичної культури у зміцненні здоров'я та профілактиці хронічних захворювань. Акцентується увага на важливості індивідуального підходу та комплексному застосуванні цих методів для покращення якості життя, соціальної адаптації людей різного віку та стану здоров'я.

Ключові слова: фізична терапія, ерготерапія, оздоровча фізична культура, відновлення, реабілітація, фізичні вправи, здоров'я.

Summary: The article is devoted to the analysis of key aspects of physical therapy, occupational therapy and health-improving physical culture as important components of health care and disease prevention systems. The features of physical therapy for the restoration of motor functions, the role of occupational therapy in increased independence and adaptation of the body, as well as the importance of health-improving physical culture in strengthening health and preventing chronic diseases are considered. Emphasis is placed on the importance of an individual approach and the complex application of these methods to improve the quality of life and social adaptation of people of different ages and health conditions.

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

Актуальність. В останні роки інтерес до фізичної терапії, ерготерапії та оздоровчої фізичної культури стрімко зростає. Сучасні підходи до лікування та профілактики захворювань визнають важливість активного способу життя, реабілітаційних методів та персоналізованого підходу до кожного пацієнта. Збереження здоров'я та якісна реабілітація – важливі завдання сучасної медицини, які вимагають багатогранного підходу. У перший план виходять такі напрямки, як фізична терапія, ерготерапія та оздоровча фізична культура. Кожен із цих підходів забезпечує комплексне оздоровлення, відновлення рухової функції та покращення якості життя.

Мета статті: розглянути характеристику методів фізичної реабілітації, як вони сприяють відновленню загального здоров'я, а також їх значення у покращенні рухових дій та вирішенні простих побутових завдань та професійних обов'язків.

Виклад основного матеріалу. Популярність фізичної терапії, ерготерапії та оздоровчої фізичної культури зростає в усьому світі, і Україна не є винятком. Це зумовлено багатьма факторами, зокрема в Україні інтерес до реабілітації особливо зріс після подій останніх років, зокрема через військовий конфлікт. Такі фактори, як збільшення тривалості життя, відновлення втрачених функцій та навичок, запальні захворювання та зростаючий попит на якість життя й активне старіння і є наразі, дедалі частішим запитом населення. Приділяти увагу збереженню здоров'я не тільки під час хвороби, а й для профілактики, щоб уникнути серйозних захворювань і травм. Люди прагнуть зберегти активність і незалежність, навіть у похилому віці, що сприяє зростанню попиту на профілактичні та реабілітаційні послуги.

Характеризуючи значення фізичної терапії, спрямованої на відновлення рухових функцій, зменшення болю та поліпшення якості життя за допомогою фізичних вправ, масажу, а також спеціальних апаратних методів [2]. Вона відіграє важливу роль у відновленні після травм, операцій або тривалих хвороб. Ці заходи застосовують для зменшення болю, посилення кровообігу, відновлення гнучкості та сили м'язів. Фізична терапія є незамінною у ситуації, коли пацієнт має обмеження у рухах через травми. Спеціалісти з фізичної терапії виконують діагностику стану пацієнта, розробляють індивідуальний план реабілітації та контролюють його.

Фізична терапія здатна суттєво зменшити навантаження на систему охорони здоров'я. Доведено, що фізична терапія є важливою для профілактики ускладнень, прискоренні відновлення та зменшення ризику повторних захворювань.

Основне значення ерготерапії, як комплексу реабілітаційних заходів, спрямованих на виявлення проблем функціонування організму, переважно моторних функцій та їх відновлення для поліпшення повсякденної діяльності людини. Ерготерапія направлена на зцілення через діяльність [1].

Мета ерготерапії не просто відновити втрачені рухові функції, а й заново адаптувати людину до нормального життя, допомогти їй досягти максимальної самостійності і незалежності в побуті. Ерготерапевти розробляють спеціальні

програми, завдяки яким пацієнти можуть виконати дії від простих побутових завдань до професійних обов'язків.

Існує багато методів ерготерапії, наприклад: функціональні ігри, мобілізація суглобів, захист суглобів, тренування функції м'язів, регулювання тону м'язів, тренування координації, навчання дрібних правильних рухів, тренування чутливості та навчання інших навичок, що необхідні в повсякденному житті, наприклад, використання допоміжних засобів чи адаптація середовища під потреби пацієнта [3]. Ерготерапія сприяє зміцненню м'язового тону, розвитку координаційних здібностей, реакцій рівноваги, загальної та дрібної моторики, моторного планування, покращує інтеграцію сенсорної інформації, а також регулює рівень активності.

Доведено, що ерготерапія надає велике значення комфорту та якості життя, допомагаючи їм повернути незалежність та покращити соціальну адаптацію. Це особливо важливо для людей із серйозними травмами, захворюваннями, а також для літніх людей [6].

Статистика, що підтверджує ефективність різних методик ерготерапії, є важливою для оцінки їх результативності в реабілітаційних процесах. Ось кілька даних, які демонструють, які методи показують найбільші результати у відновленні функцій пацієнтів:

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), застосована в рамках ерготерапії, активно використовується для пацієнтів із порушеннями когнітивних функцій, зокрема після інсультів чи черепно-мозкових травм. Отриманні дані свідчать про покращення когнітивних функцій.

Дослідження, проведене в 2020 році в університеті Джона Хопкінса, показало, що після 12 тижнів КПТ пацієнти з інсультами демонструють 55% покращення в когнітивних тестах, включаючи пам'ять, здатність до планування та виконання завдань; 80% пацієнтів, які пройшли КПТ у поєднанні з фізичною реабілітацією, показали покращення в здатності до самостійного виконання повсякденних завдань.

Тренування моторних навичок передбачає використання вправ які спрямовані на покращення моторних функцій, і активно застосовується при лікуванні пацієнтів після травм спинного мозку, інсультів, чи нейрологічних розладів. За даними дослідження, проведеного в 2019 році в університеті Каліфорнії, 70% пацієнтів, які проходили тренування моторних навичок, мали на 30% покращення в результатах тестів на рухову координацію після 6 місяців терапії. У дослідженні 2018 року, опублікованому в *Journal of Neuroengineering and Rehabilitation*, 65% учасників, які застосовували методи тренування моторних навичок із використанням роботизованих систем, показали значне покращення в здатності до виконання повсякденних фізичних завдань, таких як піднімання та переміщення предметів.

Розглядаючи адаптивні технології, це пристрої та засоби для полегшення виконання повсякденних завдань, що є важливими для людей з обмеженими фізичними можливостями. Вони включають спеціалізовані інструменти для

приготування їжі, адаптовані засоби пересування, системи для полегшення комунікації.

За результатами дослідження, проведеного в 2021 році в університеті Мічигану, 75% пацієнтів, які використовували адаптивні технології для виконання домашніх завдань, наприклад, пристрої для приготування їжі або допоміжні пристрої для мобільності, змогли повернутися до більш незалежного способу життя, що на 50% більше, ніж у пацієнтів без таких пристроїв.

Дослідження, опубліковане в *American Journal of Occupational Therapy* в 2020 році, показало, що пацієнти з травмами спинного мозку, які використовували адаптивні технології для управління побутовими завданнями, мали на 60% більше шансів досягти значного покращення в їх здатності до самостійного життя порівняно з пацієнтами, які не застосовували ці технології [3].

Аналізуючи результати технології віртуальної реабілітації, яка набирає популярності у ерготерапії, оскільки дозволяє створювати спеціалізовані середовища для тренування моторних навичок та когнітивних функцій.

Дослідження, проведене в 2022 році в університеті Оксфорда, показало, що пацієнти, які проходили реабілітацію за допомогою віртуальних реалій, показали на 40% більший прогрес у відновленні рухових функцій порівняно з пацієнтами, які проходили традиційну фізичну реабілітацію.

За результатами експертної оцінки, опублікованої в *Journal of Rehabilitation Research and Development* (2021), віртуальна реабілітація допомогла на 35% більше пацієнтам відновити здатність до виконання повсякденних завдань, порівняно з іншими традиційними методами [4].

Усі ці методи виявляються ефективними для покращення функціональних можливостей пацієнтів, і статистичні дані підтверджують їх значну роль у реабілітації. Кожен з цих методів приносить значні покращення в когнітивних, моторних та функціональних аспектах, що підтверджується як короткостроковими, так і довгостроковими результатами.

Система фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану до необхідного рівня, називається оздоровчою фізичною культурою (ОФК) [5]. Першочерговим завданням оздоровчого тренування є підвищення рівня фізичного стану до безпечних величин, які гарантують стабільне здоров'я. Найважливішою метою тренування для людей середнього та похилого віку є профілактика серцево-судинних захворювань, що є основною причиною непрацездатності та смертності в сучасному суспільстві. Крім того, необхідно враховувати вікові фізіологічні зміни в організмі. Все це обумовлює специфіку занять оздоровчою фізичною культурою і вимагає відповідного підбору тренувальних навантажень, методів і засобів тренування [5].

З'ясовано, що оздоровчі тренування, як і спортивні розрізняють на основні компоненти навантаження, що визначають її ефективність: тип навантаження, величину навантаження, тривалість обсяг і інтенсивність, періодичність занять (кількість разів на тиждень, тривалість інтервалів відпочинку між заняттями).

Розділ оздоровчої фізичної культури (ОФК), займає важливе місце у профілактиці захворювань, включаючи не тільки серцево-судинних розладах, а й ожиріння та пов'язані з ним порушенням. остеопороз та інші захворювання кісткової системи, стрес та емоційне вигорання.

Висновки. Сучасне суспільство визнає необхідність комплексного підходу до здоров'я. Фізична терапія, ерготерапія та оздоровча фізична культура це три ключові напрямки реабілітації для підтримки здоров'я, вони є не лише медичними заходами, а й ефективними інструментами для профілактики, лікування та підвищення якості життя [6]. Допомагають пацієнтам стати більш активними, підтримують психічне здоров'я та знижують ризик розвитку хронічних захворювань.

Розуміння значення цієї сфери реабілітаційної медицини та активне впровадження у життя може сприяти розвитку суспільства, де кожна людина має можливість зберегти своє здоров'я та вести повноцінне життя.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Богдановська Н. В. Фізична реабілітація засобами фізіотерапії: підруч. для здобувачів ступеня вищ. освіти магістра спец. "Фізична терапія, ерготерапія" / Н. В. Богдановська, І. В. Кальонова. – Суми: Унів. кн., 2020. – 328 с.

2. Кудренко В. П. Основи ерготерапії / В. П. Кудренко. – Львів: Видавничий дім «Академія», 2018. – 30 с.

3. Олексієнко Я. І. Теорія, види та технології оздоровчорекреаційної рухової діяльності / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. – 260 с.

4. Присяжнюк С. І. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев, Ю. М. Парчевський. – Київ: Видавництво НУБіП України, 2016. – 414 с.

5. Черняков В. В. Способи проведення загальнорозвивальних вправ: метод. розробка для студ. пед. вузів. / В. В. Черняков. – Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2010. – 36 с.

6. Payne R. A., Donaghy M. Payne's handbook of relaxation techniques is a practical guide for the health care professional. 4th ed. Elsevier Limited; 2010.

Науковий керівник: старший викладач С. В. Хотієнко

М. Д. Бочарова

студентка факультету економіки

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Анотація. У статті розглядаються основні аспекти рухової активності як важливого елемента соціальної адаптації осіб з особливими потребами. Розглядаються фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти залучення осіб з інвалідністю до фізичної активності. Проаналізовано різні форми фізичних

вправ та програм адаптивного фізичного виховання, які сприяють інтеграції цих осіб у суспільство.

Ключові слова: Рухова активність, соціальна адаптація, особливі потреби, інвалідність, адаптивна фізична культура, інклюзія, психологічна реабілітація.

Summary. The article considers the main aspects of motor activity as an important element of social adaptation of persons with special needs. Physiological, psychological and social aspects of involvement of persons with disabilities in physical activity are considered. Various forms of physical exercises and programs of adaptive physical education, which contribute to the integration of these persons into society, have been analyzed.

Key words: Motor activity, social adaptation, special needs, disability, adaptive physical culture, inclusion, psychological rehabilitation.

Соціальна адаптація осіб з особливими потребами є складним та багатогранним процесом, який включає не лише допомогу у подоланні фізичних обмежень, але й сприяння розвитку особистості, формуванню комунікаційних навичок і підвищенню самостійності. Одним з ефективних засобів соціальної інтеграції є рухова активність, яка не лише покращує фізичний стан, але й позитивно впливає на психологічний та емоційний добробут осіб з особливими потребами. Завдяки участі у фізичних заняттях, особи з інвалідністю можуть встановлювати нові соціальні контакти, отримувати емоційну підтримку та впевненість у собі.

Рухова активність є основою здорового способу життя та має позитивний вплив на всі системи організму. Для осіб з інвалідністю фізична активність допомагає підтримувати рухові навички, підвищує функціональність організму та зменшує ризик розвитку вторинних захворювань, таких як ожиріння, серцево судинні захворювання та діабет. Крім того, регулярна фізична активність сприяє покращенню психічного здоров'я, знижуючи рівень тривожності, депресії та стресу [3, с. 10].

Рухова активність є ефективним засобом для соціальної адаптації осіб з особливими потребами, оскільки вона сприяє створенню умов для соціальної взаємодії, спільної діяльності та формуванню почуття належності до групи. Це особливо важливо для тих, хто стикається з соціальною ізоляцією або обмеженим колом спілкування через фізичні або психологічні бар'єри [4, ст. 100].

Переваги залучення до колективних занять:

- *Формування комунікативних навичок* – участь у командних видах спорту або групових заняттях сприяє розвитку комунікативних навичок, вчить працювати у колективі, підтримувати інших учасників та приймати їхню підтримку.

- *Зростання самовпевненості* – відчуття успіху та досягнення особистих цілей у спортивних заняттях підвищує самоповагу та самовпевненість.

- *Підтримка соціальних зв'язків* – регулярна участь у фізичних заняттях дозволяє особам з особливими потребами знайти нових друзів та

отримати моральну підтримку [3].

Попри очевидні переваги, існує низка бар'єрів, що можуть заважати участі осіб з особливими потребами у руховій активності. До них належать:

- Фізичні бар'єри: недостатнє пристосування спортивних закладів та споруд для осіб з обмеженою мобільністю.
- Фінансові обмеження: висока вартість занять або необхідного обладнання.
- Соціальні стереотипи та стигматизація: нерідко суспільство сприймає осіб з інвалідністю як нездатних до повноцінної участі у спортивних заняттях, що негативно впливає на їхнє бажання долучатися до фізичної активності [6].

Адаптивна фізична культура (АФК) – це спеціально розроблена програма фізичних вправ, яка враховує особливості організму та рівень фізичної підготовки осіб з інвалідністю. Основною метою АФК є не лише підтримка фізичного здоров'я, але й розвиток соціальних та емоційних навичок, необхідних для адаптації у суспільстві [1, с. 4].

Основні напрямки адаптивної фізичної культури:

- **Адаптивний спорт.** Участь у спортивних змаганнях, таких як параолімпійські ігри, є потужним інструментом для соціалізації. Це дає можливість особам з особливими потребами відчувати себе частиною спортивної спільноти, демонструвати свої досягнення та отримувати визнання [7].
- **Терапевтичні вправи.** Лікувальна фізкультура сприяє покращенню фізичного стану та зменшенню болю. Вправи можуть бути направлені на зміцнення м'язів, покращення координації та рівноваги, що в свою чергу сприяє збільшенню незалежності.
- **Рекреаційна діяльність.** Танці, плавання, йога – це види рухової активності, які мають не лише фізичні, а й емоційні переваги, допомагаючи особам з інвалідністю долати психологічні бар'єри [1, с. 21].

Завдяки адаптивній фізичній культурі особи з інвалідністю можуть отримати можливість самовираження, навчитися долати труднощі, досягати поставлених цілей. Це сприяє не лише покращенню фізичного стану, але й зміцненню внутрішньої мотивації, відчуттю власної значущості та сприйняттю себе як повноправного члена суспільства [2, с. 40].

Фізичні вправи позитивно впливають на психологічний стан людей з особливими потребами, сприяючи зниженню тривожності та депресії, покращенню настрою та підвищенню загального рівня задоволення життям. Особливе значення має роль фізичної активності у формуванні позитивного образу тіла та відчуття контролю над власним життям.

Дослідження показують, що люди з інвалідністю, які активно займаються фізичною культурою, менш схильні до психологічних проблем, мають вищий рівень впевненості у собі та краще справляються з труднощами соціальної адаптації [10, с. 203].

На державному та місцевому рівнях важливо створювати програми, які сприяють залученню осіб з інвалідністю до рухової активності. Такі програми

повинні забезпечувати доступність до спортивних закладів, пропонувати різноманітні види адаптивної фізичної активності та формувати підтримуюче середовище.

Приклади програм включають: створення інклюзивних спортивних секцій – доступні для людей з інвалідністю секції дозволяють їм тренуватися разом з іншими, а також брати участь у різних змаганнях. Фінансова підтримка – забезпечення фінансування на придбання спеціального обладнання та оплату занять. Освітні програми – для тренерів та викладачів, які працюють з людьми з особливими потребами, з метою підвищення їхньої компетенції у сфері адаптивної фізичної культури [5, 8]

Висновки. Рухова активність є важливим інструментом для соціальної адаптації осіб з особливими потребами. Вона не лише покращує фізичний стан, але й сприяє формуванню соціальних навичок, підвищенню самооцінки та впевненості в собі. Завдяки адаптивній фізичній культурі особи з інвалідністю мають можливість відчувати себе частиною суспільства, розвиватися.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Деделюк Н. А. Адаптивна фізична культура: теорія та методика. – Луцьк (протокол № 1 від 14.02.2014 р.)
2. Трояновська М. М. Основи адаптивної фізичної культури. – Чернігів – 2018
3. Сушко Р.О. Латишев М.В., Ярмолюк О.В. Спортивна наука та здоров'я людини № 1(11) (2024).
4. Юрій Фурман Рухова активність та формування здорового способу життя для осіб з особливими потребами в процесі адаптивного фізичного виховання. – Вінниця (2012).
5. Міністерство соціальної політики України. Щорічний звіт про стан реабілітаційних та спортивних програм для осіб з особливими потребами. Київ, 2023.
10. Ядвіга Ю.П., Коробейніков Г.В., Петров Г.С., Коваль С.Б., Дудник О.К. Вплив рухової активності на психоемоційний стан, 2009
6. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). "Physical Activity Strategy 2016–2025". Офіційний сайт ВООЗ. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.who.int/health-topics/physical-activity>
7. Офіційний сайт Національного паролімпійського комітету України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://paralympic.org.ua>
8. World Health Organization (WHO) – сторінка, присвячена фізичній активності та інвалідності. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.who.int/health-topics/physical-activity>
9. Публікації Національного університету фізичного виховання і спорту України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.uni-sport.edu.ua/>

Науковий керівник: старший викладач І. М. Могильний

ХАРЧУВАННЯ ЯК ОДНА З ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Анотація. У даній статті розглядається значення харчування як ключової складової здорового способу життя. Визначено основні принципи збалансованого раціону, зокрема енергетичний баланс, регулярність прийомів їжі та різноманітність продуктів у щоденному раціоні. Проаналізовано позитивний вплив різних груп продуктів на фізичне і психічне здоров'я, а також їхня роль у профілактиці хронічних захворювань. Окрема увага приділена впливу раціонального харчування на підвищення розумової працездатності, рівня енергії та емоційного стану.

Ключові слова: правильне харчування, здоровий спосіб життя, збалансований раціон, профілактика захворювань, енергетичний баланс, харчові групи, вітаміни та мінерали.

Summary. This article examines the importance of proper nutrition as a key component of a healthy lifestyle. The main principles of a balanced diet are determined, including energy balance, regularity of meals and variety of products in the daily diet. The positive impact of various groups of products on physical and mental health, as well as their role in the prevention of chronic diseases, was analyzed. Special attention is paid to the influence of rational nutrition on increasing mental capacity, energy level and emotional state.

Key words: nutrition, healthy lifestyle, balanced diet, disease prevention, energy balance, food groups, vitamins and minerals.

Актуальність. Питання здоров'я і довголіття завжди мали велике значення у суспільстві. Тим не менш, поряд із розвитком технологій і збільшенням доступу до інформації, люди все більше усвідомлюють важливість підтримки здорового способу життя. Одним із ключових аспектів цієї концепції є правильне харчування, яке є основою фізичного та психічного благополуччя. Розуміння того, як саме їжа впливає на організм, дозволяє сформувати корисні звички, що забезпечують високий рівень життєвої активності, стійкість до захворювань і, зрештою, поліпшення якості життя.

Актуальність статті обумовлена тим, що сучасний ритм життя, стресові ситуації, недосипання, недоїдання та інші чинники впливають на фізичне та психічне здоров'я людини. Часто люди нехтують збалансованим харчуванням, віддаючи перевагу фаст-фуду та продуктам, які не забезпечують необхідної кількості вітамінів і мінералів. Наслідками таких звичок є підвищення ризику розвитку хронічних захворювань, зокрема ожиріння, серцево-судинних захворювань та діабету. Тому важливо не тільки привернути увагу до здорового харчування, а й наочно показати його позитивний вплив на загальний стан здоров'я.

Мета статті – дослідити, яким чином харчування може сприяти зміцненню здоров'я, покращенню фізичної форми та профілактиці хронічних захворювань. А також підкреслити важливість раціонального підходу до вибору продуктів та ролі регулярного харчування у підтримці енергетичного рівня і життєвої активності.

Виклад основного матеріалу. Здоровий спосіб життя – це гармонійний режим поєднання роботи та відпочинку, оптимальне харчування, фізична активність, дотримання гігієни, відсутність шкідливих звичок, а отже це не проста тема, особливо для студентів, але притримуючись простих правил можна надовго забути про втому та поганий настрій. Важливе значення у формуванні здорового способу життя відведене саме раціональному харчуванню, що передбачає насичення організму необхідною кількістю вітамінів, мікроелементів, що мають поліпшувати стан здоров'я [1, с. 528].

Здорове харчування – це харчування, яке забезпечує ріст, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню її здоров'я, попереджає розвиток захворювань та сприяє здоровому довголіттю та омолодженню [2, с. 228].

Основу здорового раціонального харчування складають:

Баланс енергії – передбачає відповідність енергії, яка надходить в організм з їжею, енергії, яка витрачається в процесах життєдіяльності. Встановлено, що для забезпечення нормальної життєдіяльності людини організму необхідно приблизно 2500-2800 ккал на добу у випадку розумової діяльності і 3000-3400 ккал – у випадку відносно високих фізичних навантажень.

Принцип раціонального харчування – повинна бути забезпечена потреба організму в основних харчових речовинах, включаючи джерела енергії (білки, жири, вуглеводи), незамінні амінокислоти, незамінні вищі жирні кислоти, вітаміни, мінеральні речовини. Кожна з цих груп речовин виконує в організмі свої специфічні функції. Найбільше на цей час вивчені принципи збалансованості білків, жирів та вуглеводів. Необхідним є розгляд збалансованості окремих представників кожної групи поживних речовин:

- білкова збалансованість становить 85-90 г. на добу;
- збалансованість жирових компонентів становить 60-80 г. При цьому оптимальним співвідношенням рослинних і тваринних жирів вважається 7:3;
- збалансованість вуглеводів становить 400-500 г.;
- збалансованість вітамінів - щоденна потреба в них не перевищує кількох міліграм чи навіть мікрограм. Відповідно до рекомендацій ВООЗ, потреба людського організму у вітамінах повинна забезпечуватися, перш за все, за рахунок споживання натуральних продуктів;
- збалансованість мінеральних речовин. Оптимальне співвідношення цих мікроелементів повинно становити 1:1,3:0,5. Найближче до оптимального це співвідношення спостерігається у молоці та молочних продуктах. Це забезпечує високий ступінь засвоєння Кальцію молока та молочних продуктів, що робить ці продукти незамінним джерелом.

Режим харчування – дотримання визначеного часу споживання їжі, а також раціонального розподілу їжі при кожному її споживанні. В основу принципу покладені чотири основні правила: регулярність харчування, яка враховує комплекс факторів, що забезпечують нормальне травлення; частота харчування протягом доби, яка повинна становити не менше 3 разів в день; раціональний підбір продуктів при кожному прийомі їжі; оптимальний розподіл їжі протягом дня, при якому вечеря не повинна перевищувати третини добового раціону [3, с. 120].

Звичка починати ранок із склянки гарячої кави має свої плюси. Але якщо обмежитися тільки однією склянкою, то бадьорий ранок швидко перейде у сонний день. Рівень енергії після сну не відновлений, необхідної кількості калорій організм не отримав, таким чином, відчуття втоми забезпечене. Набагато краще почати свій день із повноцінного сніданку. Сніданок має забезпечувати до тридцяти відсотків добової потреби організму у енергії і включати у себе продукти, що містять білки - сир, творог, яйця, рибу і складні вуглеводи - каші, овочі, фрукти, а також соки. Наявність у ранковому меню соків давно стала правилом для європейців та американців. А також, склянка соку - обов'язковий атрибут сніданку практично у всіх готелях світу [4, с. 47].

Ще один важливий принцип здорового харчування – *різноманітність*. Дієтологи та фізіологи також вказують, що їжа повинна бути не тільки різноманітною, а й «різнокольоровою». Експерти рекомендують включати в щоденний раціон овочі, фрукти і соки різних кольорних груп, оскільки тільки так організм отримає всі необхідні речовини – вітаміни, мікро- та макроелементи, харчові волокна.

Існує п'ять основних кольорних груп: червона, помаранчева або жовта, біла або коричнева, зелена та синьо-чорна. У чому ж корисність кожної з них?

- Червона група (помідори, гранат, малина та ін.) допомагає відновити душевну рівновагу, покращує пам'ять і нормалізує серцево-судинну систему. Лікопін в помідорах є потужним антиоксидантом, який особливо цінний у томатному соці.

- Помаранчева група (морква, апельсин, гарбуз та ін.) має тонізуючий ефект, покращує імунітет та зір. Апельсиновий сік часто входить у стандартний сніданок, хоча дієтологи рекомендують вживати його обережно на голодний шлунок.

- Біла група (цибуля, часник, банан та ін.) сприяє витримці та підтримці центральної нервової системи, що особливо важливо для складних розумових навантажень.

- Зелена група (салат, капуста, авокадо та ін.) підтримує травлення та допомагає позбавлятися зайвої ваги завдяки легкому діуретичному ефекту.

- Синьо-чорна група (буряк, чорниця, темний виноград та ін.) відома високим вмістом антиоксидантів, що сприяють гостроті зору, пам'яті та підтримують молодість. Буряковий сік особливо цінний завдяки вмісту калію і хлору.

Відповідно до рекомендацій ВООЗ, щодня потрібно вживати не менше 400 грам овочів і фруктів, поділяючи їх на 5 порцій по 80 грам кожна. Яскраві кольори продуктів не лише вказують на корисні нутрієнти, а й сприяють підвищенню настрою та енергії.

Висновки. Отже, в результаті правильного харчування людина отримує фізичну силу та витривалість. Корисна їжа підтримує у тонусі організм і покращує фізичний стан. Гарний настрій. Їжа впливає на психічний стан: здорова – покращує його, а фаст-фуд може викликати перепади настрою та брак енергії протягом дня. Підвищення розумової працездатності. Продукти, які вживає людина, впливають на пам'ять, увагу, швидкість мислення. Збалансований раціон – це те, що потрібно, щоб швидко розв'язувати різного роду задачі. Здоров'я зараз і у майбутньому. Систематичне неправильне харчування може стати причиною виникнення хвороб і розладів травної та ендокринної систем, порушити обмін речовин і навіть спричинити онкологічні захворювання. А здорове і збалансоване харчування, навпаки – захищає організм від загроз [5].

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Пархоменко, Вікторія Анатоліївна. "Здоровий спосіб життя: раціональне харчування та фізичне навантаження." Науковий простір: актуальні питання, досягнення та інновації (2022): 603 с.

2. Пушкарьова, Неллі. "Здорове харчування в сучасному житті." міністерство освіти і науки України рада молодих вчених при МОН кийвський фаховий коледж туризму та готельного господарства (2024): 588 с.

3. Субота, В. В. "Основи збалансованого харчування для забезпечення здорового способу життя студентства" новітні підходи та інноваційні технології в харчовій індустрії (2019): 148 с.

4. Коц, С. Н., Віталій Павлович Коц, and Поліна Олександрівна Скачкова. "Профілактичний ефект здорового харчування." Development, education, culture: integration trends in the modern world: XIV Міжнародна науково-практична конференція (2023): 584 с.

5. Стаття «Що тобі дасть здорове харчування?» [Електронний ресурс] URL: <https://znaimo.gov.ua/shcho-tobi-dast-zdorove-kharchuvannia>

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

Є. А. Громко

*студентка групи 1-21-003 І медичного факультету
Харківський національний медичний університет*

ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ РИЗИКУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ (ПТСР) СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Анотація. У роботі досліджується вплив фізичних вправ на зниження ризику посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед військовослужбовців. Особлива увага приділяється механізмам, за допомогою

яких фізична активність сприяє покращенню психічного стану, включаючи нейрохімічний, фізіологічний вплив та нормалізацію сну. Розглядається значення індивідуального підходу та комбінування різних типів вправ, таких як кардіотренування, силові вправи та йога, для забезпечення комплексної підтримки психічного здоров'я в умовах високого стресу. Перспективи досліджень полягають у створенні індивідуалізованих програм реабілітації та інтеграції фізичної активності з іншими методами терапії.

Ключові слова: посттравматичний стресовий розлад, фізичні вправи, військовослужбовці, психічне здоров'я, профілактика.

Summary. The study explores the impact of physical exercise on reducing the risk of post-traumatic stress disorder (PTSD) among military personnel. Particular attention is given to the mechanisms through which physical activity improves mental health, including neurochemical and physiological effects, and sleep normalization. The significance of an individualized approach and the combination of various exercise types, such as cardio, strength training, and yoga, is discussed as a way to comprehensively support mental health in high-stress conditions. Future research prospects include developing individualized rehabilitation programs and integrating physical activity with other therapy methods.

Key words: post-traumatic stress disorder, physical exercises, military personnel, mental health, prevention.

Вступ. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виникає внаслідок інтенсивного психічного стресу та травматичного досвіду, що викликає порушення в емоційній і фізичній сферах особистості. В умовах війни в Україні, коли значна кількість військовослужбовців та цивільних осіб зазнають серйозних травматичних переживань, проблема ПТСР набула особливої актуальності. Психологічний та фізичний тиск, якого зазнають люди в зонах бойових дій або ті, хто втратив близьких, значно підвищує ризик розвитку цього розладу. Своєчасна профілактика та надання допомоги людям, які пережили травму, стають критично важливими для підтримки психічного здоров'я населення.

В останні роки дослідники звернули увагу на зв'язок між фізичним навантаженням і психічним здоров'ям, зокрема на здатність фізичних вправ впливати на нервову систему, знижуючи рівень стресу, тривожності та депресії. Фізична активність стала визнаним немедикаментозним методом корекції стресових розладів, особливо важливим в умовах, коли медикаментозне лікування може бути недоступним або обмеженим. Фізичні вправи активують вивільнення нейротрансмітерів, таких як серотонін і дофамін, що позитивно впливають на настрій і когнітивні функції, сприяючи адаптації та відновленню після стресу. Таким чином, фізична активність може стати важливим елементом у системі психологічної реабілітації військових та цивільних осіб, що постраждали від війни в Україні.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та визначення механізмів, за допомогою яких фізичні вправи можуть впливати на профілактику та зменшення ризику розвитку ПТСР.

Матеріали і методи. Для дослідження було проаналізовано наукові статті та літературні джерела з наукометричних баз Google Scholar, PubMed, Scopus та ін., що досліджують вплив фізичної активності на психічне здоров'я.

Результати дослідження. Фізичні вправи впливають на організм на кількох рівнях, кожен з яких має значення для профілактики стресових розладів. Один з основних аспектів цього впливу – нейрохімічний. Під час фізичних навантажень активізується вироблення нейротрансмітерів, таких як ендорфіни, серотонін та дофамін [1, с. 27; 2, с. 189], які відповідають за покращення настрою, зменшення тривожності та підвищення загального відчуття задоволення. Дисбаланс цих нейромедіаторів є однією з причин розвитку ПТСР, тому регулярна фізична активність допомагає підтримувати стабільний психоемоційний стан, що є важливим для профілактики цього розладу.

На фізіологічному рівні фізичні вправи впливають на рівень кортизолу – гормону стресу, який в організмі підвищується в умовах напруги та активує реакцію «боротьби чи втечі» [3, с. 49]. Високий рівень кортизолу зазвичай супроводжує симптоми ПТСР, спричиняючи тривожність та напруження. Фізична активність сприяє нормалізації рівня кортизолу, стабілізуючи фізіологічну відповідь на стрес [4, с. 886] і допомагаючи уникнути його надмірного впливу на організм.

Також фізичні вправи позитивно впливають на якість сну, порушення якої є одним із характерних симптомів ПТСР [5, с. 130]. Часті кошмари, безсоння та загальне порушення циркадних ритмів часто супроводжують цей розлад, підвищуючи рівень тривожності та ускладнюючи відновлення нервової системи. Регулярні фізичні навантаження сприяють нормалізації біологічних ритмів, що, своєю чергою, сприяє відновленню нервової системи [6, с. 801].

Крім того, соціально-психологічний ефект групових видів спорту може бути значущим фактором у профілактиці ПТСР, оскільки вправи, які передбачають командну взаємодію, допомагають людям розвивати соціальні зв'язки, ділитися своїми емоціями та досвідом [7, с. 82]. Це особливо важливо для людей, які відчувають самотність та ізоляцію, що часто є супутниками ПТСР. Спільні заняття спортом сприяють зниженню рівня самотності [8, с. 301] та покращують загальний психоемоційний стан.

Фізичні вправи також мають позитивний вплив на когнітивні функції, такі як пам'ять, концентрація та когнітивна гнучкість. Вправи, які включають ритмічні рухи, наприклад біг чи плавання, стимулюють зв'язки між різними частинами мозку [9, с. 259], що допомагає поліпшити когнітивні процеси. Це особливо важливо для людей, які адаптуються після травматичного досвіду [10, с. 4].

Як вже було зазначено, фізичні вправи відіграють важливу роль у профілактиці та зменшенні симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) завдяки своєму впливу на різні системи організму та психіку. Регулярна фізична активність не тільки зміцнює тіло, але й допомагає стабілізувати психоемоційний стан, що є критично важливим для тих, хто зазнав

травматичного досвіду. Нижче наведемо кілька видів фізичних вправ, які можна використовувати для досягнення цих цілей.

Кардіотренування – один з найпоширеніших видів фізичної активності, який, завдяки ритмічному характеру, має значний позитивний вплив на психічний стан людини. Наприклад, біг чи швидка ходьба дозволяють відчувати розслаблення та стабілізацію настрою [1, с. 27]. Велоспорт є ще одним варіантом кардіотренування, який розвиває серцево-судинну систему [3, с. 49] та сприяє емоційному розвантаженню. Плавання, окрім загального зміцнення тіла, позитивно впливає на дихальну систему, що сприяє покращенню контролю над диханням, особливо корисним під час станів тривоги.

Силові вправи також відіграють важливу роль, оскільки вони передбачають роботу з вагою – власною чи додатковим навантаженням. Вправи, такі як підйом ваги, присідання, віджимання та планка, зміцнюють м'язи та покращують фізичну форму [4, с. 886; 6, с. 801]. Заняття силовими вправами підвищують впевненість у власних силах, що важливо для відчуття контролю над власним тілом, яке може бути втрачено у людей, що зазнали травматичних подій.

Йога та дихальні практики є ще одним ефективним методом, що мають сприятливий вплив як на тіло, так і на душу. Йога фокусується на плавних рухах, розтяжці та глибокому диханні [5, с. 130], допомагаючи відновити внутрішню рівновагу та зменшити рівень стресу. Крім того, йога заохочує уважне ставлення до свого тіла та допомагає усвідомлювати свій стан у моменті "тут і зараз" [9, с. 259].

Вправи на витривалість, такі як кросфіт або високоінтенсивні інтервальні тренування, також приносять користь для профілактики ПТСР. Кросфіт передбачає інтенсивні навантаження, які розвивають як фізичну витривалість, так і психоемоційну стійкість [7, с. 82], оскільки тренування вимагають витримки та концентрації. Вправи з власною вагою – берпі, випади та стрибки – стимулюють виділення ендорфінів і дофаміну, що позитивно впливають на настрій та психічне здоров'я [10, с. 4].

Медитація та майндфулнес також мають терапевтичний ефект. Практика майндфулнес-медитації дозволяє зосередитися на теперішньому моменті [2, с. 189], що знижує тривожність і перериває цикли негативних думок. Психотерапевти відзначають, що медитація допомагає людям з ПТСР навчитися регулювати свій емоційний стан. Техніка сканування тіла також сприяє зниженню м'язового напруження та покращує самосприйняття [8, с. 301].

Нарешті, розтяжка та вправи на гнучкість мають значення для профілактики ПТСР, оскільки допомагають розслабити тіло та зняти м'язове напруження [6, с. 801]. Розтяжка м'язів, яка виконується після основного тренування або як самостійна вправа, допомагає зменшити фізичне напруження та сприяє відчуттю легкості. Практика пілатесу, що поєднує розтяжку з укріпленням м'язів, допомагає досягти гармонії між тілом і свідомістю [10, с. 4].

При цьому індивідуальний підхід до фізичної активності має вирішальне значення для профілактики ПТСР, оскільки потреби й можливості кожної людини є унікальними. Залежно від рівня фізичної підготовки, стану здоров'я та

психологічних особливостей [1, с. 27], певні типи вправ можуть бути більш або менш ефективними для конкретної людини. Комбінування різних технік дозволяє створити комплексний підхід, що враховує як фізичні, так і психоемоційні аспекти [5, с. 130].

Висновки. Фізичні вправи відіграють важливу роль у профілактиці та зменшенні симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), завдяки комплексному впливу на різні аспекти фізичного та психічного здоров'я. Регулярна фізична активність сприяє нормалізації нейрохімічного балансу, знижуючи рівень тривожності й депресії завдяки підвищенню вироблення серотоніну, дофаміну й ендорфінів. Зниження рівня кортизолу як гормону стресу допомагає стабілізувати фізіологічну відповідь організму на стрес, зменшуючи напруження та покращуючи загальний психоемоційний стан. Окрім того, вправи сприяють покращенню якості сну, нормалізуючи циркадні ритми, що сприяє відновленню нервової системи.

Індивідуальний підхід до фізичної активності та комбінування різних технік – кардіотренувань, силових вправ, йоги та дихальних практик забезпечують комплексний ефект, враховуючи особливості кожної людини та її готовність до навантажень. Заняття спортом у колективі також сприяють соціальній інтеграції, зменшують відчуття ізоляції та підвищують стійкість до стресу, що є важливим для профілактики ПТСР. Таким чином, фізичні вправи можуть стати важливою частиною комплексної програми реабілітації, забезпечуючи природний і ефективний підхід до підтримки психічного здоров'я в умовах підвищеного стресу.

Перспективи подальших досліджень у цій сфері полягають у розробці індивідуалізованих програм фізичної активності для профілактики ПТСР, а також у вивченні ефективності різних видів вправ для людей з різним рівнем травматичного досвіду. Дослідження взаємодії фізичних вправ з психотерапією та медикаментозним лікуванням може сприяти створенню комплексної програми реабілітації, ефективною в різних соціальних і культурних контекстах.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Anderson E., Shivakumar G. Effects of exercise and physical activity on anxiety // *Frontiers in Psychiatry*. 2013. Vol. 4. P. 27. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2013.00027>.
2. Penedo F. J., Dahn J. R. Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity // *Current Opinion in Psychiatry*. 2005. Vol. 18, № 2. P. 189–193. URL: https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/14553/Stryuk_ffvs_2021.pdf?sequence=1.
3. Manger T. A., Motta R. W. The impact of an exercise program on post-traumatic stress disorder symptoms in firefighters // *International Journal of Emergency Mental Health*. 2005. Vol. 7, № 1. P. 49–57. URL: https://repository.pdmu.edu.ua/bitstream/123456789/13943/1/fiz_vprav_2015.pdf.
4. Biddle S. J. H., Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews // *British Journal of Sports Medicine*. 2011. Vol. 45,

№ 11. P. 886–895. URL: <https://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/13395/1/Bohatov%20Andrii%20Oleksiyovych%202021.pdf>.

5. Rosenbaum S., Vancampfort D., Steel Z., Newby J., Ward P. B., Stubbs B. Physical activity in the treatment of Post-traumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis // *Psychiatry Research*. 2015. Vol. 230, № 2. P. 130–136. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/39178/Kryvoruchko%20S.pdf?sequence=1>.

6. Gerber M., Pühse U. Do exercise and fitness protect against stress-induced health complaints? A review of the literature // *Scandinavian Journal of Public Health*. 2009. Vol. 37, № 8. P. 801–819. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/32760/1/jmbs0-2022-7-4-163%20%281%29.pdf>.

7. Smith M. A., Lynch W. J. Exercise as a potential treatment for drug abuse: Evidence from preclinical studies // *Frontiers in Psychiatry*. 2012. Vol. 3. P. 82. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/27385/1/Fiziol%20FW%201%20Vstyp%2020-21.pdf>.

8. Fetzner M. G., Asmundson G. J. Aerobic exercise reduces symptoms of posttraumatic stress disorder: A randomized controlled trial // *Cognitive Behaviour Therapy*. 2015. Vol. 44, № 4. P. 301–313. URL: https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/7365/1/Mikheienko_Kozel%20Zastosuvannia%20fizychnykh%20vprav.pdf.

9. Blake H. Physical activity and exercise in the treatment of depression and anxiety // *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*. 2012. Vol. 16, №4. P.259–261. URL: <https://dspace.bdpu.org.ua/bitstreams/889cfa89-bd89-4ac2-ae7d-e92cad18a0e8/download>.

10. Dishman R. K., O'Connor P. J. Lessons in exercise neurobiology: The case of endorphins // *Mental Health and Physical Activity*. 2009. Vol. 2, № 1. P. 4–9. URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/38198/135058.pdf?sequence=2>.

Науковий керівник: викладач кафедри спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини, фізичної терапії, ерготерапії В. А. Буряченко

Є. Ю. Єремзіна
*студентка факультету української й іноземної філології та мистецтвознавства
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

КОРСЕТУВАННЯ ПРИ ІДІОПАТИЧНОМУ СКОЛІОЗІ

Анотація. У статті досліджується корсетування як метод консервативного лікування ідіопатичного сколіозу, що дозволяє уповільнити прогресування викривлення хребта до досягнення скелетної зрілості. Розглянуто показання до корсетування, класифікацію корсетів за фізичними та

функціональними характеристиками, а також наведено приклади основних їх моделей.

Ключові слова: сколіоз, ідіопатичний сколіоз, лікування сколіозу, консервативне лікування, корсетування, корсет, класифікація корсетів.

Summary. The article examines bracing as a conservative treatment for idiopathic scoliosis, aimed at slowing the progression of spinal curvature until skeletal maturity is reached. It discusses indications for bracing, a classification of braces by physical and functional characteristics, and provides examples of major brace models.

Key words: scoliosis, idiopathic scoliosis, scoliosis treatment, conservative treatment, spinal bracing, brace types and classification.

Актуальність. Стаття обумовлена необхідністю поширення обізнаності про ідіопатичний сколіоз та ефективні методи його лікування. Сколіоз, особливо ідіопатичний, який складає понад 80% випадків, є складним захворюванням, яке може призвести до серйозних функціональних порушень, впливаючи на якість життя пацієнтів. Корсетування, як один з основних методів консервативного лікування, є ефективним підходом, що дозволяє сповільнити або зменшити прогресування викривлення, уникаючи хірургічного втручання, особливо у випадках, коли пацієнт ще не досяг скелетної зрілості. Дослідження різних типів корсетів, їх фізичних та функціональних характеристик і застосувань надає практичні рекомендації для індивідуалізованого підходу до терапії сколіозу, що дозволяє покращити результати лікування та підвищити комфорт пацієнтів.

Мета статті: поглиблений аналіз корсетування як методу консервативного лікування ідіопатичного сколіозу, зокрема його ролі у сповільненні прогресування викривлення хребта у дітей та підлітків.

Виклад основного матеріалу. Сколіоз – це аномальне викривлення хребта з боку в бік. При сколіозі хребет вигинається вліво і вправо у формі літери «С», «S» або «Z» [1] (рис. 1).

Існує три види сколіозу: вроджений (хребці не формуються належним чином під час ембріонального розвитку), нервово-м'язовий (порушення в м'язах і нервах, які підтримують хребет) та ідіопатичний (причина невідома). На дослідженні лікування останнього ми і вирішили сконцентруватися, адже він є найпоширенішим (80% випадків) серед трьох типів [5].

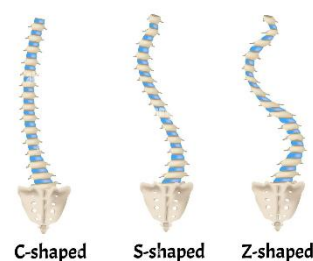


Рис. 1. Типи сколіозу

Існує два види лікування сколіозу:

- Хірургічне втручання.
- Безопераційне (консервативне) лікування: регулярне відвідування лікаря (кожні шість місяців) для моніторингу викривлення хребта, виконання вправ для зміцнення основних м'язів та покращення гнучкості хребта, носіння корсета для підтримки хребта.

Корсетування призначають, якщо:

- Кут Кобба досяг щонайменше 25 градусів, і підліток ще має значний ріст до досягнення скелетної зрілості

- Кут Кобба становить менше 25 градусів, але швидко прогресує принаймні на 5 градусів під час 4-6-місячного контрольного візиту.

Корсетування не може змінити або виправити викривлення, але може сповільнити або зменшити його прогресування, поки скелет дитини не сформується повністю. Після цього моменту викривлення навряд чи буде прогресувати (проте це лише за умови, що воно не перевищує 40 градусів) [2].

Сьогодні існує багато видів корсетів для лікування сколіозу. Вони можуть відрізнятися за фізичними характеристиками та за функціональними характеристиками та застосуванням (таблиця 1 та 2).

Таблиця 1

Класифікація корсетів (за фізичними характеристиками)

Матеріал виготовлення	Жорсткі (поліетилен, карбон)	М'які (еластичні матеріали)
Час носіння (в добу)	Цілодобові (16-23 годин)	Нічні (8-10 годин)
Форма	Симетричні (підходить для легких форм сколіозу)	Асиметричні (спрямовує тиск на певні проблемні ділянки)
Метод виготовлення	Індивідуально виготовлені	Стандартні

Таблиця 2

Класифікація корсетів (за функціональними характеристиками та застосуванням)

Спосіб тиску на хребет і ребра	Точковий тиск (для конкретних зон)	Об'ємне охоплення (для стабілізації)
Тип терапії	Монотерапія (носіння корсету як основний метод)	Комбінована терапія (використовується разом із фізіотерапією)
Вікова група пацієнтів	Дитячо-підлітковий	Дорослий
Рівень корекції	Частковий (для підтримки)	Повний (з інтенсивною корекцією)

Кожен корсет для лікування сколіозу виконує унікальні функції, враховуючи анатомічні особливості пацієнта, ступінь викривлення хребта та показання до застосування. Розглянемо детальніше сім основних типів корсетів, серед яких п'ять цілодобових та два нічних, що призначаються для протидії сколіозу

Бостонський корсет – один із найпоширеніших ортопедичних пристроїв для корекції сколіозу. Використовується переважно для терапії ідіопатичного сколіозу середнього та нижнього відділів хребта (поперекового та

нижньогрудного). Корсет створює контрольований зовнішній тиск на випуклий бік кривизни з одночасним забезпеченням зони розвантаження на увігнутому боці. Завдяки цьому хребет поступово повертається до нейтрального положення. Корсет виготовляється з міцного термопластичного матеріалу. Носять його під одягом від 16 до 23 годин на день [3]. Переваги корсета включають ефективність при невеликих та середніх викривленнях, можливість довготривалого носіння та високу стабільність хребта. Недоліки – можливий дискомфорт через тривале носіння та обмежений вплив на верхні відділи хребта.

Вілмінгтонський корсет використовується для терапії викривлень середнього ступеня, зокрема у поперековому та нижньогрудному відділах. На відміну від Бостонського, цей корсет виготовляється індивідуально за гіпсовим зліпком тулуба пацієнта у горизонтальному положенні. Він щільно прилягає до тіла, створюючи постійний контакт зі шкірою та рівномірний розподіл тиску вздовж хребта, що забезпечує більш м'яку корекцію. Завдяки точному припасуванню корсет дозволяє утримувати хребет у нейтральній позиції без значного дискомфорту [6]. Переваги включають індивідуальне створення та можливість довготривалого носіння, що робить його зручнішим для пацієнтів. Недоліки – вимагає складного процесу виготовлення та має обмежену ефективність для важких форм сколіозу.

Мілуокський корсет – одна з перших моделей для корекції сколіозу, що націлена на лікування викривлень у верхньогрудному та шийно-грудному відділах. Конструкція включає металеві вертикальні стрижні, що доходять до шийного відділу, та шийне кільце для додаткової підтримки. Принцип дії корсета базується на точковому тиску на випуклу сторону кривизни, що дозволяє зменшувати кут викривлення. Хоча він є громіздким через металеві елементи, корсет ефективно впливає на верхні відділи хребта, надаючи підтримку та стабілізацію [6]. Переваги корсета включають високу ефективність для верхніх відділів хребта та можливість корекції складних викривлень. Недоліки – громіздкість, низький рівень комфорту та естетичні обмеження, тому він рідко використовується сьогодні.

Чарлстонський корсет – це нічний ортопедичний пристрій, призначений для утримання хребта у надкоригованому боковому положенні під час сну. Корсет створює інтенсивний коригуючий тиск, який дозволяє хребту глибше вигинатися до середньої лінії, сприяючи активній корекції кривизни. Цей корсет є ефективним для терапії одиночних кривих, забезпечуючи високий рівень корекції під час сну [6]. Переваги – можливість інтенсивної корекції під час відпочинку та відсутність потреби у денному носінні. Недоліки – непридатний для складних деформацій і обмежений у використанні для викривлень з кількома дугами.

Корсет Провіденс також відноситься до нічних ортопедичних пристроїв, але, на відміну від Чарлстонського, застосовує комбіноване бічне та ротаційне навантаження для поступової корекції. Завдяки цьому він може бути ефективним як для одиничних, так і для подвійних викривлень. Провіденс створює плавний підйом плеча для м'якої корекції та забезпечує стабільну підтримку хребта під

час сну, сприяючи його вирівнюванню [6]. Переваги включають м'яке та поступове вирівнювання, а також можливість корекції подвійних викривлень. Недоліки – обмежена корекційна здатність для складних випадків сколіозу.

Корсет Шено – це інноваційний пристрій, розроблений для тривимірної корекції хребта, що включає одночасний вплив на бічне викривлення, ротацію та сагітальне вирівнювання. Корсет виготовляється індивідуально, з урахуванням анатомічної моделі торсу, що дозволяє створити зони корекції та розвантаження. Завдяки тривимірному підходу Шено є високоефективним для терапії складних викривлень [4]. Переваги включають можливість корекції важких форм сколіозу та індивідуальний підхід. Недоліки – можливий дискомфорт та тривалий період адаптації.

SPoRT (Sforzesco Progressive Rehabilitation Treatment) – італійський аналог Мілуокського корсета без шийного кільця. Конструкція надає тривимірну корекцію для лікування серйозних деформацій хребта. SPoRT забезпечує стабільну підтримку всього торсу та дозволяє ефективно коригувати викривлення у складних випадках [6]. Переваги – висока ефективність для серйозних викривлень, можливість тривалого носіння та стабільна підтримка хребта. Недоліки – обмежена комфортність через жорстку конструкцію та високий тиск на торс.

Для лікарів важливо враховувати ступінь викривлення, вік пацієнта та швидкість прогресії деформації при виборі типу корсета. Кожен із цих пристроїв має свої переваги та недоліки, і правильний вибір забезпечує максимальний терапевтичний ефект та комфорт для пацієнта.

Висновки. Сколіоз є складним захворюванням, що потребує індивідуального підходу до лікування. У ньому вибір корсета відіграє вирішальну роль у сповільненні прогресування викривлення та покращенні якості життя пацієнтів. Правильне використання ортопедичних пристроїв може значно зменшити ризик серйозних ускладнень, а також – операційного втручання. Важливість цього підходу підтверджують як практичні результати, так і теоретичні дослідження, подальші ж дослідження мають зосередитися на вдосконаленні цих ортопедичних пристроїв та пошуку нових методів безопераційного лікування, сприяючи поліпшенню терапії сколіозу.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Сколіоз: симптоми, причини, види та ступені, діагностика, лікування [Електронний ресурс] URL: <https://centerhrebta.kiev.ua/diseases/scoliosis#>
2. Swaby, L., Perry, D. C., Walker, K., Hind, D., Mills, A., Jayasuriya, R., Totton, N., Desoysa, L., Chatters, R., Young, B., Sherratt, F., Latimer, N., Keetharuth, A., Kenison, L., Walters, S., Gardner, A., Ahuja, S., Campbell, L., Greenwood, S., & Cole, A. (2023). Bracing Adolescent Idiopathic Scoliosis (BASIS) study – night-time versus full-time bracing in adolescent idiopathic scoliosis: study protocol for a multicentre, randomized controlled trial. *Bone & Joint Open*, 4(11), 873-880. <https://doi.org/10.1302/2633-1462.411.BJO-2023-0128>
3. Tsirikos AI, Adam R, Sutters K, Fernandes M, García-Martínez S. Effectiveness of the Boston Brace in the Treatment of Paediatric Scoliosis: A

Longitudinal Study from 2010–2020 in a National Spinal Centre. *Healthcare*. 2023; 11(10):1491. <https://doi.org/10.3390/healthcare11101491>

4. Rigo-Chêneau Brace Therapy | Scoliosis Therapy Centers [Електронний ресурс] URL: <https://www.scoliosistherapycenters.com/the-rigo-cheneau-brace/>

5. Scoliosis: What It Is, Types, Causes, Symptoms & Treatment & Types [Електронний ресурс] URL: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/15837-scoliosis>

6. Types of Scoliosis Braces | Scoliosis SOS [Електронний ресурс] URL: <https://www.scoliosissos.com/blog/types-of-scoliosis-braces>

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

Є. В. Коваленко

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

ЗИМОВА РЕКРЕАЦІЯ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. У даній роботі розглянуто зимову рекреацію як важливу складову оздоровчої фізичної культури. Досліджено її вплив на фізичне здоров'я, витривалість, силу та психологічний стан особистості. Проаналізовано переваги зимової рекреації як дієвого засобу зміцнення організму та поліпшення загального самопочуття у холодну пору року.

Ключові слова: зимова рекреація, оздоровча фізична культура, фізичне здоров'я, психологічні переваги, лижі, катання на сноуборді, ковзання, активний спосіб життя, психічний баланс.

Summary. Winter recreation is an important component of healthy physical culture, as it contributes to maintaining health and psycho-emotional well-being during the cold period of the year. This article examines the importance of winter activity, its effects on physical and mental health, and provides an overview of the most popular types of winter recreation. It explores the benefits it brings to people of all ages, and emphasizes the importance of incorporating winter recreation into everyday life to support an active and healthy lifestyle.

Key words: winter recreation, physical fitness, physical health, psychological benefits, skating, snowboarding, sliding, general health, active lifestyle, mental balance.

Мета. Дослідити вплив зимової рекреації на загальний стан здоров'я, фізичну підготовку та психічний стан особистості.

Завдання.

1. Розглянути основні види зимової рекреації та їх вплив на фізичне та психічне здоров'я.

2. Дослідити вплив зимової рекреації на загальне оздоровлення організму в холодну пору року.

3. Проаналізувати переваги та користь зимової рекреації для загального стану здоров'я людини, включаючи фізичну активність та психологічний комфорт.

Постановка проблеми. Проблема, що виникає при розгляді зимової рекреації, як невід'ємної частини оздоровчої фізичної культури, полягає в недооцінюванні та обмеженому сприйнятті цінності цих видів активностей для здоров'я та загального благополуччя в суспільстві.

Недооцінка значення зимової рекреації призводить до втрати можливостей для покращення фізичного здоров'я та психічного благополуччя. Це особливо актуально в умовах сучасного життя, коли стрес, сидячий спосіб життя та відсутність регулярної фізичної активності стають загрозою для загального стану здоров'я.

Отримані результати дослідження. Бережливе ставлення до власного здоров'я є обов'язковою частиною життя будь-якої людини, у тому числі й студентів. Постійні переживання та щоденне багатогодинне навантаження на мозок потребують своєчасного відновлення енергії та здоров'я. Рекреаційно-оздоровча діяльність допоможе досягти балансу між інтенсивним процесом здобуття знань та відпочинком [1, С. 520].

Фізичні вправи є основним специфічним засобом фізичної рекреації. Адже давно доведено, що фізична активність підвищує опір організму до несприятливих факторів, покращують стан здоров'я, підвищують функціональні резерви, працездатність й фізичну підготовленість [2, С. 16].

Рекреація (від лат. *recreatio* – відновлення, польськ. *recreacja* – відпочинок) – це система заходів, яку пов'язано з використанням вільного часу людей для оздоровчої, культурно-ознайомлювальної і спортивної діяльності на спеціалізованих територіях поза їх постійного помешкання; поняття, яке охоплює всі види відпочинку, у тому числі санаторно-курортне лікування і туризм. Це система заходів щодо поліпшення стану здоров'я практично здорових людей, тобто тих, у кого порушення стану здоров'я не досягли ступеня хвороби [3, С. 8].

Поняття «рекреація» і «відпочинок» схожі, але вони не тотожні, оскільки мають різне змістовне навантаження, а також різні функції в управлінні динамікою відновлення. Розглянемо більш детально поняття «відпочинок» [7].

Розрізняють дві форми рекреації: активну (фізичну) і пасивну (споживчу), або рекреацію з фізичною та розумовою домінантами [4, С. 28].

Зимова рекреація включає в себе багато різноманітних видів діяльності, починаючи від популярних гірськолижних забав та катання на лижах до катання на санях, ковзанах, хокею та інших видів спорту, що вимагають наявності снігу чи льоду. Це також включає прогулянки на снігоступах, та різноманітні ігри на снігу або льоду. Ці заняття можуть бути організовані як індивідуальні, так і командні, що додає різноманітності і можливість спілкування та взаємодії.

Крім очевидної фізичної активності, зимова рекреація сприяє психологічному благополуччю, допомагаючи подолати зимову апатію та стрес, які часто пов'язані зі змінами у погодних умовах та скороченням денного світла.

Вона стимулює вироблення ендорфінів, поліпшує настрій та загальний емоційний стан.

Зимова рекреація має важливе значення для збереження фізичної активності та здоров'я у зимовий період. Вона стимулює рух та допомагає у підтримці фізичної форми, збільшує витривалість та координацію. Крім того, ця активність сприяє розвитку співпраці, комунікації та взаємодії у спільноті, надаючи можливість насолоджуватися зимовою природою та покращувати загальний рівень здоров'я та життєвого тону.

Активний відпочинок – це спосіб проведення вільного часу, при якому людина займається активними видами діяльності, що потребують фізичної роботи організму. Часто це непрофесійні заняття певними видами спорту, спортивні тренування у спрощених умовах, змагання без офіційних правил, для власного задоволення, підняття життєвого тону [6].

З фізичного погляду, заняття на свіжому повітрі у зимовий період відіграють ключову роль у зміцненні імунітету. Регулярні тренування під час холодних місяців сприяють покращенню роботи серцево-судинної системи, підвищують рівень енергії та сприяють підтримці оптимальної маси тіла. Крім того, заняття зимовими видами спорту, такими як лижі чи катання на ковзанах, розвивають витривалість, силу та координаційні здібності.

Але не менш важливим є психологічний аспект. Існує безліч досліджень, що підтверджують позитивний вплив занять зимовою рекреацією на емоційний стан та психічне здоров'я. Фізична активність на свіжому повітрі сприяє виділенню ендорфінів (так званих гормонів щастя), які підвищують настрій та знижують рівень стресу. Це може допомогти знизити ризик розвитку депресії та покращити загальний емоційний стан людини.

Розвитку зимових видів відпочинку в горах, який до кінця 20-і роки ХХ ст. був вже достатньо поширений в Швейцарії, Австрії, Італії, Франції, сприяли зимові Олімпійські ігри в Шамоні в 1924 р. і в Сен-Моріце в 1928 р. У 1931 р. були проведені перші гірськолижні змагання в Швейцарії. З цього часу почався новий етап в розвитку гірських курортів, експлуатація яких передбачалася і у зимовий період [5].

Обмежений доступ до місць для занять зимовими видами рекреації стає суттєвою перешкодою для багатьох ентузіастів активного відпочинку. Наприклад, у регіонах з теплим кліматом, де сніг і ковзанки є рідкістю, важко знайти відповідні місця для катання на лижах чи сноуборді.

Фінансові аспекти також впливають на доступність зимових видів рекреації. У багатьох регіонах ціни на квитки на гірськолижні курорти чи вхідні квитки до організованих зон для зимової рекреації є високими, що робить ці види відпочинку недоступними для людей із обмеженим бюджетом.

Недостатня усвідомленість про можливості, які надає зимова рекреація, також є проблемою. Багато людей не оцінюють повністю користь цих видів активностей для фізичного здоров'я, психічного благополуччя та розвитку.

Підвищення усвідомленості громадськості про важливість зимової рекреації має величезне значення для забезпечення здорового способу життя

серед населення. Ця форма активного відпочинку не лише дозволяє людям насолоджуватися холодними порами року, а й має вагому користь для фізичного та емоційного благополуччя.

Фізичні переваги зимової рекреації включають в себе як покращення фізичної форми, так і загартовування організму та підвищення витривалості. Зимові види спорту стимулюють роботу серцево-судинної системи, сприяють покращенню м'язового тону та зміцненню скелетної системи. Тому популяризація та поширення інформації про ці значущі переваги зимової рекреації стає важливим завданням. Освіта та розповсюдження інформації через різні медіа, організація заходів та ініціатив для підтримки зимової активності можуть допомогти поширити усвідомленість та стимулювати більше людей приєднатися до зимових видів рекреації для збереження та покращення свого фізичного та емоційного здоров'я.

Забезпечення доступності зимової рекреації для всіх соціальних груп є ключовим аспектом для створення сприятливого середовища для активного та здорового способу життя. Для цього потрібно розглянути декілька практичних рекомендацій, спрямованих на подолання перешкод та підвищення доступності до зимової рекреації для всіх верств населення.

– Розвиток доступних місць для занять: розроблення та підтримка більш доступних місць для зимових видів рекреації, таких як створення безкоштовних льодових майданчиків або обладнання безкоштовних лижних трас.

– Програми соціальної підтримки та фінансова допомога: надання підтримки та субсидій на абонементи для курортів або обладнання. Також варто розглянути створення програм спонсорства для дітей та молоді, щоб забезпечити їм можливість брати участь незалежно від соціального статусу.

– Розвиток громадського партнерства: співпраця з громадськими організаціями та місцевими урядовими органами для втілення ініціатив у життя, спрямованих на збільшення доступності зимової рекреації для всіх верств населення.

– Стимулювання активності через події та заходи: організація безкоштовних майстер-класів, тренувань або спортивних заходів, що сприяють активному способу життя та популяризації зимової рекреації.

Ці рекомендації можуть сприяти реальному збільшенню доступності зимової рекреації для всіх. Необхідно також враховувати специфічні потреби кожної соціальної групи.

Спільні зусилля громадськості, урядових органів та комерційних структур можуть допомогти створити більш інклюзивне середовище для зимової рекреації. Необхідно враховувати потреби та можливості різних соціальних груп, а також забезпечити доступ до різноманітних форм активного відпочинку незалежно від фінансового статусу чи фізичних можливостей. Це сприятиме підвищенню якості життя та здоров'я широкого кола населення.

Висновки. 1. Розглянуто, що зимова рекреація є важливим компонентом оздоровчої фізичної культури, що відіграє важливу роль у підтримці фізичного

й психічного здоров'я протягом холодних місяців. Різноманітні види активностей, починаючи від лижного спорту, катання на санчатах чи ковзанах, надають широкі можливості для збільшення обсягу рухливої активності та покращення настрою.

2. Проаналізовано вплив зимової рекреації на фізичне здоров'я. Зимові види спорту та відпочинку сприяють розвитку витривалості, силових здібностей, координаційних здібностей, гнучкості, зміцненню скелетно-м'язової системи та покращенню рухливості суглобів.

3. Досліджено, що виконання фізичної активності у зимовий період зменшує рівень стресу, покращує настрій та психічний стан. Активне дозвілля на свіжому повітрі сприяє підвищенню рівня ендорфінів, що позитивно впливає на загальний емоційний стан людини.

4. Доведено, що зимова рекреація є важливою частиною оздоровчої фізичної культури, яка сприяє підтримці здоров'я та психічного благополуччя у холодну пору року. Ця форма активності покращує рівень фізичної підготовленості та загальний стан здоров'я, підвищуючи якість життя.

5. Виявлено, що складністю впровадження зимової рекреації є фінансова складова цього дозвілля, тому необхідно задіювати різноманітні суспільні ініціативи та програми для популяризації активних зимових видів відпочинку.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Гусаренко Д.С., Коваленко Є.В. Активізація рекреаціо-оздоровчої діяльності студентів закладів вищої освіти. The 7-th International scientific and practical conference “Modern research in world science” (October 2-4, 2022) SPC “Sci-conf.com.ua”, Lviv, Ukraine. 2022. С. 520 – 526

2. Є. Хоулі, Б. Дон Френке. Керівництво інструктора оздоровчого фітнесу. Олімпійська література. Київ. 2004. с. 16.

3. Нікіпелова О.М., Збірник методичних вказівок до семінарських занять з дисципліни «Рекреаційні ресурси та курортологія» для бакалаврів 3 року навчання денної форми спеціальності 101 «Екологія». ОДЕКУ. Одеса, 2022. 114с.

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

5. Матеріали сайту «Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу. Кафедра туризму. Рекреаційні комплекси. Конспект лекцій. Івано-Франківськ» 2008. URL:

<https://studfile.net/preview/7216331/>

6. Матеріали сайту «Курс лекцій: Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності». URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/23388>

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

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

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТРЕНАЖЕРІВ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Анотація. В даній роботі розглянуто сучасні тренажери: види та переваги. Досліджено використання сучасних тренажерів в фізичній реабілітації. Вона досліджує питання про фізичну реабілітацію.

Ключові слова: фізична реабілітація, тренажер, апарати, пацієнт, фізична активність, відновлення.

Summary. This work examines modern simulators: types and advantages. The use of modern simulators in physical rehabilitation was studied. She researches the issue of physical rehabilitation.

Keywords: physical rehabilitation, simulator, devices, patient, physical activity, recovery.

Постановка проблеми. Проблема необхідності гідної фізичної реабілітації в нашій країні та в усьому світі зараз стає все більш важливою. Сучасні тренажери допомагають проводити відновлення більш ефективно. Без належних тренажерів набагато складніше досягти покращення фізичного стану. Крім того, кожен день в нашій країні через війну збільшується кількість людей, яким потрібна фізична реабілітація, а тренажери покращують якість наданої допомоги. Цей факт пояснює важливість популяризації цієї проблеми.

Мета дослідження: Дослідити види, переваги, завдання сучасних тренажерів у фізичній реабілітації.

Завдання: 1. Розглянути поняття тренажер та приклади тренажерів.

2. Проаналізувати переваги тренажерів в фізичній реабілітаційній допомозі.

3. Дослідити важливість використання тренажерів в фізичній реабілітації для вирішення конкретних проблем.

Отримані результати дослідження. Фізична реабілітація – це застосування з лікувальною і профілактичною метою фізичних вправ, масажу та природних чинників (факторів) в комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих та інвалідів. Унаслідок науково-технічного прогресу фізичні навантаження на людину були перекладені “на плечі” машин (тренажерів), а, між іншим, оздоровче значення фізичної праці для людини повністю збереглося. Сучасні роботизовані, комп'ютеризовані, мікропроцесорні, електромеханічні та механічні комплекси, системи і пристрої, особливо з використанням біологічного зворотного зв'язку, значно підвищують ефективність створення новітніх програм реабілітації, фізичної терапії та

ерготерапії, проведення відповідних діагностичних, лікувальних і реабілітаційних заходів [1, с. 6].

Одним з найкращих варіантів відновлення здоров'я є фізична реабілітація з використанням тренажерів. Для того, щоб користуватись тренажерами у фізичній реабілітації треба спочатку розуміти цілі реабілітаційних тренувань. Розглянемо їх:

- відновлення після травм;
- ліквідація дисбалансу фізичного розвитку;
- поліпшення рухливості суглобів.

Реабілітація являє собою відновлення або компенсацію порушених функцій організму людей: спортсмени після отриманих травм, літні або ослаблені люди, особи зі зниженим м'язовим тонусом, які потребують поліпшення рухливості суглобів, пацієнти після інфаркту або інсульту, хто потребує поліпшення роботи ССС і дихальної систем, особи з обмеженими фізичними можливостями або частковим паралічем (на інвалідних візках чи лежачі), люди з захворюваннями кістково-м'язової системи та ін. Для кожної людини спеціаліст індивідуально обирає тренажери.

Тренажер (від англ. train – навчати, тренувати) – технічний засіб чи пристосування, який призначений для виховання та вдосконалення рухових, професійно-прикладних навичок та вмінь, а також медичної реабілітації. З його допомогою здійснюється ціленаправлене формування рухових якостей (заг, швидкісної, швидкісно-силової витривалості, бистрості, координації, сили, гнучкості), які є одним з показників здоров'я [2, с. 2].

Які бувають види тренажерів і для кого вони призначені? В залежності від мети використання та конструкції тренажери поділяються на спортивні, оздоровчі, лікувальні, професійно-прикладні [2, с. 3].

Згідно з результатами проведених досліджень можна виділити такі реабілітаційні тренажери:

TRX-петлі – тренажер для вправи з різною силою опору. Підвісна система TRX призначена для тренування м'язів усього тіла і налічує понад 200 різних вправ, при цьому все навантаження створюється вагою власного тіла [4].

Стіл реабілітаційний – це тренажер універсальний для розробки верхніх кінцівок, для відновлення рухових функцій дрібної моторики кісток пальців. Застосовується після травм опорно-рухового апарату [4].

Апарати механотерапії: Апарати маятникового типу (Крукенберга, Каро-Степанова) ґрунтуються на принципі балансуєчого маятника, за рахунок сили інерції якого забезпечуються хитальні рухи у суглобах, що і приводить до збільшення амплітуди рухів у них.

Апарати блокового типу (Тіло) базуються на принципі блоку з вантажами, з допомогою яких збільшується сила м'язів.

Апарати, що діють за принципом важеля (Цандера) використовують у окремих м'язових груп. Варіюючи довжиною важеля, можна підсилювати або зменшувати опірність, що забезпечує ускладнення чи полегшення рухів, відновлення сили м'язів і рухомості у суглобах.

Велотренажери дозволяють направлено діяти на ССС та дихальну системи, енергетичний обмін. Робота на велотренажері здійснюється шляхом імітації їзди на велосипеді. Прилади з вимірювальним блоком дозволяє визначити фізичну працездатність, функціональні резерви ССС та дихальної. Цей тренажер має опорні ручки та педалі. Робота на такому велотренажері потребує значної затрати енергії і тому повинна строго дозуватися.

Бігові доріжки використовуються для імітації бігу. Найбільш відомі називаються тредбанами чи тредмілами. Цей прилад складається з рухливого бігового поля, корпусу, електропривода, поручнів, пристрою для вимірювання та управління.

Тренажери з перемінним опором забезпечують зменшення опору у найслабших точках діапазону руху і збільшення у найсильніших. Основна ідея полягає в тому, що збільшення тренуваності м'яза можна досягнути, змусивши його працювати при більш високій постійній реалізації ним своїх можливостей у кожній точці діапазону руху.

Тренажер перемінного опору, в якому величина опору регулюється за допомогою диска. В ізокінетичному режимі тренажер забезпечує постійну швидкість руху незалежно від того, яке зусилля докладає спортсмен мін. чи макс.

Ротори для відновлення амплітуди рухів верхніх та нижніх кінцівок, який регулюється опором та висотою. Здійснюється циклічний рух ногами чи руками або разом. Дозволяють оцінити симетричність навантаження, зменшують спастичність, активізують м'язову силу, боротьба з набряками, тугорухливістю, підготовка до ходьби, покращується робота кишківника та сечового міхура, підвищується загальний фізичний стан [2, с. 3-4].

За допомогою універсальних тренажерів типу "Здоров'я" можна розвивати практично всі рухові якості.

Одужання після захворювань або травм – тривалий, трудомісткий і досить копіткий процес, що вимагає від пацієнта наполегливості і терпіння. Важливо звернути увагу на основні переваги тренажерів в цьому процесі.

Однією з головних переваг використання реабілітаційних тренажерів є можливість підтримувати фізичну активність пацієнта навіть у період обмеженої рухливості. Тренажери дають змогу поступово відновлювати фізичну активність, зміцнювати м'язи та покращувати загальний стан організму. Це особливо важливо для пацієнтів, які перенесли операції на суглобах, хребті або інших частинах опорно-рухового апарату.

По-друге, використання реабілітаційних тренажерів сприяє поліпшенню кровообігу та обміну речовин у організмі. Під час фізичних вправ активізується робота серцево-судинної системи, що сприяє кращому постачанню кисню та поживних речовин до тканин. Це, в свою чергу, сприяє швидкому загоєнню ран та відновленню пошкоджених тканин. Крім того, поліпшення обміну речовин допомагає уникнути застійних явищ та зменшити ризик ускладнень після операцій.

По-третє, реабілітаційні тренажери допомагають відновити рухливість та координацію рухів, що є важливим аспектом післяопераційного відновлення.

Виконання спеціальних вправ на тренажерах дає можливість поступово відновлювати нормальну рухливість, покращувати координацію та зменшувати ризик повторних травм. Це особливо важливо для пацієнтів, які займаються фізичною працею або спортом.

Потім, використання реабілітаційних тренажерів також має важливий психологічний аспект. Регулярні заняття на тренажерах допомагають підвищити рівень ендорфінів у організмі, що сприяє поліпшенню настрою та загального психологічного стану. Крім того, досягнення видимих результатів у процесі реабілітації мотивує пацієнтів продовжувати заняття та не здаватися на шляху до повного відновлення.

Однією з головних переваг реабілітаційних тренажерів є можливість індивідуального підходу до кожного пацієнта. Сучасні тренажери дають можливість налаштовувати параметри тренувань відповідно до фізичних можливостей та потреб пацієнта. Це забезпечує оптимальні умови для відновлення та мінімізує ризик перевантаження або травм [5].

Підсумовуючи результати, можна зазначити, що використання сучасних тренажерів у фізичній реабілітації є важливою складовою усього відновлення. З можливостей тренажерів, можна побачити, що вони допомагають зробити життя людей цікавим, повноцінним та щасливим.

Висновки. 1. Розглянуто, що тренажер – це пристрій, який допомагає якісніше проводити фізичну реабілітацію. І такі бувають тренажери: TRX-петлі, стіл реабілітаційний, апарати механотерапії: апарати маятникового типу, апарати блокового типу, апарати, що діють за принципом важеля, велотренажери, бігові доріжки, тренажери з перемінним опором, ротори, універсальні тренажери типу "Здоров'я".

2. Проаналізовано переваги застосування сучасних тренажерів. Вони допомагають підтримувати фізичну активність пацієнта, сприяє поліпшенню кровообігу та обміну речовин у організмі, допомагають відновити рухливість та координацію рухів, мають важливий психологічний аспект, можливість індивідуального підходу до кожного пацієнта.

3. Досліджено, що тренажери потрібні практично для усіх людей, яким необхідна фізична реабілітація. Для кожного тренажери підбираються індивідуально та ретельно.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Попадюха Ю. А. П 57 Сучасні технічні та ортопедичні засоби у реабілітації, фізичній терапії, ерготерапії: Підручник у 2 томах. ТІ / Ю. А. Попадюха. - К.: Центр учбової літератури, 2020. – 563 с.

2. Ціж Л.М. Технічні засоби у кінезотерапії лекція з навчальної дисципліни “Технічні засоби у фізичній терапії, ерготерапії”. Львів, 2019.

3. Шмаргун М.І. Тренажери в системі оздоровчого тренування. Методичні вказівки з самостійної роботи з дисципліни «Основи фізичної реабілітації» для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» за напрямом підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» / Укл.: Самохін М.К. - Чернігів: ЧНТУ, 2015. – 54 с.

4. Застосування тренажерів у реабілітації. [Електронний ресурс] URL: https://fizdispanser-sumy.itmed.org/news/zastosuvannya_trenazheriv_u_reabilitatsii.html

5. Тренажери для реабілітації: як вони допомагають у відновленні після операцій. [Електронний ресурс] URL: <https://vikna.if.ua/cikavo/156849/view>

О. С. Кошелюк

*студентка магістратури факультету навчально-наукового інституту
здоров'я, реабілітації та фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України*

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ, ВИКЛИКАНА ОБМЕЖЕННЯМ КІНЦІВОК У ЛЮДЕЙ, ЩО ПЕРЕНЕСЛИ ІНСУЛЬТ

Анотація. Інсульт є однією з провідних причин тривалої інвалідності серед населення, що часто супроводжується значним обмеженням рухливості кінцівок. Порушення моторної функції, спричинені інсультом, суттєво впливають на здатність пацієнтів виконувати щоденні дії та знижують якість їхнього життя. Фізична терапія є ключовим компонентом реабілітації пацієнтів, спрямована на відновлення рухливості та поліпшення функціональних можливостей.

Ключові слова: інсульт, фізична терапія, спастичність, реабілітація, кінезіотерапія, мультидисциплінарна команда.

Annotation: Stroke is one of the leading causes of long-term disability among the population, often accompanied by significant limitations in limb mobility. Motor function impairments caused by stroke greatly affect patients' ability to perform daily activities and reduce their quality of life. Physical therapy is a key component of patient rehabilitation, aimed at restoring mobility and improving functional abilities.

Keywords: stroke, physical therapy, spasticity, rehabilitation, kinesiotherapy, multidisciplinary team.

Актуальність проблеми. Щороку 29 жовтня світова спільнота відзначає Всесвітній день боротьби з інсультом – небезпечним захворюванням, яке забирає тисячі життів. В Україні реєструється понад 120 тисяч випадків первинного інсульту щорічно[3]. У гострій стадії інсульту 70-90% пацієнтів мають рухові порушення, а через рік у половини з них ці порушення залишаються. За міжнародними даними, після інсульту руховий дефіцит зберігається у 77-87% пацієнтів [7].

Інсульт (від лат. *insultus* – “напад, удар”) – це гостре порушення мозкового кровообігу, внаслідок якого виникає пошкодження тканин головного мозку. Він є однією з головних причин інвалідності у світі, часто спричиняючи обмеження рухливості кінцівок у пацієнтів. Внаслідок інсульту виникають порушення координації та м'язової сили, що потребує спеціалізованої фізичної терапії для відновлення рухових функцій, підвищення рівня самостійності та покращення якості життя. Ефективність таких методів реабілітації, як кінезіотерапія,

електростимуляція, механотерапія та використання новітніх технологій, підтверджена численними дослідженнями.

Інсульт також можна вважати своєрідною «соціальною пандемією» сучасності, адже він посідає друге місце серед причин смертності та є основною причиною інвалідності у дорослих у багатьох країнах світу. Близько 62 мільйонів людей у світі пережили інсульт, проте лише 10-20% з них змогли повернутися до роботи. У 60% пацієнтів інсульт залишає стійкі неврологічні порушення, з яких чверть потребує постійної сторонньої допомоги, а у 25-30% розвивається деменція.

Мета дослідження. Метою цього дослідження є встановлення, збір і детальний аналіз наукових джерел з фізичної терапії для пацієнтів із порушеннями рухливості кінцівок після перенесеного інсульту. Особлива увага приділяється оптимізації знань і розробці практичних рекомендацій, які допоможуть фахівцям у галузі терапії та реабілітації ефективно відновлювати рухові функції у пацієнтів.

Матеріали та методи. У дослідженні розглядали чотири курси реабілітації, проведені в умовах стаціонару реабілітаційного центру. Реабілітаційний процес організовано на засадах пацієнтоцентричного підходу, де з пацієнтами працювала мультидисциплінарна команда фахівців, кожен із яких фокусувався на індивідуальних потребах пацієнта. Така організація процесу дозволяє забезпечити комплексний підхід до реабілітації, приділяючи увагу як фізичному, так і психологічному стану хворого.

Для визначення ступеня больового синдрому в уражених кінцівках із спастичністю та інтенсивності болю використовували візуально-аналогову шкалу болю (VAS). Ця шкала, де максимальний показник у 100 балів відповідає нестерпному болю, а 0 означає його повну відсутність, є зручною та інформативною для оцінки больових відчуттів [5]. Окрім цього, моторні функції верхніх кінцівок оцінювали за допомогою тесту Action Research Arm Test (ARAT), який дає можливість детально проаналізувати функціональність кінцівки в умовах парезу. Тест включає оцінку великих рухів у суглобах верхніх кінцівок та визначає здатність до захоплення предметів, що є важливим показником для оцінки незалежності пацієнта [6].

Для оцінки м'язового тонусу використовували модифіковану шкалу Ешворта (MAS), яка широко застосовується в клінічній практиці для визначення підвищеного м'язового тонусу у пацієнтів після інсульту. MAS – п'ятибальна шкала, використовується для фіксації м'язової реакції при пасивному русі кінцівки і дозволяє встановити ступінь спастичності [5].

Рівень мобільності пацієнта та здатність до пересування оцінювали за допомогою індексу мобільності Ріверміда (Rivermead Mobility Index). Цей індекс дає уявлення про здатність пацієнта до самостійного пересування та його рухливість після інсульту [2].

Для швидкої оцінки інсульту можна скористатися тестом FAST, розробленим у США у 2004 році.

Етапи виконання тесту FAST наступні:

- F (Face = Обличчя) – оглядають обличчя, визначаючи його симетричність. Наявність асиметрії обличчя може свідчити про інсульт.

- A (Arms = Кінцівки) – пацієнта просять витягнути перед собою і утримувати на вазі обидві руки. Якщо одна рука мимоволі опускається, це може свідчити про інсульт.

- S (Speech = Мова) – пацієнта просять вимовити якусь фразу, наприклад, назвати повністю свої ім'я, по-батькові та прізвище або адресу проживання. Невиразність мови або нездатність вимовити ці слова може свідчити про інсульт.

- T (Time = Час) – необхідно чітко визначити час, коли стався інсульт та викликати екстрену медичну допомогу (103).

Аналогічним чином, для виявлення ознак інсульту, в Україні застосовується тест МОЗОК.

Етапи виконання тесту МОЗОК наступні:

- M (Мова) – у пацієнта невіразність мови або пацієнт не може відповісти на запитання.

- O (Очі) – у пацієнта несподівано втрачена чіткість зору одним або обома очима.

- 3 (Запаморочення) – пацієнт несподівано відчув запаморочення або втрату рівноваги.

- O (Обличчя) – у пацієнта спостерігається раптова асиметрія обличчя при посмішці або розмові.

- K (Кінцівки) – у пацієнта раптово з'явилася слабкість руки або ноги.

Особливості реабілітації пацієнтів із спастичністю. У пацієнтів зі спастичністю, що часто розвивається після інсульту, з'являється підвищений м'язовий тонус, що порушує природну позу та ускладнює контроль рухів. Спастичність може призводити до порушення дрібної моторики, втрати рівноваги, та загалом знижує якість життя. Виконання щоденних процедур, як-от одягання або особиста гігієна, стає значно складнішим і часто потребує сторонньої допомоги, збільшуючи навантаження на родичів та медичний персонал. Крім того, спастичність часто супроводжується больовим синдромом, що ще більше знижує мотивацію до реабілітації [1].

Таким чином, фізична терапія для пацієнтів після інсульту має на меті покращити їхні фізичні можливості, зменшити болючість у спастичних кінцівках, відновити контроль над рухами та підвищити рівень самостійності. Реабілітаційні методи включають кінезіотерапію, електростимуляцію, роботу над координацією та балансом, а також застосування новітніх технологій, що сприяють адаптації до нових фізичних обмежень і забезпечують можливість більш повноцінного життя.

Індивідуальний реабілітаційний план для пацієнта після перенесеного інсульту

Етапи та цілі реабілітації

Етап	Цілі
Гострий етап (1-3 тижні)	Стабілізація стану, зменшення болю та набряку, запобігання контрактурам через пасивні вправи.
Ранній реабілітаційний етап (1-3 місяці)	Покращення рухливості кінцівок, зміцнення м'язів, відновлення балансу та координації.
Пізній реабілітаційний етап (3-6 місяців)	Розвиток незалежності у виконанні повсякденних дій та повернення до адаптованих соціальних активностей.
Довгостроковий етап (6-12 місяців)	Підтримання фізичної активності, профілактика повторного інсульту, забезпечення максимальної самостійності.

Для покращення рухливості та зміцнення м'язів застосовувалися наступні вправи:

Рекомендований комплекс вправ: мета та інструкції виконання

Назва вправи	Мета	Інструкція
Підйом руки	Зміцнення плечових м'язів	Підняти руку вперед, утримувати 5 секунд, опустити. Повторити 10 разів.
Згинання ноги	Поліпшення гнучкості коліна	Згинати ногу в коліні, підтягуючи п'яту до сідниці, утримати 5 секунд, повернутися. Повторити 10 разів.
Стискання руки в кулак	Розвиток м'язів кисті	Стискати руку в кулак на 5 секунд, розтискати. Повторити 15 разів.
Баланс на одній нозі	Поліпшення рівноваги	Підняти одну ногу та утримати рівновагу протягом 10 секунд. Повторити 5 разів на кожен ногу.

Висновки. Фізична терапія після інсульту відіграє ключову роль у поверненні до повноцінного життя, адже правильно підібрані реабілітаційні методики дозволяють поступово відновити втрачені функції й зміцнити самостійність пацієнтів. Застосування індивідуального підходу, сучасних технологій і системної підтримки від рідних робить реабілітацію комплексною та ефективною. Така інтеграція значно підвищує мотивацію пацієнтів, надаючи їм нові можливості для активності, незалежності та впевненості. Реабілітація стає не лише шляхом відновлення, але й фундаментом для більш якісного, насиченого та здорового життя.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Maalouf E, Hallit S, Salameh P, Hosseini H. Eating Behaviors, Lifestyle, and Ischemic Stroke: A Lebanese CaseControl Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20:1487. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph20021487>
2. Pożarowszczyk N, Kurkowska-Jastrzębska I, Sarzyńska-Długosz I, Nowak M, Karliński M. Reliability of the modified Rankin Scale in clinical practice of stroke units and rehabilitation wards. *Front Neurol*. 2023;14:1064642. doi: <https://doi.org/10.3389/fneur.2023.1064642>
3. Public Health Center of the Ministry of Health of Ukraine [Internet]. 2024 [cited 2024 Jan 14]. Ukrainian. Available: <http://medstat.gov.ua/ukr/statdanMMXIX.html>
4. Vidmar T, Goljar Kregar N, Puh U. Reliability of the Modified Ashworth Scale After Stroke for 13 Muscle Groups. *Arch Phys Med Rehabil*. 2023;104(10):1606-11. doi: <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2023.04.008>
5. Von Korff M, DeBar LL, Krebs EE, et al. Graded chronic pain scale revised: mild, bothersome, and highimpact chronic pain. *Pain*. 2020;161(3):651-61. doi: <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000001758>
6. Wilson N, Howel D, Bosomworth H, Shaw L, Rodgers H. Analysing the Action Research Arm Test (ARAT): a cautionary tale from the RATULS trial. *Int J Rehabil Res*. 2021;44(2):166-9. doi: <https://doi.org/10.1097/MRR.0000000000000466>
7. Zozulia IS, Volosovets AO, Zozulia AI, Parkhomenko BL. [Peculiarities of rehabilitation of patients with ischemic stroke against the background of cardiac and cerebral pathology]. *Ukrainskyi medychnyi chasopys*. 2022;4(150):1 – 3. Ukrainian.
Науковий керівник: Доктор педагогічних наук, професор Т. Г. Дерка

В. О. Кравченко

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

АНАЛІЗ ТРЕНУВАНЬ З ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ТРЕНАЖЕРІВ: ЛИЖНОГО, ТРЕДМІЛ, ВЕСЛУВАЛЬНОГО

Анотація. У статті досліджено сучасні функціональні можливості кардіотренажерів, зокрема лижного, тредміл та веслувального тренажера, а також їхній вплив на м'язові групи, серцево-судинну систему та фізичну підготовленість. Визначено основні аспекти ефективного використання тренажерів для різних категорій користувачів.

Ключові слова: фізична культура, кардіотренажери, тренування витривалості, розвиток сили, серцево-судинна система.

Abstract. The article examines the modern functionality of cardio equipment, in particular skiing, treadmill and rowing machine, as well as their effect on muscle groups, cardiovascular system and physical fitness. The main aspects of the effective use of simulators for different categories of users are defined.

Key words: physical education, cardio equipment, endurance training, strength development, cardiovascular system.

Постановка проблеми. Застосування спортивних тренажерів відіграє ключову роль у забезпеченні ефективного фізичного розвитку. Проте, існує потреба в дослідженні впливу різних типів кардіотренажерів на організм та визначенні оптимальних режимів їх використання для підвищення витривалості, сили та координації користувачів.

Мета дослідження. Проаналізувати особливості використання лижного, тредміл та веслувального тренажерів у тренувальних програмах.

Завдання: 1. Розглянути історичний розвиток та сучасні можливості кардіотренажерів для тренувань.

2. Проаналізувати основні м'язові групи та системи організму, які активуються під час тренувань на різних тренажерах.

3. Дослідити ефективність застосування тренажерів для користувачів з різним рівнем підготовленості.

Отриманні результати дослідження. Фізична активність, як і будь-яка людська діяльність, не існує інакше, як у формі дії, так і в цілі цієї дії. Умови та способи організації фізичної активності справляють істотний вплив на її формування. Застосування тренажерів у заняттях фізичною культурою слід розглядати, як компонент, що виконує функцію ініціації фізичної активності. Сучасний розвиток техніки зумовлює появу все більшої кількості видів спортивних тренажерів, які забезпечують широкий спектр занять фізичною культурою і спортом, що підкреслює актуальність обраної теми.

Історія розвитку спортивних тренажерів бере початок із давніх часів, коли для підготовки воїнів використовували прості пристрої для підвищення сили та витривалості. У ХІХ столітті з'явилися перші механічні тренажери, наприклад, примітивні велотренажери й веслувальні машини. У 1864 році Зандер заснував у Швеції (Стокгольм) інститут, де на заняттях використовувалися різноманітні тренажери. Це були тренажери для присідання і здійснення випадів та інше. Потім Ханрих Кліні створив пристрій, який нагадував велотренажер. Пізніше в 1952 році з'явився перший прототип бігової доріжки, який зміцнює серцево-судинну систему, опорно-рухову систему тощо. У 1980 році заснована корпорація Precision Corporation. Пізніше, через рік було розпочато виробництво веслувального тренажера [8, с. 5].

З розвитком науки у ХХ столітті тренажери стали більш функціональними та різноманітними, що дозволило моделювати реальні рухи (біг, плавання, веслування) та контролювати навантаження. В рамках нашої роботи, ми розглянемо: лижний, тредміл (бігова доріжка) та веслувальний тренажер, що належать до групи кардіо-тренажерів.

Кардіо-тренажер – це спортивний пристрій, призначений для виконання аеробних вправ, які стимулюють роботу серцево-судинної та дихальної систем організму, підвищують витривалість і сприяють окисленню жирів. Кардіо-тренажери забезпечують контрольоване навантаження на різні групи м'язів, дозволяючи регулювати інтенсивність тренування, а також стежити за

фізіологічними показниками (частота серцевих скорочень, калорійність витрат тощо). До них належать велотренажери, бігові доріжки, еліптичні тренажери, веслувальні машини та степери [7, с. 98]. Розглянемо кожен тренажер більш детально.

Лижний тренажер є механічним пристроєм, що складається з кількох основних компонентів: рухомої плахи, опорної конструкції, ручок для рук і, часто, системи регулювання опору або нахилу. Основна частина конструкції – це плаха або платформа, на яких розташовані ступні користувача, що рухаються під час тренування. Принцип роботи лижного тренажера полягає в імітації лижного ходу, коли користувач рухається вперед і назад на спеціальних платформах, що ковзають по направляючих [8, с. 111].

Під час тренування користувач, підтримуючи рівновагу, здійснює рухи, схожі на лижний хід, при яких чергується перенесення ваги на одну ногу, в той час як інша нога відштовхується від платформи.

Лижний тренажер імітує рухи лижника, що задіює синхронну роботу верхніх та нижніх кінцівок, а також активує м'язи спини та преса. Під час виконання рухів на лижному тренажері, основне навантаження припадає на м'язи нижньої частини тіла: квадрицепси (передня частина стегна), глутеуси (сідничні м'язи), ікра (м'язи литок) та підколінні м'язи. Ці м'язи працюють для підтримки стабільності та руху в процесі переміщення ніг, а також для контролю за рівновагою [1, с. 58].

Однак цей тренажер також активно залучає верхню частину тіла, особливо плечовий пояс, м'язи рук та спини, оскільки вони працюють для балансування і підтримки руху під час "поштовхів" руками. М'язи спини, зокрема поперекова частина і трапецієподібний м'яз, активно допомагають утримувати корпус у вертикальному положенні, а діафрагма і прес працюють для стабілізації тулуба і збереження рівноваги. Завдяки такій комплексній активації м'язових груп, лижний тренажер є ефективним для розвитку загальної фізичної підготовленості та витривалості, а також для зміцнення м'язів, що підтримують хребет і суглоби.

Бігова доріжка (тредміл) є одним з найбільш поширених кардіотренажерів. Принцип роботи тредміла полягає в тому, що мотор обертає плаху з заданою швидкістю, і користувач, під час тренування, може регулювати швидкість та нахил поверхні [8, с. 115].

Сучасні бігові тренажери дають змогу врізноманітнити тренування, оскільки в комп'ютер закладено програми, за допомогою яких можна змінювати різні параметри: кут нахилу полотна і швидкості його руху. Завдяки цим можливостям людина, що займається, може уявити, що вона не просто біжить по біговій доріжці у тренажерній залі, а займається бігом на місцевості. Біг дає змогу не лише поліпшити здоров'я, а й уникнути стресу.

Тредміл надає велику кількість різноманітних навантажень, залежно від швидкості, кута нахилу і тривалості тренування. Під час ходьби або бігу на тредміл, головний вплив припадає на нижню частину тіла, включаючи квадрицепси, сідничні м'язи, ікра та підколінні м'язи, оскільки ці м'язи активно працюють при кожному кроці для стабілізації та руху. Біг на тредміл також

вимагає роботи стегнових м'язів, зокрема сімнастичних м'язів і аддукторів, що відповідають за контроль і стабільність при кожному кроці. Збільшення нахилу доріжки значно активує глутеуси і квадрицепси, оскільки нахил створює додатковий опір, що потребує більшої роботи м'язів ніг [4, с. 78].

Біг на тредміл стимулює також серцево-судинну систему, адже серце і легені працюють для забезпечення організму киснем при підвищеному навантаженні. Це сприяє розвитку серцево-судинної витривалості та покращенню роботи серця, а також активує мікроциркуляцію, що позитивно впливає на кровообіг у периферійних тканинах. Під час тренування зростає потреба в кисні, що стимулює тканинний метаболізм і забезпечує кращу доставку поживних речовин до м'язових тканин.

Гребні тренажери (веслувальні тренажери) досить універсальні. Зокрема вони ефективні для розвитку витривалості й сили. На тренуваннях у «весляра» працюють практично всі м'язи тіла (ніг, рук, сідниць, преса, спини і грудей). Навантаження може регулюватися декількома способами: механічним (можна змінити довжину «весел» або розворот лопат) і магнітним (змінюється опір магнітної системи). Мінімальний тренажер оснащений найпростішим комп'ютером, що показує час тренування, пройденої дистанцію і витрату калорій. Тренажери більш високого рівня оснащені спеціальною конструкцією, що дає змогу використовувати їх як багатофункціональні силові комплекси. На них можна виконувати безліч вправ [4, с. 66].

Веслувальний тренажер забезпечує комплексне навантаження на всі основні м'язові групи, що робить його ефективним для тренування як верхньої, так і нижньої частини тіла. Коли користувач витягує ручку на тренажері, м'язи спини, особливо широкі м'язи спини, трапецієподібний м'яз, ромбоподібний м'яз та поперекова частина, активно працюють для того, щоб тягнути ручку до себе [6, с. 157]. Також активно задіяні плечовий пояс і біцепси, оскільки вони відповідають за згинання рук при витягуванні та повертанні ручки. Нижня частина тіла включає м'язи стегон, квадрицепси, сідниці та підколінні м'язи, які працюють під час відштовхування та підтримки стабільності [2, с. 14].

В процесі виконання рухів також активно задіяні прес та діафрагма, які стабілізують тулуб під час кожного гребка, допомагаючи підтримувати рівновагу і правильну техніку. Це навантаження сприяє розвитку сили та витривалості, а також значно покращує серцево-судинну витривалість, оскільки тренажер активує роботу серця і легенів. Крім того, завдяки великій кількості задіяних м'язових груп, веслувальний тренажер має високу калорійну віддачу, що сприяє спаленню жиру і покращенню загальної фізичної форми [2, с. 15].

Вибір тренажера залежить від специфіки тренувальних цілей, зокрема розвитку витривалості, зміцнення м'язових груп. Для розвитку аеробної витривалості найбільш ефективними є тренажери, що забезпечують тривале кардіонавантаження, такі як тредміл та лижний тренажер [6, с. 153]. Тредміл є оптимальним для тренувань на витривалість, завдяки варіативності швидкості й нахилу, що дозволяє моделювати різні рівні навантаження. Лижний тренажер сприяє розвитку витривалості та координації, залучаючи м'язи ніг, рук і спини.

Веслувальний тренажер, зі свого боку, ефективно активує м'язи спини, плечового пояса та нижніх кінцівок, що робить його підходящим для силових і функціональних тренувань [3, с. 14].

При плануванні тренувань з використанням цих тренажерів необхідно орієнтуватися на загальний розвиток фізичної підготовленості. Для початківців рекомендовано використовувати тренажери з низьким рівнем навантаження, з поступовим збільшенням інтенсивності, щоб уникнути перенавантажень. Для більш досвідчених осіб доцільно інтегрувати комбіновані програми з тредмілом, лижним і веслувальним тренажером для гармонійного розвитку силових і аеробних можливостей. Такий підхід дозволяє покращити серцево-судинну витривалість, зміцнити м'язи і покращити координацію [5, с. 277].

Для спортсменів середнього рівня та професіоналів програма тренувань має включати високі інтенсивності та різноманітні режими опору. Використання тредміла з високим нахилом або інтервальних тренувань на лижному тренажері сприяє розвитку аеробної і анаеробної витривалості, тоді як веслувальний тренажер дозволяє ефективно покращувати силу та координацію. Такі комплексні підходи дозволяють значно підвищити фізичну працездатність і знизити ризик травм [5, с. 277].

Рівень підготовленості спортсмена визначає специфіку використання тренажерів, зокрема їхній опір та тривалість тренувань. Для новачків тренування повинні бути короткими та з помірним навантаженням, з поступовим збільшенням інтенсивності, тоді як для просунутих спортсменів важливо включати інтервальні цикли та тренування з високим рівнем опору для досягнення максимальних результатів у розвитку сили і витривалості.

Висновки: 1. Проведений аналіз історичного розвитку спортивних тренажерів підтвердив, що сучасні кардіотренажери значно вдосконалилися, надаючи можливість моделювати реальні рухи та контролювати навантаження для досягнення різних тренувальних цілей.

2. Встановлено, що тренування на лижному, тредміл та веслувальному тренажерах забезпечують активне навантаження на ключові групи м'язів та серцево-судинну систему, що сприяє зміцненню витривалості, розвитку сили та поліпшенню координації.

3. Дослідження ефективності тренувальних програм для різних груп користувачів показало, що кардіотренажери можуть бути адаптовані під рівень фізичної підготовленості, забезпечуючи поступове підвищення інтенсивності тренувань для досягнення максимальних результатів у розвитку фізичних якостей.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Гавриш К. І. Розвиток силової витривалості у спортсменів різних вікових груп. Молодий вчений, 2020. - №5. -С. 57 – 60.
2. Малімон О. О., Вольчинський А. Я., Касарда О. З., Мазурчук О. Т., & Герасимюк П. П. (2023). Використання тренажерів у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. Спорт та фізичне виховання, 2022. - №4. - С. 12 – 15.

3. Мартынова Н. П., Мартинова Н. П. Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти шляхом використання спортивних тренажерів. Спорт та фізичне виховання, 2018. - №4. - С. 12 – 15.

4. Самохін М. К. Тренажери в системі оздоровчого тренування. Методичні вказівки з самостійної роботи з дисципліни «Основи фізичної реабілітації» для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» за напрямом підготовки 6.010203 «Здоров'я людини», 2015. - 128 с.

5. Соломонко А. О. Застосування тренажерів у навчальному процесі з фізичного виховання. Молода спортивна наука України, 2015. - № 2. - С. 275 – 281.

6. Тімченко О., Ковтун О. Роль тренажерів та фізичних вправ у підготовці студентів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення, 2019. - №3. - С.150 – 159.

7. Філінков В. І., Пристинський В. М. Використання тренажерного обладнання в розвитку фізичних якостей студентів: навч. посібник. Краматорськ: Видво ДДМА, 2017. – 207 с.

8. Andrieieva E., Nakman A., Duditska S., & Nakonechnyi I. The history of the development of recreational and health-improving exercise equipment. Physical education, sport and health culture in modern society, 2019. - № 4 (48). - P. 3 – 8.

Науковий керівник: старший викладач Є. В. Коваленко

Д. С. Криворотько

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

РУХ ЯК НАЙВАЖЛИВІША СКЛАДОВА ПСИХІЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ

Анотація. У статті висвітлено важливості фізичної активності для підтримки психічного та психологічного здоров'я людини. Акцентовано увагу на тому, як регулярний рух впливає на зниження рівня стресу, покращення настрою, підвищення когнітивних здібностей та зменшення ризику розвитку депресії та тривожних розладів. У статті описується фізіологічні процеси, які відбуваються під час фізичної активності, та негативний вплив сидячого способу життя на емоційне та загальне самопочуття.

Ключові слова: фізична активність, психічне здоров'я, психологічний стан, рух, стрес, депресія, тривожність, когнітивні функції, гормони щастя, малорухливий спосіб життя.

Summary. The article is aimed at highlighting the importance of physical activity for maintaining a person's mental and psychological health. She focuses on how regular exercise can reduce stress, improve mood, improve cognitive ability, and reduce the risk of depression and anxiety disorders. The article describes the physiological

processes that occur during physical activity and warns about the negative impact of a sedentary lifestyle on emotional and general well-being.

Key words: physical activity, mental health, psychological state, movement, stress, depression, anxiety, cognitive functions, hormones of happiness, sedentary lifestyle.

Постановка проблеми статті полягає в необхідності розуміння ролі фізичних вправ і фізичної активності у підтримці психічного і психологічного здоров'я, особливо в сучасному суспільстві, де переважає сидячий спосіб життя. Недостатня фізична активність підвищує ризик депресії, тривоги та зниження когнітивних функцій. У цій статті піднімається питання про те, як недостатня увага до фізичної активності може негативно вплинути на емоційне благополуччя і загальний стан здоров'я людини, обґрунтовується важливість регулярної фізичної активності для підтримки психічного здоров'я.

Зв'язок між психічним і фізичним здоров'ям є однією з найактуальніших тем сучасної психології та медицини. Все більше досліджень свідчать про те, що вони взаємопов'язані і впливають одна на одну: психічні розлади можуть призводити до фізичних проблем, а фізичні захворювання – до психічних розладів [4]. Фізична активність не лише зміцнює м'язи та серцево-судинну систему, але й позитивно впливає на мозкову діяльність. Під час фізичних вправ в організмі виділяються ендорфіни – гормони щастя, які сприяють поліпшенню настрою і зниженню рівня стресу. регулярні фізичні навантаження допомагають зменшити симптоматику тривожності та депресії. Вправи можуть перенаправити увагу від негативних думок, сприяючи поліпшенню самооцінки та підвищенню впевненості в собі. Більш того, заняття спортом можуть стати відмінним способом соціальної інтеграції, що також позитивно позначається на психічному стані. Таким чином, підтримання фізичної активності є важливим аспектом не лише для фізичного здоров'я, але й для психоемоційного балансу [1].

Перш за все, потрібно зазначити, що «здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» [1]. З цього випливає, що фізичне, психічне та соціальне благополуччя взаємопов'язані і неможливо бути по-справжньому здоровим, якщо виникають труднощі в одній з цих сфер [2].

Фізична активність і рівень стресу. Фізична активність відіграє ключову роль в управлінні рівнем стресу. Під час виконання фізичних вправ в організмі виділяються ендорфіни, відомі як “гормони щастя”. Ці хімічні речовини сприяють покращенню настрою і зниженню почуття тривоги, що, у свою чергу, допомагає справлятися зі стресом. Регулярні тренування можуть суттєво підвищити стійкість до стресових ситуацій, покращуючи загальний психічний стан. Дослідження показують, що люди, які займаються фізичною активністю, зазнають меншої кількості стресових реакцій і швидше відновлюються після стресу. Крім того, фізична активність сприяє покращенню сну і підвищенню рівня енергії, що також впливає на здатність справлятися з денними стресорами. Включаючи фізичні навантаження у повсякденне життя, можна не лише

покращити фізичну форму, але й значно зменшити емоційне напруження, створюючи більш гармонійний стан розуму [5].

На сьогоднішній момент відомо, що у переважній більшості випадків аеробна (кардіо) активність потенційно зменшує або уповільнює прогресування симптомів деменції, покращує просторове навчання та концентрацію уваги, скорочує дефіцит пам'яті [7] за рахунок:

- профілактики змін білої речовини у глибоких відділах головного мозку;
- стимуляції збільшення обсягу та нейропластичної індукції нейрогенезу гіпокампу – ділянки головного мозку, відповідальної за когнітивні функції;
- скорочення розмірів амілоїдних бляшок, що знаходяться в церебральних судинах гіпокампу;
- покращує мозкові кровотік та метаболізм;
- стимулює поглинання глюкози в тім'яних та скроневих відділах головного мозку;
- активує нейротрофічний фактор головного мозку та позитивно впливає на синаптичну пластичність та її сигнальні каскади [5].

Є дослідження, що доводять, що 12-тижнева регулярна фізична аеробна активність та вправи на розтяжку позитивно впливають на когнітивні здібності людей, які перенесли інсульт [5].

Доведено, що саме регулярне виконання протягом тривалого періоду часу аеробних фізичних навантажень зменшує ризик розвитку недоумства та хвороби Альцгеймера. Відбувається це завдяки зниженню вмісту в крові ліпідів, підвищенню перфузії та збільшенню об'єму мозку. Аеробна фізична активність також допомагає людям із хворобою Паркінсона. У 2017 році було проведено дослідження, в результаті якого у всіх пацієнтів з таким діагнозом, яким було запропоновано танцювальну терапію в обсязі: по 60 хвилин, 2 рази на тиждень, протягом 10 тижнів – було досягнуто значного покращення як рухових, так і когнітивних функцій. При цьому позитивні зміни збереглися після завершення програми. Ще одна користь фізичних вправ у психіатрії, яка відома і застосовується з кінця 70-х років минулого століття – це зниження занепокоєння, тривожності, симптомів психозу та депресії, покращення настрою та самопочуття. Спрацьовує така антидепресивна фізкультурна терапія в осіб із високим та середнім рівнем тривожності. Вік пацієнтів не має значення. Для досягнення ефектів необхідно щонайменше 20-40 хвилин інтенсивних аеробних (кардіо) вправ. На жаль, але тримаються вони недовго – 3-12 годин. [3].

Аеробна (кардіо) та анаеробна (силова) фізична активність, а також вправи на опір, розтяжку та/або баланс покращують настрій та дають відчуття щастя. Відбувається це через компенсаторне вироблення ендорфінів і дофаміну у відповідь на роботу скелетних м'язів та поліпшення кровопостачання гіпофіза, гіпоталамуса та гіпокампу. Найкращі види фізичної активності, що стимулюють вироблення ендорфінів та дофаміну – це: ходьба у швидкому темпі;

- біг;
- йога;
- веслування, велосипед;

- бодібілдинг;
- важка атлетика, пауерліфтинг [6].

Ймовірність отримання ейфорії під час тренування або після тренування безпосередньо залежить від його інтенсивності. Наприклад, «ейфорію бігуна» можна відчувати лише при помірно складному, досить інтенсивному та необхідному за тривалістю навантаженні. Фізична активність також допомагає боротися зі стресом, оскільки напружена робота скелетної мускулатури активізує симпатичну нервову систему, імітує реакцію «бий або біжи», знижує рівень гормонів стресу [6].

Висновки. Отже, фізична активність є ключовою складовою психічного та психологічного здоров'я людини. Рух не лише зміцнює тіло, але й сприяє емоційному благополуччю, допомагаючи знижувати рівень стресу, покращувати настрої і когнітивні функції. Регулярні фізичні вправи стимулюють вироблення «гормонів щастя», які позитивно впливають на настрої та здатність протистояти стресу. Крім того, активний спосіб життя покращує пам'ять і захищає мозок від старіння та розвитку когнітивних розладів. Малорухливий спосіб життя, навпаки, є серйозною загрозою для психічного здоров'я, збільшуючи ризик виникнення депресії, тривожності та зниження енергії. Таким чином, для підтримки здоров'я та підвищення якості життя фізичні вправи мають стати щоденною практикою кожної людини. Активний спосіб життя – це важливий крок до емоційної рівноваги, ясності мислення та загального благополуччя.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко В. М. (2015). «Здоровий спосіб життя: теорія і практика». Харків: Ранок. с. 10
2. Гончаренко С. І. (2017). «Методика викладання баскетболу у навчальних закладах». Львів: Світ. с. 43
3. Де Наталі Е.Р. Танцювальна терапія покращує рухові та когнітивні функції пацієнтів із хворобою Паркінсона. 2017. с. 142
4. Караван Є. В. Взаємозв'язок між психічним і фізичним здоров'ям // Формування здорового способу життя в учнівської та студентської молоді засобами фізичної культури та спорту: збірник матеріалів IV Міжрегіонального науково-методичного семінару, 13–14 червня 2024 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2024. С. 51 – 52.
5. Матеріали сайту «В-healthy». Семеренко Г.І. Вплив фізичних навантажень на психічне здоров'я. URL : <https://bhealthyclinic.com.ua/news/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-psikhicheskoe-zdorove/>
6. Пракаш Р.С. Фізична активність та когнітивна життєздатність. 2015. с. 733
7. Чупряев І.К. Фізична активність як фактор, що впливає на когнітивні функції мозку. 2020. с. 46.

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

Г. В. Лопуга
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
О. Т. Кузьміна
студентка факультету психології та спеціальної освіти
Дніпровський національний факультет імені Олесья Гончара

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ

Анотація. У цій статті розглядаються чим відрізняється фізична реабілітація військовослужбовців від звичайної реабілітації. Стаття порушує проблеми реабілітації військових в Україні, додатково пропонуються конкретні способи їх вирішення.

Ключові слова: військовослужбовці, фізична реабілітація, повномасштабне вторгнення, реабілітолог, Міністерство охорони здоров'я України, ветерани, реабілітаційні центри.

Summary. This article examines how the physical rehabilitation of military personnel differs from regular rehabilitation. It addresses the challenges of military rehabilitation in Ukraine and suggests specific ways to resolve them.

Key words: military personnel, physical rehabilitation, full-scale invasion, rehabilitator, Ministry of Health of Ukraine, veterans, rehabilitation centers.

Актуальність проблеми. З початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну з'явилася дуже велика кількість українських військових, які отримали поранення різного ступеню та потребують фізичної реабілітації. Не дивлячись на масштабні зусилля у сфері реабілітації, є недостатність можливостей для усіх постраждалих військовослужбовців. Це питання потрібно вирішувати якомога скоріше.

Мета дослідження: Знайти шляхи вирішення проблем реабілітації військових для прискорення процесу відновлення фізичного стану.

Отримані результати дослідження. Реабілітація військовослужбовців є частиною загальної системи реабілітації та складається з заходів професійних, медичних та психологічних. Метою цієї реабілітації є раннє повернення військових у професійне та цивільне життя [1, с. 3].

Основні принципи ефективної реабілітації:

- Ранній початок реабілітації;
- Індивідуальний підхід до кожного;
- Неперервність реабілітації;
- Обов'язковий контроль рівня навантаженості [3, с. 7-9].

Виявлено, що серед усіх травм важкі поранення складають до 63%, які потребують, окрім лікування, реабілітаційні заходи. Особливо тяжкими є наслідки мінно-вибухової травми, контузійно-травматичні пошкодження голови, вогнепальне поранення. Для цього потрібна цілісна система медичної та фізичної реабілітації [1, с. 5].

Фізична реабілітація складається з таких дій:

- Консультація з лікарем, який виявляє загальний рівень здоров'я, можливості організму та здатність переносити фізичне навантаження;
- Спеціальна реабілітаційна діагностика;
- Курс фізичної реабілітації, рекомендований фахівцем.

Важливі швидкість, комфорт та позитивний результат. Для цього потрібен правильний підхід – оптимальні прийоми та сучасні технічні засоби [4, с. 47].

Реабілітація військових повинна бути системною. Безкоштовна реабілітація в Україні пропонується різними громадськими організаціями, приватними центрами та клініками. Їх можливостей все одно недостатньо, оскільки «Кількість центрів та кількість поранених – це непорівнянні речі» [5]. Варто створити реабілітаційні відділення у цивільних установах, як пропонувало Міністерство охорони здоров'я України [6].

Проаналізовано, що Україні зараз дуже потрібні фахівці високого рівня, у яких є багаторічний досвід. На жаль, у нашій країні не має чіткого розуміння діяльності реабілітологів, їх послуги часто плутають з середньовічними: п'явками, грязьовими ваннами. Вирішенням цієї проблеми є контроль за тим, щоб усі реабілітаційні практики ґрунтувалися на доказовій основі. Дуже важливим є розвиток освіти реабілітологів. Міністерство охорони здоров'я України 30 січня 2024 року затвердило перелік спеціалізацій підготовки здобувачів вищої освіти ступеня магістра за спеціальністю 224 «Технології медичної діагностики та лікування», де з'явилася така нова спеціалізація як 224.01 Протезування-ортезування [5, 6, 8].

З'ясовано, що бракує спеціалістів, які б займалися саме з травмами, але їх почали фінансувати закордонні партнери. Тож фінансування загалом є важливим аспектом для функціонування реабілітаційних центрів, особливо малих. Немає можливості створити комфортні умови для пацієнтів, не вистачає коштів на ліквідування наслідків обстрілу деяких клінік. Додатково зазначено, що адміністрація таких закладів повинна звертатися за екстреною допомогою до органів міської влади [6, 7].

Виявлено, що великою проблемою для військових стає відстань від житла до реабілітаційного центру. Деякі клініки мають можливість надавати тимчасове житло поряд, варто державі підтримувати ці ініціативи, аби це якомога більше поширювалося серед інших установ [6].

Згуртованість та обмін досвідом є дуже важливим у цій сфері. Центри, які мають більший досвід у реабілітації, повинні ділитися ним з меншими клініками, адже в них є спільна мета – допомогти адаптуватися до нового життя військовослужбовців [6].

З початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну вже 25 країн почали приймати у себе поранених українських військових на протезування та реабілітацію. Варто зазначити що переймання досвіду у закордонних партнерів України може дуже позитивно впливати на розвиток реабілітації військових. Це був би також гарний досвід для українських студентів, які мають змогу виїжджати закордон і отримувати там нові знання, здобувати саме практичний досвід [5,10].

Для того щоб реабілітолог зміг допомогти військовослужбовцю дуже важливий психологічний аспект. Фізична реабілітація повинна бути разом з психологічною. Треба об'єднати зусилля реабілітологів та суспільства, зокрема родини військового, але варто навчитися як правильно підтримувати та на що звертати уваги. Для цього існують онлайн та офлайн групи для постраждалих від війни. Такі ініціативи потребують підтримки та розповсюдження, оскільки вони можуть допомогти військовослужбовцям повернутися до мирного життя [5, 9].

Висновки. Отже, реабілітація військових в Україні, незважаючи на досягнені успіхи, має певні проблеми. Для вирішення цих проблем треба єдність суспільства, активна діяльність керівництва країни, зміни в освіті для реабілітологів, виконання ряду рекомендацій у статті.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Реабілітація військовослужбовців в Україні. Загальні проблеми та особливості організації під час воєнного стану. Київ. ВД «Професіонал», 2022. 406 с.

2. Реабілітація військовослужбовців з травмами опорно-рухового апарату та черепно-мозковою травмою в умовах санаторно-курортних і реабілітаційних закладів: методичний посібник / за заг. ред. Заболотної І.Б., Бабової І. К. – Одеса: КП ОМД, 2022. – 57 с.

3. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. / О.В. Бісмак, Н.Г. Мельнік. – Х.: Вид-во Бровін О.В., 2010 – 120 с

4. Стаття «Фізична терапія військовослужбовців з наслідками вогнепальних поранень». [Електронний ресурс]. Режим доступу: // <https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/article/view/246/212>

5. Стаття Анна Стебловська «Реабілітація лише на паперах: як в Україні відновлюють здоров'я військових». [Електронний ресурс]. Режим доступу: // <https://suspilne.media/odessa/398714-zitta-vijskovih-pisla-poranen-zminuetsa-nazavzdi-intervu-zi-spivzasnovnikom-reabilitacijnogo-centru/>

6. Стаття Валерія Павленко «Суспільство Ветеранам: як держава може покращити досвід реабілітації військових». [Електронний ресурс]. Режим доступу: // <https://texty.org.ua/articles/112076/suspilstvo-veteranam-yak-derzhava-mozhe-pokrashyty-dosvid-reabilitaciyi-vijskovyh/>

7. Стаття «Що не так з реабілітацією військових та чому це стосується кожного». [Електронний ресурс]. Режим доступу: // <https://tvoemisto.tv/exclusive/shvydko-vidnovytys-i-povernutys-nazad-chogo-hoch-ut-viyskovi-ta-shcho-z-reabilitatsiieyu-149168.html>

8. Наказ МОЗ України від 30.01.24 №156 «Про затвердження Переліку спеціалізацій підготовки здобувачів вищої освіти ступеня магістра за спеціальністю 224 "Технології медичної діагностики та лікування». [Електронний ресурс]. Режим доступу: // <https://moz.gov.ua/uk/decrees/nakaz-moz-ukraini-vid-30012024--156-pro-zatverdzhennja-pereliku-specializacij-pidgotovki-zdobuvachiv-vischoi-osviti-stupenja-magistra-za-specialnistju-224-tehnologii-medichnoi-diaagnostiki-ta-likuvannja>

9. Стаття «Сучасні види реабілітації для постраждалих від війни та ветеранів ЗСУ». [Електронний ресурс]. Режим доступу: // <https://www.enableme.com.ua/ua/article/sucasni-vidi-reabilitacii-dla-postrazhdalih-vid-vijni-ta-veteraniv-zsu-8895>

10. Стаття Людмила Кліщук «Як світ допомагає Україні з лікуванням та реабілітацією поранених військових». [Електронний ресурс]. Режим доступу: // <https://armyinform.com.ua/2024/09/11/yak-svit-dopomagaye-ukrayini-z-likuvannyam-ta-reabilitacziyeyu-poranenyh-vijskovykh/>

Е. Мелконян

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

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ ШЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ВІДПОВІДНО ДО ОТРИМАНОЇ ТРАВМИ

Анотація. У статті розглянуто роль фізичної реабілітації у відновленні організму спортсменів. Визначено особливості використання різних видів фізичних вправ як основного методу фізичної реабілітації спортсменів при різних типах отриманої травми.

Ключові слова: фізична реабілітація, фізичні вправи, ЛФК, спортсмен, травма, відновлення організму.

Summary. The article considers the role of physical rehabilitation in the recovery of athletes' organism. The peculiarities of using different types of physical exercises as the main method of physical rehabilitation of athletes with different types of injuries are determined.

Key words: physical rehabilitation, physical exercises, exercise therapy, athlete, injury, recovery.

Постановка проблеми. У своїй діяльності спортсмени стикаються з великою кількістю травм різного характеру, які негативно впливають на їх фізичний стан та спроможність надалі досягати значних висот в обраному виді спорту. Фізичні травми – нерідкість у різних видах спорту, тому постає необхідність у застосуванні найбільш ефективних методів відновлення стану спортсменів, використання яких дасть можливість повернути спортсменів до найкращих фізичних кондицій. Найбільш поширеним є застосування різноманітних методів фізичної реабілітації, які передбачають відновлення повноцінної функціональності організму. Фізична терапія допомагає спортсменам поступово відновити їх фізичний стан та подолати негативні наслідки травми, тим самим створюючи умови для подальшої успішної діяльності спортсмена. Тому можна констатувати те, що в залежності від типу травми, фізична реабілітація може слугувати одним із найбільш ефективних напрямів відновлення організму спортсменів.

Метою статті є визначення ролі фізичної реабілітації у відновленні організму спортсменів шляхом застосування фізичних вправ відповідно до отриманої травми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. До питання застосування фізичної реабілітації у відновленні організму спортсменів звертались низка вітчизняних науковців. Так, А. Кошура, А. Молдован та А. Бражнюк у своїй статті провели дослідження особливостей фізичної терапії спортсменів на різних етапах відновлення як складової фізичної реабілітації [3].

О. Гузій та А. Вовканич розглянули особливості застосування засобів фізичної терапії у відновленні організму спортсменів у навчально-тренувальному процесі, звертаючись до використання засобів фізичної реабілітації [1].

Ю. Шарбель, Т. В. Підкопай та Д. О. Підкопай розглянули особливості використання такого методу фізичної реабілітації футболістів після ушкодження гомілковостопного суглоба, як кінезіотейпування [9].

До процесу фізичної реабілітації спортсменів звернулись А. А. Опарін, Т. М. Опаріна та Ю. І. Філоненко, розглянувши особливості застосування лікувальної фізичної культури [6]. Однак, науковцями поки не вивчено основні аспекти застосування фізичних вправ при різних видах отриманих травм у спортсменів під час фізичної реабілітації, що підкреслює потребу у проведенні власного дослідження.

З-поміж визначень поняття фізичної реабілітації можна зазначити визначення В. М. Мухіна, згідно з яким під даним поняттям розуміють процес використання різного роду фізичних вправ та природних чинників з метою профілактики і лікування, що є складовою комплексного підходу до відновлення здоров'я, фізичного стану, а також працездатності хворих та інвалідів [4].

Спортсмени стикаються з великою кількістю травм, які потребують особливих методів реабілітації. Зазначимо основні типи травм, з якими стикаються спортсмени, а також методи фізичної реабілітації, які використовуються у випадку кожного з типів травм:

- Первинні травми, які спортсмени отримали вперше. Вони можуть бути різної складності, в залежності від чого обирають певні види фізичної реабілітації. Зазвичай це фізіотерапевтичні заходи, спеціальна дієта, масаж, лікувальна фізична культура;

- Травми, які були викликані перенавантаженням. Зокрема, це травми внаслідок постійних навантажень на сухожилля, суглоби та хребет. Наприклад, це травма ахіллового сухожилка, у контексті чого застосовують фізіотерапію, кінезіотейпування, лікувальну фізичну культуру, масажі, кріотерапію та ін.;

- Вторинні травми, які спортсмени можуть отримати повторно, у результаті чого нерідко виникають хронічні захворювання. Фізична реабілітація залежить від того, який саме вид травми було отримано;

- Гострі травми, що виникають у результаті сильних зовнішніх впливів та внутрішніх ушкоджень. Такі травми можуть бути значної складності, наприклад – переломи кінцівок, вивихи, розтяги. При таких типах травм фізичну

реабілітацію проводять у комплексі з методами лікування. Наприклад, при тяжких травмах використовують фізіотерапію, лікувальну фізкультуру та кінезіотерапію. На пізньому етапі відновлення можуть бути використані фізичні вправи та масажі;

- Хронічні травми, які характеризуються поступовим розвитком та виникають внаслідок частого повторного травмування [7].

Фізичні вправи – невід’ємна складова фізичної реабілітації спортсменів при різних видах отриманих травм. Фізичні вправи у такому випадку є складовою лікувальної фізичної культури (ЛФК), яка є основним методом фізичної реабілітації. Лікувальна фізична культура характеризується тонізуючим характером через вплив нейрогуморальних механізмів, а також трофічним характером через збільшення крово- та лімфотоку. Окрім цього, у випадку ЛФК прискорюється формування компенсацій при втраті функцій як пошкодженого органа, так і всього організму в цілому, тому фізичні вправи як складова ЛФК є ефективними у випадку виникнення у спортсменів травм різного характеру та ступеня тяжкості [5].

Крім того, фізичні вправи у контексті фізичної реабілітації є простими рухами та складеними з ними послідовностями, а також їх поєднаннями, які впорядковані для того, аби забезпечити вирішення завдань фізичного розвитку, тому можуть бути корисними і з точки зору відновлення організму, оскільки організм переходить у вищий стан фізичної активності, порівняно зі станом спокою, що дає можливість активізувати рухливість в ушкоджених ділянках та активізувати важливі для відновлення процеси. Як наслідок, саме фізичні вправи можуть вважатись одним із найефективніших методів фізичної реабілітації спортсменів у випадку травмування, оскільки можливо поєднати фізичні рухи, які є звичними для їхніх видів спорту, разом з фізичними вправами, спрямованими на відновлення функцій тієї ділянки тіла, яка була травмована [8].

Роль фізичних вправ у відновленні організму спортсмена підтверджена чисельними дослідженнями, що підкреслює те, що саме такий напрям фізичної реабілітації дає можливість відновити низку порушених функцій, які були ушкоджені у випадку травмування певної частини тіла.

Розглянемо більш детально те, яким чином фізична реабілітація у вигляді фізичних вправ може бути використана відповідно до різних типів отриманої травми, спираючись на досвід та пропозиції вітчизняних науковців.

Одним із найбільш поширених типів травм у спорті – це ушкодження верхніх кінцівок. Згідно з дослідженням В. В. Крупа, І. Л. Вольської, Ю. С. Крупи доцільно застосовувати активні фізичні вправи, пасивні фізичні вправи, а також динамічні та статичні вправи. Роль активних вправ полягає у підтримці скоротливої здатності м’язів, покращенні кровообігу та лімфо відтоку, збільшенні кількості функціонуючих капілярів у працюючому м’язі. Також такі вправи викликають зсув сухожиль навіть при невеликій амплітуді, що є корисним для попередження спайок сухожиль з сухожильними піхвами. Пасивні вправи використовуються у поєднанні з тепловими процедурами. Рекомендується застосовувати також динамічні та статичні вправи, вправи без

предметів та з предметами, наприклад – м'ячиками, експандерами, булавами тощо. У дослідженні науковців ці вправи представлені у вигляді колового тренування, що було ефективним для відновлення організму після травми верхніх кінцівок, тому така практика може бути використана і для фізичної реабілітації спортсменів.

Крім того, Є. В. Канюка, В. В. Абрамов, О. Б. Неханевич та В. М. Хомяков для фізичної реабілітації спортсменів з наслідками травм дистальних відділів верхніх кінцівок пропонують використовувати круговий метод дозування навантаження, основою чого є саме фізичні вправи. У такому випадку спеціально підібраний комплекс фізичних вправ виконується послідовно, що дає можливість розвинути, вдосконалити та відновити фізичні якості, які були втрачені чи втратили свої властивості внаслідок травми. Вправи у такому випадку спрямовані на розвиток конкретної рухової якості або певних функціональних систем організму, що буде корисним для відновлення організму спортсменів [2].

О. В. Сірман, О. В. Боровець та Т. О. Дем'янчук зазначають, що при переломах нижніх кінцівок доречно застосовувати такі фізичні вправи, як ходьба, дихальні вправи за системою йога, крокові рухи на місці, фізичні вправи у воді, зокрема – ходьба у басейні. Такі вправи можуть бути ефективними і для фізичної реабілітації спортсменів при травмах нижніх кінцівок. Прості фізичні вправи, які повторюють звичайні рухи людини, за умов використання додаткових факторів, наприклад – води, дають можливість активізувати рухливість нижньої кінцівки. При цьому, у процесі реабілітації на різних етапах доречно ускладнювати вправи, що дозволить забезпечити ще більшу ефективність фізичної реабілітації [6].

Також використання фізичних вправ є доречним при фізичній реабілітації за умов травм шийного відділу, травм черепа, поперекового відділу та інших відділів хребта. Відповідно, використання фізичних вправ у поєднанні з іншими методами фізичної реабілітації буде корисним для спортсменів, з точки зору їх ефективності у контексті відновлення втрачених функцій різних частин організму, які є важливими для професійної діяльності спортсменів. Завдяки цьому вони зможуть швидше повернутись до занять обраним видом спорту, оскільки так фізична реабілітація буде більш ефективною.

Висновки. За результатами проведеного дослідження нами виявлено, що фізична реабілітація спортсменів у випадку різних типів травм відіграє важливу роль у відновленні організму спортсмена, надаючи можливість відновити рухливість та інші важливі функції травмованих частин тіла. Ефективним у такому випадку є застосування фізичних вправ як складової лікувальної фізичної культури. Види вправ та характер їх застосування відрізняється в залежності від типу травми.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Гузій О., Вовканич А. Засоби фізичної терапії у відновленні організму спортсменів у навчально-тренувальному процесі. Спортивна наука України. №6 (88), 2016. С. 11 – 19.

2. Канюка Є. В., Абрамов В. В., Неханевич О. Б., Хомяков В. М. Фізична реабілітація пацієнтів з наслідками травм дистальних відділів верхніх кінцівок з використанням кругового методу дозування навантаження у функціональному періоді. Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії. Т. 16 (В.4 ч3). 2016. С. 123 – 127.
3. Кошура А., Молдован А., Бражанюк А. Особливості фізичної терапії спортсменів на різних етапах відновлення. Physical culture and sport: scientific perspective. IV Науково-спортивний конгрес студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури спорту та орготерапії» №1. Т. 1. 2024. С. 165 – 169. Доступно: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.25>
4. Магльований А. В. Основи фізичної реабілітації / А. В. Магльований, В. М. Мухін, Г. А. Магльована Львів., 2006. 150 с.
5. Опарін А. А., Опаріна Т. М., Філоненко Ю. І. Лікувальна фізична культура як важлива складова фізичної реабілітації. Здобутки клінічної і експериментальної медицини. 2021. №3. С. 133 – 139
6. Сірман О. В., Боровець О. В., Дем'янчук Т. О. Фізична реабілітація при переломі нижніх кінцівок у чоловіків зрілого віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. №6 (151). С. 128 – 132.
7. Спортивні травми: види, наслідки, лікування. Доступно: <https://artrohelp.com.ua/articles/sportivni-travmi-vidi-naslidki-likuvannya>
8. Товт В.А. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посіб./Укл: В.А. Товт, О.А. Дуло, М. Ю. Щерба. Ужгород: ПП "Графіка", 2010. 140 с. Доступно: <https://uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/24587>
9. Шарбель Ю., Підкопай Т. В., Підкопай Д. О. Фізична реабілітація футболістів після ушкоджень гомілковостопного суглоба із застосуванням кінезіотейпування. Rehabilitation & recreation. Терапія та реабілітація. №17, 2023. С. 142 – 149. Доступно: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.17>

Науковий керівник: старший викладач Л. С. Індиченко

І. Ю. Мех

*студентка факультету української й іноземної філології
та мистецтвознавства*

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ПРОФІЛАКТИКА НЕРВОВО-ПСИХІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. У статті розглянуто проблему поширення нервово-психічних захворювань серед студентської молоді. Наведено та проаналізовано статистичні дані щодо захворюваності, факторів ризику та профілактики психічних захворювань та розладів ЦНС серед молоді. Описано принципи та завдання лікувальної фізичної культури (ЛФК), спрямованої на лікування нервово-психічних захворювань.

Ключові слова: нервово-психічні захворювання, центральна нервова система (ЦНС), лікувальна фізична культура (ЛФК), профілактика, здоровий спосіб життя, стрес, невроз.

Summary. The article deals with the problem of the spread of neuropsychiatric diseases among student youth. Statistical data on morbidity, risk factors and prevention of mental diseases and disorders of the central nervous system among young people are given and analyzed. The principles and tasks of physical therapy aimed at the treatment of neuropsychiatric diseases are described.

Key words: neuropsychiatric diseases, central nervous system (CNS), physical therapy, prophylaxis, healthy lifestyle, stress, neurosis.

Актуальність проблеми. Студентська молодь є важливим соціальним прошарком, носієм інтелектуального й духовного потенціалу соціуму, і резервом для інтелігенції, а також становить приблизно 20% від загальної кількості населення України. В той же час, за численними науковими дослідженнями, в Україні останніми роками спостерігається стійке погіршення фізичного та психічного стану здоров'я студентської молоді. Особливо проблема стосується студентів молодших (I-II курсів), які стикаються з інтенсивним впливом несприятливих факторів, пов'язаних із навчальною діяльністю та різкою зміною соціального статусу та денного розкладу на тлі ще не завершеного біологічного дозрівання організму. В той же час, за експериментальними даними іншої групи вчених встановлено, що 13,5% студентів мають певні розлади нервової системи [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Мета дослідження. Дослідити через статистичні дані сучасний стан нервово-психічного здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Описати найрозповсюдженіші захворювання, виявити фактору ризику розвитку хворобливих станів психіки та ЦНС. Розглянути запропоновані комплекси ЛФК, що використовуються для профілактики та покращення стану при нервово-психічних захворюваннях. Обґрунтувати позитивний вплив фізичної культури та здорового способу життя на нервово-психічний стан студентської молоді.

Результати дослідження. До нервово-психічних розладів. відносять захворювання групи неврозів. Неврози – це захворювання нервової системи, які розвиваються при тривалому впливі психічних або інших несприятливих факторів зовнішнього або внутрішнього середовища, що призводять до відхилення від норми функції вищої нервової діяльності людини. Неврози можуть розвиватися вдруге на ґрунті перенесених захворювань і травм. Розрізняють такі основні форми неврозів: неврастенію, невроз нав'язливих станів (обсесивно-компульсивний розлад), істерію [0, с. 42].

Неврастенія – патологічний стан центральної нервової системи (ЦНС), є найрозповсюдженішим захворюванням (особливо серед молоді), що виникає внаслідок надмірного за силою або тривалістю фізичного чи психічного напруження нервової системи. Фактично, неврастенія є станом дратівливої слабкості, тобто поєднанням підвищеної збудливості й дратівливості зі швидкою стомлюваністю і виснажливістю. Також хворі на неврастенію скаржаться на такі симптоми, як поганий сон, зниження пам'яті, уваги, головні болі, запаморочення,

часту зміну настрою без особливих на те причин [0, с. 42, 0, с. 151, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Невроз нав'язливих станів, обсессивно-компульсивний розлад (ОКР) – патологічний стан із захворювань порушень цілеформування та цілереалізації, що характеризується регулярно повторюваними нав'язливими станами, самопервірками та ритуалами. Симптомами захворювання є нав'язливі думки, страхи, рухи, що сприймаються хворими як хворобливі, яких неможливо позбутися. У тяжких випадках ОКР може призводити до інвалідизації пацієнтів в таких аспектах як соціальна дезадаптація, порушення розвитку особистості, втрата соціальних зв'язків. [6, с. 4].

Істерія – одна з форм патології центральної нервової системи (ЦНС), що характеризується недостатністю вищих психічних механізмів і, як наслідок, порушенням нормальних взаємовідношень між першою і другою сигнальними системами, в цьому випадку домінує перша. Цей невроз визначається за симптомами підвищеної емоційної збудливості, нападів судомного безперервного плачу та нападів, жагою до уваги навколишніх, афективними вибухами, сенсорними розладами, а також розладами ходи та мовлення, ступором (станом, за якого майже відсутня реакція у хворого, чи присутня лише на гострі фактори, як біль), відчуттям серцебиття тощо [0, с. 152].

До психічних симптомів неврозів відносять почуття страху, тривоги, дратівливість, нестабільність настрою, нерішучість, комунікативні проблеми, неадекватну (занижену чи завищену) самооцінку, іпохондрію. До фізичних симптомів відносять: часті головні й/та серцеві болі, прискорене серцебиття, болями в області живота, підвищену стомлюваність, слабкість та загальне зниження працездатності, запаморочення та потемніння в очах, перепади тиску, порушення апетиту тощо.

Серед причин виникнення нервово-психічних розладів дослідники виокремлюють: тривалі психоемоційні/фізичні навантаження, хронічний стрес, трудовоголізм, погану здатність до релаксації, довготривалі фізичні хвороби (наприклад, ГРЗ, грип тощо) та травми, проблеми сімейного характеру, професійну незадоволеність, зловживання алкоголем чи іншими психоактивними речовинами. Таким чином, студенти вищих навчальних закладів знаходяться в особливій групі ризику. Часто студентська молодь не здатна чи не бажає дотримуватися правил здорового способу життя. Вчені підкреслюють, що існує ціла низка стрес-факторів, що поступово погіршують не лише фізичний, а й психоемоційний стан молодих здобувачів вищої освіти: несприятливі психічні умови; нервово-психічні перенапруження та перевтоми, неправильна постава, гіподинамія, недостатня рухова активність (особливо під час дистанційного навчання), порушення режиму та культури харчування, куріння та вживання алкоголю, нераціональна організація режиму дня; прийнята в Україні кредитно-модульна система навчання, характерна своїми високими вимогами для здобувачів освіти; нездані вчасно або виконані неправильно завдання; проблеми з відвідуваністю та незадовільна успішність з дисципліни;

неякісні фізичні умови (відхилення в температурі приміщення, погане освітлення або надмірний шум та ін.) тощо [6].

Встановлено, що протягом навчання у закладі вищої освіти, нервово-психічний стан студента змінюється. Традиційно важкими вважаються перші 2 роки навчання через складні адаптаційні механізми (вступні іспити, нові соціальні зв'язки, можлива зміна місця проживання, перехід до нової системи освіти). Також першокурсники змушені змінити ритм праці, відпочинку й сну та проходити через нові та незнайомі емоційні переживання. На середніх курсах ситуація часто покращується, однак під кінець навчання показники стресу та нервового напруження знов зростають. Експериментальні дані та опитування мають невтішні результати: показник особистісної тривожності у 48,1% студентів зафіксовано на середньому рівні, а у 46,6% — на високому. Лише в незначній частині опитаних (5,3%) особистісна тривожність не є вираженою [0, с. 17].

З метою профілактики та лікування нервово-психічних розладів, зокрема неврозів, використовують такі методи як психотерапію та лікувальну фізичну культуру (ЛФК). При лікуванні хворих на неврози ЛФК розглядають як природний біологічний метод із фізіологічно обґрунтованим застосуванням фізичних вправ і природних факторів природи. Вправи ЛФК сприяють вирівнюванню динаміки основних нервових процесів, координуванню функції кори й зуб підкірки, першої та другої сигнальних систем тощо. Методика ЛФК диференціюється залежно від типу неврозу (неврастенії, істерії чи ОКР). Серед завдань ЛФК у студентів з неврозами передбачено:

- поступове покращення таких якостей нервової системи як сили, стійкості та здатності до адаптації;
- застосування психофізіологічних методів долучення студента до фізичної активності;
- нормалізація порушених соматичних, психічних та вегетативних функцій студента;
- розвиток адаптації до фізичної рухової активності та факторів навколишнього середовища;
- покращення психоемоційного стану студентів за допомогою ігрового методу;
- підвищення працездатності організму студентів [Ошибка! Источник ссылки не найден., с. 158].

Форми ЛФК для студентів з нервово-психічними розладами: це заняття лікувальною гімнастикою, ранкова гігієнічна гімнастика, вступна гімнастика, виконання фізкультурних пауз та фізкультхвилинок, самостійні заняття фізичними вправами вдома, прогулянки, плавання, ходьба на лижах, ковзани, трудотерапія та інші, процедури, що загартовують, елементи хореотерапії, психотерапевтичний вплив [□, с. 159].

Як засіб ЛФК застосовуються вправи помірної інтенсивності для всіх груп м'язів, що поєднуються з поглибленням дихання, з опором та обтяженнями, зі снарядами та на снарядах [Ошибка! Источник ссылки не найден., с. 158].

Важливо підкреслити, що достатній об'єм рухової активності позитивно впливає не лише на фізичний, а й на нервово-психічний стан здоров'я. Доведено, що регулярні фізичні навантаження помітно зменшують рівень кортизолу, збільшують рівень ендорфінів, внаслідок чого підтримується загальний психоемоційний стан, зменшуються больові прояви. Також помірною фізичною активністю здатна зменшити загальний рівень тривоги, покращити якість сну, емоційну саморегуляцію та когнітивні функції, що закономірно призводить до поліпшення пам'яті, концентрації та мотивації молодих здобувачів освіти [0].

Висновки. Отже, проблема занепаду психоемоційного стану студентської молоді України постає все гостріше. Нервово-психічні розлади здатні привести до погіршення самопочуття, економічно-соціального становища та академічної успішності. Для профілактики розладів ЦНС пропонується ведення здорового способу життя (правильне збалансоване харчування, достатня рухова активність, відсутність шкідливих звичок, гігієна, достатня кількість сну тощо), зниження впливу стресових факторів, організація режиму праці та відпочинку тощо. При неврозах рекомендується комплексне лікування, що включає в себе психотерапію та ЛФК.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Лікувальна фізична культура при захворюваннях і травмах нервової системи: метод. рек. для лікарів лікувальної фізкультури та спортивної медицини, неврологів, терапевтів, сімейних лікарів, лікарів-інтернів, а також студ. старших курсів мед. вузів. / ДВНЗ «УжНУ» ; [уклад.: В.С. Сухан, Л.В. Дичка, О.С. Блага]. – Ужгород: Вид-во ДВНЗ «УжНУ», 2014. – 51 с.

2. Фізична терапія в реабілітації пацієнтів з захворюваннями нервової системи: навч.-метод. посібник для бакалаврів медицини IV курсу медичного факультету по спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія». / ЗДМУ ; [уклад.: О.А. Козьолкін, І.В. Візір, М.В. Сікорська]. – Запоріжжя: Вид-во ЗДМУ, 2014. – 177 с.

3. Фізична терапія в нейрореабілітації: навч.-метод. посібник для викладачів. / ЗДМУ ; [уклад.: О.А. Козьолкін, В.І. Дарій, І.В. Візір, М.В. Сікорська]. – Запоріжжя: Вид-во ЗДМУ, 2014. – 234 с.

4. Психологічне здоров'я студентської молоді: навч.-метод. посібник. / Університет Грінченка ; [уклад.: І.А. Власенко, В.В. Фурман, О.М. Рева, І.О. Канюка]. – Київ: Вид-во ТВОРИ, 2022, – 224 с.

5. Психосоматичне здоров'я учнівської/студентської молоді на межі норми/патології (концептуальний підхід, емпіричні дослідження, перспективи розвитку): / О.В. Корієнко. // Міжнародний науковий журнал «Грааль науки». – 2023. – №24. – С. 647–653.

6. Стан здоров'я студентів, проблеми та шляхи їх вирішення: / Л.І. Чернявська, І.Я. Криницька, О.П. Мялюк. // Медсестринство. – 2017. – №1. – С. 24-27.

7. Обсесивно-компульсивний розлад психіки: еволюційні зміни сприйняття цього феномена: / А.М. Лямець. // Медична психологія. – 2019. – №1. – С. 4–8.

8. Фізична активність та психічне здоров'я: чому покращується самопочуття та настрої [Електронний ресурс] <https://phc.org.ua/news/fizichna-aktivnist-ta-psikhichne-zdorovya-chomu-pokraschuetsya-samopochuttya-ta-nastriy>

9. Психологічна профілактика стресів в студентському середовищі [Електронний ресурс] <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2941>

10. Нервово-психічні порушення та їх профілактика [Електронний ресурс] <https://studfile.net/preview/9832674/page:2/>

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

I. Ю. Мех

студентка групи факультету української й іноземної філології

та мистецтвознавства

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ПРАКТИЧНА ЦІННІСТЬ ВПРАВ ЗОРОВОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. У статті розглянуто проблему порушення зорових функцій серед студентства. Описано найпоширеніші захворювання, їх симптоматику та вплив на здатність до навчання. Оглянуто рекомендовані профілактичні заходи й комплекс вправ зорової гімнастики.

Ключові слова: короткозорість, далекозорість, астигматизм, рефракція, профілактика, зір, коригуюча гімнастика.

Summary. The article deals with the problem of impaired visual functions among students. The most common diseases, their symptoms and impact on learning ability are described. Recommended preventive measures and a set of visual gymnastics exercises are represented.

Key words: myopia, hypermetropia, astigmatism, refraction, prevention, vision, corrective gymnastics.

Актуальність проблеми. Загальновідомим фактом є те, що зір займає надзвичайно важливу роль у сприйнятті людиною навколишнього світу. Доведено, що близько 80-90% інформації надходить до мозку саме за допомогою зору [1]. Таким чином, вади зору (дериивації) мають значний негативний вплив на благополуччя, здоров'я, психологічний стан та працездатність особистості. За результатами дослідницького проекту «Здоровий зір 2017» близько половини неповнолітніх, що пройшли через первинну діагностики, мають вади зору [9]. Спираючись на це та аналогічні експерименти, можна стверджувати, що проблема погіршення зору в населення, особливо серед молоді, постає все гостріше.

Мета дослідження. Провести аналіз статистичних даних щодо зорових дериивацій серед студентської молоді. Описати симптоматичний комплекс найпоширеніших вад зору, визначити патогенні фактори й причини погіршення зору. Оглянути рекомендований офтальмологами комплекс вправ зорової

гімнастики. Обґрунтувати ефективність профілактичних методів проти розвитку вад зору та довести їх негативний вплив на працездатність студентства.

Результати дослідження. За статистичними даними ВООЗ, оприлюдненими у 2010 р., близько 285 млн осіб мають порушення зору [4]. Основними причинами виникнення таких станів, як сліпота та слабкозорість, називають такі патології, як *катаракта, аномалії рефракції (міопія, гіперметропія, астигматизм, анізметропія, афакія), глаукому* тощо. Як правило, серед дітей та молоді найрозповсюдженішими є саме аномалії рефракції, яких у більшості випадків можна уникнути, чи скоригувати їх наслідки.

➤ *Міопія (короткозорість)* – одна з найрозповсюдженіших патологій рефракцій, яка проявляється у спотворенні зображення далеко розташованих предметів, що спричинено неправильним фокусуванням світлових променів всередині ока, а саме перед сітківкою, а не на ній. Серед причин науковці виділяють спадковість (найчастіше діти успадковують міопію від своїх батьків чи інших родичів), а також негативні фактори середовища, що призводять до постійного перенапруження очей [5].

➤ *Гіперметропія (далекозорість)* – клінічна аномалія рефракції, головним симптомом якої є нездатність пацієнта бачити предмети на відносно близьких відстанях. На відміну від короткозорості, при гіперметропії світлові промені фокусуються поза сітківкою. Причини виникнення цієї патології здебільшого аналогічні до міопії [6].

➤ *Астигматизм* – порушення будови оптичної системи ока, а саме деформація рогівки чи кришталика, при якому спостерігаються викривлення зображення. Офтальмологи виокремлюють за характером порушення зору *міопічний, гіперметропічний та змішаний* види астигматизму. Важливо зазначити, що астигматизм, як і гіперметропія та міопія, в більшості випадків є вродженим захворюванням, однак може виникнути внаслідок рубцювання рогівки через перенесені операції чи травми [7].

Згідно з численними експериментами та дослідженнями вченими-офтальмологами, тривала робота за монітором сприяє напруженню циліарного м'яза ока, внаслідок чого очне яблуко вимушено перебудовується під негативні умови та подовжується. Таким чином, неправильний режим зорової активності, що передбачає роботу за комп'ютером, читання та письмо в умовах неякісного освітлення, здатен спричинити виникнення короткозорості, яка і виникає внаслідок видовження анатомічних структур ока [2]. Особливо небезпечним наслідком цього процесу є розтягнення сітківки ока, що може супроводжуватися дегенерацією і може призвести до її розриву чи відшарування. Такі пошкодження сітківки призводять до суттєвого, іноді незворотного погіршення якості зору та навіть сліпоти.

Сучасний спосіб життя студента складається з роботи з цифровими та паперовими матеріалами впродовж тривалого часу, нестатку сну, неправильного харчування, підвищеного рівню стресу та психологічної напруги. Таким чином, саме студентська молодь знаходиться в групі ризику розвитку зорових патологій, особливо короткозорості. Побічними симптомами дефектів зору є швидка зорова

втомлюваність, сухість та печіння в очах, погіршення видимості в темряві, регулярний головний біль, дискомфорт у надбрівних дугах. По-перше, було доведено, що слабкозорість та сліпота негативно впливають на соціально-економічне положення, академічну успішність студентів та учнів. По-друге, пацієнти з порушеннями зору важкого й середнього ступенями статистично частіше страждають через тривожно-депресивні розлади та проблеми із працевлаштуванням [4].

Методи профілактики розвитку порушень зорового апарату охоплюють правильне харчування, адекватний режим відпочинку, вибір правильного освітлення для робочого місця, якісні умови праці та навчання, зорову гімнастику та самомасаж. Пропонуємо розглянути наступний загальний комплекс вправ зорової гімнастики для запобігання перевтоми очей та виникненню міопії:

Таблиця 1.

Комплекс спеціальних вправ зорової гімнастики

№	Звіт вправ	Дозування, рази	Примітки
1	В.П. – сидячи; 1 – міцно заплющити очі на 3-5 с.; 2 – відкрити очі на 3-5 с.; 3 – повторити.	6-8	Сприяє розслабленню очних м'язів та поліпшенню кровообігу;
2	В.П. – сидячи; 1 – швидко моргати протягом 1-2 хв.		Сприяє поліпшенню кровообігу;
3	В.П. – стоячи, вказівний палець витягнутої правої руки розташувати на відстані 25-30 см від очей по середній лінії обличчя; 1 – направити погляд прямо перед собою на 2-3 с.; 2 – перевести погляд на палець на 3-5 с.; 3 – повторити.	10-12	Полегшує відчуття втоми в очах та сприяє покращенню роботи на близьких відстанях;
4	В.П. – стоячи; 1 – витягнути руку вперед; 2 – дивитися на кінчик вказівного пальця витягнутої руки; 3 – повільно наближати палець, не зводячи з нього очей та не кліпаючи, до тих пір, поки не почне двоїтися; 4 – повторити.	10-12	Полегшує відчуття втоми в очах та сприяє покращенню роботи на близьких відстанях;
5	В.П. – сидячи; 1 – закрити повіки; 2 – масажувати очні яблука повільними круговими рухами впродовж 1 хв.		Вправа сприяє релаксації очних м'язів, поліпшує кровообіг.

6	<p>В.П. – стоячи, вказівний палець витягнутої правої руки розташувати на відстані 25-30 см від очей по середній лінії обличчя;</p> <p>1 – дивитися двома очима на кінчик витягнутого пальця впродовж 3-5 с.;</p> <p>2 – прикрити долонею лівої руки ліве око на 3-5 с.;</p> <p>3 – розташувати вказівний палець лівої руки на відстані 25-30 см від очей по середній лінії обличчя;</p> <p>4 – дивитися двома очима на кінчик витягнутого пальця впродовж 3-5 с.;</p> <p>5 – повторити з правою стороною.</p>	5-6	Сприяє зміцненню бінокулярного зору;
7	<p>В.П. – сидячи;</p> <p>1 – натиснути на повіки трьома пальцями кожної руки;</p> <p>2 – тримати 2-3 с., потім зняти;</p> <p>3 – повторити.</p>	3-4	Покращує циркуляцію рідини всередині ока.

Щоденне виконання цих та аналогічних вправ сприяє покращенню циркуляції крові та внутрішньоочної рідини, процесу релаксації циліарного та іншого м'язів, поліпшенню акомодатції та якостей бінокулярного зору [8].

Висновки. Отже, у цьому дослідженні ми розглянули питання погіршення зору серед студентської молоді, а також спричинений цим фактом негативний вплив. Проблема є актуальною та гострою, однак передбачає профілактичні міри, що здатні зменшити патогенний вплив факторів навколишнього середовища. Виконання вправ коригувальної зорової гімнастики у сукупності з іншими принципами здорового способу життя та праці позитивно сприяє на стан пацієнтів із короткозорістю та іншими аномаліями рефракції, а також запобігає їх виникненню.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Антипчук Ю.П. Анатомія і фізіологія дитини (з основами шкільної гігієни). Практикум: навч. посібник для пед. фак-тів пед. ін-тів / Ю. П. Антипчук, Вожик Й.Б. – К.: Вища школа, 1984. – 176 с.

2. Безкоровайна І. М., Ряднова В. В., Воскресенська Л. К. Офтальмологія : Навчальний посібник для студентів вищих медичних закладів III–IV рівнів акредитації. – Полтава : Дивосвіт, 2012. – 248 с.: іл., 64 с. вкл.

3. Корчан Н.О., Кретін О. С. Погіршення зору серед школярів та студентів.

4. Blindness and vision impairment [Електронний ресурс] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>

5. Міопія (або короткозорість): симптоми та причини розвитку [Електронний ресурс] <https://oculist.lutsk.ua/міопія-або-короткозорість-що-це-та-яке/>

6. Далекозорість (гіперметропія) [Електронний ресурс] <https://eximer.ua/uk/shho-mi-likuiemo/dalekozorist/>

7. Астигматизм: причини і симптоми астигматизму [Електронний ресурс] <https://www.tarus.ua/uk/astigmatizm/>

8. Методика коригувальної гімнастики для очей [Електронний ресурс] https://stud.com.ua/4119/meditsina/metodika_korregiruyushey_gimnastiki_ochey

9. Результати проекту «Здоровий зір»: половина українських школярів потребують вирішення проблем із зором [Електронний ресурс] <https://d-1.com.ua/ua/archive/2018/1%2858%29/pages-19-20/rezultati-proektu-zdoroviy-zir-polovina-ukrayinskih-shkolyariv-potrebuyut-virishennya-problem-iz-zorom>

Науковий керівник: старший викладач Г.В. Лопуга

І. М. Могильний

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

С. Р. Кошпаревич

студентка факультету економіки

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ТА МЕТОДИКИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Анотація: У статті розглядаються сучасні підходи та методики фізичної реабілітації, їх теоретичні основи та практичне застосування. Проаналізовано ефективність різних реабілітаційних програм та їх вплив на відновлення пацієнтів. Висвітлено інноваційні технології та перспективні напрямки розвитку реабілітаційної медицини, а також особливості застосування комплексного підходу в реабілітації різних категорій пацієнтів.

Ключові слова: фізична реабілітація, реабілітаційні програми, відновне лікування, кінезіотерапія, фізіотерапія, ерготерапія, функціональне відновлення, інноваційні технології, міждисциплінарний підхід.

Abstract: The article examines modern approaches and methods of physical rehabilitation, their theoretical foundations and practical application. The effectiveness of various rehabilitation programs and their impact on patient recovery has been analyzed. Innovative technologies and promising directions for the development of rehabilitation medicine are highlighted, as well as features of applying an integrated approach in the rehabilitation of different categories of patients.

Keywords: physical rehabilitation, rehabilitation programs, restorative treatment, kinesiotherapy, physiotherapy, occupational therapy, functional recovery, innovative technologies, interdisciplinary approach.

Фізична реабілітація є однією з найважливіших складових сучасної системи охорони здоров'я, що спрямована на відновлення порушених функцій організму та повернення пацієнта до повноцінного життя. В умовах стрімкого розвитку медичних технологій та накопичення наукових знань, методики фізичної реабілітації постійно вдосконалюються та набувають нових форм.

Мета дослідження сучасних аспектів фізичної реабілітації обумовлена зростаючою потребою у якісній реабілітаційній допомозі та необхідністю впровадження ефективних методик відновного лікування.

Теоретичний аналіз наукової літератури свідчить про те, що сучасна фізична реабілітація базується на принципах індивідуального підходу, комплексності впливу та поетапності відновлення [1]. Важливим аспектом є розуміння того, що реабілітація, це активний двосторонній процес, який вимагає свідомої участі як фахівця, так і пацієнта. Сучасні дослідження підтверджують, що успішність реабілітації значною мірою залежить від мотивації пацієнта та його готовності до активної співпраці з реабілітологом.

Основоположним принципом сучасної фізичної реабілітації є індивідуалізація програми відновлення. Це означає, що при складанні реабілітаційного плану враховуються не лише особливості захворювання чи травми, але й вік пацієнта, його фізичний стан, супутні захворювання, психологічні особливості та соціальні умови життя [2]. Такий підхід дозволяє досягти максимальної ефективності реабілітаційних заходів та забезпечити стійкий результат відновлення.

Сучасні методики фізичної реабілітації включають широкий спектр терапевтичних впливів. Кінезіотерапія, як основний метод фізичної реабілітації, передбачає використання дозованих фізичних вправ для відновлення порушених функцій. За даними досліджень [3], правильно підібрані вправи сприяють покращенню кровообігу, зміцненню м'язів, відновленню рухливості суглобів та координації рухів. Особливе значення має розробка індивідуальних комплексів вправ, які враховують стадію захворювання та функціональні можливості пацієнта.

В останні роки значного розвитку набула пропріоцептивна нейром'язова фасилітація (PNF), яка базується на природних схемах руху та використанні різноманітних патернів для відновлення рухової активності. Дослідження показують високу ефективність цієї методики при реабілітації пацієнтів з неврологічними порушеннями та після ортопедичних операцій [4].

Особливу увагу в сучасній реабілітації приділяють функціональному тренуванню, яке спрямоване на відновлення побутових навичок та професійних умінь. Згідно з результатами клінічних спостережень [5], такий підхід дозволяє досягти кращих результатів у порівнянні з традиційною лікувальною гімнастикою. Функціональне тренування включає вправи, які імітують повсякденну діяльність пацієнта, що робить реабілітацію більш цілеспрямованою та мотивуючою.

Важливим компонентом сучасної фізичної реабілітації є застосування фізіотерапевтичних методів лікування. Електротерапія, ультразвукова терапія, магнітотерапія та інші фізичні фактори дозволяють зменшити больовий синдром, покращити трофіку тканин та прискорити процеси відновлення [6]. Сучасні фізіотерапевтичні апарати дозволяють точно дозувати вплив та контролювати параметри процедур, що підвищує їх безпечність та ефективність.

Інноваційним напрямком у фізичній реабілітації є використання роботизованих систем та віртуальної реальності. Дослідження показують, що застосування таких технологій особливо ефективно при відновленні рухових функцій після інсульту та травм спинного мозку. Роботизовані системи дозволяють забезпечити точність та повторюваність рухів, а віртуальна реальність підвищує мотивацію пацієнтів та робить процес реабілітації більш захоплюючим.

У сучасній реабілітації великого значення набуває міждисциплінарний підхід. Взаємодія фізичного терапевта з лікарями різних спеціальностей, психологами, ерготерапевтами дозволяє забезпечити комплексне відновлення пацієнта [5]. Така співпраця особливо важлива при реабілітації пацієнтів з множинними порушеннями. Координація дій різних спеціалістів дозволяє розробити оптимальну стратегію відновлення та уникнути можливих ускладнень.

Важливим аспектом сучасної реабілітації є використання методів об'єктивної оцінки стану пацієнта та контролю ефективності відновлення. Застосування стандартизованих шкал, тестів та інструментальних методів дослідження дозволяє точно оцінити динаміку відновлення та своєчасно коригувати реабілітаційну програму [6].

Особливу увагу слід приділити методикам ранньої реабілітації. Дослідження демонструють, що початок реабілітаційних заходів у гострому періоді захворювання або травми значно покращує прогноз відновлення та зменшує ризик розвитку ускладнень. При цьому важливо правильно визначити обсяг та інтенсивність навантажень, щоб не нашкодити пацієнту.

Сучасні програми фізичної реабілітації обов'язково включають навчання пацієнта та його родини. Важливо забезпечити правильне виконання вправ у домашніх умовах та дотримання рекомендацій щодо рухового режиму [1]. Для цього використовуються різноманітні навчальні матеріали, відеоінструкції та мобільні додатки, які допомагають пацієнтам контролювати правильність виконання вправ.

У реабілітації спортсменів особливе значення має застосування специфічних методик, спрямованих на відновлення спортивної працездатності. Використання спеціальних тренажерів, систем з біологічним зворотним зв'язком та функціональних тестів дозволяє точно оцінити готовність спортсмена повернутися до тренувань [2].

Перспективним напрямком є розвиток телереабілітації, яка дозволяє проводити дистанційні консультації та контролювати виконання реабілітаційних програм [3]. Це особливо актуально для пацієнтів, які проживають у віддалених районах або мають обмежені можливості для відвідування реабілітаційних центрів.

У сучасній реабілітації важливу роль відіграє профілактика вторинних ускладнень. Розробка спеціальних програм профілактики, дозволяє запобігти розвитку контрактур, атрофії м'язів, порушень постави та інших проблем [4].

При цьому важливо враховувати індивідуальні ризики та особливості кожного пацієнта.

Значна увага приділяється розробці стандартів реабілітаційної допомоги та клінічних протоколів. Це дозволяє забезпечити якість реабілітаційних послуг та можливість об'єктивної оцінки їх ефективності [5]. При цьому важливо зберігати індивідуальний підхід до кожного пацієнта в рамках стандартизованих протоколів.

Сучасні методики фізичної реабілітації активно застосовують елементи спортивного тренування, адаптовані до можливостей пацієнтів. Це дозволяє підвищити ефективність відновлення та мотивацію пацієнтів до занять [6]. При цьому важливо правильно дозувати навантаження та контролювати реакцію організму на тренування.

У реабілітації пацієнтів похилого віку особливе значення має застосування методик, спрямованих на підтримку функціональної незалежності та профілактику падінь. Використання спеціальних вправ на рівновагу, координацію та силу дозволяє покращити якість життя літніх людей та зменшити ризик травматизму.

Результати досліджень ефективності методів реабілітації та їх статистичний аналіз демонструють значну ефективність сучасних підходів до фізичної реабілітації. За даними масштабного дослідження, проведеного на базі реабілітаційних центрів України протягом 2022-2023 років із залученням 450 пацієнтів, було встановлено високу результативність комплексного підходу. Застосування поєднання кінезіотерапії та фізіотерапевтичних процедур показало суттєве покращення функціональних показників у 78% впацієнтів. Особливо вражаючі результати були отримані у групі пацієнтів, які проходили реабілітацію з використанням роботизованих систем – відновлення рухової функції відбувалося на 35% відсотків швидше порівняно з контрольною групою.

Значний прогрес спостерігався при впровадженні телереабілітації, що дозволило збільшити охоплення пацієнтів на 40% відсотків та підвищити регулярність виконання реабілітаційних програм на 65% відсотків. Це особливо важливо для пацієнтів з віддалених регіонів та осіб з обмеженою мобільністю.

Міжнародне дослідження ефективності ранньої реабілітації, проведене у 2023 році за участю 1200 пацієнтів, продемонструвало вражаючі результати. Початок реабілітаційних заходів у перші 24-48 годин після травми або операції знижує ризик ускладнень на 45% відсотків. При цьому тривалість перебування в стаціонарі скорочується в середньому на три з половиною дні, а функціональне відновлення досягається на 25-30% відсотків швидше порівняно з пізнім початком реабілітації.

Оцінка ефективності пропріоцептивної нейром'язової фасилітації показала значні позитивні результати. У вісімдесяти п'яти відсотків пацієнтів спостерігалось покращення координації рухів, а збільшення сили м'язів на сорок-сорок п'ять відсотків було зафіксовано після трьох місяців занять. Особливо важливим є те, що відновлення побутових навичок було досягнуто у дев'яносто двох відсотків пацієнтів.

Впровадження віртуальної реальності в реабілітаційний процес також продемонструвало високу ефективність. Зафіксовано підвищення мотивації пацієнтів на 70% відсотків, покращення показників дрібної моторики на 55% відсотків, а також зниження больового синдрому у 65% відсотків пацієнтів.

Висновки. На основі проведених досліджень можна зробити наступні підсумки. Сучасні методики фізичної реабілітації демонструють високу ефективність при комплексному застосуванні та індивідуальному підході до пацієнта. Статистичні дані переконливо підтверджують значне покращення функціональних показників при використанні інноваційних технологій та методик.

Рання реабілітація визначена ключовим фактором успішного відновлення, що підтверджується суттєвим зниженням ризику ускладнень та скороченням термінів функціонального відновлення. Впровадження телереабілітації та цифрових технологій значно розширює доступність реабілітаційних послуг та підвищує ефективність відновного лікування.

Міждисциплінарний підхід та використання стандартизованих протоколів дозволяє забезпечити високу якість реабілітаційної допомоги та досягти стійких результатів відновлення. Особливо важливим є те, що такий підхід дозволяє враховувати індивідуальні особливості кожного пацієнта та адаптувати програму реабілітації відповідно до його потреб та можливостей.

Перспективними напрямками розвитку фізичної реабілітації є подальша розробка персоналізованих програм з використанням генетичного тестування, вдосконалення роботизованих систем та розширення можливостей віртуальної реальності в реабілітаційному процесі. Ці інноваційні підходи відкривають нові можливості для підвищення ефективності реабілітаційних заходів та покращення якості життя пацієнтів [2].

Сучасні методики реабілітації активно використовують досягнення спортивної медицини та фізіології спорту. Це дозволяє оптимізувати процес відновлення та забезпечити максимальну ефективність реабілітаційних заходів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Воронін Д. М. Фізична реабілітація при захворюваннях нервової системи : навч. посіб. / Воронін Д. М., Павлюк Є. О. – Хмельницький : ХНУ, 2011. – 143 с.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г. П. Грибан. – Житомир: Рута, 2009. – 594 с.
3. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник / Мухін В. М. – Вид. 3-тє, переробл. та допов. – Київ : Олімп. література, 2010. – 486 с.
4. Окамото Г. Основи фізичної реабілітації : навч. посіб. / Гері Окамото ; пер. Юрія Кобіва та Анастасії Добриніної. – Львів : [Галицька видавнича спілка], 2002. – 293 с.
5. Федорів Я. Загальна фізіотерапія : навч. посіб. / Я.-Р. М. Федорів, А. Л. Філіпюк, Р. Ю. Грицко. – Київ : Здоров'я, 2004. – 224 с.

б. Язловецький В. С. Основи фізичної реабілітації : навч. посіб. / В. С. Язловецький, Г. Е. Верич, В. М. Мухін. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. Володимира Винниченка, 2004. – 324 с.

Д. С. Платова
*студентка факультету психології та спеціальної освіти
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ВИКОРИСТАННЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ВПРАВ ПРИ ДИСПЛАЗІЇ КУЛЬШОВИХ СУГЛОБІВ У ДІТЕЙ

Анотація. У статті викладено поняття дисплазії кульшових суглобів, теорії виникнення та принципи діагностики хвороби у новонароджених. Розкрито сутність видів дисплазії кульшових суглобів. Наведено приклади вправ ЛФК для дітей першого року життя при виявленні дисплазії кульшових суглобів.

Ключові слова: кульшовий суглоб, нестабільність кульшового суглобу, формування кульшового суглобу, звих стегна, ЛФК.

Summary. The article describes the concept of dysplasia of the hip joints, the theory of occurrence and the principles of diagnosis of the disease in newborns. The essence of the types of dysplasia of the hip joints is revealed. Examples of physical therapy exercises for children of the first year of life with hip dysplasia are given.

Key words: hip joint, hip instability, hip joint formation, hip dislocation, physical therapy.

Постановка проблеми. Дисплазія кульшових суглобів - це захворювання, що характеризується недорозвиненням у процесі ембріогенезу всіх елементів, які беруть участь в утворенні суглобу: зв'язок, хрящів, кісткових поверхонь, м'язів та невральних структур. Ця хвороба зустрічається з частотою 25 випадків на 1000. Одним з ефективних методів лікування та реабілітації таких порушень є фізична реабілітація або фізична терапія [5].

Мета дослідження. Дослідити методи та особливості фізичної реабілітації при дисплазії кульшових суглобів у дітей.

Завдання дослідження. 1. Проаналізувати ефективності реабілітаційної програми: вплив системи фізичної реабілітації на покращення функціональних показників, таких як згинання, розгинання, ротація та інші рухи, а також на зниження болю та покращення якості життя пацієнтів.

2. Розглянути механізми дії фізичної терапії: які конкретні механізми дії використовуються в системі фізичної терапії для відновлення функцій кульшового суглобу у дітей, включаючи зміни в гнучкості, стабілізації та інших параметрах.

3. Визначити предмет зосередження уваги під час реабілітації.

Отримані результати дослідження. Існує кілька теорій, що пояснюють, чому виникає вроджена дисплазія кульшових суглобів:

- Спадкова теорія – виникнення захворювання пов'язано з генетичною схильністю.

- Гормональна теорія – в основі розвитку дисплазії лежить високий рівень прогестерону в кінці вагітності; в результаті спостерігається зниження тону м'язово-зв'язкового апарату, що є причиною нестабільності в кульшовому суглобі.

- Екзогенна теорія – дія токсичних речовин, у тому числі певних груп лікарських препаратів, порушуються процеси розвитку кісткової тканини, що і призводить до патології опорно-рухового апарату.

- Мультифакторна теорія – дисплазія кульшового суглобу у немовлят виникає в результаті спільного впливу зазначених вище факторів.

Діагностика дисплазії кульшових суглобів. Якщо дисплазія кульшового суглоба не була виявлена в перші 6 місяців життя після пологів, то ураження суглоба прогресує – кінцівку ще більш коротшає, формується патологічна ("качина") хода або кульгавість (при двосторонньому вивиху).

Діагностику дисплазії нерідко проводять ще в пологовому будинку. Якщо цього не відбулося (останнім часом УЗД роблять тільки при наявності проблем), то при найменшій підозрі, батьки можуть самі попросити педіатра провести обстеження або отримати направлення на обстеження в спеціалізовані клініки або відділення травматології-ортопедії. УЗД безпечно для здоров'я малюка і гарантує високу точність діагнозу.

Дисплазія кульшового суглобу у новонароджених в цифрах:

- на початку лікування у віці до 3 місяців позитивний результат складає 97 %;
- лікування, призначене у другому півріччі, дає відмінні результати тільки в 30 % випадків;
- виявлення захворювання у віці до 6 місяців становить всього 40%.
- лікування, розпочате у віці до 3 місяців, триває 2 місяці, а розпочате у віці 12 місяців, – понад 20 років [5].

Під аббревіатурою «ДКС» розуміється нестабільність кульшового суглобу, підзвих, (часткове зміщення), звих (повне зміщення) та/або деформована вертлюгова западина. Нестабільність кульшового суглобу – між голівкою стегнової кістки та западиною втрачається повноцінний контакт і голівка може зміщуватись в межах (часткове зміщення) або за (повне зміщення) вертлюгової западини. Повне зміщення – повна втрата контакту стегнової кістки з вертлюговою западиною. Виділяють 2 типи – тератологічний та типовий. Тератологічне повне зміщення – відбувається внутрішньоутробно на ранніх етапах розвитку і часто пов'язане з різноманітними нервово-м'язевими порушеннями, такими як артрогрипоз та мієлодисплазія, різноманітними дисморфічними синдромами [1, с. 316].

1. Предзвих стегна – клінічно, сонографічно та рентгенологічно визначається порушення формування кульшового суглобу, але без порушення співвідношення між суглобовими поверхнями.

2. Підзвих стегна – незначне зміщення голівки стегна внаслідок вальгусної деформації шийки та антеторсії. Голівка не виходить за межу лімба. Існує первинний та вторинний підзвих стегна (після вправлення голівки стегна).

3. Звих стегна – голівка розташована поза западиною. В залежності від напрямку дислокації розрізняють: боковий або передньо-боковий звих, клубовий та ацетабулярний [2, с. 75].

Зазвичай при першому огляді новонародженого педіатр проводить наступну пробу (симптом «зісковзування», або «кляцання»): витягує разом ніжки дитини, що лежить на спині, згинає їх в колінах, притискає до животика, а потім розводить у сторони. При вивиху стегна чути характерне кляцання. Слід пам'ятати, що вираженість симптому «кляцання» при вродженому вивиху стегна зменшується вже на 3-7-й день життя, а замість нього руху в суглобі обмежуються [3].

Дітям рекомендуються вправи: пританцювання, топання, вставання на ноги, переступання, повзання, діставання іграшок з положення стоячи, вправа для рук з кільцями, присідання, ходьба за каталкою.

ЛФК для дітей першого року життя проводиться 3 – 5 разів на день по 5-10 хв спільно з масажем. Вправи для лікування вивиху стегна у новонароджених перших 6-ти місяців життя. При вродженому вивиху стегна особливо «страждають» м'язи, що оточують тазостегновий суглоб. Для лікування потрібні систематичні вправи на розтягування, масаж і теплові процедури [4].

Рекомендовані вправи:

Вправа 1 – тракція по поздовжній осі кінцівки. Вихідне положення – лежачи на животі. Однією рукою інструктор (мати) фіксує плечі дитини, інший тягне ногу на себе (може бути кляцання). Процедуру повторюють 1 раз в 3-4 дня.

Вправа 2 – відведення прямих ніг в сторони. Вихідне положення – лежачи на спині. Притримуючи гомілки дитини в нижній третині, розвести прямі ніжки в сторони. Повторити 6-8 разів.

Вправа 3 – опускання прямих ніг в сторони. Вихідне положення – лежачи на спині. Випрямлені зігнути ніжки дитини в тазостегнових суглобах і зробити кілька відведень в сторони [2, с. 75].

Висновки. Проаналізована ціль функціонального опису системи фізичної реабілітації, яка полягає в наданні чіткого уявлення про процес та методи, які використовуються для відновлення функцій кульшового суглобу у дітей. Розглянуто такий метод реабілітації, як лікувальна фізична культура (ЛФК). Такий вид фізичної реабілітації допомагає у відновленні функцій кульшового суглобу у дітей. Визначено, що головною метою є повернення пацієнта до нормального фізичного функціонування та покращення якості життя. Досліджено, що основна увага зосереджується на відновленні рухливості та стабільності суглобів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Богдановська Н.В., Маліков М.В. Фізична реабілітація різних нозологічних груп: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2009.

2. Маліков М.В., Варвінська Н.А., Варвінський В.Б. Посттравматична реабілітація: навчальний посібник для студентів 5-го курсу заочного відділення

факультету фізичного виховання, спеціальності «Фізична реабілітація». Запоріжжя: ЗНУ, 2007.

3. Михалюк Є.Л. Основи практичної діяльності у фізичної реабілітації: вибрані лекції: навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2018

4. Стасюк О.М. Фізична реабілітація при дефектах постави. Фізична реабілітація при сколіозі. Фізична реабілітація при деформаціях стопи.

5. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ito.gov.ua/novini-ta-podii/displaziya-kulshovih-suglobiv-u-novonarodzhениh.html>

Науковий керівник: старший викладач Є. В. Коваленко

Д. Ю. Сафронов

*студент факультету здоров'я, фізичного виховання та туризму
Національний університет фізичного виховання і спорту України*

ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДЛЯ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕНЕСЛИ COVID-19

Анотація: У статті розглядається роль фізичної терапії у відновленні пацієнтів після COVID-19, зокрема в контексті постковідного синдрому. Вказується на те, що комплексна фізична реабілітація, яка включає дихальні вправи, аеробні та силові тренування, є ключовим елементом у покращенні фізичного і психоемоційного стану пацієнтів, а також у відновленні їхньої функціональності та якості життя.

Ключові слова: COVID-19, постковідний синдром, фізична терапія, дихальні вправи, аеробні тренування.

Summary: The article discusses the role of physical therapy in the rehabilitation of patients post-COVID-19, particularly in the context of post-COVID syndrome. It emphasizes that comprehensive physical rehabilitation, including breathing exercises, aerobic training, and strength exercises, is a key element in improving the physical and emotional well-being of patients, as well as in restoring their functionality and quality of life.

Keywords: COVID-19, post-COVID syndrome, physical therapy, breathing exercises, aerobic training.

Навіть після зникнення гострих симптомів Covid-19 спричинив значні довготривалі зміни в організмі багатьох людей [16, с. 220]. Негативний вплив захворювання на дихальну, серцево-судинну, імунну та нервову системи посилив актуальність проблеми фізичної терапії для пацієнтів після Covid-19. Згідно з дослідженнями Carfi A. et al. (2020), Demeco A. et al. (2020) велика кількість людей, які переохворіли на Covid-19, зіштовхуються з постковідним синдромом – станом, що включає такі симптоми, як хронічна втома, задишка, болі у м'язах, а також психологічний дискомфорт [12, с. 604; 13, с. 1].

Комплексна фізична терапія може значно покращити стан здоров'я таких пацієнтів, допомагаючи відновити їхню фізичну та психоемоційну функціональність [8, с. 949].

Основною метою фізичної реабілітації для пацієнтів з постковідним синдромом є повернення нормальної функції дихальної системи, зміцнення серцево-судинної системи, відновлення м'язової сили та витривалості, зниження рівня хронічної втоми та покращення психологічного стану [7, с. 1611]. Серед найпоширеніших і науково обґрунтованих методик виділяють дихальні вправи (в тому числі методики Breathing Retraining та Бутейка), аеробні тренування, силові вправи, нормобаричну гіперкапнічну гіпоксію, а також спеціальні вправи на гнучкість, які допомагають знизити рівень тривожності, депресії та покращують загальний стан пацієнтів [8, с. 955].

Дихальні методики є надзвичайно важливими для відновлення нормального дихального патерну у пацієнтів, які перенесли Covid-19. Методика Breathing Retraining зосереджена на повільному, контрольованому диханні, що допомагає стабілізувати рівень кисню в організмі та знижує стресове навантаження на нервову систему. Даний метод акцентує увагу на контрольованому повільному диханні, яке сприяє стабілізації рівня кисню в організмі та зменшенню стресу [19; 20, с. 299].

За даними Eppel E. (2021) метод Breathing Retraining особливо корисний для пацієнтів після COVID-19, оскільки вірус часто спричиняє тривалий постковідний синдром, що включає порушення дихання, підвищену тривожність та стрес. Заняття за методикою Breathing Retraining активізує мозкові центри, що відповідають за відчуття спокою, зменшуючи тривожність та покращуючи загальне самопочуття [14, с. 573]. Дослідження Zhang X. & Wang Y. (2021) показують, що застосування контрольованого дихання допомагає покращити оксигенацію тканин і зменшити симптоми дихальної недостатності [22, с. 284]. Крім того, повільне дихання активізує зону головного мозку, що відповідає за відчуття спокою та знижує рівень тривожності, що надає цьому методу широкі можливості для застосування в терапії після COVID-19, особливо коли пацієнти можуть відчувати підвищену нервозність та порушення дихальної функції. Систематичне використання Breathing Retraining може значно поліпшити загальний фізичний і емоційний стан пацієнтів, що перенесли COVID-19, та допомагає їм краще адаптуватися до навантажень [21, с. 113].

З іншого боку, методика Бутейка спрямована на зниження глибини дихання, що зменшує задишку, покращує кисневий обмін і сприяє стабілізації дихальної функції. Дана методика зосереджена на зниженні глибини дихання, сприяє стабілізації дихальної функції, зменшенню задишки та покращенню кисневого обміну, що особливо корисно при респіраторних захворюваннях [1, с. 45; 18, с. 147]. Цей метод, запропонований Костянтином Бутейком у 1950-х роках, базується на теорії, що контроль за об'ємом вдиху та затримка дихання допомагають утримувати оптимальний рівень вуглекислого газу в організмі, що є ключовим для належної роботи дихальної системи та забезпечення органів киснем [3, с. 12; 2, с. 98]. Практика цієї методики включає тренування в повільному носовому диханні з подальшою затримкою дихання після видиху. Такий підхід дозволяє поступово зменшити частоту вдихів, а також знижує напругу у дихальних м'язах, що, у свою чергу, позитивно впливає на загальне

самопочуття пацієнтів, зменшуючи стрес і втому [19, с. 152]. Додатково, для кращого закріплення результатів Litchfield P.M. та Capps M. (2017) рекомендують регулярне виконання вправ щодня протягом 15-20 хвилин. Такі заняття мають тривалий ефект, знижуючи ризик загострення симптомів хронічних захворювань дихальних шляхів [18, с. 149].

Ще однією важливою методикою, яку рекомендують при Covid-19, є нормобарична гіперкапнічна гіпоксія. Цей метод тренування полягає у застосуванні спеціальних пристроїв, які створюють контрольований опір під час вдиху та видиху. Завдяки цьому відбувається посилене навантаження на дихальні м'язи, що допомагає збільшити їхню витривалість і покращити загальну функцію дихання [3, с. 38; 11, с. 57]. Тренування у стані нормобаричної гіпоксії (зниженого рівня кисню при нормальному атмосферному тиску) разом із гіперкапнією (підвищеним рівнем вуглекислого газу) дозволяє стимулювати фізіологічну адаптацію організму до умов недостатності кисню, що позитивно впливає на пацієнтів з хронічними респіраторними порушеннями. Регулярне використання цієї методики дозволяє підтримувати адекватну вентиляційну функцію легенів і сприяє стабілізації рівня кисню в організмі [4, с. 123; 17, с. 32].

Аеробні тренування є важливим компонентом реабілітації пацієнтів після Covid-19, оскільки вони сприяють поліпшенню серцево-судинної витривалості та загальної фізичної форми. Аеробні вправи покращують циркуляцію крові, що позитивно впливає на доставку кисню до тканин організму, сприяючи відновленню після перенесених захворювань [9, с. 134]. Крім фізичних переваг, регулярні аеробні тренування також мають позитивний вплив на психоемоційний стан, допомагаючи підвищити настрій і знизити рівень депресії у пацієнтів. Це особливо актуально для тих, хто пережив стрес та тривогу під час хвороби, оскільки фізична активність стимулює вироблення ендорфінів, що підвищують загальне самопочуття [16, с. 41].

Холод А.І. (2022) рекомендує починати з легких фізичних вправ, таких як ходьба, плавання або їзда на велосипеді, поступово збільшуючи інтенсивність і тривалість тренувань. Ситник В.Л. (2023) радить дотримуватися принципу «поступовості» - зважаючи на фізичний стан пацієнта, важливо починати з незначних навантажень і поступово їх збільшувати, уникаючи перевантаження організму [6, с. 68; 5, с. 90].

Силкові вправи також є важливими в процесі реабілітації. Вони сприяють зміцненню м'язів і покращенню витривалості. Регулярне виконання силових вправ дозволяє відновити м'язову масу, яка могла знизитися внаслідок малорухливого способу життя під час хвороби. Важливо зосередитися на зміцненні основних груп м'язів, використовуючи власну вагу тіла або легкі гантелі [15, с. 46].

Також важливо звертати постійно увагу на психоемоційний стан пацієнтів, адже постковідний синдром часто супроводжується тривожністю, депресією та іншими психоемоційними розладами. Фізична терапія може бути корисною для покращення психологічного стану пацієнтів, допомагаючи їм справитися з емоційним навантаженням, пов'язаним із перенесеним захворюванням [9, с. 145].

Висновки. Отже, фізична реабілітація для пацієнтів з постковідним синдромом є важливим кроком на шляху до відновлення. Використання різноманітних методик, включаючи дихальні вправи, аеробні тренування та силові вправи дозволяє ефективно підходити до проблеми відновлення фізичного і психоемоційного стану пацієнтів, які перенесли COVID-19. Систематичне використання методик, які були попередньо описані, не лише сприяють загальному покращенню здоров'я, але й позитивно впливає на якість життя, дозволяючи відновити активність та функціональність у повсякденному житті.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бутейко К.П. Методика зниження об'єму дихання при дихальних захворюваннях. Москва: Медицина; 1986. 125 с.
2. Гунько В.Р. Реабілітаційна медицина. Київ: Наукова Думка; 2020. 274 с.
3. Клименко О.М. Основи дихальної терапії: Підручник. Київ: Здоров'я; 2021. 210 с.
4. Миронова І.В., Коваленко С.А. Технології відновлення дихальної функції після COVID-19. Український медичний часопис. 2022;2:123-126.
5. Ситник В.Л. Постковідний синдром: лікування та реабілітація. Мед новини. 2023;(1):75-80.
6. Холод А.І. Аеробні вправи в реабілітації пацієнтів з респіраторними захворюваннями. Київ: Медицина; 2022. 210 с.
7. Arena R, Lavie CJ, Cahalin LP. Exercise and cardiovascular health. *The Lancet*. 2020;389(10073):1611-1612.
8. Barker-Davies RM, O'Sullivan O, Senaratne KP, Baker P, Cranley M, Dharm-Datta S, et al. The Stanford Hall consensus statement for post-COVID-19 rehabilitation. *Br J Sports Med*. 2020;54(16):949-959.
9. Black S. Aerobic Exercise in Patients with Long COVID. *J Phys Act*. 2022;18(1):134-145.
10. BreatheAbility. Breathing Retraining Techniques. Available from: <https://www.breatheability.com/breathing-techniques-and-retraining/>. Accessed November 1, 2024.
11. Brown R.D., Smith A. Effects of Hypoxia Training on Respiratory Muscle Strength in Post-COVID Patients. *J Respir Med*. 2021;17(4):55-67.
12. Carfi A, Bernabei R, Landi F. Persistent symptoms in patients after acute COVID-19. *JAMA*. 2020;324(6):603-605.
13. Demeco A, Marotta N, Barletta M, Pino I, Marinaro C, Petraroli A, et al. Rehabilitation of patients post-COVID-19 infection: a literature review. *J Int Med Res*. 2020;48(8):0300060520948382.
14. Eppel E. Breathing Retraining and Relaxation Therapy in COVID-19 Patients. *Am J Respir Crit Care Med*. 2021;203(5):571-573. doi:10.1164/rccm.202102-0455LE.
15. Hall J. Mental Health Benefits of Exercise After COVID-19. *Psychol Health*. 2023;27(2):41-50.

16. Huang C, Huang L, Wang Y, Li X, Ren L, Gu X, et al. 6-month consequences of COVID-19 in patients discharged from hospital: a cohort study. *The Lancet*. 2021;397(10270):220-232.
17. Jones M, Freeman H. Controlled Breathing Techniques in Respiratory Rehabilitation. *Int J Pulm Res*. 2022;14(1):32-45.
18. Litchfield P.M., Capps M. The Role of CO₂ in Buteyko Breathing. *J Asthma Respir Care*. 2017;15(2):145-158.
19. McKeown P. *The Oxygen Advantage*. New York: William Morrow Paperbacks; 2015. 320 p.
20. Russo M.A., Santarelli D.M., O'Rourke D. The physiological effects of slow breathing in the healthy human. *Breathe*. 2017;13(4):298-309. doi:10.1183/20734735.009817.
21. Shannahoff-Khalsa D.S. Psychophysiological and Clinical Applications of Breathing Techniques for Anxiety and Stress Management. *Psychiatry Res*. 2021;295:113595. doi:10.1016/j.psychres.2020.113595.
22. Zhang X, Wang Y. Controlled Breathing Techniques for Improved Oxygen Saturation in Post-COVID-19 Rehabilitation. *Respir Care*. 2021;66(2):284-289. doi:10.4187/respcare.08237.

*Науковий керівник: доцент кафедри терапії та реабілітації
к.фіз.вих. Н.О. Івасик*

К. Свиридова

*студентка біолого-екологічного факультету
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ВПЛИВ НАДМІРНОЇ ВАГИ НА СТАН ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

Анотація. У статті широко розкрито сутність поняття надмірної ваги, подано симптоми, причини, наслідки, профілактичні заходи щодо уникнення даного патологічного стану, а також певні способи корекції, які базуються на харчовій поведінці та рівні рухової активності, і є направленими на боротьбу з його негативним впливом на якість та продуктивність життя людини, зокрема дітей та підлітків. Наведено загальні статистичні дані зафіксованих випадків виникнення.

Ключові слова: надмірна вага, причини, симптоми, профілактика, наслідки, харчування, рухова активність.

Summary. The article broadly discloses the essence of the concept of "obesity", presents symptoms, causes, consequences, preventive measures to avoid this pathological condition, as well as certain methods of correction, which are based on eating behavior and the level of physical activity, and are aimed at combating its negative effects on the quality and productivity of human life, in particular children and adolescents. The general statistical data of recorded occurrences are given.

Key words: obesity, causes, symptoms, prevention, consequences, nutrition, physical activity.

Сучасність суттєво відрізняється від того, що було раніше. Найбільш яскраво виражена зміна характеру харчування та рухової активності, наслідком чого є значне порушення обміну речовин, що базується на відсутності контролю за співвідношенням надходження та витрати енергії. Більшість ігнорує елементарні правила харчової поведінки, натомість, встановлюючи свої власні. Також слід вважати ще однією з причин зниження рухової активності.

До ХХ століття проблема надмірної ваги зустрічалася рідко У 1997 році ВООЗ офіційно визнала глобальну проблему цього стану. Надмірна вага тіла людини, яке колись вважали проблемою лише країн, населення яких має високі доходи, наразі добирає росту по всьому світові і вражає як економічно розвинуті країни, так і країни, що розвиваються.

Вже сьогодні 2/3 мешканців американського континенту “розплачуються” за свій спосіб життя ожирінням. У країнах Західної Європи таких налічується до 30 % дорослих, у Східній Європі – до 38–42 %.

В Україні, за оцінками ВООЗ, надмірну вагу мають 50,5% чоловіків, з них 16% хворіють на ожиріння, і 56% жінок, з них у 26% діагностовано ожиріння. З кожним роком кількість ново-діагностованих випадків в неухильно зростає.

Слід відмітити, що з віком тенденція до збільшення маси тіла спостерігається як у чоловіків, так і у жінок, але все ж таки жінки більш схильні до проблеми з надмірною вагою тіла. Приріст пацієнтів із надмірною масою складає 10 % від попередньої кількості кожні 10 років [1].

В умовах певних національних особливостей поведінки, а також сімейних звичок у харчуванні та фізичній активності, що передаються від покоління до покоління, досить часто розвиток надмірної маси тіла не сприймається як проблема.

На сьогодні в індустріальних та багатих країнах світу 25 % підлітків мають надлишкову масу, а 15 % – ожиріння. Надмірна маса тіла, яка виявлена у віці до 12 років, дає підстави прогнозувати ожиріння в наступні роки. І в подальшому прагнення молоді привести масу тіла до нормальних показників не завжди є вдалим. Так, щорічно в Україні фіксують 18–20 тис. нових випадків ожиріння серед дітей та підлітків [7].

Дитяче та підліткове ожиріння, яке пролонгує в дорослий період, має більш тяжкий перебіг, супроводжується вираженою показниками маси тіла й частотою супутніх захворювань. Ситуація з рівнем виявлення надмірної маси тіла в дітей є характерною не лише для України. За даними дослідження, проведеного в США, рівень діагностики ожиріння в дітей педіатрами та лікарями загальної практики становить близько 50% [5, 8].

Генетична схильність до надмірної ваги зазвичай генетично обумовлена. Гени, відповідальні за регуляцію маси тіла, еволюціонували впродовж всієї історії походження та розвитку людського суспільства, але в той же час істотно змінилися і фактори зовнішнього середовища, які визначають споживання поживних речовин і знизили звичну фізичну активність.

Проблема з надмірною вагою може розвинути в результаті наступних причин:

- порушення балансу між прийнятою їжею та витраченою енергією;
- порушень в системах підшлункової залози, печінки, тонкого і товстого кишечника;
- генетичних порушень;
- малорухливого способу життя (гіподинамії);
- підвищеного споживання легкозасвоюваних вуглеводів;
- деяких хвороб, зокрема ендокринних;
- схильності до стресів;
- психологічних порушень харчової поведінки, що призводять до розладу прийому їжі;
- недосипання [3, 9].

При надмірній вазі в організмі спостерігаються такі зміни, як:

- підвищення рівня глюкози в крові;
- посилення секреції інсуліну та збільшення його концентрації в крові;
- підвищення апетиту.

Всесвітньою організацією охорони здоров'я запропонований уніфікований показник для оцінки маси тіла. Індекс маси тіла (ІМТ) – співвідношення маси тіла (в кілограмах) і зросту (в сантиметрах).

ІМТ не зовсім достовірний для дітей з незакінченим періодом росту, людей віком понад 65 років, людей з високорозвинутою мускулатурою, вагітних жінок.

Показником, що оцінює рівень вісцерального жиру, є розмір окружності талії. Окружність талії вимірюється на середині відстані між верхньою сідничною остю та нижнім ребром [2].

За даними численних досліджень було встановлено, що більше 90% відомих хвороб людини виникали на тлі зайвої ваги тіла, яке у 3 рази частіше призводить до серцевосудинних захворювань (гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба серця, інсульт).

Вплив зайвої ваги на розвиток серцево-судинних захворювань є комплексним, тому при надмірній масі тіла підвищується не лише частота розвитку ішемічної хвороби серця, але і виникають зміни в міокарді, утруднюючи його скорочувальну функцію, що призводить до серцевої та венозної недостатності.

У 80% пацієнтів з надмірною масою діагностують супутній інсулінонезалежний цукровий діабет. Спостерігається й наявність морфофункціональних змін печінки, що також сприяє виникненню негативного впливу на організм в цілому [6, 8].

Надмірна вага сприяє розвитку метаболічного синдрому, жирового гепатозу, синдрому апное увісні, порушення пуринового обміну (подагра та інші хвороби), хвороб опорно-рухового апарату (остеохондрози, артрити, артрози, остеопороз тощо), збільшення частоти випадків раку товстої кишки, що призводить до ранньої інвалідизації і значного зменшення тривалості життя.

Надмірна вага у жінок може призвести до порушень менструального циклу, безпліддя, високого ризику розвитку раку статевих органів. Особливу

категорію осіб з високим ризиком розвитку ожиріння складають жінки в період менопаузи [4].

Надмірна вага у дітей призводить до підвищеної інвалідизації осіб молодого віку і зменшення загальної тривалості життя в зв'язку з розвитком тяжких супутніх захворювань, ймовірності передчасної смерті та інвалідності в зрілому віці.

Проблема зайвої ваги впливає на формування серйозних економічних наслідків у зв'язку із зниженням продуктивності праці та наслідків соціального характеру. Не випадково у високорозвинутих країнах пропаганда здорового способу життя прирівнюється до рангу національної політики країни, витрати на допомогу лікування захворювань та ускладнень сягають від 2 до 8 % річного бюджету охорони здоров'я [1].

Профілактика уникнення надмірної ваги людини. *Первинна профілактика.* Проводять серед здорових дітей. Така профілактика найефективніша і спрямована на все підростаюче покоління. Оскільки проблема ожиріння в більшості випадків починається з харчування, то першим кроком на цьому шляху має стати режим раціонального харчування та організації режиму дня дитини з обов'язковим включенням рухової активності та прогулянок на свіжому повітрі. Медичним працівникам у заходах у боротьбі з надмірною вагою належить провідна і координуюча роль.

Необхідно також проводити лекції, семінари, відкриті заходи, розповсюдження брошур та стендів у навчальних закладах.

Первинну профілактику задля уникнення надмірної ваги необхідно проводити при генетичній схильності, а також схильності до розвитку захворювань, супутніх ожирінню.

Вторинна профілактика ожиріння. Вимагає активної участі залучення сімейних лікарів, дієтологів, нутриціологів, ендокринологів, педіатрів та має сприяти ранньому виявленню надмірної ваги людини та попередженню його наслідків та ускладнень.

Дитина з надлишковою масою тіла зазвичай рідко звертається за медичною допомогою для боротьби з ожирінням [5].

Раціон харчування необхідно збагачувати продуктами з ліполітичними властивостями які збільшують термогенез. До програми зі зниження маси тіла необхідно включати не тільки дієтичну корекцію, а й обов'язкові аеробні фізичні тренування, що дозволить підвищити або зберегти якість життя [9].

Починати профілактику гіподинамії, яка є невід'ємною частиною ожиріння, потрібно ще з дитинства: дітей слід привчати до ранкової гігієнічної гімнастики, активного дозвілля на свіжому повітрі, водити їх на заняття у спортивних секціях.

Висновки. Проблема надмірної ваги завдає не лише естетичного дискомфорту людині, але й фізичного. Поява більшості захворювань стимулюється розвитком ожиріння, зокрема найбільше страждають травна, кровоносна та опорно-рухова системи організму. При виникненні симптомів

ожиріння важливо не займатися самолікуванням, а звернутися за комплексною допомогою до фахівців.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Мировая статистика здравоохранения 2014 г / Всемирная организация здравоохранения. – Женева. – 2014. – С. 21–24.
2. Матвейчева А.О., Пушкін В.Я., Осінчук Р.Р., Касіян С.Р. Ожиріння як соціальна проблема сучасності // Медсестринство. -2015. - №4. – С. 23 – 26.
3. Нечерда В. І. Ожиріння – глобальна проблема / В. І. Нечерда // Головна медична сестра. – 2017. – №1. – С. 35–38.
4. Огієнко В. П. Статистичні дані по поширенню ожиріння в Україні і світі загалом [Електронний ресурс]. / В. П. Огієнко – Режим доступу : <http://medstat.gov.ua/ukr>.
5. Павлишин Г.А. Сучасні підходи до діагностики дитячо-го ожиріння / Г.А. Павлишин, В.Б. Фурдела, О.Я. Сам-сон // MEDIX ANTI – AGING. – 2012. - №2 – 3(26-27). – С. 47 – 51.
6. Про затвердження норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії [Електронний ресурс]: наказ МОЗ України від 03.09. 017 р. № 1073. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1206-17>.
7. Соколенко А. А. Зміни секреторної активності адипоцитів та вмісту ліпідів під впливом лікування хворих на артеріальну гіпертензію і ожиріння. Роль поліморфізму генів / А. А. Соколенко, Л. П. Сидорчук, М. О. Соколенко // Буковинський медичний вісник. – 2014. – Т. 18, № 4(72). – с. 141–146.
8. Ткач С.М., Тимошенко А.С., Чеверда Т.Л. Печень и сахарный диабет: двунаправленные патофизиологические взаимосвязи и формирование порочного круга // Медична газета «Здоровя України» Тематичний номер «Діабетологія. Тиреодологія. Метаболічні розлади». - №4 (40). – грудень 2017. – С. 19 – 20.
9. Толоч В.С., Полин К.В., Доцюк Л.Г. Виникнення, розвиток та методи запобігання гіподинамії. Молодий вчений: 2018. № 3 С. 153 – 155.

Науковий керівник: канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент О. О. Горпинич

П. О. Тіщенко

*студентка факультету медичних технологій діагностики та реабілітації
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Анотація. В роботі розглянуто роль адаптивної фізичної культури як важливого компонента реабілітації осіб з інвалідністю. Проаналізовано основні методи та підходи, що сприяють покращенню фізичних можливостей, соціальній адаптації та психологічній підтримці людей з обмеженими можливостями. Також приділено увагу індивідуалізації програм реабілітації, яка враховує специфіку стану здоров'я кожної людини.

Ключові слова: адаптивна фізична культура, реабілітація, фізичні вправи, особи з обмеженими можливостями, відновлення, фізична терапія

Annotation. The study examines the role of adaptive physical culture as an essential component of rehabilitation for people with disabilities. It analyzes the main methods and approaches that contribute to improving physical abilities, social adaptation, and psychological support for individuals with limited abilities. Attention is also given to the individualization of rehabilitation programs, which consider the specific health conditions of each person.

Keywords: adaptive physical culture, rehabilitation, physical exercises, individuals with disabilities, recovery, physical therapy.

Постановка проблеми. Обмеження фізичних можливостей у людей з інвалідністю є серйозною перешкодою для їхньої повноцінної участі в суспільному та особистому житті. Ці обмеження можуть бути спричинені різними захворюваннями, травмами або вродженими порушеннями. Особи з інвалідністю стикаються з фізичними обмеженнями, соціальною ізоляцією та психологічними труднощами, які часто ускладнюють їхню інтеграцію в суспільство. Одним з важливих компонентів, що сприяє їхній реабілітації та соціальній адаптації, є адаптивна фізична культура, яка може забезпечити фізичний розвиток, поліпшення емоційного стану та інтеграцію в соціальне середовище.

Мета дослідження: дослідити методи та особливості адаптивної фізичної культури як компонента реабілітації осіб з інвалідністю.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати теоретичні основи адаптивної фізичної культури та її значення в реабілітації осіб з інвалідністю.

1. Визначити методи адаптивної фізичної культури.

2. Дослідити вплив адаптивної фізичної культури на фізичний, психологічний та соціальний стан осіб з інвалідністю.

Отримані результати дослідження. За оцінками вооз, понад мільярд людей, близько 15% населення земної кулі, мають деяку форму інвалідності і тільки близько 5% з них мають вроджену інвалідність. За інформацією програми розвитку оон (проон), 80% людей з інвалідністю проживають в країнах, що розвиваються. За оцінками світового банку, 20% найбідніших людей в світі є людьми з інвалідністю. Люди з інвалідністю називаються численною меншиною в світі, але, на відміну від багатьох меншин, ця завжди має відкрите членство: кожен з нас може стати її членом в будь-який час внаслідок нещасного випадку, хвороби або старіння. Таким чином, інвалідність є частиною людського існування.

Люди з особливими потребами стикаються з функціональними ускладненнями через захворювання, відхилення чи порушення у розвитку, стан здоров'я, особливості зовнішності, а також через непристосованість навколишнього середовища до їхніх потреб або упереджене ставлення суспільства. Сучасне суспільство повинно усвідомити існування людей з інвалідністю та необхідність створення для них належних умов для повноцінного життя [3, с. 4].

Забезпечення належних умов життя для людей з інвалідністю включає не лише усунення бар'єрів у навколишньому середовищі, а й підтримку їхньої фізичної та соціальної адаптації. Одним із найефективніших інструментів у цьому процесі є адаптивна фізична культура, яка має на меті не лише поліпшення здоров'я, а й соціальну інтеграцію осіб з обмеженими фізичними можливостями.

Отже, адаптивна фізична культура – соціальний феномен, головною метою якого є соціалізація людей з обмеженими фізичними можливостями, а не тільки їх лікування з допомогою фізичних вправ і фізіотерапевтичних процедур. Максимальний розвиток життєздатності людини за допомогою засобів і методів адаптивної фізичної культури та підтримка оптимального психофізичного стану дають можливість кожній людині з інвалідністю реалізувати свій творчий потенціал і досягти значних результатів, які можуть не лише відповідати показникам здорових людей, але й перевершувати їх.

Для багатьох людей з інвалідністю адаптивна фізична культура стає єдиним способом вийти за межі замкнутого простору, увійти в соціальне середовище, знайти нових друзів, отримати можливість для спілкування, емоційного досвіду та пізнання навколишнього світу. Саме тут вони часто вперше відкривають для себе радість руху, вчаться перемагати та достойно сприймати поразки, відчувають задоволення від подолання власних обмежень [3, с. 4.]

Основна мета адаптивної фізичної культури полягає в максимальному розвитку життєздатності людини з тривалими порушеннями здоров'я або інвалідністю. Це досягається через створення оптимального режиму для функціонування її рухових здібностей та духовних сил, збережених природою або набутих досвідом, а також їх гармонізацію, що сприяє максимально можливій самореалізації як соціально та особистісно значущої особистості [3, с. 5].

Адаптивна фізична культура сприяє розвитку у людей з особливими потребами усвідомленого ставлення до власних можливостей порівняно із середньостатистично здоровими людьми, здатності долати як фізичні, так і психологічні бар'єри, що обмежують повноцінне життя, формуванню компенсаторних навичок, які дозволяють використовувати функції інших органів і систем для заміщення втрачених, готовності до фізичних навантажень, необхідних для соціальної інтеграції, прагнення до здорового способу життя, усвідомлення особистого внеску в суспільне життя, бажання розвивати особистісні якості та підвищувати розумову і фізичну працездатність.

Адаптивна фізична культура є найважливішим компонентом всієї системи реабілітації інвалідів та осіб з особливими потребами, всіх її видів і форм. Вона з усією очевидністю присутня у всіх сферах життєдіяльності людини і тому складає основу соціально-трудової, соціально-побутової та соціально-культурної реабілітації, виступає в якості важливих засобів і методів медичної, технічної, психологічної, педагогічної реабілітації.

Окрім фізичних переваг, регулярна фізична активність, рекреаційні заняття та участь у спорті значно покращують психосоціальне благополуччя та

якість життя осіб з інвалідністю. Згідно з дослідженнями, проведеними за цією темою, можна сказати, що такі види активності підвищують самооцінку, зміцнюють почуття впевненості та забезпечують визнання серед оточення, що є важливим для відчуття соціальної підтримки та прийняття. Розглянемо декілька прикладів. Наприклад, люди з церебральним паралічем, які ведуть активний спосіб життя, мають вищий рівень щастя та загального задоволення життям порівняно з менш активними людьми з таким самим діагнозом [4].

Також участь в організованих спортивних та культурних заходах сприяє зниженню рівня самотності, депресії та тривоги у дорослих з аутизмом. Для людей з м'язовою дистрофією такі активності, як плавання, допомагають розвивати дружні зв'язки, підвищують впевненість у власних силах та дарують радість від процесу. Для людей з порушенням слуху заняття спортом, наприклад, катання на ковзанах, показали позитивні результати в покращенні самооцінки, якості сну та поведінки [4].

Ці результати свідчать про те, що адаптивна фізична активність має не лише фізіологічні, а й соціально-психологічні переваги, які сприяють соціалізації, поліпшенню емоційного стану та загальному благополуччю осіб з інвалідністю.

Попри численні фізичні, поведінкові, когнітивні та психосоціальні переваги фізичної активності для людей з інвалідністю, її часто вважають менш пріоритетною в планах лікування, надаючи перевагу іншим втручанням. Однак включення фізичної активності в реабілітаційні плани може надати важливі можливості для розвитку рухових, комунікативних та соціальних навичок, які є цілями традиційних терапій, таких як фізична, мовленнєва та професійна терапія.

Адаптивна фізична культура створює унікальні можливості для людей з інвалідністю, дозволяючи їм розвиватися в сприятливому середовищі, що поєднує тренування з задоволенням та соціальною взаємодією. Завдяки адаптованим видам спорту та фізичної активності люди з інвалідністю можуть зміцнювати свої рухові навички, покращувати баланс, координацію та силу, що, у свою чергу, сприяє збільшенню їхньої незалежності у повсякденному житті.

Висновки. Проаналізовано теоретичні основи адаптивної фізичної культури, які підкреслюють її значення для реабілітації осіб з інвалідністю. Основна мета цієї сфери полягає не лише у фізичному вдосконаленні, а й у сприянні соціалізації, що дозволяє людям з інвалідністю активно включатися в суспільне життя. Визначено основні методи адаптивної фізичної культури, до яких належать спеціальні фізичні вправи, спортивні програми, адаптовані види спорту та рекреаційні заходи. Ці методи допомагають розвивати рухові та соціальні навички, адаптуючись до індивідуальних потреб кожного учасника. Визначено, що головною метою є повернення пацієнта до нормального фізичного функціонування та покращення якості життя. Досліджено вплив адаптивної фізичної культури на фізичний, психологічний і соціальний стан осіб з інвалідністю. Встановлено, що регулярна участь у таких заняттях сприяє поліпшенню фізичної витривалості, підвищенню самооцінки, зниженню рівня тривожності та депресії, а також розвитку комунікативних навичок і соціальних зв'язків.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2014. 68с.
2. Москаленко Н.В. та ін. Загальні основи адаптивного фізичного виховання : навчальний посібник дніпропетровськ: інновація, 2014. 132 с.
3. Трояновська М. М. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. Посіб. Для студентів факультетів фізичного виховання / марія миколаївна трояновська; національний університет «чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2018.
4. Promoting the participation of children and adolescents with disabilities in sports, recreation, and physical activity, 2021.

Науковий керівник: старший викладач Є. В. Коваленко

П. В. Тютюнник

студентка групи 2МЗ-ТРЗ, 2 курсу магістратури

С. В. Гаврелюк

*доцент кафедри терапії та реабілітації, к.м.н., доцент
Навчально-науковий інститут здоров'я, реабілітації
та фізичного виховання*

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ПОЗИЦІОНУВАННЯ ЯК МЕТОД ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПЕРЕДЧАСНО НАРОДЖЕНИХ ДІТЕЙ НА ЕТАПІ РАНЬОГО ВИХОДЖУВАННЯ НЕДОНОШЕНИХ

Анотація: Частота передчасних пологів майже не змінилася за останнє десятиріччя, а в деяких регіонах навіть зростає. Через незрілі системи органів недоношені немовлята потребують професійного догляду після народження, а деякі і тривалої госпіталізації. Позиціонування один з методів фізичної терапії, який використовується з перших годин життя недоношеної дитини та має вплив на функції різних систем.

Ключові слова: передчасно народжені діти, фізична терапія, позиціонування, етап раннього виходжування недоношених.

Summary: The frequency of preterm births has hardly changed over the past decade, and in some regions it is even increasing. Due to immature organ systems, preterm infants require professional care after birth, and some long-term hospitalization. Positioning is one of the methods of physical therapy that is used from the first hours of a preterm infant's life and has an impact on the functions of various systems.

Key words: preterm infants, physical therapy, positioning, early preterm nursing.

Вступ. За даними систематичного аналізу передчасних пологів в світі – кожна 10 дитина народжується передчасно (<37 тижнів гестації). Це приблизно одна дитина кожні дві секунди [7]. Частота передчасних пологів майже не

змінилася за останнє десятиріччя, а в деяких регіонах навіть зростає. За даними оцінки, у 2020 році майже 1 мільйон передчасно народжених дітей померли через різноманітні ускладнення. Мільйони інших вижили, але залишились з інвалідністю, що буде супроводжувати їх та їхні сім'ї протягом всього життя [1].

Через незрілі системи органів передчасно народжені немовлята потребують професійного догляду після народження, а деякі і тривалої госпіталізації. Для контролю ускладнень і підтримки оптимального розвитку функціональних систем відповідно до гестаційного віку у недоношених дітей у постнатальному періоді обов'язково застосовується фізична терапія. Одним із методів фізичної терапії є позиціонування, яке починають використовувати з перших годин життя передчасно народженої дитини і яке позитивно впливає на функції різних систем.

Мета дослідження: проаналізувати можливості застосування позиціонування як методу фізичної терапії у передчасно народжених дітей у відділеннях інтенсивної та постінтенсивної терапії.

Методи дослідження: аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури та Інтернет-ресурсів.

Результати дослідження: ризик порушень моторики спостерігається у всіх недоношених малюків. Відсутність внутрішньоутробного середовища, яке підтримує вигнуту позу та обмежує рухи кінцівок, призводить до того, що недоношені діти піддаються дії сили тяжіння, займаючи витягнуту позу. Без підтримки стінок матки для досягнення стабільності пози, такі діти часто висувують своє тіло та кінцівки на плоскій поверхні. Це може викликати надмірний шийний лордоз і гіперекстензію, що, у свою чергу, призводить до ослаблення та перенапруження м'язів передньої частини шиї і тулуба, ускладнюючи цілеспрямовані рухи для самозаспокоєння і затримуючи розвиток [10].

В процесі аналізу наукової літератури було встановлено, що біля 60% фізичних терапевтів використовують позиціонування з самих ранніх етапів виходжування передчасно народжених дітей не тільки для вирішення завдань полегшення організації пози та рухів і підтримки вирівнювання опорно-рухового апарату дитини проти сили тяжіння, а й з метою підтримки дихальних функцій та догляду за шкірою [2].

Немовля розміщують у гніздечку, де його підтримують згорнутим рушником у положенні лежачи на спині, на боці та на животі, і виконують позиціонування, яке утримує тулуб і кінцівки з різних сторін, або використовують різноманітні креативні пристрої для позиціонування [3].

Загальні правила позиціонування: голова, обличчя та стегна розташовані по середній лінії; коліна зігнуті; стопи в нейтральному положенні; плечі в протракції; у нестабільних немовлят необхідно чергувати положення «лежачи на животі» та «на спині» один до чотирьох. Якщо дитина стабільна, відсутня пуповина та немає інших протипоказань положення чергуються навпаки «на спині» та «на животі» один до чотирьох відповідно. Коли дитина лежить у ліжку, її слід сповивати, зігнувши верхні та нижні кінцівки та приклавши руки до рота

[9]. Після стабілізації немовлят, їх слід годувати також в положенні лежачи на боці. Положення шиї має бути нейтральним, без надмірного згинання або розгинання, оскільки це може заважати диханню.

За даними систематичного огляді Rivas-Fernandez положення «лежачи на животі» та «на боці» у недоношених новонароджених, що залежать від кисню, покращують функцію легень. Положення «на лівому боці» можна використовувати як альтернативу положенню «на животі» при легкій дихальній недостатності [8]. Зазначено, що підйом верхніх кінцівок у положенні «лежачи на боці» на 45° забезпечує кращу вентиляцію легень [3].

В декількох дослідженнях було доведено, що положення «на животі» сприяє покращенню оксигенації, шляхом зменшення виділення CO₂, підвищення податливості та функції діафрагми, а також збільшення грудної та черевної дихальної синхронізації. Діти, що позиціонувались в такому положенні, мали менше випадків десатурації, менше плакали, виявляли менше реакцій на стрес і демонстрували більш спокійний сон [8].

Modesto, Valizadeh та ін. дослідили, що немовлята відчували більше збудження у положенні «лежачи на спині» в той час, як у положенні «на боці» цикл сну був довший, а період неспання протягом доби - коротший [9]. Таке позиціонування полегшує контакт руки з ротом, спрямовуючи кінцівки до середньої лінії, завдяки чому дитина може організувати свою поведінку і заспокоїтися, коли вона проявляє ознаки стресу, дозволяючи дитині спокійно спати довший час [3].

В той же час положення «на спині» має свої переваги. Воно було рекомендовано Американською академією педіатрії для зручності спостереження та проведення терапії, а також для зниження ризику синдрому раптової дитячої смерті. Позиціонування «у супінації» (на спині) мінімізує вплив гравітації на незрілу кістково-м'язову систему, сприяє мозковому венозному дренажу та допомагає запобігти підвищенню внутрішньочерепного тиску, гальмує великі розмашисті рухи [8].

Однак у дослідженні, яке аналізувало взаємозв'язок між кардіореспіраторною стабільністю та позицією у недоношених немовлят із симптоматичним апное, виявлено, що немає суттєвих відмінностей між позиціями «на спині» та «на животі» щодо апное, брадикардії чи випадків десатурації. Проте, у положенні «на животі» частота загальної десатурації кисню була вищою [4].

Іншим простим і економічним методом позиціонування новонароджених недоношених дітей є використання гамаку, який зазвичай виготовляється з прямокутної тканини та закріплюється на краях інкубаторів. Цей метод може імітувати внутрішньоутробне середовище, сприяючи розслабленню та розвитку спонтанних і функціональних рухів, а також зменшуючи ризик аномалій постави та асиметрії, пов'язаних із недоношеністю та перебуванням у відділенні інтенсивної терапії. У Бразилії його переважно використовують у північно-східному регіоні, проте є недостатньо доказів щодо його ефективності та показань [5]. Позиціонування у гамаку має на меті сприяти вестибулярному

стимулу, сенсорній інтеграції та поведінковій реорганізації, таким чином зменшуючи шкідливі сенсорні стимули, яким піддається незрілий мозок на етапі раннього виходжування недоношених [5].

У систематичному огляді, проведеному Menger JL та колегами, що аналізували вплив методу «гамак» на клінічні показники недоношених дітей у реанімації, зазначається, що хоча використання гамаку може покращувати деякі параметри, такі як частота серцевих скорочень, дихання та рівень болю, низька методологічна якість шести досліджень, що були включені, робить результати огляду непослідовними [6].

Висновки: Таким чином, наші дані свідчать про те, що правильне позиціонування немовлят у відділеннях інтенсивної та післяінтенсивної терапії є важливим елементом фізичної терапії. Це сприяє розвитку опорно-рухового апарату та нервової системи передчасно народжених дітей, регулює сон, а також зменшує біль і стрес. Проте не всі запропоновані методи мають достатню доказову базу і потребують подальших клінічних досліджень для їх впровадження в практику фізичної терапії на ранніх етапах виходжування. Крім того, бракує досліджень, які б порівнювали або інтегрували різні пози для полегшення вибору для фізичних терапевтів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Born too soon: decade of action on preterm birth. Geneva: World Health Organization; 2023. 122 p.
2. Chokshi T, Alaparathi GK, Krishnan S, Vaishali K, Zulfeequer CP. Practice patterns of physiotherapists in neonatal Intensive Care Units: A national survey Indian J Crit Care Med. 2013;17:359–66 doi: 10.4103/0972-5229.123448.
3. Doğan IE, Balcı NC, Gündüz AG Physiotherapy and rehabilitation approaches to premature infants in neonatal intensive care units. J Phys Med Rehabil Stud Rep 2022;4:1–5. DOI:[10.47363/JPMRS/2022\(4\)150](https://doi.org/10.47363/JPMRS/2022(4)150)
4. Güler F, Çalışır H. The Effect of Positioning on Adaptation to Spontaneous Breathing in Premature Infants After Weaning from Mechanical Ventilation: A Randomized Controlled Trial. The Journal of Pediatric Research. 2020 May 14;7(2):102–9. DOI:[10.4274/jpr.galenos.2019.19042](https://doi.org/10.4274/jpr.galenos.2019.19042)
5. Jesus VR, Oliveira PMN, Azevedo VMGO. Effects of hammock positioning in behavioral status, vital signs, and pain in preterms: a case series study. Braz J Phys Ther. 2018 Jul-Aug;22(4):304-9. doi: 10.1016/j.bjpt.2018.03.002.
6. Menger JL, Mafaldo LR, Schiwe D, Schaan CW, Heinzmann-Filho JP. Effects of hammock positioning on clinical parameters in preterm infants admitted to a neonatal intensive care unit: a systematic review. Rev Paul Pediatr. 2020 Nov 30;39:e2019399. doi: 10.1590/1984-0462/2021/39/2019399.
7. Ohuma E, Moller A-B, Bradley E (in press). National, regional, and worldwide estimates of preterm birth in 2020, with trends from 2010: a systematic analysis. Lancet. 2023. 1261-71 DOI: [10.1016/S0140-6736\(23\)00878-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)00878-4)
8. Rivas-Fernandez M, Roqué I Figuls M, Diez-Izquierdo A, Escribano J, Balaguer A. Infant position in neonates receiving mechanical ventilation. Cochrane

Database Syst Rev. 2016 Nov 7;11(11):CD003668. doi: 10.1002/14651858.CD003668.

9. Skelton H, Psaila K, Schmied V, Foster J. Systematic Review of the Effects of Positioning on Nonautonomic Outcomes in Preterm Infants. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*. 2023 Jan;52(1):9-20. doi: 10.1016/j.jogn.2022.09.007.

10. Postural Control Measurements to Predict Future Motor Impairment in Preterm Infants: A Systematic Review. Bosserman J, Kelkar S, LeBlond KD, Cassidy J, McCarty DB. *Diagnostics (Basel)*. 2023 Nov 18;13(22):3473. doi: 10.3390/diagnostics13223473.

С. В. Хотієнко

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

В. Р. Рогожкіна

студентка історичного факультету

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ ПОСТРАЖДАЛИМ ВНАСЛІДОК БОЙОВИХ ДІЙ

Анотація. У статті зазначено аналіз сучасних методів терапії та ерготерапії для військовослужбовців та цивільних, які постраждали внаслідок бойових дій. Проблема реабілітації та збереження працездатності осіб, що брали участь у бойових діях, сьогодні залишається актуальною. Дуже важливими є своєчасність, комплексність, безперервність процесу реабілітації та найшвидше повернення людини до повноцінного психосоціального життя і найбільш повне відновлення втраченої працездатності.

Ключові слова: ерготерапія, фізична терапія, бойові дії, військові, цивільні, посттравматичний стресовий розлад, реабілітація.

Summary. The article provides an analysis of modern therapy and occupational therapy for military personnel and civilians who suffered as a result of hostilities. Rehabilitation and adaptation of victims is an urgent problem for Ukraine today, because every day their number increases, and universal approaches to the rehabilitation process do not exist.

Key words: occupational therapy, physical therapy, combat operations, military, civilian, rehabilitation.

Актуальність. Фізична реабілітація військовослужбовців після поранень потребує тривалого часу, який може відбуватися від 1-2 до 5-6 місяців і більше. Таке реабілітаційне лікування спрямоване на відновлення організму після завершення гострого періоду, дозволяє уникнути первинної інвалідності чи перешкодити подальшому погіршенню стану. Адже наслідки поранень та тривала прикутість до ліжка з обмеженням рухливості призводять до атрофії та ослаблення м'язів, формуються контрактури, які не дають змоги повноцінно рухатись. Це дуже важливе завдання, яке забезпечує повноцінне повернення військовослужбовця до мирного життя.

До засобів фізичної реабілітації відносять всі форми ЛФК – різноманітні фізичні вправи, елементи спорту, масаж, мануальну терапію. Фізіотерапію, природні та преформовані фізичні фактори, механотерапію, працетерапію, аутогенне тренування, м'язеву релаксацію. Засоби фізичної реабілітації класифікуються на активні, пасивні та психорегулюючі. До активних відносять всі форми ЛФК, елементи спорту та спортивної підготовки, ходіння, біг, кінезотерапію, роботу на тренажерах, працетерапію. До пасивних – масаж, мануальну терапію, фізіотерапію, природні та преформовані фізичні фактори. До психорегулюючих – аутогенне тренування, м'язеву релаксацію.

Мета статті. Здійснити аналіз методів сучасної фізичної терапії та ерготерапії осіб постраждалих внаслідок бойових дій.

Виклад основного матеріалу. За підрахунками Управління верховного комісара ООН із прав людини внаслідок збройної агресії Російської Федерації проти України в період з 14 квітня 2014 по 31 січня 2021 року постраждало 29,5-33,5 тис. осіб (з них 7-9 тис. – цивільне населення; 9,7 - 10,7 тис. – українські військові; 12,7 - 13,7 – члени озброєних угруповань). Тільки за два роки повномасштабного вторгнення ця цифра збільшилась у 2-3 рази і становила – 20 тис. осіб цивільного населення, кількість постраждалих військових навіть важко уявити. З кожним днем ця цифра зростає. Важливе значення зі сторони збереження та відновлення функціонування постраждалого мають наслідки контузій, травматичних пошкоджень голови, вогнепальних поранень та мінно-вибухові травми кінцівок [2].

Фахівці, які досконало та ретельно розглядали останні данні, перерахованих вище поранень, можна виділити: контузійно-травматичні пошкодження голови, досліджували Матвейко О., Кунинець О., Боярчук О., Романчук В. (2019); вогнепальні поранення досліджували фахівці Альошина А., Сологуб О. (2019), Копитіна Я., Куртвелієва В., (2019); мінно-вибухові травми кінцівок автор Хасан Дандаш, Підкопай Д. (2019). Попри велику кількість дослідження досі залишається проблемою організація медичного забезпечення, надання ефективної фізичної реабілітації [6].

Головним завданням реабілітації є найбільш повноцінне відновлення функціональних можливостей різних систем організму, в тому числі опорно-рухового апарату, а також розвиток компенсаторних пристосувань, які наближають хворого до умов звичайного для нього повсякденного життя, та праці. Вирішуючи проблему відновлення, в сучасних центрах встановили найновіші системи реабілітації – ерготерапії (відновлення втрачених рухових навичок у побуті), кінезотерапії (метод лікування рухом та навантаженнями), зали ЛФК з тренажерами та інші.

До засобів, які використовують під час фізичної терапії та ерготерапії відносяться: вправи, для відновлення амплітуди рухів, ігри та маніпуляції з предметами для покращення чутливості та сприйняття, функціональні ігри для покращення пам'яті та мислення, дзеркальна терапія, ортезування, відновлення навичок самообслуговування, арт-терапія, адаптація помешкання, кінезіологічне тейпування, віртуальна реальність, заняття у воді, вібротренажери, м'ячі;

фізіотерапевтичних засоби: електрованночки, УВЧ терапія, фонофорез, електрофорез, електростимуляція, парафінотерапія; масажі [2].

Останнім часом зросла доказова база для ерготерапії у постраждалих внаслідок бойових дій, які страждають на ПТСР (посттравматичний стресовий розлад). Під час своєї роботи ерготерапевти найчастіше використовують «модель заняттєвої активності людини», модель «особа-середовище-заняттєва активність», «кава-модель», а якщо розглядати методи і техніки, то це будуть ті, які включають у себе саморефлексію, самоусвідомлення, релаксаційні практики, творчість, рольові ігри [4].

В залежності від ступеню важкості та різновиду травми методи фізичної терапії могу варіюватись, але зазвичай, це лікувальний масаж, кінезіотерапія (дихальні вправи з загально зміцнюючими вправами, вправами на координацію та рівновагу), декомпресійна кінезіотерапія (вправи для зменшення гравітаційного впливу), гідрокінезіотерапія (вправи у воді), механотерапія (за допомогою апарату), NEURAC-терапія (нейром'язова активність), кінезіотейпування, працетерапія, пропріоцептивна нейром'язова фасилітація [5].

З'ясовано, що найбільш поширеною травмою у постраждалих в наслідок бойових дій є черепно-мозкова травма (далі ЧМТ). При комплексному лікуванні фізична терапія здатна зміцнити організм, протидіяти астенії, м'язовій слабкості, ліпше функціонально адаптувати пацієнта до фізичних навантажень, підвищити стійкість вестибулярного апарату, проте інтенсивність фізичної реабілітації залежить від дихальної системи пацієнта, серцево-судинної системи, рухомості суглобів. Загалом фізична реабілітація включає в себе психомоторні та функціональні тренування, які допомагають покращити координацію рухів та загальну фізичну працездатність.

Нещодавно в Україні з'явився різновид реабілітації – ігрова реабілітація Irex. Вона відбувається в ігровій формі: футбол, волейбол, парашут. Це відбувається таким чином: пацієнт бачить себе на екрані у ролі героя спортивної гри, де за правильні рухи дають бали, а система імітує рухи, вона змушує людину згадати, як працює його рука, нога. Людина під час гри відволікається від больового синдрому і дає можливість розробити суглоби та сформувати новий руховий стереотип [1].

За результатами дослідження, які було проведено у місті Баальбек (Ліван) на військових чоловіках віком від 23 до 44 років, які постраждали внаслідок мінно-вибухової травми. Давність травми варіювалася від 6 місяців до 3 років, при цьому реабілітаційне лікування вони проходять вперше. Було сформовано дві рівноцінні клінічні групи – групу контролю (I) та основну (II), по 24 особи в кожній. За локалізацією отриманих ушкоджень, віком та проявами функціональних порушень основна та контрольна група були тотожними. Постраждалі I групи проходили лікування за традиційною програмою у лікарні м. Баальбек. Усі заходи фізичної терапії були поділені на чотири групи для всіх клінічних випадків. До заходів реабілітаційного лікування входили: ЛФК, магнітотерапія – понеділок, середа, п'ятниця; лікувальний масаж, лазеротерапія

– вівторок, четвер, субота. Цій самій групі на другій-четвертій фазі також було додана електротерапія – вівторок, четвер, субота.

Постраждалим II групи (основної) призначалося запропоноване лікування фізичної терапії: лазня, східний масаж – понеділок, середа, п'ятниця; ЛФК (класичний масаж спини) – вівторок, четвер, субота. У випадку лазні використовували традиційну арабську лазню зі східним типом із «сухим» прогріванням приміщення для паріння і вологості 40%. Це давало змогу значно понизити навантаження на серцево-судинну і дихальну системи постраждалих та частіше і ритмічно використовувати цю банну процедуру в курсі фізичної реабілітації.

Дослідження результатів свідчать, що у I групі мали такі значення: на початку реабілітації 33,3% показників були – добрі, 41,7% – задовільні, 25% – незадовільні; після лікування: 62,7% – добрі, 25% – задовільні, 12,3% – незадовільні.

Отриманні дані для II групи, яка проходила реабілітацію за програмою фізичної терапії показали такі результати: початковий рівень: 29,1% – добрі, 37,6% – задовільні, 33,3% – незадовільні; після лікування: 83,3% – добрі, 12,5% – задовільні, 4,2% – незадовільні. Ці дослідження доводять, ефективність та користь фізичної терапії під час реабілітації та відновлення постраждалих внаслідок бойових дій [3].

Висновки. Аналізуючи результати методів реабілітаційних заходів та оцінки отриманих результатів, необхідне подальше вивчення цієї проблеми та узагальнення описаного в літературі наукового досвіду, це може стати передумовою до формування чітких й універсальних правил установа реабілітаційного прогнозу та найбільш ефективних критеріїв оцінки проведених реабілітаційних заходів. Повернення цивільних та військових, які були поранені внаслідок бойових дій, до повсякденного життя залежить не тільки від своєчасного надання медичної допомоги та якісного лікування, але і від методів реабілітації, фізичної терапії та ерготерапії, які прискорять процес лікування та покращать адаптацію до суспільства.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Дандаш Х. Використання програми фізичної реабілітації постраждалих з наслідками мінно-вибухової травми нижніх кінцівок на поліклінічному етапі / Х. Дандаш, Д. О. Підкопай, В. О. Литовченко. // 1 (21). – 2018. – С. 19 – 24.

2. Заболотна І. Б. Реабілітація військовослужбовців з травмами опорно-рухового апарату та черепно-мозковою травмою в умовах санаторно-курортних і реабілітаційних закладів: методичний посібник / І. Б. Заболотна, І. К. Бабова. – Одеса: КП ОМД, 2022. – 57 с.

3. Соколова О. М. Реабілітація військовослужбовців: термінологія, класифікація, принципи та особливості (до проблеми державного регулювання реабілітації особового складу Збройних Сил України) / О. М. Соколова, Н. О. Васюк, Я. Ф. Радиш. // Інвестиції: практика та досвід. – 2015. – №23. – С. 148 – 155.

4. Янковська О.Ю., Охріменко І.М. Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців: погляд на проблему. Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України : збірник тез Всеукраїнського міжвідомчого психологічного форуму (м. Київ, 30 червня 2022 р.). Київ : «Вид-во Людмила», 2022. С. 293 – 295.

5. Occupational therapy and posttraumatic stress disorder: A scoping review / M.M. Edgelow et al. Can J Occup Ther. 2019. No. 86(2). P. 148 – 157.

6. Kerr N., Ashby S., Gerardi S.M., Lane S.J. Occupational therapy for military personnel and military veterans experiencing post-traumatic stress disorder: A scoping review. Aust Occup Ther J. 2020. No. 67(5).

В. О. Шалига

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

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ З МЕТОЮ ЗАПОБІГАННЯ ОЖИРІННЯ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Анотація. Проблема ожиріння набуває все більшої актуальності у сучасному світі. Зростання захворюваності на ожиріння, пов'язане з низкою факторів, серед яких особливе місце займають неправильне харчування та недостатня фізична активність. У цьому дослідженні розглянуто проблеми ожиріння, також розглянуто комплексні підходи до профілактики ожиріння, які виключають не тільки фізичну активність до харчування.

Ключові слова: ожиріння, здоровий спосіб життя, дорослий вік.

Annotation. The problem of obesity is becoming increasingly important in the modern world. The increase in obesity is associated with a number of factors, among which a special place is occupied by unhealthy diet and lack of physical activity. This study examines the problems of obesity, as well as comprehensive approaches to obesity prevention that exclude not only physical activity to nutrition.

Keywords: obesity, healthy lifestyle, adulthood.

Актуальність. Проблема ожиріння стає дедалі актуальною серед людей дорослого віку, що ставить під загрозу їхнє життя та здоров'я. Особливо актуальним питання профілактики ожиріння стає в контексті урбанізації, зміни харчових звичок та зниження фізичної активності населення. Ця епідемія супроводжується розвитком цілого ряду супутніх захворювань, таких як діабет, серцево-судинні захворювання, онкологічні захворювання та інші. Тому багато людей можуть не повністю усвідомлювати що вживання шкідливої їжі дуже впливає на їхнє життя. Саме тому ми будемо знаходити найефективніші способи запобігання цьому захворюванню

Мета роботи: Проаналізувати основні фактори ризику ожиріння в дорослому віці. Визначити основні причини ожиріння в дорослому віці. Розробити практичні рекомендації щодо збалансованого харчування та регулярних фізичних навантажень.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні ожиріння збільшує ризик багатьох фізичних і психічних проблем, також є однією з головних причин передчасної смерті. За підрахунками, в Сполучених Штатах ожиріння спричинює зростання з 111 909 до 365 000 смертей на рік, водночас у Європі 1 мільйон (7,7 %) смертей пов'язують з надлишковою вагою. Загалом, ожиріння призводить до скорочення середньої тривалості життя на строк від шести до семи років. Ці супутні захворювання найчастіше проявляються як метаболічний синдром, сукупність медичних розладів, яка охоплює: цукровий діабет 2-го типу, підвищений кров'яний тиск, високий рівень холестерину в крові і високий рівень тригліцеридів. Ускладнення можуть бути викликані безпосередньо ожирінням або непрямо зв'язані з ним через механізми, що мають спільну причину, наприклад, погане харчування або сидячий спосіб життя. Сила зв'язку між ожирінням і певним захворюванням буває різною. Одним із найдужчих, є зв'язок із діабетом 2-го типу. Надлишковий жир лежить в основі 64 % випадків діабету у чоловіків і 77 % випадків у жінок. Наслідки для здоров'я поділяються на дві великі категорії: ті, що виникають внаслідок впливу збільшеної жирової маси (наприклад, остеоартрит, обструктивне апное сну, соціальна стигматизація) і ті, що пов'язані зі збільшенням кількості жирових клітин (діабет, рак, серцево-судинні захворювання, неалкогольна жирова дистрофія печінки) [1].

Ожиріння – це не парочка зайвих кілограмів, це значний надлишок жирової тканини. Відкладення виникають у різних зонах, особливо небезпечним є жир навколо внутрішніх органів. Сукупність різних чинників впливає на виникнення такої проблеми, але здебільшого причина полягає у банальному перевищенні необхідної для організму кількості калорій. Більш ніж 1,9 мільярда дорослих мали надлишкову вагу у 2016 році та 650 мільйонів – ожиріння. Зокрема 2,8 мільйона людей щорічно помирає в результаті надлишкової ваги та ожиріння.

На сьогоднішній день ожиріння також поширюється в країнах з середнім та низьким рівнем прибутків. Надлишкова вага та ожиріння ведуть до більшої кількості смертей у світі ніж дефіцит ваги. Більшість населення землі живе у країнах де значно більше людей має надлишкову вагу ніж її дефіцит. В цей список входять країни з високим та середнім рівнем прибутків. Діабет, ішемічна хвороба серця та деякі види раку є супутниками надлишкової ваги та ожиріння [2].

Регулярна фізична активність допомагає підтримувати здоров'я. Людина повинна мати адекватний рівень фізичної активності на протязі усього життя. По меншій мірі 150 хвилин регулярної, середньо-інтенсивної фізичної активності на тиждень доказово зменшують ризик серцево-судинних захворювань, діабету, рака кишечника та рака молочної залози. Вправи на посилення м'язів та рівновагу можуть допомогти уникнути падінь (колапсів) та покращити мобільність у людей похилого віку. Також фізична активність допомагає у контролі за вагою. Більшість проблем ожиріння виникає за нестача сну. Якщо людина лягає спати пізно, то, скоріше за все, їй захочеться чогось смачненького перед сном – а це додаткові калорії. Також, при недосипанні змінюється рівень гормонів, таких як лептин, грелін, соматотропний гормон, АКТГ, ТТГ,

пролактин та інші. Як наслідок, збільшення апетиту та посилене відчуття голоду. Що стосується стресу, головну роль тут відіграє гормон кортизол – рівень якого підвищується, коли ми перебуваємо у стресі. Його задача зберегти організм [3].

Симптоми ожиріння. Задишка, підвищена втомлюваність, підвищене потовиділення, болі у суглобах та спині, психологічні проблеми, такі як зниження самооцінки та депресія. Правильне харчування, правильне харчування – це вживання продуктів, які дають усі поживні речовини, необхідні для підтримання здоров'я. Щодня організм людини потребує білків, вуглеводів, жирів, води, вітамінів і мінералів. Достатня кількість кожного з компонентів забезпечує належне функціонування всіх систем органів і підтримує високий рівень енергії [6, 7].

Рекомендації щодо правильно харчуватися людям з діагнозом ожиріння. Зменшувати розмір порцій. Використовувати менший посуд для їжі, щоб психологічно зменшити розмір порції. У кожному прийомі їжі повинні бути в більшій кількості овочі, ніж гарніри; не вживати солодку, гостру або солону їжу; готувати їжу на пару, запікати або тушкувати; із солодкого – мед і фрукти (в обмеженій кількості); дотримуватися водного режиму; не переїдати, насичення настає через 15-20 хвилин після прийому їжі; дотримуватися правильних часових інтервалів між прийомами їжі. Використовувати в їжу продукти з високим вмістом білка, таких як курятина без шкіри, риба, тофу, йогурти без додавання цукру. Білок сприяє відчуттю ситості і допомагає підтримувати м'язову масу. Що стосується жирів то рекомендовано використовувати в їжу «здорові жири» такі як оливкова олія, авокадо та горіхи. Що стосується водного балансу, пийте достатню кількість води протягом дня. Іноді спрага може викликати відчуття голоду. Режим прийому їжі, їжте регулярно і не пропускайте сніданок [5].

Висновки. Профілактика ожиріння є важливою складовою забезпечення здоров'я населення. Формування здорового способу життя з раннього віку є ключовим фактором у боротьбі з цією глобальною проблемою. Комплексний підхід, що включає зміну харчових звичок, збільшення фізичної активності, управління стресом та соціальну підтримку, є найбільш ефективним шляхом до досягнення цієї мети. Що стосується фізичної активності, то регулярні тренування допоможуть спалювати калорії та підтримувати здорову вагу.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Ожиріння. Матеріал з Вікіпедії. [Електронний ресурс]. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B6%D0%B8%D1%80%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F#%D0%92%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%B2_%D0%BD%D0%B0_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2'%D1%8F
2. Феськова Т.М. терапевт ожиріння. Сімейна медицина. [Електронний ресурс]. <https://garvis.com.ua/uk-ozhyrinnia>
3. Факти про ожиріння. Лікар клініки доктора Медведєва. [Електронний ресурс]. <https://klinika.medvedev.ua/9-facts-obesity/>
4. Головні причини, чому ви набираєте вагу. [Електронний ресурс]. <https://mysugar.media/obraz-zhizni/ozhirinnya-5-gholovnih-prichin-chomu-vi->

nabirayete-vaghu-10320511.html?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=dsa_desktop&utm_term=&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw99e4BhDiARIsAISE7P8aTUrt2eB4y8i50XUb_oQME5pySswe-CDHqwlB2okp_aePbM9BVhsaAhOuEALw_wcB

5. Як правильно харчуватися людям з діагнозом ожиріння. [Електронний ресурс]. <https://apteka.net.ua/articles/yak-pravylnno-kharchuvatysya-lyudyam-z-diahnozom-ozhyrinnya>

6. Ожиріння: причини, симптоми, діагностика, та лікування. [Електронний ресурс]. <https://vitamedical.com.ua/ozhyrinnya-prychyny-symptomy-diaagnostyka-ta-likuvannya/>

7. Правильне харчування. [Електронний ресурс]. <https://onclinic.ua/blog/recepty-pravylnne-kharchuvannya-z-choho-pochaty>

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

Н. Л. Шестерніна

*студентка факультету прикладної математики та інформаційних технологій
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

ПРОФІЛАКТИКА ГІПОДИНАМІЇ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ: ЕФЕКТИВНІ ПІДХОДИ ДО ЗАЛУЧЕННЯ МОЛОДІ ДО СПОРТУ

Анотація. У статті розглядаються сучасні підходи до запобігання гіподинамії серед дітей та підлітків через активізацію їхньої участі у фізичній активності та спорті. Аналізуються фактори, що впливають на мотивацію молоді, а також роль батьків, вчителів і однолітків у формуванні здорових звичок.

Ключові слова: гіподинамія, діти, підлітки, спорт, мотивація, фізична активність, здоровий спосіб життя.

Summary. The article explores modern approaches to preventing hypodynamia among children and adolescents by encouraging their participation in physical activity and sports. It analyzes factors influencing youth motivation, as well as the role of parents, teachers, and peers in forming healthy habits.

Key words: physical inactivity, children, adolescents, sports, motivation, physical activity, healthy lifestyle.

У сучасному світі спостерігається значне зниження рівня фізичної активності серед дітей і підлітків. Це явище стало особливо помітним у останні роки, коли технології і цифрові розваги стали невід'ємною частиною життя молодого покоління. Багато дітей проводять годинами перед екранами комп'ютерів, планшетів і телевізорів, зосереджуючись на відеоіграх та соціальних мережах, тоді як фізична активність відходить на другий план. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, гіподинамія може призводити до серйозних наслідків для здоров'я. Вона асоціюється з підвищеним ризиком розвитку ожиріння, серцево-судинних захворювань, діабету та різноманітних психоемоційних розладів, включаючи депресію та тривожність [3, с.32].

Дослідження показують, що активний спосіб життя має численні переваги для фізичного та психологічного благополуччя молоді. Регулярна фізична активність покращує фізичну витривалість, зміцнює імунну систему, сприяє нормалізації ваги і розвитку м'язової маси. Крім того, спорт допомагає знизити рівень стресу, покращити настрій і підвищити загальний рівень енергії. Дослідження також підтверджують, що фізично активні діти мають кращу успішність у навчанні, оскільки фізична активність позитивно впливає на когнітивні функції, концентрацію та пам'ять [1, с. 35].

В умовах глобалізації і зростаючої популярності цифрових технологій важливо звернути увагу на профілактику гіподинамії серед молоді. Це може включати розробку програм, спрямованих на заохочення дітей і підлітків до занять спортом. Серед таких програм варто виділити спортивні секції, гуртки, а також ініціативи, які поєднують фізичну активність з розвагами. Наприклад, організація спортивних ігор, естафет і змагань може стимулювати молодь долучатися до активного способу життя.

Важливо також враховувати соціальні фактори, які впливають на мотивацію молоді. Серед них – підтримка з боку батьків і вчителів, що відіграє значну роль у формуванні звички до фізичної активності. Спостереження за активним способом життя близьких людей може заохотити дітей та підлітків наслідувати їхній приклад. Тому важливо, щоб сім'ї активно долучалися до спортивних заходів і пропагували здоровий спосіб життя вдома.

Крім того, необхідно звернути увагу на роль освітніх закладів у запобіганні гіподинамії. Школи можуть впроваджувати інноваційні методи навчання, які включають активні ігри, змагання та інші види фізичної активності у навчальний процес. Це не лише допоможе дітям залишатися фізично активними, а й розвине їхні соціальні навички, лідерські якості та командний дух.

У зв'язку з цим важливо, щоб усі учасники процесу, включаючи батьків, педагогів, тренерів та самих молодих людей, працювали спільно над створенням середовища, яке сприятиме розвитку фізичної активності. Залучення сучасних технологій, таких як мобільні додатки для тренувань, може також стати додатковим стимулом для молоді. Ці інструменти можуть зацікавити дітей та підлітків, мотивуючи їх до активного способу життя, що, у свою чергу, сприятиме профілактиці гіподинамії.

Одним із ключових аспектів у запобіганні гіподинамії є мотивація молоді до занять спортом і фізичною активністю. Мотивація може бути визначена як сукупність внутрішніх і зовнішніх факторів, які спонукають особу до дії. У контексті фізичної активності ці фактори можуть мати суттєвий вплив на бажання молоді займатися спортом та вести активний спосіб життя.

Зовнішні фактори мотивації охоплюють все, що може стимулювати молодь до фізичної активності ззовні. Це включає організацію різноманітних спортивних заходів і змагань, які сприяють залученню дітей та підлітків до активного способу життя. Спортивні змагання, турніри та олімпіади можуть стати потужним стимулом для молоді, оскільки вони створюють можливість

проявити свої вміння, отримати визнання та підтримку з боку однолітків [4, с. 192].

Також важливу роль відіграє інфраструктура для занять спортом. Наявність сучасних спортивних майданчиків, стадіонів, фітнес-центрів і відкритих зон для активного відпочинку може суттєво вплинути на бажання молоді займатися фізичною активністю. Доступність цих об'єктів дозволяє дітям і підліткам знайти відповідне середовище для тренувань і ігор, що, у свою чергу, підвищує їхню зацікавленість у спорті [2, с. 96].

Крім того, інформаційні кампанії та пропаганда здорового способу життя в медіа можуть також виконувати роль зовнішнього стимулу. Інформування про користь фізичної активності, здорове харчування та негативні наслідки гіподинамії може переконати молодь в необхідності занять спортом.

Внутрішня мотивація, яка походить з особистого інтересу, бажання і задоволення від занять спортом, є не менш важливою для формування активного способу життя. Вона виникає, коли молоді люди відчувають задоволення від процесу тренувань, досягнення особистих цілей або поліпшення фізичної форми. Внутрішня мотивація може бути посилена, якщо молодь має можливість обирати види спорту, які їм цікаві, та брати участь у різноманітних спортивних заходах.

Для розвитку внутрішньої мотивації важливо створювати умови, які сприяють формуванню позитивного ставлення до спорту. Це може включати:

- *Підтримка та заохочення*: важливо, щоб батьки, вчителі та тренери підтримували дітей у їхніх заняттях спортом, заохочували їх до нових досягнень і визнавали їхні успіхи. Таке визнання може підвищити самоповагу молоді та мотивувати їх продовжувати займатися спортом.

- *Соціальне середовище*: створення дружньої та підтримуючої атмосфери в спортивних колективах може підвищити інтерес молоді до занять фізичною активністю. Коли молоді люди відчувають себе частиною команди або групи, вони більш схильні до регулярних тренувань і змагань.

- *Цілепокладання*: допомога молоді в установці реалістичних та досяжних цілей може суттєво вплинути на їхню мотивацію. Коли молоді люди бачать прогрес у своїх досягненнях, це підвищує їхню впевненість у своїх силах та бажання продовжувати заняття.

- *Різноманітність рухової активності*: пропонування різних видів спорту та рухової активності може зацікавити молодь і заохотити до активного способу життя. Різноманітність дозволяє кожному знайти заняття до душі, що сприяє розвитку внутрішньої мотивації.

- *Освіта та інформування*: важливо інформувати молодь про переваги фізичної активності, зокрема покращення загального стану здоров'я, підвищення енергії та настрою. Знання про позитивні наслідки спорту можуть стимулювати бажання займатися ним [4].

Об'єднання зовнішніх і внутрішніх факторів мотивації може суттєво підвищити ймовірність залучення молоді до спорту і фізичної активності. Важливо, щоб усі учасники процесу, включаючи батьків, вчителів, тренерів і самих молодих людей, працювали разом для створення сприятливого

середовища, яке заохочує до активного способу життя. Тільки в такому випадку можна буде досягти успіху у запобіганні гіподинамії і формуванні у молоді звички до здорового способу життя.

Соціальні фактори мають значний вплив на вибір молоді щодо фізичної активності та заняття спортом. Різноманітні дослідження підтверджують, що підтримка та активна участь батьків, вчителів, друзів і однолітків є одним із основних чинників, що визначають мотивацію молоді до занять фізичною активністю.

Також важливу роль відіграють батьки у формуванні звички до спорту у дітей з раннього віку. Якщо батьки активно займаються спортом і ведуть здоровий спосіб життя, вони створюють позитивний приклад для своїх дітей. Спостерігаючи за тим, як їхні батьки займаються фізичною активністю, діти з більшою ймовірністю приймуть цей спосіб життя. Батьківська підтримка може виражатися в різних формах: від участі в спортивних заходах разом із дітьми до організації їхніх занять у спортивних секціях.

Дослідження показують, що діти, чії батьки заохочують їх до занять спортом і беруть участь у спортивних заходах, мають вищі показники фізичної активності. Батьки можуть мотивувати своїх дітей, заохочуючи їх до досягнення певних цілей, святкуючи успіхи та підтримуючи в моменти невдачі. Важливо, щоб батьки вміли встановлювати баланс між підтримкою та тиском, дозволяючи дітям вибрати вид спорту, який їм дійсно подобається.

Вчителі фізичної культури також виконують важливу роль у залученні молоді до спорту. Їхня здатність зацікавити учнів, організувати цікаві та різноманітні заняття фізичної культури може суттєво вплинути на ставлення молоді до фізичної активності [5, с. 104]. Коли вчителі проявляють ентузіазм, підтримують учнів та створюють позитивну атмосферу на заняттях, це може значно підвищити інтерес дітей до занять спортом. Вчителі можуть також залучати учнів до участі в шкільних спортивних заходах, заохочуючи їх до командної роботи і розвитку спортивних навичок.

Однак важливо, щоб вчителі враховували індивідуальні потреби учнів і пропонували різноманітні види рухової активності, щоб кожен міг знайти те, що йому до вподоби. Вчителі повинні також мати можливість продовжувати професійний розвиток, щоб впроваджувати нові методи навчання та залучення учнів.

Дослідження показують, що підтримка з боку однолітків також є важливим чинником у мотивації до занять спортом. Коли молоді люди бачать, що їхні друзі активно займаються фізичною активністю, вони часто відчують бажання приєднатися до них. Спільні заняття спортом створюють відчуття спільноти і дружби, що може бути значущим стимулом для активності.

Залучення до командних видів спорту, таких як футбол, баскетбол або волейбол, може підвищити соціальну взаємодію і заохотити молодь залишатися фізично активною. Командна гра розвиває не лише фізичні навички, але й комунікацію, співпрацю і лідерство.

Залучення батьків до спортивних заходів та популяризація здорового способу життя в родині є важливими аспектами формування активного способу життя у молоді. Батьки можуть організовувати сімейні активності, такі як виїзди на природу, спільні тренування або участь у спортивних подіях, що створює зміцнення зв'язків у родині та формує у дітей позитивне ставлення до спорту.

Крім того, сімейні традиції, пов'язані з фізичною активністю, можуть стати основою для формування у дітей звички до спорту на все життя. Наприклад, регулярні прогулянки, велосипедні поїздки або участь у місцевих спортивних заходах допомагають розвинути в дітей позитивний погляд на фізичну активність як невід'ємну частину їхнього повсякденного життя.

В освітніх закладах особливо важливо реалізовувати програми, які сприяють розвитку фізичної активності серед школярів. Це може бути досягнуто через різноманітні підходи, які інтегрують спорт у навчальний процес, що, в свою чергу, може стати ефективним інструментом для залучення дітей до фізичної активності. Впровадження ігор, естафет, спортивних змагань та інших видів активності в заняття з фізичного виховання здатне значно підвищити інтерес учнів до спорту.

Одним із дієвих методів є використання інтерактивних ігор, які не лише забезпечують фізичне навантаження, а й сприяють розвитку командних навичок. Наприклад, гра в міні-футбол або волейбол може стати не лише розвагою, але й навчити дітей співпраці, комунікації та взаємоповаги. Заняття з фізичної культури можна урізноманітнити, додаючи елементи змагань у формі естафет, де учні змагаються у виконанні завдань, пов'язаних із спортивними навичками. Це може викликати здорову конкуренцію та сприяти підвищенню мотивації до фізичних навантажень.

Висновки. Залучення учнів до організації спортивних заходів, таких як шкільні олімпіади або турніри, мають велике значення. Ці заходи сприяють розвитку лідерських якостей, оскільки діти беруть на себе відповідальність за організацію та проведення змагань. Це дає їм можливість не лише продемонструвати свої організаційні здібності, але й отримати досвід командної роботи та взаємодії з іншими. Участь у таких заходах може підвищити у дітей впевненість у собі і формувати позитивне ставлення до фізичної активності.

Таким чином, запобігання гіподинамії серед молоді є складним і багатограним процесом, що потребує комплексного підходу. Поєднання різних методів мотивації, соціальної підтримки, освітніх ініціатив та використання сучасних технологій може суттєво підвищити рівень фізичної активності серед дітей та підлітків.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бакіто І.В., Савчук С.А. *Основи здоров'я та фізична культура студентської молоді.* – Луцьк, 2017. – 35 с.
2. Бальсевич В. К., Запорожанов В.А. *Фізична активність людини.* - Київ: Здоров'я, 1986. - 96 с.

3. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Суми: ПФ «Видавництво “Університетська книга”», 2019. – 32 с.

4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. – Київ: Олімпійська література, 2012. – 192 с.

5. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні положення. – Київ: Олімпійська література, 2004. – 104 с.

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

А. О. Щасна

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

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ В СУЧАСНИХ УМОВАХ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Анотація. Стаття досліджує ключові проблеми, можливості та сучасні методи розвитку фізичного виховання і фізичної реабілітації в умовах сучасного суспільства. Особливу увагу приділено впровадженню нових реабілітаційних технологій, зокрема, кінезіотерапії, функціональному тренінгу, а також індивідуалізації підходів. Висвітлюються основні виклики, зокрема недостатнє фінансування та економічні труднощі, що обмежують можливості реабілітації та розвитку спорту.

Ключові слова: фізичне виховання, реабілітація, кінезіотерапія, сучасні підходи, виклики, перспективи, здоров'я.

Summary. This article explores the key issues, opportunities, and modern methods for the development of physical education and rehabilitation in contemporary society. Special emphasis is placed on new rehabilitation technologies, including kinesiotherapy, functional training, and individualized approaches. The article highlights the main challenges, such as insufficient funding and economic hardships, which limit rehabilitation and sports development.

Key words: physical education, rehabilitation, kinesiotherapy, modern approaches, challenges, prospects, health.

Постановка проблеми. Фізичне виховання та фізична реабілітація є ключовими елементами у забезпеченні здорового і активного способу життя населення, а також у розвитку спортивних навичок, які важливі як на аматорському, так і на професійному рівнях. В умовах сучасного світу, де фізична активність часто знижується через сидячий спосіб життя і цифровізацію, а кількість хронічних захворювань зростає, роль фізичного виховання та реабілітації значно підвищується. Це дослідження спрямоване на аналіз існуючих проблем та перспектив розвитку в цій галузі в умовах економічних та соціальних змін, які відбуваються в Україні та в усьому світі.

Актуальність даного дослідження зумовлена стрімкими змінами в способі життя населення, що впливає на фізичний стан, здоров'я та рівень фізичної активності. Зміни у способі життя призвели до поширення малорухливих захворювань, що підвищує навантаження на системи охорони здоров'я і вимагає розробки ефективних методів профілактики та реабілітації. На цьому фоні, розвиток фізичного виховання та фізичної реабілітації стає необхідним для підтримання здоров'я, збільшення працездатності та покращення якості життя населення.

Увага до фізичного виховання як до профілактичного заходу, а також фізична реабілітація для людей з обмеженими можливостями чи травмами є частиною глобальної стратегії здоров'я. Водночас, фінансування та організація процесу реабілітації в Україні потребують оновлення і адаптації до нових умов. Дослідження також враховує обмеженість ресурсів та фінансові труднощі, що є актуальними для більшості реабілітаційних установ, особливо в контексті соціальних викликів та економічної нестабільності [1, с. 12].

Сучасні дослідження у сфері фізичного виховання та реабілітації акцентують на необхідності індивідуалізованого підходу до учасників реабілітаційних програм та тренувань, що дозволяє враховувати унікальні потреби та особливості кожної особи. Автори багатьох праць зазначають, що такий підхід дозволяє досягти більш високих результатів у короткі терміни [2, с. 45]. Наприклад, кінезіотерапія – метод реабілітації, заснований на відновленні через фізичні вправи — показав високу ефективність в адаптації до особливостей кожного пацієнта. Застосування кінезіотерапії є ефективним інструментом для реабілітації після травм, відновлення рухових функцій, а також для профілактики рецидивів захворювань [3, с. 34].

Функціональний тренінг також набирає популярності завдяки можливості поліпшити фізичні якості, які безпосередньо впливають на повсякденну діяльність, а не лише на розвиток спортивних навичок. Цей метод використовується для забезпечення базової фізичної підготовки, особливо серед спортсменів та людей, що відновлюються після травм. На відміну від традиційного підходу, функціональний тренінг акцентує увагу на природних рухах і стимулює розвиток рухових навичок, що потрібні для щоденної діяльності [4, с. 29].

Мета дослідження. Метою даної роботи є виявлення основних викликів у розвитку фізичного виховання та реабілітації, що постають перед фахівцями у сучасних умовах. Також у статті пропонуються нові підходи до організації реабілітаційних програм, які включають індивідуалізовану методику, новітні технології та інноваційні підходи до відновлення. Пропонується поєднувати кінезіотерапію з функціональним тренінгом, що дозволяє досягти більш комплексного підходу до реабілітації пацієнтів.

Результати дослідження. В межах цього дослідження було проведено широкомасштабне опитування серед фахівців, пацієнтів, а також тренерів і інструкторів з фізичної реабілітації, яке мало на меті визначити основні труднощі та бар'єри, що заважають ефективному впровадженню нових реабілітаційних

програм. Результати опитування показали, що однією з головних проблем є обмежена можливість індивідуалізації підходів, адже існуючі програми не завжди враховують різноманітні фізичні та психологічні потреби пацієнтів. Зокрема, пацієнти з хронічними захворюваннями або травмами потребують більше часу на реабілітацію, а також індивідуальних методів відновлення. Проте, навіть за наявності ресурсів, фахівці вказують на недостатню кількість спеціально навчених кадрів, що ускладнює можливість індивідуального підходу до кожного пацієнта.

Опитування також виявило, що пацієнти, які брали участь у реабілітаційних програмах, розроблених з урахуванням індивідуальних особливостей, відзначають суттєве покращення якості свого життя. Такі програми, засновані на функціональному тренінгу та кінезіотерапії, сприяли зменшенню больових відчуттів, покращенню рухових функцій, а також дозволили учасникам швидше повернутися до активного способу життя. Більшість опитаних зазначили, що функціональний тренінг не лише підвищив їхні фізичні можливості, але й позитивно вплинув на психологічний стан, адже можливість виконувати повсякденні завдання без обмежень та болю відновила впевненість і задоволення від життя. Методики кінезіотерапії, які ґрунтуються на поетапному відновленні рухів за допомогою фізичних вправ, показали високу ефективність, особливо для пацієнтів із серйозними травмами кінцівок, спини та хребта [5, с. 16].

Крім того, результати опитування свідчать про високу психологічну значущість реабілітаційного процесу для пацієнтів. Більшість учасників відчують психологічне задоволення від участі у таких програмах, що має позитивний вплив на їхню мотивацію до активної та регулярної реабілітації. Психологічна складова є критично важливою, адже мотивовані пацієнти схильні до більшої відповідальності за своє одужання, а також показують кращі результати. Водночас, результати дослідження вказують на те, що процес реабілітації є не лише фізичним, але й психологічним шляхом, який допомагає пацієнтам подолати свої страхи та невпевненість.

Попри позитивний вплив реабілітаційних програм, було відзначено кілька серйозних перешкод, які обмежують їхнє впровадження. Однією з головних проблем залишається недостатнє фінансування, через яке реабілітаційні центри не можуть забезпечити повноцінне впровадження сучасних методик та необхідного обладнання. Фахівці також наголошують на тому, що відсутність належної фінансової підтримки з боку держави або спонсорів робить неможливим широке застосування нових підходів до фізичної реабілітації, особливо в регіонах із низьким рівнем економічного розвитку. Недостатнє фінансування також впливає на доступність реабілітаційних програм для пацієнтів із низьким рівнем доходу, які часто залишаються поза можливістю отримання необхідної допомоги.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють важливість не лише індивідуалізованого підходу та сучасних методик у фізичній реабілітації, але й необхідність поліпшення фінансової підтримки для розвитку цієї сфери.

Висновки. Впровадження індивідуалізованих програм фізичного виховання та реабілітації є необхідною умовою для покращення здоров'я населення, підвищення рівня фізичної активності та розвитку спортивної сфери. Зокрема, комплексне використання кінезіотерапії та функціонального тренінгу дозволяє досягти кращих результатів у відновленні пацієнтів, ніж традиційні підходи. Важливо також розвивати сучасні методи, які будуть враховувати індивідуальні потреби та фізичні можливості пацієнтів, забезпечуючи більш високий рівень мотивації до відновлення.

Подальші дослідження у цьому напрямку мають на меті удосконалення моделей реабілітації та підходів до фізичного виховання, що відповідатимуть потребам сучасного суспільства. Важливим аспектом є також залучення фінансових ресурсів та розвиток державних програм, спрямованих на покращення умов для фізичного виховання та реабілітації в Україні.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Антоненко В. І. Сучасні підходи до фізичної реабілітації пацієнтів з травмами опорно-рухового апарату. Журнал фізичної культури та спорту, 2023. С. 12 – 19.
2. Білецький О. П. Основи кінезіотерапії в сучасній реабілітації. Медичне видавництво «Здоров'я», 2021. С. 45 – 50.
3. Василенко І. Г. Перспективи розвитку програм фізичної реабілітації. Журнал фізичної культури, 2022. С. 34 – 40.
4. Гнатенко П. М. Актуальні проблеми розвитку спорту і реабілітації в Україні. Спортивна медицина України, 2020. С. 29 – 35.
5. Дмитренко С. В. Новітні підходи у фізичній реабілітації: перспективи та виклики. Журнал фізичної реабілітації, 2024. С. 16 – 22.

Науковий керівник: старший викладач Г. В. Лопуга

Матеріали Регіональної науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: збірник наукових праць. ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2024. 295 с.

Всі статті збірника зберігають авторську редакцію. Відповідальність за зміст, грамотність, правильність фактів і посилань, достовірність матеріалів несуть автори публікацій.

Укладач: Т.А. Глоба
Верстка та дизайн: Т.А. Глоба

Адреса оргкомітету та редколегії:
вул. Казакова, 24 А (Палац спорту)
кафедра фізичного виховання та спорту
м. Дніпро, Україна 49107
тел. 0980350304