

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Functional Aging Institute Europe



ФІТНЕС, ХАРЧУВАННЯ ТА АКТИВНЕ ДОВГОЛІТТЯ

*Збірник тез доповідей
IV Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції
(28 березня 2024 року)*

Луцьк
2024

УДК 796.011.1(063)
Ф 50

*Рекомендовано до друку вченою радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 4 від 28.03.2024 р.)*

Редакційна колегія

Цьось А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, головний редактор);

Белікова Н. О. – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);

Альошина А. І. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);

Андрійчук О. Я. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);

Індика С. Я. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, відповідальний секретар).

Ф 50 Фітнес, харчування та активне довголіття: прогр. IV Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (28 березня 2024 р.). – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2024. – 64 с.

Збірник містить наукові роботи учасників IV Міжнародної науково-практичної конференції. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямку фітнес у способі життя людини; фізична активність як чинник довголіття людини; здорове харчування – запорука довголіття.

Матеріали подаються мовою оригіналу.

За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

УДК 796.011.1(063)

© Волинський національний університет
імені Лесі Українки, 2024

© Цьось А. В., Індика С. Я. (укладання), 2024

Секція 1

Фітнес в способі життя людини

АКВАФІТНЕС ЯК РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ЗАСІБ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Зоя Філатова¹, Марина Євтушок², Ірина Ведмідь³

¹Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивних та рухливих ігор УДУ імені Михайла Драгоманова, qera8888@ukr.net

²Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання УДУ імені Михайла Драгоманова, maryevtushok@gmail.com

³Вчитель фізичної культури, школа I–III ступенів № 309 Дарницького району vedmidirina85@gmail.com

Вступ. Дослідження здоров'я населення України, нажаль, свідчать про загальне погіршення його стану, що не впливає позитивно на загальну працездатність.

Під час вивчення теоретичного матеріалу було встановлено, що згідно з Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту, головною умовою зміцнення здоров'я людини є здоровий спосіб життя, складовою частиною якого визначена регулярна фізична активність.

Результати досліджень учених свідчать про погіршення здоров'я населення України. Зусилля науковців Ю. Усачов (2006), В. М. Корягіна (2009), І. В. Маляренко (2014), Н. О. Белікової (2015) та ін.) спрямовані на вирішення актуальних проблем у системі фізичного виховання, упровадження новітніх технологій, що загалом сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню рівня рухової підготовленості, мотивації до занять фізичними вправами та спортом.

Теоретично-методичним підґрунтям дослідження проблеми застосування реабілітаційних засобів у водному середовищі, зокрема аквафітнесу, як діяльності суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, що спрямована на об'єднання різних напрямків оздоровчих програм занять у воді стали роботи таких учених, як Г. Ю. Куртова, І. М. Головійчук, Н. О. Гоглювата. та ін.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань дослідження використовувались методи: теоретичний аналіз наукової та науково-методичної літератури, опитування, педагогічне спостереження, тестування та методи математичної статистики.

Результати дослідження. Різновидом застосування реабілітаційних засобів у водному середовищі є аквафітнес. Актуальними залишаються завдання аквафітнесу як одного з основних здоров'я-збережувальних та реабілітаційних засобів фізичної культури, що має функції державного значення. Аквафітнес є одним з ефективних оздоровчих заходів безмедикаментозної реабілітації; суттєво підвищує фізичний, розумовий і психічний стан особистості та піднімає її соціальний статус, адаптуючи до життєдіяльності. Загалом аквафітнес є складовою діяльності суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, що спрямована на об'єднання різних напрямків оздоровчих програм занять у водному середовищі.

Оздоровча функція виконання вправ у воді полягає в тому, що фізичні властивості водного середовища різко відрізняються від властивостей повітряного середовища, звичного для людини та порівняно з іншими видами фізичних навантажень полягає й у різноманітному впливові води на організм людини, що пов'язаний із фізичними, термічними, хімічними і механічними властивостями водного середовища. Саме виконання певних навантажень у воді є унікальним засобом корекції та тренування серцево-судинної та дихальної систем організму людини; містять і різноманітні за своїм змістом та спрямованістю фізичні вправи, що виконуються у воді з метою профілактики, корекції порушень у стані здоров'я, а також лікування захворювань різної етіології.

Факт підвищеної тепловіддачі у воді використовується з метою зниження ваги тіла. Виконання плавальних рухів у воді призводить до активізації обміну речовин в організмі (при виконанні вправ у

воді витрачається більше енергії залежно від температури води та темпу виконання вправ). Виштовхувальна сила води створює сприятливі умови для виконання різноманітних вправ особам із надмірною вагою.

Аквафітнес є одним з напрямів фізкультурно-оздоровчого спрямування в ортопедії і травматології для реабілітації хворих із патологією опорно-рухового апарату; є засобом реабілітації людей із хворобами дихальної системи.

Особливості гемодинаміки полегшують циркуляцію кровообігу при напруженій м'язовій роботі в процесі виконання рухів та вправ у воді, що сприяє зміцненню м'язу серця, кровonosні судини стають еластичнішими, артеріальний тиск крові знижується.

Аквафітнес, як система фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, що виконує завдяки своїм природним властивостям роль природного багатофункціонального тренажера, включає в себе організовані і самостійні заняття з використанням спеціальних засобів, які передбачають вирішення оздоровчих, виховних та освітніх завдань. Характерним для аквафітнесу є використання різноманітних вправ, що виконуються в аеробному режимі під музичний супровід, в умовах басейнів різної глибини. Різноманітність занять досягається шляхом використання спеціального обладнання для аквафітнесу, застосування різноманітних методів і методичних прийомів проведення занять.

Висновки. У зв'язку з вищенаведеним, реабілітаційні заходи у водному середовищі та, зокрема, аквафітнес рекомендовано особам з:

- варикозним розширенням вен;
- остеохондрозом хребта;
- захворюванням суглобів;
- захворюваннями серцево-судинної і дихальної систем;
- з метою швидкого відновлення після перенесених травм та операцій.

Слід зауважити, що за наявності означених захворювань починати заняття аквафітнесом можна виключно з дозволу лікаря.

Джерела та література

1. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів факультету заочного навчання з дисципліни вільного вибору «Аквафітнес» / Л. А. Єракова, В. О. Підгайна, Н. О. Євпак, Н. П. Єременко. Київ: Вид-во НУФВСУ, 2019. 25 с.
2. Куртова Г. Ю., Швед О. О., Давидова Н. А. Особливості фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 4 (29). С. 542–546.*
3. Усачов Ю. А. Навчально-оздоровча спрямованість засобів аквафітнесу в процесі фізичного виховання дітей, підлітків та юнаків. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту: науково-теоретичний журнал для спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту. 2004. № 1. С. 37–40.*

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПІЛАТЕСОМ НА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК

Ольга Іванюк

Кандидат біологічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту, Волинський національний університет імені Лесі Українки, ivanyuk.olha@vnu.edu.ua

Вступ. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом визначає якість підготовки для майбутньої професійної діяльності та загальне здоров'я [4; 6]. Проте, рівень мотивації студентів до спорту зменшується з численних причин, включаючи навчальне навантаження, виконання побутових обов'язків, захворювання, відсутність інтересу до фізичної активності, вплив лінії, а також соціальних та економічних факторів [1; 3; 7].

Пілатес – це система фізичних вправ, розроблена Йозефом Пілатесом на початку 20-го століття. Цей метод спрямований на зміцнення м'язів, покращення гнучкості та координації рухів, покращення позиції тіла та розвиток свідомості про власне тіло. Основна ідея полягає у контрольованих рухах, які виконуються з урахуванням правильного дихання та використання внутрішніх м'язових груп [2]. Заняття пілатесом можуть бути адаптовані для різних рівнів фізичної підготовки та можуть бути корисними як для початківців, так і для досвідчених спортсменів. Ця система вправ корисна як для зміцнення тіла, так і для поліпшення загального самопочуття і психологічного стану [5]. Мета нашого дослідження полягає у визначенні впливу занять пілатесом на формування усвідомленої мотивації у студенток до рухової активності.

Методи дослідження. В наших дослідженнях взяли участь 45 студенток 2-го курсу денної форми навчання Волинського національного університету імені Лесі Українки факультету філології та журналістики й факультету історії, політології та національної безпеки (за станом здоров'я віднесених до основної медичної групи).

Дослідно-експериментальна робота передбачала два етапи.

На першому етапі проводився аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження. Це дало можливість виділити проблему дослідження та розробити програму тестування.

На другому етапі визначались особливості мотивації студенток стосовно відвідування вибіркової навчальної дисципліни «Пілатес та стретчинг».

Результати дослідження.

Мотивація студенток до занять фізичною культурою і спортом визначається різноманітними факторами, що включають в себе ідеали, цінності, потреби, мотиви, цілі та інтереси. Розуміння цих спонукань дозволить ефективно впливати на студентів, стимулюючи їх до активності та фізичного самовдосконалення.

Для визначення мотивів відвідування вибіркового освітнього компоненту «Пілатес та стретчинг» було проведено анкетування.

За результатами нашого дослідження студенти розуміють важливість включення фізичної культури та спорту у своє життя: 78 % регулярно відвідують заняття за програмою "Пілатес та стретчинг", яка включена до навчального плану як вибіркова дисципліна; 97 % виражають бажання займатися фізичною культурою і спортом. Дослідження підтвердило, що основним мотивом для занять є бажання мати привабливу фізичну форму (31 %). Можна зазначити, що усвідомлення цього естетичного мотиву виявляється на першому плані в свідомості дівчат. На другому і третьому місцях знаходяться прагнення до збереження здоров'я (26 %) та бажання покращити фізичну підготовленість (13 %). Інші мотиваційні чинники менш вагомі для студенток, такі як отримання високих оцінок (10 %), поліпшення емоційного стану (7 %), модність фізичних вправ (5 %), навчання техніці фізичних вправ (4 %), розширення кола друзів (4 %).

Розуміння комплексу факторів, що впливають на мотивацію дозволяє враховувати індивідуальні особливості студенток та створювати програми фізичного виховання, які відповідають їхнім унікальним потребам та очікуванням. Такий підхід сприяє не лише збереженню та підтримці існуючої мотивації, а й стимулює розвиток нових цілей та інтересів у сфері фізичної активності.

Висновки. 1. Аналіз наукових та науково-методичних джерел вказує на те, що відношення дівчат до фізичних вправ залежить від мотиваційних чинників, які визначають активність суб'єкта та визначають спрямованість цієї активності, і які автори визнають як внутрішні та зовнішні умови, що стимулюють цю активність.

2. Результати нашого дослідження показали, що пріоритетним мотивом у дівчат до занять спортом є прагнення мати гарну будову тіла. На другому і третьому місцях – прагнення бути здоровою та бажання підвищити фізичну підготовленість.

Джерела та література.

1. Гакман А. В. Аналіз структури мотивів до занять фізичним вихованням студентів гуманітарних спеціальностей Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Випуск 17 / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛГД». 2014. С. 62–68.
2. Гордієнко О. І. Вплив пілатесу на рівень фізичної підготовленості студентів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. № 32. С. 42–47.
3. Іванюк О. Моніторинг факторів впливу на рухову активність студентів. *Фізична активність і якість життя людини*: зб. тез доп. VII Міжнар. наук.-практ. конф. (8 черв. 2023 р.), м. Луцьк. С. 76–77.
4. Лисяк В. М. Динаміка мотивації до занять фізичною культурою у студентів вищих навчальних закладів за весь період навчання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 3. С. 199–203.
5. Мацюк Р., Іванюк О. Фітнес як чинник формування позитивної мотивації до рухової активності студенток. *Фізична культура, спорт і здоров'я людини [Текст]*: зб. тез доп. VI Регіон. наук.-практ. студ. конф. (5 груд. 2023 р.). 2023. С. 71–72.
6. Пантік В. В., Ішук О. А., Іванюк О. А. Самооцінка факторів впливу на рухову активність у процесі занять фізичними вправами студентів закладів вищої освіти. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки*. Чернігів, 2020. Вип. 11 (167) С. 145–143.
7. Петренко В. І., Петренко І. І. Проблеми відвідування занять з фізичного виховання студентами технічних спеціальностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 6 (44). С. 87–91.

ТАНЕЦЬ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМАХ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Надія Ковальчук

Доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Kovalhuk1175@gmail.com

Вступ. Світова Гімнастрада – міжнародний фестиваль поціновувачів гімнастики, яка проводиться під егідою FIG кожних чотири роки, завжди завершується спільним танцем, у якому беруть участь особи різного віку, національності, соціального статусу та стану здоров'я [3]. Навіть грецький філософ Сократ, який у віці 60 років навчався танцю у гетери Аспазії, висловився так: «Ви смієтесь, коли я хочу танцювати, як молоді люди. Невже це так смішно, що я хочу робити вправи, які необхідні для здоров'я? Хіба це погано, що танцюючи, я хочу зменшити вагу свого тіла?» [1]. А французький письменник, драматург і актор Жан Батист Мольєр вважав, що «всі хвороби людства, всі трагічні нещастя, що заповнюють історичні книги, всі політичні помилки, всі невдачі великих лідерів виникли тільки лише через невміння танцювати» [4]. Отже така позиція, яка виникла у суспільстві різних епох, дає підставу вважати, що танці позитивно впливають на різні сфери життя та діяльності людини. Співробітники кафедри фізіології ім. Я. Д. Кіршенבלата Буковинського державного медичного університету дають наукову характеристику ефективності танців [2]. Танцювальні рухи прискорюють кровопостачання органів і зміцнюють серце та розвивають дихальну систему людини. Також вони діють на шкіру подібно масажу. Завдяки їм шкіра краще насичується киснем, стає більш пружною, а колір шкіри – більш рожевим. Для того щоб дотримуватися правильної послідовності рухів, необхідно сконцентруватися. Це змушує працювати обидві мозкові півкулі й покращує рухову пам'ять. Година танцю спалює 350–500 ккал. Це відмінний фітнес для всього тіла. Танці також сприяють розвитку психофізичних здібностей організму. Trishya Screwala наголошує, що заняття танцем вимагають аудіальних, візуальних і кінестетичних здібностей, а також інтуїтивної здатності сприймати ритм [5]. Н. М. Хольченкова вважає, що сучасний танець є ефективним засобом фізичного та естетичного виховання, тобто це унікальний синтез фізичної культури та мистецтва, що сприяє гармонійному розвитку підростаючого покоління [6]. Бурхливий розвиток новітніх технологій спортивного та фізкультурно-оздоровчого напрямку дав життя низці видів фітнесу, які базуються на міксі танцювальних та гімнастичних вправ: афро-джаз (з елементами народних африканських танців), леді-денс (поєднання джазу, східних танців, модерну, латини, балету та акробатики), рівер-денс (з елементами ірландських танців); танго-аеробіка (варіації основних рухів латиноамериканського танго) тощо. Отже танець – це ідеальний засіб, для підтримки фізичної активності та позитивних емоцій. Це актуально для підростаючого покоління, адже мотивація та звичка до різних видів рухової активності закладається як у сім'ї та і у школі. Мета полягає у аналізі вмісту танцювальних рухів (вправ) в окремих навчальних програмах з фізичної культури закладів загальної середньої освіти в період 1972–2023 рр.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, науково-методичної літератури, навчальних програм, інтернет-ресурсів з означеної проблеми.

Результати дослідження. Танцювальні вправи та танці у фізичному вихованні учнів є засобом основної гімнастики. У Програмі восьмирічної школи «Фізична культура». 1–3 класи (1972) вони розписані покроково. В ті часи першокласники вивчали танцювальні кроки з притупуванням та прості комбінації на 4 такти. У 2-3 класах учні виконували дві комбінації галоп та польку на 8 тактів. Програма восьмирічної школи «Фізична культура». 4–8 класи (1976) містить народні та бальні танці, які виконуються трійками та парами. Такі танці склалися з 2-3 частин (32, 64 такти) та нових елементів. У 4-му класі вивчали «Польку трійками» та «Піонерський хоровод»; у 5-му класі – бальний танець «Полька» та фінський танець «Летка-Єнка»; у 6-му класі танцювали на уроці гімнастики білоруський танок «Бульба» та три польки «Трава-мурава», «Весела хвилинка», «Шкільна полька»; у 7-му класі вивчали бальну польку «Москвичка», український «Гопак» та танцювальну композицію «Молдованеска»; у програму 8-го класу входив бальний танець «Фігурний вальс» (8 тактів), базові кроки грецького танцю «Сіртаки» та польський танець «Мазурка». Отже розділ програми з фізичної культури «Гімнастика» містив значну кількість різних танців, що сприяло формуванню не тільки культури рухів, а й знайомило учнів з танцювальними традиціями різних народів Європи.

Комплексна програма фізичного виховання учнів 1–11 класів загальноосвітньої школи (1988) передбачає процес вивчення танцювальних вправ у 1–4 класах. Спочатку учні опановують кроки з підскоками, приставні кроки та кроки галопу у сторону (1 клас), далі навчаються перемінному кроку, кроку польки та поєднанню цих кроків з ходьбою (2 клас). У 3-му класі раніше вивчені кроки галопу

та польки виконують у парах та вивчають російський повільний крок. У 4-му класі поєднують кроки галопу та польки у парах, а також вивчають елементи народних танців, але у програмі не зазначено, яких саме танців. З 5-го класу у розділі «Гімнастика», згідно вище згаданої програми, починається вивчення ритмічної гімнастики. Можливо передбачалось, що елементи танцю будуть включені у ритмічні композиції.

У Навчальних програмах для загальноосвітніх навчальних закладів 1–4 класів з фізичної культури (2011 р., 2016 р.) танцювальні кроки вміщено у «Школу пересувань» У 1-му класі це – приставні кроки у різних напрямках, кроки польки та галопу, а також елементи українських народних танців, танцювальна композиція на 32 рахунки. У наступному році до змісту навчання додаються ритмічні завдання. На 3-му році навчання поглиблено вивчаються окремі елементи українського народного танцю, а саме: кроки з притупуванням, «вірвовочка», «вихилясник». «припадання». І в наступному році продовжується вивчення таких елементів як «бігунець», «голубець», а також передбачено вивчення 32 тактів фрагменту «Гопака». В підсумку зазначаємо, що програмний матеріал танцювальних засобів учнів початкової ланки спрямований на розширення рухової бази засобами елементів народного українського танцю.

У Навчальній програмі з фізичної культури для 5–9 класів для загальноосвітніх навчальних заклад (2017) танцювальні кроки входять до розділу спеціальної фізичної підготовки варіативного модуля «Гімнастика» першого та другого року вивчення. На третьому році вивчення використано термін «танцювальні вправи». Тобто вчитель фізичної культури може на свій погляд вибирати з раніше вивчених вправ або ж пропонувати учням інші елементи танцю.

У Типовій освітній програмі з фізичної культури 1–4 класів для ЗЗСО, розробленої для Нової української школи під керівництвом Савченко О. Я. (2018), до вивчення запропоновані танцювальні кроки та танцювальні імпровізаційні вправи (1 клас); лише танцювальні кроки для 2-го класу; для учнів 3-го класу – те, що і в 1-му але босоніж, а у 4 класі ті ж танцювальні кроки, що і на 4-му році за навчальною програмою 2016 року. Аналогічна Типова освітня програма з фізичної культури 1–4 класів для ЗЗСО, але розроблена під керівництвом Р. Б. Шияна пропонує виконувати танцювальні імпровізаційні вправи: крок із пальців, крок із каблука з чергуванням вправ на рухи корпусу під музичний супровід; переступання, крок польки у рамках «Дитячого фітнесу».

Музично-ритмічні та танцювальні вправи: танцювальні кроки, елементи танцювальних видів спорту, комбінації різних танцювальних рухів без музичного супроводу та з музичним супроводом, виконання танцювальних флешмобів, фан-ап зарядок тощо є складовою інваріативного модулю «Загальна фізична підготовка» Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5–6 класи» ЗЗСО (2021). Опанування танцювальних рухів, поєднання їх у комбінації та виконання під музичний супровід передбачене під час вивчення модулів «Аеробіка», «Акробатичний рок-н-рол», «Чирлідінг» та модуля «Аеробіка» Модельної навчальної програми «Фізична культура. 7–9 класи» для ЗЗСО (2023). Під час вивчення модуля «Гімнастика» танцювальні вправи рекомендовані як засіб фізичної підготовки для учнів 7–8 класів. Виконання комбінацій у різному темпі, ритмі, під музичний супровід, із зміною напрямку, вихідних положень, у поєднанні з кроками, танцювальними кроками введено у зміст модуля «Чирлідінг» для 7–8 класів, а у 9 класі передбачене вивчення ще й танцювальних рухів різноманітних стилів.

Висновки. В потенціалі танцю закладені вправи, які підвищують тонус основних м'язів й дозволяють формувати гарну тілобудову та поставу. Навчальні програми з фізичної культури 1972, 1976 років містять значну кількість танців з повним їх описом. В кожній наступній програмі кількість танцювальних вправ зменшується, а відсутність опису спонукатиме вчителя фізичної культури до творчих роздумів та вивчення нових видів рухової діяльності, таких як «Аеробіка», «Акробатичний рок-н-рол», «Чирлідінг».

Джерела та література

1. Дени Ги, Десвиль Люк. Все танцы. Київ: Музична Україна, 1983. С. 5.
2. Живи танцюючи. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/4534-zhivi-tantsyuyuchi/>
3. Ковальчук Н. Санюк В., Деделюк Н. Гімнастика для всіх – доступний вид масового спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 3 К (121) 21. С. 178–182.*
4. Красиві цитати про танці зі змістом. URL: <https://citaty.net.ua/krasivi-tsyaty-pro-tantsi-zi-zmistom-200-tsyat/2/>
5. Trishya Screwvala. URL: The Dance of Life <https://library.acropolis.org/the-dance-of-life/>
6. Хольченкова Н. М. Сучасний танець: основні напрями та характерні особливості розвитку. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/571/1/39.pdf>

ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Венера Кренделєва

Старший викладач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна.

Вступ. Неоднозначна ситуація, коли спостерігається тенденція до погіршення фізичного здоров'я жінок першого періоду зрілого віку, потребує впровадження заходів, щодо зміни ситуації. Адже відтворення генетичного капіталу залежить саме від зазначеної вікової категорії жінок. Фахівці різних галузей науки стверджують, що передчасне зниження рівня фізичного здоров'я жінок репродуктивного віку обумовлено комплексом факторів, а саме: нераціональне харчування, малорухливий спосіб життя та ін. Метою дослідження було систематизація інформації щодо особливостей показників фізичного розвитку жінок першого періоду зрілого віку в залежності від типу їх тілобудови в процесі занять фітнесом. В роботі досліджено, що для підвищення ефективності фізичних навантажень потрібно застосовувати нові напрями і технології, що базуються на морфофункціональних особливостях жінок, а отже максимально реалізують їхню мотивацію.

Методи дослідження. У процесі дослідження були використані методи: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, систематизація, антропометрія, методи математичної статистики. У роботі фізичний розвиток ми досліджували за показниками довжини і маси тіла, окружностей частин тіла, товщини шкірно-жирових складок, розрахункових індексів. Задіяна методика скринінг-оцінки відхилень у фізичному розвитку жінок за індексом Кетле. Отримані під час дослідження дані оброблялися за допомогою методів математичної статистики. Для характеристик використовувалися наступні показники: середнє квадратне відхилення; стандартна помилка середнього значення. Враховуючи той факт, що вимірювання проводилося за шкалою пропорцій, статистична значимість відмінностей визначалась на основі параметричних критеріїв (t-критерій Стьюдента).

Результати дослідження. В дослідженні приймали участь 46 жінок першого зрілого віку, що займаються фітнесом, серед яких 58,7 % (n=27) віком від 26 до 30 років, 23,9 % (n=11) менше ніж 25 років, понад 30 років – 17,4 % (n=8). Результати роботи полягають у визначенні переваги кількості жінок із гармонійно розвинутим фізичним розвитком серед досліджуваного контингенту. У відповідності до особливостей розподілу жінок за типом тілобудови переважна їх більшість характеризувалась нормостінічним типом тіло будови.

З'ясувалося, що за формою грудної клітини доліхоморфність спостерігається у жінок астеничного типу, мезоморфність у жінок нормостенічного типу, а брахіморфність у жінок гіперстенічного типу. При цьому за співвідношенням маси і довжини тіла у обстежених жінок астеничного типу простежується дефіцит маси тіла, а у жінок нормостенічного і гіперстенічного типу дане співвідношення у межах норми. Визначені особливості слід враховувати під час розробки засобів впливу в процесі занять оздоровчим фітнесом.

Для розв'язання завдань корекції будови тіла, зменшення або збільшення маси та окружностей частин тіла нами запропоновано фітнес-програми силового спрямування. Виконання силових вправ передбачало використання різних рухів не лише з обтяженнями, але й на спеціальних тренажерах і власною вагою. Комплекси фізичних вправ склалися для розвитку основних м'язових груп з огляду на «проблемні» зони тіла.

Висновки. Беручи до уваги той факт, що у дослідженні основний акцент було зроблено на удосконаленні теоретичного обґрунтування й експериментальної перевірки ефективності методики побудови індивідуальних фітнес-програм з урахуванням морфофункціональних особливостей, мотивації та типу статури жінок у процесі самостійних занять фізичними вправами, як складової частини здоров'язбережувальної компетентності, необхідно відмітити важливість отриманих результатів, які визначають напрям розвитку наукових підходів за обраним напрямом у майбутньому.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Отримані результати дослідження буде застосовано для розробки фітнес-програм підвищення рівня фізичної активності жінок першого зрілого віку, поліпшення їхньої функціональної і фізичної підготовленості, забезпечити створення умов для регулярної рухової активності заради зміцнення здоров'я з урахуванням інтересів й індивідуальних особливостей кожного.

Джерела та література

1. Вашук Л. М. Методика формування індивідуальних фітнес-програм старшокласниць у процесі самостійних занять фізичними вправами. *Молодіжний науковий вісник СНУ ім. Лесі Українки*. Вип. 20. Луцьк, 2015. С. 80–83.
2. Кашуба В. А., Усиченко В., Бібік Р. Сучасні підходи до корекції порушень постави жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 64–71.
3. Синиця Т. О. Вікові особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку: *матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції* (Харків, 20 травня 2015 р.). Харків: ХДАФК, 2015. С. 86–89.
4. Томіліна Ю. І. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку які займаються за системою Пілатес. *Молода спортивна наука України*. 2016. Т. 4. С. 153–157.

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ЗМІШАНИХ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ

Олександр Кулаков¹, Людмила Ващук²

¹Аспірант кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, kulakov.oleksandr@vnu.edu.ua

²Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, vaschuk.liuda@vnu.edu.ua

Вступ. Фізичне виховання підлітків є ключовим елементом їхнього розвитку та формування. У сучасному світі, де проблема неактивного способу життя та зниження рівня фізичної активності серед молоді є актуальною, пошук ефективних методів фізичного виховання стає надзвичайно важливим завданням. Одним із таких методів є використання змішаних бойових мистецтв (ЗБМ). ЗБМ поєднують у собі різноманітні техніки бою з різних бойових систем, що дозволяє розвивати у підлітків не лише фізичні якості, але й ментальні та емоційні навички. Це робить ЗБМ привабливим методом для використання у фізичному вихованні підлітків [2, 3].

Наше дослідження спрямоване на аналіз ефективності використання методів змішаних бойових мистецтв у процесі фізичного виховання підлітків, включаючи їхній вплив на фізичний розвиток, самодисципліну, самоконтроль та загальний стан здоров'я.

Методи дослідження: Дослідження проведено у формі спостереження за групами підлітків, які займаються ЗБМ у спеціалізованих тренувальних центрах. Оцінка результатів здійснювалася за допомогою анкетування, спостережень тренерів та педагогів, а також за допомогою фізіологічних вимірювань, таких як замір маси тіла, показників здатності до фізичного навантаження тощо.

Результати дослідження. У нашій методиці ми використовували прийоми, спрямовані на перемогу в поєдинку, та намагались уникнути прийомів, спрямованих на знищення або травмування противника. Такий спортивний варіант включав у себе техніку нанесення ударів і захистів і техніку прийомів боротьби. Удари були представлені об'єднаними прийомами з боксу, кікбоксингу, тайського боксу, карате, тхеквондо, ушу і карате. Прийоми боротьби були представлені об'єднаними прийомами з вільної боротьби, самбо, дзюдо і окремого розділу захоплень, заломів і звільнення від захоплень з китайського цигуна і японського джиу-джитсу [1]. Важливим фактором була робота над збільшенням м'язової маси для розвитку вибухової сили, яка вкрай важлива під час протистояння перед напором і вагою супротивника. Саме тому ми задіяли у своїй програмі підготовки елементи важкої атлетики, зокрема роботу зі штангою. Учні використовували штангу вагою від 20 кг. З метою виявлення ефективності впливу методики навчання специфічним технічним діям змішаних бойових мистецтв на формування фізичних і функціональних показників у школярів 15–16 років протягом навчального року (10 місяців) було проведено педагогічний експеримент. На базі спортивного комплексу Динамо, м. Луцьк, був проведений педагогічний експеримент. У ньому взяли участь 34 юнаків 15–16 років – учні 10–11 класів, які мали приблизно однакові фізичні й фізіологічні характеристики та не мали медичних обмежень до занять змішаними єдиноборствами. Було здійснено попереднє вивчення стану фізичної підготовленості, функціонального стану, а також проведення антропометричних вимірювань. Випробовувані за бажанням були розділені на дві групи. Експериментальна група (ЕГ) включала 12 юнаків, які бажали займатися змішаними бойовими мистецтвами. До контрольної групи (КГ) увійшла та ж кількість юнаків ($n = 12$), які бажали відвідувати заняття за програмою загальної фізичної підготовки з силовою спрямованістю.

Дві групи учнів окрім обов'язкових уроків з фізичної культури відвідували додатково три заняття в тиждень, тривалість кожного – 60 хвилин. Ефективність обраної методики доведено експериментальним шляхом. Після систематичних занять був проведений аналіз кінцевих результатів, який показав, що юнаки ЕГ випереджають по всіх показниках фізичних якостей юнаків КГ (учнів, які відвідували додаткові заняття з силовою спрямованістю).

Таким чином розроблена експериментальна методика в системі фізичного виховання у школярів ЕГ, що займаються змішаними бойовими мистецтвами в позаурочний час, забезпечила:

- комплексний розвиток фізичних якостей, поліпшення показників функціонального стану;
- вміння школярів використовувати засоби ММА для зміцнення здоров'я;
- формування навичок єдиноборства, отримуючи на тренуванні досвід жорстких контактних поєдинків;
- вміння здійснювати самозахист в непередбачених життєвих ситуаціях;

- прилучення учнів до фізичного і морального вихованню, здорового способу життя, загартовуванню організму, побудові правильного режиму праці і відпочинку;
- здатність переносити великі фізичні і психологічні навантаження;
- розуміти необхідність вимог дисципліни і бути підготовленими до проходження військової та іншої державної служби.

Висновки. Використання методів змішаних бойових мистецтв у процесі фізичного виховання підлітків може бути ефективним засобом для досягнення комплексного розвитку особистості. Отримані результати дослідження можуть стати основою для подальшого впровадження цього методу у систему фізичного виховання шкільної молоді.

Джерела та література

1. James W. Bellew, Urska Arnautovska, Jemima J. Dziedzic, Jacky Forsyth. (2020) The Effects of Mixed Martial Arts on Health and Physical Fitness: A Systematic Review. Sports Medicine – Open.
2. Chien-Chih Chou, Ming-Chun Hsueh, Yu-Jen Chen, Chia-Yun Lee, Ching-Lin Wu. (2019) Effects of a Mixed Martial Arts-Based Exercise Program on Cardiovascular Fitness, Body Composition, and Waist Circumference in Middle-Aged Women: A Randomized Controlled Trial. PeerJ.
3. Helen R. Egan, Olivier Girard, David J. Tomkinson, James E. Turner. (2020) Mixed Martial Arts Training Is an Effective Method to Improve Musculoskeletal Health in Older Adults. American Journal of Lifestyle Medicine.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА РІВЕНЬ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТ

Сергій Ніколаєв

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна

Вступ. Численні наукові дослідження Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелової, О. Д. Кривченкова (2017) свідчать про те, що одним із основних факторів збереження здоров'я, підвищення фізичної працездатності населення є систематичні фізичні навантаження [4, с. 237]. На сьогоднішній день у практиці фізкультурно-оздоровчої діяльності найбільш популярним видом занять із дівчатами є силове тренування.

Заняття силової спрямованості ефективно впливають на опорно-руховий апарат, зміцнюють серцево-судинну систему, регулюють кров'яний тиск, позитивно впливають на периферичну та центральну нервову систему, на психіку є засобом профілактики різноманітних захворювань [2, с. 34].

Разом з тим аналіз науково-методичної літератури свідчить про недостатню кількість досліджень, що доводять високу значущість занять силовою спрямованістю з дівчатами, що визначило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження – покращити показники фізичного розвитку та силових здібностей дівчат мезоморфного типу статури на заняттях силової спрямованості.

Завдання дослідження:

1. Розкрити поняття «силовий тренінг».
2. Розробити програму занять силової спрямованості, спрямовану на підвищення показників фізичного розвитку та силових здібностей дівчат мезоморфного типу статури та обґрунтувати її ефективність.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальні заняття силової спрямованості з дівчатами мезоморфного типу статури.

Предмет дослідження – динаміка показників фізичного розвитку та силових здібностей дівчат.

Методи дослідження. Педагогічний експеримент проводився у тренажерному залі факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки. У ньому взяли участь 12 дівчат, які навчаються за напрямком спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Протягом трьох місяців дівчата 3 рази на тиждень по 60 хвилин займалися за запропонованою нами програмою занять силової спрямованості, яка включала навчально-тренувальні вправи тижневого циклу.

У перший місяць занять на першому тренуванні дівчата виконували фізичні вправи, спрямовані на розвиток сили м'язів ніг і живота, друге тренування тижневого циклі було спрямоване на розвиток дельтоподібних м'язів та м'язів спини, третій – опрацювання грудних м'язів та м'язів плеча. Кількість вправ для однієї м'язової групи варіювалося від 1 до 4, кількість повторень – від 10 до 20, підходів при виконанні фізичних вправ – 3, відпочинок між підходами дорівнював 120 с.

На другому місяці занять перше тренування було спрямоване на розвиток сили м'язів ніг, дельтоподібних м'язів та м'язів живота, на другому тренуванні були залучені м'язи грудей, двоголовий м'яз плеча та м'язи живота, на третьому – м'язи спини, триголовий м'яз плеча та м'язи живота. Кількість вправ для однієї м'язової групи варіювалося від 1 до 4, кількість повторень – від 10 до 20 підходів при виконанні фізичних вправ – 4, відпочинок між підходами дорівнював 90 с.

Навчально-тренувальний план у третій місяць занять передбачав на першому тренуванні вправи, спрямовані на розвиток сили м'язів ніг, двоголового м'яза плеча і м'язів живота, другому – вправи, для розвитку дельтовидних м'язів, триголового м'яза плеча та м'язів живота, на третьому – вправи, спрямовані на розвиток сили м'язів грудей та спини. Кількість вправ для однієї м'язової групи варіювалося від 1 до 4, кількість повторень – від 10 до 20 підходів при виконанні фізичних вправ – 5, відпочинок між підходами дорівнював 60 с.

Результати дослідження. За результатами дослідження встановлено, що у дівчат відбулися наступні достовірні, позитивні зміни у показниках фізичного розвитку: маса тіла знизилася з 64 кг до 60,5 кг, індекс маси тіла з 21,4 до 20,9, окружність грудної клітки дівчат за експериментальний період не змінилася і дорівнювала 86 см, об'єм грудей зменшився на 2,5 см (з 93,5 см до 91 см), окружність талії зменшилася на 2,5 см, на початку дослідження вона дорівнювала 66 см, по завершенню –

63,5 см, також найбільш суттєва зміна відбулася у показниках об'єму стегон, що зменшилися з 94 см до 90 см ($p < 0,05$).

У ході педагогічного експерименту було виявлено, що показник швидкісно-силових здібностей у тесті «Згинання та розгинання тулуба із положення лежачи» у дівчат достовірно покращився з 47 до 55 разів, що становило 15 % ($p < 0,05$).

Для оцінки показників сили м'язів плечового поясу було запропоновано тест «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи». Результати в даному тесті на початку педагогічного експерименту дорівнювали 9, в ході дослідження показники достовірно покращали на 35 % ($p < 0,05$) і склали – 14 разів.

Згідно з нормативною оцінкою рівня фізичної підготовленості для дівчат 19-22 років Державних тестів змінився з «вище середнього» до «високого» [1, с. 80].

Висновки. Таким чином, проведений аналіз науково-методичної літератури дозволяє визначити, що силовий тренінг – це високоефективний груповий чи персональний силовий клас, спосіб організації рухової активності у системі фітнесу, а також спосіб життя, в основі якого лежить оптимально дозоване навантаження середньої або високої інтенсивності, яка спрямована на оптимізацію компонентного складу тіла, зміцнення здоров'я, підвищення рівня працездатності дівчат [3, с. 70].

У процесі педагогічного експерименту було встановлено, що дівчат мезоморфного типу статури, які займаються силовим тренінгом за розробленою нами програмою, найкращі зміни були досягнуті у зменшенні маси тіла, окружності талії, а також об'єму стегон. Рівень силових здібностей покращився з «вище середнього» до «високого» рівня.

Джерела та література

1. Дикий О. Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. Вип. 4. С. 79–82.
2. Карабанов Є. О. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців агропромислового виробництва. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. Вип. 1. С. 34–38.
3. Карабанов Є. Аналіз процесу фізичного виховання у вищих аграрних навчальних закладах. *Молода спортивна наука України*. 2013. Вип. 17. Т. 2. С. 67–70.
4. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривченкова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. [2-ге вид., переробл. та доп.]. Київ: НУФВСУ, вид-во Олімп. л-ра», 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.

ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Олена Томащук¹, Юля Годісь²

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, olena.tomaschuk@vni.edu.ua

²Магістр Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. В останні роки в Україні відбувається процес вдосконалення освітнього процесу, однією з основних тенденцій якого є створення нових умов навчання через застосування сучасних інноваційних технологій. Для того, щоб домогтися результатів у поліпшенні фізичного стану школярів, необхідно використовувати принципово нові підходи, засоби та технології, які мають відповідати індивідуальним особливостям школярів, сприяти формуванню позитивної мотивації до занять адже значна частина учнівської молоді незадоволена традиційними заняттями фізичною культурою в закладах загальної середньої освіти [5].

Проведений аналіз літературних джерел (М. М. Булатова, 2008; Л. М. Вашук та ін., 2017; О. Я. Дубинська, 2015; Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, 2010; О. Ю. Кібальник, 2008; В. У. Кренделева, 2015) свідчить, що застосування фітнесу в загальноосвітніх навчальних закладах значно підвищить ефективність фізичного виховання учнів. Значний вибір засобів фітнесу дає змогу вчителям у процесі фізичного виховання школярів враховувати фізичні можливості учнів та їхні прагнення й інтереси [1-4].

Слід зазначити, що поняття фітнес (to be fit – бути у формі) інтерпретується, як комплекс програм здорового напрямку, який компелює в собі різноманітні вправи з аеробіки, шейпінгу, танцювальних рухів, елементів гімнастики, східних єдиноборств, заняття на тренажерах, психотренінги й ін. Фітнес поєднує не лише фізичну активність, але й раціональне харчування та різноманітні види тестувань (зокрема медичне) [3].

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, опитувально-діагностичні (анкетування, опитування), математично-статистичні.

Результати дослідження. Нині українська школа перебуває на хвилі глибинних освітніх реформ. Значним кроком до Нової української школи є оновлення програм основної школи з урахуванням компетентнісного підходу. У оновленій навчальній програмі «Фізична культура. 5–9 класи» до вже існуючих варіативних модулів постійно додають нові. Та чи змінить це ситуацію, яка склалася нині у навчальних закладах? Адже, як показує практика, вчителі фізичної культури обмежуються впровадженням декількох традиційних модулів, зазначаючи, що відчувають професійні труднощі у роботі за модульною програмою. Водночас, у фаховій літературі відсутні дані, які свідчили б про обізнаність й зацікавленість учителів фізичної культури та учнів середніх класів видами спорту, запровадженими у вигляді нових варіативних модулів у програмі з фізичної культури для 5–9 класів. Як зазначають автори, дослідження перспектив упровадження нових варіативних модулів навчальної програми «Фізична культура. 5–9 класи» потребує детального аналізу для вдосконалення фізичного виховання школярів [1].

Одним із шляхів удосконалення існуючих програм фізичного виховання є врахування мотиваційних факторів, інтересів дітей різних вікових груп, що дозволить підвищити ефективність уроків фізичної культури в навчальних закладах, збільшить кількість дітей в фізкультурно-оздоровчих групах в урочний та позаурочний час та об'єм рухової активності. У якості засобів, що підвищують мотивацію до занять фізичною культурою підлітків, багато спеціалістів рекомендують використовувати інноваційні фізкультурно-оздоровчі фітнес-технології.

Вивчення інтересів, потреб, цінностей підлітків, їх ставлення до занять фізичною культурою нами визначалось методом анкетування. Дослідження проводилось на базі Луцького ліцею № 25. Для вирішення поставлених завдань було проведено анкетування серед дітей 14–15 річного віку (110 осіб).

У наших дослідженнях визначалася мотивація школярів до занять фізичною культурою та спортом. Учні пропонувалося визначити п'ять головних мотивів, які, на їх погляд, можуть викликати потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом.

Перші п'ять рангів у відповідях дітей були мотиви, що характеризують такі бажання: мати міцне здоров'я (62,8 %), мати гарну фігуру (49,6 %), бути сильним (45,9 %), вміти постояти за себе (44,5 %), поліпшити настрій, самопочуття (40,5 %).

Нами проведено опитування школярів, яке допомогло з'ясувати те, як вони проводять вільний час і чому віддають перевагу. Серед п'яти основних занять, яким діти віддають перевагу це – спілку-

вання з друзями, гра на комп'ютері та телефоні, допомога батькам, прослуховування музики та спортивні ігри на подвір'ї. Необхідно відзначити, що заняття в секціях, туристичні походи, заняття в гуртках художньої самодіяльності залишаються поза полем зору школярів. Серед причин, які перешкоджають займатися фізичними вправами, найчастіше називають відсутність вільного часу (26,5 %), що звичайно викликає сумнів у правдивості відповідей. Насамперед, це пов'язано з відсутністю мотивації до занять і тому діти шукають виправдання своєї пасивності. 14,6 % респондентів говорять про відсутність бажання займатися фізичною культурою і спортом. Крім того, 18,9 % школярів посилаються на те, що є більш цікаві справи, яким вони віддають перевагу.

Висновки. Підводячи підсумок, необхідно відзначити, що близько 60 % дітей не займаються фізичними вправами, так як не розуміють їх значення для організму людини. Тому необхідно формувати в учнів інтерес і потребу в руховій активності, інакше вони виростуть з думкою про те, що фізична культура і спорт є другорядними несуттєвими аспектами життя, на які не варто витратити особистий час.

Джерела та література

1. Belikova, N., Indyka, S., Ulyanytska, N., Podubinska, S., & Krendelieva, V. Perspectives for implementation of new variative modules of «physical culture. Grades 5–9» training program. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. № 3(39). С. 140–146. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-03-140-146>
2. Vashchuk, L., Dedeluk, N., Tomashchuk, E., Roda, O., & Mudryk, Z. (2017). Застосування індивідуальних фітнес-програм за типами тілобудови старшокласниць як засіб підвищення фізичної активності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2(38), 36-40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-02-36-40>
3. Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів [Текст]: навч.-метод. посібник / Н. Белікова, Л. Ващук, Т. Гнітецька та ін. / за заг. ред. проф. Н. Белікової, доц. В. Яловики. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 340 с.
4. Кренделєва В. У. Вплив оздоровчого фітнесу на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів. *Молодий вчений*. 2015. № 3(2). С. 175–178.
5. Томащук О., Лобуцька А. Формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою у підлітків. *Фізична культура, спорт і здоров'я людини [Текст]: зб. тез доп. III Регіон. наук.-практ. студ. конф. (20 груд. 2020 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Индика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. С. 90–91.*

ЧАСТКА ВПРАВ НА РОЗВИТОК СИЛИ В РЕЖИМІ ДНЯ ЮНАКІВ ВИПУСКНОГО КЛАСУ

Віктор Усачов

Аспірант кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, usachov.viktor@vnu.edu.ua

Вступ. Людство давно помітило, що фізичні вправи є незамінним засобом для зміцнення здоров'я особи, і тому протягом багатьох віків намагалося віднайти більш досконалі шляхи фізичного розвитку. Вже стародавні елліни розробили систему фізичного виховання, в якій вправи використовувались для цілеспрямованого зміцнення організму [2]. Для підготовки воїнів фізичні вправи з успіхом використовувались у всі часи життя людства, адже вони були спрямовані на підготовку спритних, сміливих, здатних перемагати свого ворога захисників. Ця проблема, як ніколи, актуальна для нашої країни. О. О. Біліченко, Т. І. Лошицька, О. С. Скірта розглядають її із позиції придатності випускників до військової служби [1]. У ході дослідження вони виявили, що 86 % юнаків мають критично низький рівень розвитку кістякової мускулатури, 39 % – вузькогруді, у 56 % осіб низький функціональний стан серцево-судинної системи, 23 % характеризуються низьким рівнем функціонування дихальної системи, 12 % призовників мають надмірну масу тіла. Згідно даних В. О. Підгайної, В. М. Кириченко [5] близько 80 % старшокласників обмежуються тільки обов'язковими уроками фізичної культури й не залучаються до регулярних тренувань. Дослідники наголошують, що призовник з низьким фізичним станом має значно менші шанси на ведення успішних бойових дій і на виживання в умовах війни. Вони вважають, що у навчальну програму з фізичної культури варто ввести обов'язкові види рухової діяльності: гімнастику, легку атлетику, лижну підготовку (марш-кідок), боротьбу, плавання, які розвивають необхідні рухові якості, формують спортивні та прикладні навички при дотриманні дисциплінарної поведінки та дидактичних принципів навчання [3; 4]. Так, як рухові дії не можуть бути виконані без прояву сили, **мета** дослідження полягає у виявленні наявності самостійних занять фізичними вправами для розвитку сили в режимі дня юнаків 11 класу міста Луцька. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення, науково-методичної літератури, інтернет-ресурсів з означеної проблеми, анкетування, бесіда.

Результати дослідження. На початку дослідження було виявлено, що із 60 рандомно опитаних юнаків, 18 осіб не займаються самостійно будь-якими фізичними вправами через те, що посилено готуються до вступу в університет з репетиторами. Вони вважають, що уроків фізичної культури достатньо для підтримання належного фізичного стану. Самостійно займаються вправами для покращання силової підготовки 42 юнаки випускного класу. Цим учням була запропонована анкета із 6 питань відкритого типу. Для розвитку сили велике значення має збільшення м'язової маси та формування здатності проявляти цю силу. Ці дві основні сторони м'язової сили органічно взаємопов'язані. Але 11 опитаних юнаків (26,2 %) не ставлять за мету покращання показників силової підготовки, а мета їхніх занять це – нарощення рельєфу мускулатури тіла. Ці юнаки відвідують фітнес-центри міста Інтер-Атлетика, Lime Fit, Sport Life тощо. В Youtube на каналі Your Body Mind юнаки дізнаються про програму тренування та виконують запропоновані вправи на тренажерах відповідно по поставленій меті. Якщо вони не обмежені в часі, то використовують «спліт-тренування» – популярний метод для поліпшення фізичної підготовленості та розвитку локальних груп м'язів. Наприклад: у понеділок вправи спрямовані на розвиток м'язів грудей та біцепс; у середу – на м'язи спини та трицепс; у п'ятницю – на м'язи ніг та плечей. Також юнаки використовують «фулбаді» – це спосіб організації тренувального процесу, яке полягає у тренуванні основних м'язових груп за одне заняття. Але такі тренування несистематичні, вони часто перериваються через брак фінансів, адже за відвідування тренажерних зал потрібно платити. На питання, чи включають юнаки вправи для розвитку сили в комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, юнаки 100% відповіли, що вони її не роблять взагалі.

Опитані юнаки розуміють, що всі фізичні якості і сила теж, удосконалюються в процесі рухової діяльності людини, яка повинна характеризуватися багаторазовим повторенням, постійним підвищенням навантаження та правильним чергуванням з відпочинком. Опитування також показало, що 31,1 % юнаків можуть дати правильне визначення терміну «сила». На їхню думку це – здатність долати опір та протидіяти йому за рахунок роботи м'язів. Ці знання хлопці черпають також з відповідних програм у Youtube. На жаль вчителі фізичної культури не ведуть просвітницької роботи з учнями на цю тему.

Для самостійних занять розвитку сили юнаки використовують, переважно вечірній час, а 14,7 % з них завжди виконують підтягування, коли проходять біля майданчика з перекладиною. Найчастіше – це прості вправи, які не потребують особливого спорядження та інвентаря і які можна виконати як на свіжому повітрі так і в приміщенні. В програму їхніх занять входять вправи з обтяженням, подоланням ваги власного тіла та опором партнера. Під час виконання вправ з подоланням ваги власного тіла вони поступово переходять від повільних рухів до швидших, від легких до важчих. Вправи з опором партнера (перетягування, виштовхування) крім розвитку мускулатури ще розвивають і вольові зусилля. Юнаки використовують також і нестандартне обладнання: замість гантелей – пляшки з піском, каміння, цеглини тощо. Найчастіше для розвитку сили вони використовують метод «до відмови» при виконанні таких вправ як підтягування різними способами на перекладині, згинання та розгинання рук в різних упорах лежачи, стрибки на підвищення та багатоскоки, присідання тощо. Крім динамічних вправ юнаки виконують і статичні вправи: кут в упорі та висі, утримання стільця на прямих руках. 90,5 % юнаків контролюють процес зростання своїх силових здібностей за допомогою тестів фізичної підготовленості, з них 69 % повідомляють, що їхні силові показники відповідають рівням «добре» та «відмінно».

Висновки. Отже, дослідження показало, що не дивлячись на те, що силова підготовка відіграє значну роль для юнаків як для майбутніх захисників Батьківщини, мотивація для її покращання у них різна. Важливо на уроках фізкультури більше уваги звернути на теоретико-методичну частину програми з питань методики розвитку сили юнаків.

Джерела та література

1. Біліченко О. О., Лошицька Т. І., Скирта О. С. Актуальний стан фізичного розвитку юнаків старшого шкільного віку як невирішене педагогічне завдання уроків фізкультури. URL: <http://isp.poippo.pl.ua/article/view/281260/279492>
2. Вільчковський Е., Пасічник В. Фізичне виховання в школах Греції. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. № 3 (31). С. 10–14.
3. Ковальчук Н., Башук А. Фізичний стан юнаків 11 класу та його корекція засобами фізичного виховання. *Фізична культура, спорт і здоров'я людини* : зб. тез доп. III Регіон. наук.-практ. студ. конф. (20 груд. 2020 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Индика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. С. 19–20.
4. Ковальчук Н., Мороз М. С. Рухова активність як засіб підготовки до захисту Батьківщини. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення*: матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції (7–8 жовтня 2022 року). Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. С. 71–74.
5. Підгайна В. О., Кириченко В. М. Рухова активність юнаків 16–17 років у сучасних умовах навчання *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні*: матеріали II Всеукраїнської електр. конф. (Вінниця, 30.01.2019) / ред: С. М. Дмитренко, А. А. Дяченко. Вінниця: ВДПУ, 2019. С. 90–92.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАЛУЧЕННЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНОГО КЛУБУ («АМБЕР ТРИ СПОРТС»), М. ВАРАШ

Станіслав Харечко

Магістр, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янука, керівник спортивного клубу «Amber Tri Sports», stas.kuzn@ukr.net ambertrisports@gmail.com

Вступ. Дуже важливо, щоб молоде покоління займалося спортом. Щоб наші діти росли активними і здоровими. А для цього необхідно створювати ідеальні умови. Спорт вчить нас чесної конкуренції, а також вчить перемагати. Спорт – це здоров'я нації. А тому ми маємо робити все, щоб розвивати спортивний рух і далі будувати суспільство успішних та щасливих людей.

На сьогодні вкрай мало досліджень, які розкривають особливості залучення до занять фізичною культурою і спортом, та й взагалі відсутні дослідження стосовно спонукання різних груп населення займатися триатлоном.

Методи дослідження. Аналіз нормативних документів (протоколів, положень, календарів); Статичний аналіз; Опитування; Порівняльний аналіз.

Результати дослідження. Заключається в авторському аналізі залучення до занять фізичною культурою і спортом різних груп населення міста Вараш, шляхом проведення змагань з циклічних видів спорту.

В результаті автором вказано на відставання розвитку триатлону в Україні, а також відсутність спортивних клубів – організаторів змагань з триатлону в Рівненській області та в Україні зокрема. Що сприяло б росту кількості учасників – любителів і розвитку триатлону, як масового спорту. Сформування моделі спортивного клубу для перейняття досвіду створення та його функціонування.

За результатами аналізу розвитку триатлону в місті Вараш, проведеного статичного аналізу кількості учасників та змагань, проведеного порівняльного аналізу організаційно-управлінських технологій і шляхів фінансування змагань, що використовуються у зарубіжних країнах та міста Вараш, можна зробити висновок, що заходи, які проводяться в громаді набирають великої популярності.

Одним із найбільших досягнень клубу є залучення різних верств населення до участі у спортивних заходах. Масово розвивається: велоспорт, плавання, біг та триатлон.

Аналізуючи роботу спортивного клубу, було розглянуто нормативні документи (протоколи, положення, календарі і т.п.), а також проведені заходи (зокрема триатлон), які почали набувати великої популярності серед мешканців міста Вараш та спортсменів зі всієї України.

Методом статичного аналізу було визначено приріст кількості заходів з триатлону та їх учасників у місті Вараш та Рівненській області.

Методом анкетування було визначено популярність триатлону в громаді.

Встановлено шляхи фінансування спортивного клубу на організацію масових заходів в місті Вараш.

Визначено внесок спортивного клубу в розвиток спорту, зокрема триатлону, в громаді та регіоні.

Висновки. Завдяки діяльності спортивного клубу «AmberTriSports» в громаді спорт набув великої популярності. Клуб сприяє оздоровленню населення, підвищенню технічної майстерності спортсменів, розширенню масовості фізкультурної роботи в регіонах. А його співпраця з іншими організаціями підіймає на новий рівень організаційну роль спортивного клубу і його активу, дозволяє йому ефективно вирішувати питання проведення масової фізкультурної, організаційно-пропагандистської роботи, спортивних змагань з олімпійських видів спорту.

Джерела та література

1. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку: закономірності функціонування та розвитку. Київ: Олімпійська література, 2007. 216 с.
2. Грецький О., Мицкан Б. Особливості формування та підтримки мотивації до занять спортом. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2015 Вип. 17. С. 126–136.
3. Офіційна сторінка Amber Tri Sports. URL: <https://www.facebook.com/groups/AmberTriSports>
4. Офіційний канал Amber Tri Sports. URL: <https://www.youtube.com/@ambertrisports.7936>
5. Офіційна сторінка Amber Tri Sports. URL: https://www.instagram.com/amber_tri_sports/
6. Триатлон. Статистика та рейтинг українців. URL: https://edimhudeemtren.com.ua/blog/triatlon_statistika_i_rejting_ukraincev_molodjosh_para_i_age_gruppa/2023-03-17-2435
7. Міжнародна федерація триатлону. URL: <https://www.triathlon.org/>
8. Федерація Триатлону України. URL: <http://www.triathlon.org.ua>
9. Українська триатлонна ліга. URL: <https://utl.org.ua/amber-tri-sports/>

Секція 2

Фізична активність як чинник довголіття людини

ВПЛИВ ГІДРОТЕРАПІЇ ТА ГІДРОКІНЕЗИТЕРАПІЇ НА ОСІБ ІЗ ПОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Ольга Андрійчук

Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувачка кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки, andriiolla@ukr.net

Вступ. Гідротерапія або водолікування передбачає терапевтичне використання води для лікування різних захворювань, різноманітні способи зовнішнього застосування вод із лікувальною та профілактичною метою, загальними властивостями яких є температурний, механічний та хімічний впливи. Водолікувальні процедури включають зовнішнє використання прісної води (водопровідної, річкової, озерної, дощової, морської) у вигляді ванн, душів, обливань, обтирань, укутувань. Як варіант – гідротермальна терапія, основні процедури якої: гарячі ванни, розпарювання в сауні, контрастний душ, обгортання.

У комплексі з гідротерапією пацієнтам можна рекомендувати для лікування та профілактики захворювань лікарські трави й ароматерапію. Ароматерапія може покращити самопочуття при хронічних захворюваннях, які не піддаються традиційним методам лікування, коли пацієнти перебувають у стані стресу, депресії, гніву. При простуді, розладах шлунку та інших захворюваннях ароматерапевтичні засоби лікування діють доволі ефективно. Через шкірні покриви відбувається позитивний вплив на здатність до терморегуляції організму та обмін речовин, серцево-судинну, нервову, ендокринну системи, дихальну функцію та процеси імунітету [6].

Гідрокінезитерапія – це лікування рухом у воді. Застосовується у формі: терапевтичних вправ, витягнення у воді, корекції положенням, підводного масажу, плавання, купання та ігор у воді. Рух у водному середовищі має позитивний вплив на організм: збільшує насичення крові киснем, що є важливим показником стану дихальної функції, поліпшення функції кровоносної системи та загального фізичного стану, підвищення імунітету [2, 5].

Методи дослідження: аналіз наукової та науково-методичної літератури, узагальнення передового досвіду фахівців та практикуючих лікарів.

Результати дослідження. Серед видів водолікувальних процедур виділяють загальні холодні та прохолодні процедури (до 30 °С), які сприяють підвищенню тонусу серцево-судинної системи, покращують умови венозного кровообігу та лімфообігу, покращують обмін речовин; підвищують тонус м'язів та артеріальний тиск. Тонізуючий вплив холодних та прохолодних процедур на нервову систему виражається у відчутті бадьорості, свіжості, загального підйому сил та підвищення працездатності.

Гарячі водолікувальні процедури (понад 39 °С) тільки на початковій фазі (упродовж перших хвилин) викликають спазм судин, підвищують тонус серцево-судинної системи, скелетних м'язів, обмін речовин. Дуже швидко ця фаза змінюється розслабленістю тонусу серцево-судинної системи, скелетних м'язів, пригніченням нервової системи. Через деякий час може настати небезпечна перетворення цих систем. Помірно теплі процедури (36–38 °С) є короткочасними процедурами (5–8–10 хв), які підвищують тонус серцево-судинної системи, посилюють обмін речовин, діють заспокійливо на центральну нервову систему, покращують сон. Ванни та душі індиферентних температур (33–36 °С) мають виражену заспокійливу дію, сприяють зниженню артеріального тиску, покращенню сну [7].

Гідрокінезитерапія сприяє зменшенню рефлекторної збудливості і статичного напруження м'язів, знімає навантаження з хребта, підвищує обмін речовин, покращує кровообіг, знімає больовий синдром у поперековому та шийному відділах хребта. Виконуючи плавні і повільні рухи, домагаються повного розслаблення і розтягування м'язів. За рахунок зміни глибини занурення змінюється навантаження на всі органи [2, 3].

Водне середовище має широкий реабілітаційний потенціал, починаючи від лікування гострих травм, поранень та підтримки здоров'я при перебігу хронічних захворювань, допомагає у лікуванні різнопрофільних пацієнтів, в тому числі потерпілих (військовиків та цивільних) в результаті бойових дій в Україні. Гідротерапія є корисною для лікування пацієнтів з проблемами опорно-рухового апарату (бойові ураження кулями, фрагментами мін, гранат, металевих конструкцій, при ампутаціях кінцівок), неврологічними проблемами (посттравматичний синдром). Підбір методів гідротерапії дає можливість створити оптимальний план комплексного лікування з урахуванням гідро-статичного тиску води, її температурного режиму, меж занурення тіла та тривалості лікувального процесу в кожному конкретному випадку [4].

Гідротерапію застосовують при захворюваннях суглобів, для розтягування м'язів; при тромбозі, болювих відчуттях у верхніх та нижніх кінцівках, болях в області хребта; виразці шлунку і дванадцятипалої кишки; метеоризмі; при зниженні апетиту; сечокам'яній хворобі; захворюваннях печінки [1].

Висновки. У гідротерапії холодні водні процедури приймають як загальнотонізуючий засіб для стимуляції функцій нервової і серцево-судинної систем, з метою підвищення обміну речовин (при ожирінні), для загартування організму; теплі ванни застосовують при хронічних захворюваннях, ураженнях периферичних нервів, хронічних інтоксикаціях, деяких хворобах нирок; гідропроцедури індиферентної температури рекомендуються при підвищеній збудливості нервової і серцево-судинної систем, розладах судинного тонуусу і ряду інших хвороб.

Гідрокінезитерапія сприяє розвитку м'язової сили, зміцненню та рухливості зв'язково-суглобового апарату, покращенню координації рухів. Терапевтичні вправи у водному середовищі для верхніх та нижніх кінцівок стимулюють діяльність серцево-судинної системи, терапевтичні вправи для тулуба зміцнюють м'язи грудного та поперекового відділу хребта та покращують функціонування дихальної системи. Пацієнти з порушеннями діяльності опорно-рухового апарату отримують щадний вплив на хворі суглоби та м'язи.

Джерела та література

1. Андрійчук О. Я., Ульяницька Н. Я., Якобсон О.О., Грейда Н. Б., Майструк М. І. Вплив фізичної терапії на якість життя пацієнтів з коморбідними станами. *Art of Medicine*. 2021. № 2. С. 7–14. <https://doi.org/10.21802/artm.2021.2.18.7>
2. Грейда Н. Б., Андрійчук О. Я., Ульяницька Н. Я. Гідрокінезитерапія як ефективний засіб фізичної терапії. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення: матеріали VII наук.-практ. конф.*, м. Кременець, 10 грудня 2021 р. Кременець: КОГПА, 2021. С. 55–58.
3. Грейда Н. Б., Андрійчук О. Я., Ульяницька Н. Я., Сітовський А. М., Лавринюк В. Є. Реабілітація пацієнтів з травматичними ушкодженнями шийного відділу хребта середнього ступеня. *Rehabilitation & Recreation*. 2023. № 14. С. 19–26. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.2>
4. Салайда І. М., Коваль В. Б., Попович Д. В. Гідротерапія при м'язово-скелетній реабілітації в умовах військових дій на території України. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2023. № 3. С. 19–24. <https://doi.org/10.11603/1811-2471.2023.v.i3.14071>
5. Demont A., Bourmaud A., Kechichian A., Desmeules F. The impact of direct access physiotherapy compared to primary care physician led usual care for patients with musculoskeletal disorders: a systematic review of the literature. *Disability and rehabilitation*. 2021. № 43(12). P. 637–1648.
6. Moore A.J., Holde M.A., Foster N.E., Jinks C. Therapeutic alliance facilitates adherence to physiotherapy-led exercise and physical activity for older adults with knee pain: a longitudinal qualitative study. *Journal of physiotherapy*. 2020. № 66(1). P. 45–53.
7. Ostelo R.W. Physiotherapy management of sciatica. *Journal of physiotherapy*. 2020. № 66(2). P. 83–88.

СОЦІАЛЬНО-ДЕМОГРАФІЧНІ ПОКАЗНИКИ ЯК ПРЕДИКТОРИ ОЦІНКИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Наталія Белікова¹, Світлана Індіка², Анатолій Цьось³, Софія Ойович⁴

¹Доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, belikova.natalia@vnu.edu.ua

²Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, indyka.svitlana@vnu.edu.ua

³Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, ректор Волинського національного університету імені Лесі Українки, tsos.anatoliy@vnu.edu.ua

⁴Магістрантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, oiovych.sofia2023@vnu.edu.ua

Вступ. Початок повномасштабного вторгнення й активних бойових дій після 24 лютого 2022 року, запровадження воєнного стану в Україні спричинили масове переміщення населення: громадяни лишають свої домівки в пошуках безпеки та захисту. Наразі кількість офіційно зареєстрованих внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в країні досягає 4,9 млн осіб, з них 3,6 млн – особи, які перемістилися після початку повномасштабної війни та 2,5 млн, які перемістилися і не можуть повернутися до своїх домівок (оскільки житло або зруйноване, або знаходиться у зоні активних бойових дій, або на тимчасово окупованій території) [4]. Відсутність позитивної мотивації до переїзду, фізична неможливість подальшого перебування на батьківщині, травматизація психіки у зв'язку з причинами та історією міграції, а також труднощі адаптації на новому місці визначають формування специфічного досвіду вимушених переселенців [3]. Такий стан речей здійснює глибокий несприятливий вплив на здоров'я та якість життя (ЯЖ), що вимагає постійної уваги до добробуту, житла, зайнятості та загальної ЯЖ для підтримки довгострокового фізичного, психічного та соціального здоров'я ВПО [1, 2].

Мета роботи – здійснити аналіз соціально-демографічних показників як предикторів оцінки якості життя внутрішньо переміщених осіб внаслідок військових дій в Україні.

Методи дослідження: соціально-демографічний та статистичний.

Результати дослідження. Для досягнення мети проведено комплексне анкетування 165 ВПО у віці від 16 до 74 років (середній вік респондентів склав $43,1 \pm 16,3$ роки), які були змушені покинути місце свого постійного проживання і оселилися на території Волинської області (в тому числі і в місті Луцьку). Анкетування проведено за умови інформованої згоди на обробку та оприлюднення результатів та з дотриманням принципів біоетики і деонтології. Серед опитаних: 46 осіб чоловічої статі та 169 – жіночої.

Половину ВПО склали особи з вищою освітою – 50,0 % (82 респонденти); досліджуваних з середньою спеціальною освітою – 27,0 % (45 осіб); з середньою – 19,0 % (31 особа); а найменшу питому вагу склали особи з неповною середньою освітою – 4,0 % (7 респондентів) (рис. 1).

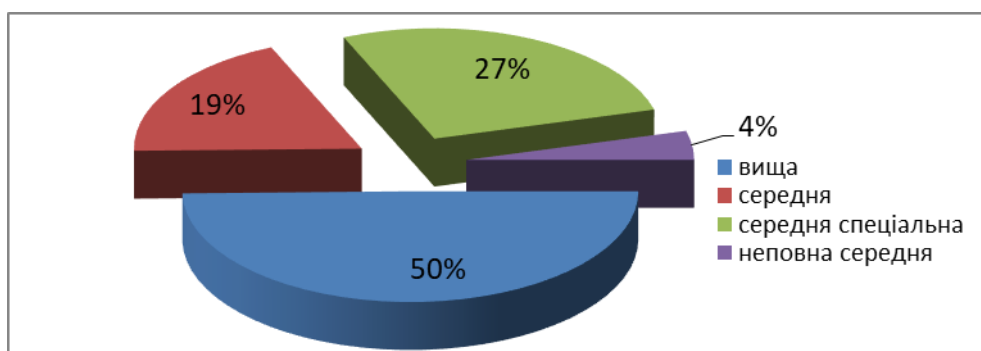


Рис. 1. Розподіл ВПО за освітою

У структурі зайнятості респондентів найбільшу частку склали пенсіонери (19 % – 31 особа); працівники у сфері освіти – 14 % (23 особи), безробітні – 12 % (19 осіб); науково-педагогічні працівники – 9 % (15 осіб); домогосподарки і студенти у структурі зайнятості склали по 8 % (відповідно, по 14 осіб); доля працівників сфери обслуговування склала 5 % (8 респондентів); працівники проми-

словості – 4 % (7 осіб); працівники сільського господарства, сфери охорони здоров'я, сфери культури та підприємці становили по 2 %; держслужбовці – 1 % (2 осіб) та 11 % ВПО при відповіді на запитання про сферу зайнятості відповіли «інше».

За сімейним станом: 52,0 % опитаних одружені; 34 % – неодружені та по 7 % – живуть у незареєстрованому шлюбі або розлучені. Серед внутрішньо переміщених осіб на момент проведення анкетування 36 % виховують одну дитину; 33 % – бездітні; 27 % виховують 2-х дітей; 4 % – 3-х та 1 % – більше 3-х дітей.

До переселення на територію Волинської області 34 % осіб були мешканцями великого міста; 22 % – малого міста; проживали на території дуже великого міста 19 % опитаних; середнього міста – 14 % та у селі – 11 % респондентів. Квартиру як місце попереднього проживання вказало 65 % опитаних; власний будинок – 29 % та гуртожиток – 6 % респондентів.

Війна впливає на самооцінку здоров'я, емоційне та психічне здоров'я всього населення, втягнутого у військовий конфлікт. У наукових працях наголошується [1], що інтенсивність та наближеність бойових дій прямо пропорційно впливає на рівень психічних розладів серед переселеного населення, що зазнало різного роду насильства. Так, з проанкетованих респондентів близько ½ переїхали на Волинь з територій, на яких ведуться активні бойові дії; така ж сама частка осіб покинула території, що перебувають в тимчасовій окупації та 4 % опитаних покинули території, що знаходяться в оточенні (блокуванні). Зважаючи на таку картину, нас цікавило запитання, чи задовольняє внутрішньо переміщених осіб стан їхнього фізичного здоров'я, на яке отримали відповіді: **18 % опитаних задовольняє стан здоров'я, 43 % децю не задовольняє і 23 % не задовольняє, 8 % сильно не задовольняє і 7 %** респондентам було важко відповісти на це запитання. Разом з тим, 69 % опитаних зазначили, що мають проблеми зі здоров'ям та 87 % переміщених осіб не займаються спортом задля покращення самопочуття.

Висновки. Збройні конфлікти здійснюють глибокий несприятливий вплив на здоров'я та ЯЖ населення. Отримані результати вказують на необхідність постійної уваги не лише до потреб у сфері здоров'язбереження, а й до добробуту, житла, зайнятості та загальної ЯЖ як факторів, які здійснюють глибокий вплив як на фізичне, так і на психічне здоров'я переміщених осіб. Серед предикторів зниження ЯЖ: молодий вік та вік понад 55 років, низький рівень освіти та доходу, втрата сімейних стосунків, наявність психічних розладів, тривалість військового конфлікту.

Джерела та література

1. Белікова Н., Индика С., Цьось А., Ващук Л. Якість життя населення, яке постраждало від військових дій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 1(57). С. 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>
2. Индика С., Белікова Н. Дослідження показників якості життя, пов'язаної зі здоров'ям, в розрізі трудової діяльності та безробіття (міжнародний досвід). *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. № 3(63). С. 12–18. <https://doi.org/10.29038/10.29038/2220-7481-2023-03-12-18>
3. Коваленко Н. В., Осуховська О. С., Хаустова О. О. (2021). Аналіз взаємозв'язку якості життя та соціально-демографічних показників внутрішньо переміщених осіб. *Sciences of Europe*. Vol. 1(71). С. 25–30. DOI:10.24412/3162-2364-2021-71-1-25-30
4. Міністерство соціальної політики України. URL: <http://surl.li/rynst>

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ У КОНТЕКСТІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ВІКОВОЇ КАТЕГОРІЇ ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ

Людмила Ващук¹, Едвард Падко²

¹Кандидат педагогічних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки
vaschuk.liuda@vnu.edu.ua

²Здобувач освіти факультету фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки

Вступ. Активне довголіття – це комплексний підхід до підтримки довголітнього життя і збереження фізичного і психічного здоров'я старших людей [1]. Дослідження з цього приводу проводяться в багатьох галузях науки, включаючи генетику, біохімію, психологію, медицину та соціологію.

Одним із провідних дослідників у цій галузі є професор Лонгевіті Інституту Макса Планка в Німеччині – Ян Дункель, який досліджує молекулярні та генетичні механізми довголіття. У своїх дослідженнях він вивчає різні фактори, які впливають на процес старіння, включаючи живлення, фізичну активність, гормональні зміни та стійкість до стресу [2, 3].

Іншим провідним дослідником у галузі активного довголіття є професор Лаура Карстенсен з Університету Каліфорнії в Ірвайні, яка досліджує соціальні та психологічні аспекти довголіття. У своїх дослідженнях вона вивчає взаємозв'язок між соціальними зв'язками та довголіттям, а також розвиває інтервенції для збільшення соціальної підтримки та зменшення соціальної ізоляції [5].

Визначено, що здоров'я населення значною мірою визначається рівнем фізичної активності. Згідно з результатами великих популяційних досліджень, найбільш прийнятним до застосування для широкого вікового діапазону людей у різних країнах є Міжнародний опитувальник фізичної активності (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ). 1995 року було створено Міжнародне об'єднання з представниками 20 країн, які опрацювали опитувальник IPAQ для оцінювання фізичної активності мешканців різних країн. Опрацювання міжнародних мір оцінювання фізичної активності розпочалося в Женеві 1998 року. Опитування проводилося згідно з опрацьованими розробниками рекомендацій щодо методики й міжнародної термінології, які застосовуються при проведенні соціологічних досліджень [4, 5].

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; соціологічні методи опитування (експертне оцінювання); аналіз документальних матеріалів, методи математичної статистики.

Мета дослідження. Дослідити рівень фізичної активності дорослого населення та визначити шляхи розвитку та вдосконалення якості життя.

Результати дослідження. Наукові дослідження в галузі життя і активного довголіття досить широкі і охоплюють багато аспектів. Деякі з найбільш важливих досліджень в цій галузі включають:

Дослідження в галузі медицини та біології. Ці дослідження включають дослідження дієти, фізичної активності, стану здоров'я та функцій організму.

Дослідження в галузі соціології та психології. Ці дослідження вивчають різні аспекти соціального життя, такі як соціальна підтримка, рівень задоволення життя, роль стереотипів у сприйнятті старіння тощо.

Дослідження в галузі технології. Ці дослідження охоплюють різні аспекти, такі як розробка нових технологій, які полегшують повсякденне життя людей похилого віку, забезпечення безпеки при використанні технологій тощо.

Дослідження в галузі економіки та права. Ці дослідження вивчають різні аспекти, такі як соціально-економічний стан людей похилого віку, системи соціального захисту, розвиток правових механізмів для захисту прав людей похилого віку.

Дослідження фізичної активності та вправ у підтримці довголітнього здоров'я. Ці дослідження досліджують ефективність різних форм фізичної активності, включаючи йогу, пілатес, кардіо-вправи та силові тренування, у збереженні фізичної форми, покращенні рухової активності, зниженні ризику серцево-судинних захворювань.

The Blue Zones: Книга і дослідження про те, як жителі певних областей світу доживають до високого віку з мінімальною кількістю захворювань. Дослідження про зв'язок між фізичною активністю та здоров'ям: ці дослідження охоплюють різні аспекти, такі як вплив фізичної активності на серцево-судинну систему, мозкову діяльність, емоційний стан тощо. Наприклад, дослідження, проведене в

Університеті Оксфорда, показало, що люди, які займаються фізичною активністю, мають меншу ймовірність розвитку хронічних захворювань, таких як діабет, рак та серцево-судинні захворювання.

Дослідження про вплив соціального середовища на активне довголіття: ці дослідження досліджують вплив соціальних факторів на здоров'я і довголіття. Наприклад, дослідження, проведене у Стенфордському університеті, показало, що люди, які мають більшу кількість соціальних зв'язків, мають меншу ймовірність розвитку депресії, більшу ймовірність збереження фізичної активності та довголіття.

Дослідження про вплив дієти на здоров'я та довголіття: ці дослідження охоплюють різні аспекти дієти, включаючи вплив різних продуктів харчування на здоров'я та довголіття. Наприклад, дослідження, проведене в Гарвардській медичній школі, показало, що дієта, що містить більше рослинної їжі, може знизити ризик хронічним захворювань.

Висновки. Всі ці дослідження є важливими для розуміння проблем, пов'язаних зі старінням населення та покращення якості життя людей похилого віку. Вони можуть допомогти в розробці нових програм та стратегій для забезпечення більш гідного та активного життя людей похилого віку

Джерела та література

1. Наталя Белікова, Анатолій Цьось, Світлана Індика, Людмила Ващук (2022). Якість життя населення, яке постраждало від військових дій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (1(57)), 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>
2. Bergier J., Bergier B., Tsos A. (2017). Variations in physical activity of male and female students from the Ukraine in health-promoting life style. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 24(2): 217–221. DOI: 10.5604/12321966.1230674
3. Vashchuk L, Roda O., Kalytka S. (2018). The realization of the individual fitness programs in the physical education of high schoolgirls. *Physical Activity Review*; Vol. 6; pp 144–150. DOI: 10.16926/PAR.2018.06.19
4. Liudmyla Vashchuk (2016). Programming fitness-program for senior pupils to do physical exercises independently. *Journal of Education, Health and Sport*. 6 (11): 368-382. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.168092>
5. Dunkel A. (2011). "The Longevity Dividend: What Should We Be Doing to Prepare for the Unprecedented Aging of Humanity?" *The Journals of Gerontology* 95(3): 646-652.

ОСНОВНІ ФАКТОРИ ПОДОЛАННЯ ЗАЙВОЇ ВАГИ У ПІДЛІТКІВ

Ірина Войтович

Кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації, Волинський національний університет імені Лесі Українки, voytovych.iryna@vni.edu.ua

Вступ. У 2020 році 39 мільйонів дітей у світі віком до 5 років мали надмірну вагу або ожиріння [5]. Дитяча надлишкова вага пов'язана з підвищеним ризиком набуття таких неінфекційних захворювань як цукровий діабет, хвороби опорно-рухового апарату (особливо остеоартрит), деяких видів раку, також із ризиком ранньої смерті та інвалідності в дорослому віці. Окрім підвищених майбутніх ризиків, діти з ожирінням також страждають від утрудненого дихання, підвищується ймовірність переломів, високого кров'яного тиску, ранніх ознак серцево-судинних захворювань та психологічних наслідків. Ризик цих захворювань зростає зі збільшенням індексу маси тіла.

Доведено, що це спричинено в основному збільшенням споживання високоенергетичних продуктів з високим вмістом жиру та цукру та недостатньою фізичною активністю (ФА), тобто в організмі створюється енергетичний дисбаланс між спожитими та витраченими калоріями [6, 7].

Згідно глобального дослідження Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), у всьому світі у 2016 році понад 1 із 6 підлітків віком 10–19 років мав надлишкову вагу [4]. У більш детальному аналізі даного дослідження Л. І. Рак зазначила, що «...76,7 % українських підлітків мали недостатню фізичну активність. У 2016 р. в Україні 70,6 % хлопців і 83,0 % дівчат не виконували рекомендацій щодо ФА, тобто не мали її принаймні впродовж однієї години на день. В опитуванні взяли участь понад 1,5 млн підлітків віком 11–17 років» [4, с. 45].

Зменшення фізичної активності частково пояснюють недостатньою активністю у вільний час і сидячою поведінкою на роботі та вдома; зростанням використання «пасивного» транспорту також сприяє відсутності фізичної активності. Тому підсумовуючи дану інформацію та інші дослідження, слід відзначити що питання підвищення рухової активності з метою запобігання чи подолання надмірної ваги нині набуває особливої актуальності, а його вирішення може здійснюватись завдяки певним факторам та засобам у різних їх формах та комбінаціях.

Методи дослідження: аналіз даних літературних джерел та мережі Інтернет.

Результати дослідження. Про важливість фізичної активності та ризику її недостатності для підлітків писала І. Сидорук зі співавторами [5]; сучасний огляд на проблематику гіподинамії у підлітків здійснила О. Лактікова зі співавторами [3]. У статті автори зазначають, що якщо у пізньому підлітковому віці не підтримується достатній рівень ФА, «то такий спосіб життя, скоріш за все, буде спостерігатися у дорослих людей. Це пов'язано із тим, що саме у цьому періоді життя людини формуються установи та поведінкові моралі, які згодом переходять у доросле життя» [3]. Л. І. Рак досліджувала фізичну активність підлітків України в умовах COVID-карантину [4]. Іван Васкан у своєму дисертаційному дослідженні запропонував та детально описав модель формування рухової активності у позаурочний час [1].

Отже, ВООЗ визначає фізичну активність як будь-який рух тіла, що виробляється скелетними м'язами, що потребує витрат енергії. Фізична активність як середньої, так і високої інтенсивності покращує здоров'я чи це урок фізичної культури чи піша прогулянка [7]. Згідно із дослідженнями С. Гозак зі співавторами при самооцінці підлітками власної рухової активності вони її переоцінюють. Так, з 68,4 % підлітків, які оцінюють свою рухову активність як достатню, насправді 49,9 % веде малорухливий спосіб життя [2].

Доведеними є ряд ключових фактів про користь фізичної активності у підлітків: забезпечує здоровий ріст і розвиток; зменшує симптоми депресії та тривоги; покращує пам'ять, навички мислення, сон; покращує сон; допомагає боротись із зайвою вагою; сприяє профілактиці та лікуванню неінфекційних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, рак і діабет.

У 2018 р. Всесвітня асамблея охорони здоров'я затвердила новий світовий план дій з рухової активності на 2018–2030 рр., метою якого є зниження малорухомого способу життя в дорослих і підлітків на 15 % [6]. Це вказує на те, що цей процес не є коротривалим, але можливий.

У рекомендаціях ВООЗ щодо об'єму фізичної активності необхідної для гарного здоров'я дітей та підлітків 5–17 років вказано, що вони повинні виконувати принаймні 60 хвилин на день ФА середньої та високої інтенсивності, переважно аеробної; також слід включати короткотривалі навантаження високої інтенсивності та силові вправи, що зміцнюють м'язи та кістки, принаймні 3 дні на тиждень. Слід обмежити кількість часу, проведеного в сидячому положенні, особливо перед екраном.

Як вже зазначалось, надмірну вагу та ожиріння, а також пов'язані з ними неінфекційні захворювання в основному можна запобігти. Сприятливе середовище у спільнотах (сім'я, клас тощо) є основоположним у формуванні вибору підлітків, роблячи його на користь здоровішої їжі та регулярної фізичної активності найпростішим шляхом (вибір, який є найбільш доступним і недорогим). На індивідуальному рівні слід обмежити споживання енергії з загальних жирів і цукру; збільшити споживання фруктів і овочів, а також бобових, цільнозернових і горіхів; та регулярно займатись фізичною активністю.

Підсумовуючи на вище вказане, відмітимо, що сім'я, суспільство та держава повинні відноситись відповідальніше до формування позитивного ставлення у молоді до дотримання здорових харчових звичок та режиму рухової активності, а також створювати для цього комфортні умови: сприяти більшому переміщенню молоді пішки чи на велосипеді, бути фізично активними протягом дня, відповідально ставитись до відвідування уроків фізичної культури та інших форм ФА; вміти організувати своє дозвілля; використовувати діджиталізацію, не як засіб зниження рухової активності, а навпаки – з метою зацікавлення та залучення підлітків до підвищення та моніторингу рівня своєї ФА.

Висновки. Понад 80 % підлітків у світі є недостатньо фізично активними. Це створює негативні перспективи у зберіганні здоров'я населення. Одними з найпростіших способів боротьби із надмірною вагою у підлітків є зміна харчових звичок та збільшення регулярної рухової активності.

Джерела та література

1. Васкан І. Г. Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 Луцьк, 2015. 20 с.
2. Гозак С., Єлізарова О., Парац А. Самооцінка рівня рухової активності міських підлітків *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : науковий журнал Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. № 3 (77). С. 49–57.
3. Лактіонова Олена, et al. Сучасний огляд на проблематику гіподинамії у підлітків. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»* June 10, 2022; Sydney, Australia 2022: р. 90–92.
4. Рак Л. І., Кашіна-Ярмак В. Л., Єщенко А. В. Фізична активність підлітків в умовах соціального обмеження. *Сучасна педіатрія. Україна*. 2023. № 5 (133). С. 39–46. doi: 10.15574/SP2023.133.39.
5. Сидорук І., Євтух М., Зарічанська Л., Гірак А. Значення рухової активності дітей та підлітків. *Rehabilitation and Recreation*. № 7. 2020. С. 29–33.
6. Guthold R., Stevens G. A., Riley L. M., Bull F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc. Health*. 4: 23–35. doi: 10.1016/S2352-4642(19)30323-2. PMID: 31761562. PMCID: PMC6919336.
7. World Health Organization. (2023). Physical Activity. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата звернення 15.02.2024).

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Анатолій Вольчинський

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри здоров'я та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк, vaj65@ukr.net

Вступ. Без фізичних навантажень уявити життя сучасної людини досить складно. Силові тренування, заняття командними видами спорту, фітнес, плавання, регулярні пробіжки та велопогулянки – все це сприяє як фізичному вдосконаленню, так і зміцненню здоров'я. До такого бажаного результату наближає не лише правильно проведене тренування, а й те, як проходить відновлення. Відпочинок та відновлення є важливою частиною будь-якого тренування. Процедура відновлення після вправ значною мірою впливає на фізичні досягнення та спортивні показники і дає змогу тренуватися набагато ефективніше.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення наукових літературних джерел, ресурсів мережі Інтернет, педагогічний досвід.

Результати дослідження. Відновлення після фізичних вправ має важливе значення для регенерації м'язів і тканин та нарощування сили. Передусім це важливо після силових вправ з обтяженнями. М'язу потрібно від 24 до 48 годин для відновлення та регенерації, а його повторне навантаження занадто рано призводить до руйнування тканин, а не нарощування. У спортивній практиці розрізняють два аспекти відновлення. *Перший* – містить використання відновних засобів у період змагання з метою спрямованої дії на процеси відновлення не лише після виступу спортсмена, а й перед початком змагань та в процесі їх проведення. *Другий* – включає використання засобів відновлення в повсякденному навчально-тренувальному процесі з метою ефективного розвитку рухових якостей і підвищення функціонального стану організму спортсмена. Водночас слід пам'ятати, що відновні засоби нерідко слугують додатковим фізичним навантаженням, яке негативно впливає на організм. Тому лише знання закономірностей правильного використання засобів відновлення, а також власний практичний досвід дає можливість досягати феноменальних спортивних результатів [3].

У численних дослідженнях зазначено, що відновлення після фізичних навантажень не повністю сприяє поверненню функцій організму до початкового чи близького до нього рівня. Прогресуючий розвиток тренуваності спортсмена є результатом того, що реакції слідів, які спостерігаються в організмі після тренувальних навантажень, не усуваються повністю, а зберігаються й закріплюються [1; 2]. З метою раціонального чергування навантажень необхідно враховувати швидкість протікання процесів відновлення після окремих вправ, їх комплексів, серій занять. Відомо, що відновні процеси після будь-яких навантажень протікають неоднаково. За мірою накопичення в організмі зрушень, які є наслідком навантаження, відновні процеси сповільнюються. Тому при плануванні відновних заходів слід пам'ятати, що їх загальна спрямованість та інтенсивність значною мірою залежать від періоду тренувального процесу. Щоб правильно побудувати тренувальний процес, необхідно знати, як діють на спортсмена різні за величиною й спрямованістю навантаження, яка динаміка і тривалість процесів відновлення.

Періодизація різних засобів і методів відновлення, поєднання їх у комплекси для застосування вимагають індивідуального підходу і суворої регламентації, оскільки фізіотерапевтичні процедури та інші відновні засоби так само є для організму фізичними навантаженнями. Тому не можна надмірно захоплюватися їх використанням.

У процесі секційних занять учасників освітнього процесу необхідно враховувати широке коло засобів, що сприяють кращому відновленню працездатності, зокрема:

1) *педагогічні засоби відновлення* – суворий режим дня. Кожен спортсмен повинен його дотримуватися. Необхідно на сон відводити 8–9 годин. Лягати спати в один і той же час. Обов'язково поєднувати розумову й фізичну працю. Така ритмічність дає змогу організму створити свою раціональну структуру, що сприяє кращому відновленню працездатності;

2) *психологічні засоби відновлення* – створення відповідного емоційного фону тренувальних занять, тобто використання слів підтримки тощо. Велике значення має саме настрій;

3) *медико-біологічні засоби* – харчування. Найкраще, щоб воно було звичним, оскільки існуючі контрасти у приготуванні страв можуть порушити процеси відновлення працездатності.

Слід пам'ятати, що при заняттях на розвиток витривалості не рекомендується надмірне вживання м'яса. Найкращими є протеїнові напої, соки, молочні продукти, яйця, фрукти, овочі та багато вуглеводів. Що стосується вживання вітамінів, то вони частіше наносять шкоду здоров'ю, ніж користь.

Рекомендується вгамувувати спрагу мінеральними водами, для того, щоб відновити електролітичний баланс організму, а також в достатній кількості вживати чисту артезіанську воду. Навіть незначний рівень зневоднення організму негативно впливає на концентрацію, координацію, силу, швидкість та час реакції. Це призводить також до згущення крові, яка не може доносити адекватну кількість кисню і поживних речовин до клітин організму, а також не може видаляти з них вуглекисень та інші продукти життєдіяльності клітин.

Слід відмітити, що велике значення мають прогулянки на природі. Значну роль у відновленні працездатності відіграє спортивний масаж. Власні спостереження та практичний досвід показали, що масаж є тим засобом, який допомагає спортсмену підтримувати високий рівень працездатності м'язів, попереджає їх від травм і перенапруження, а в окремих випадках є ефективним психотерапевтичним і лікувальним засобом.

Одним із простих способів швидшого відновлення є планування, насамперед, продуманих тренувань. Надмірні фізичні навантаження, довготривалі тренування на кожному занятті або відсутність днів відпочинку обмежують фізичні досягнення і підірвуть спроби відновитися. Найголовнішим серед того, що можна зробити для швидкого відновлення після тренувань – це слухати своє тіло. Якщо спортсмен відчуває втому, біль або помічає зниження працездатності, можливо, знадобиться більше часу на відпочинок або ж загалом перерва у тренуваннях. Якщо студент почуває себе сильним на наступний день після тренування, то не потрібно змушувати сповільнювати темпи. У більшості випадків тіло саме повідомляє, що йому потрібно і коли йому це потрібно. Проблема багатьох спортсменів полягає в тому, що вони не слухають цих застережень або відхиляють їх.

Висновки. Більшість здобувачів освіти, які займаються в спортивних секціях, не мають плану як відновитися після тренування. Правильний відпочинок після тренувань є не менш важливим за самі фізичні навантаження. Тому відновлення важливе не лише для професійних спортсменів, а й для простих початківців. Проте, слід розуміти, що відновлення після фізичного навантаження – це складний фізіологічний процес повернення фізичних параметрів організму до норми, а також підвищення його адаптаційних можливостей після виконаної роботи.

Джерела та література

1. Відновлення після тренування: базові правила. URL: <https://ua.grand-prix.ua/press-center/vidnovlennya-pislya-trenuvannya-bazovi-pravila>
2. Десять порад як відновитися після тренування. URL: <http://www.heline.net/fitness/yak-vidnovyty-pislya-trenuvannya/>
3. Запорожанов В. А. Комплексний педагогічний контроль як апарат управління тренувальним процесом. *Основи управління тренувальним процесом спортсменів*. Київ: Київський держ. інститут фіз. культ., 1982. С. 112–118.

ФІЗИЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТЗАЛОМ

Петро Герасимюк

Асистент кафедри здоров'я та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Petro1985o@gmail.com

Вступ. Упродовж останніх років у закладах вищої освіти України відбулося різке скорочення обсягу навчальних годин з освітнього компонента «Фізичне виховання». Це призвело до зниження рівня рухової активності студентів, погіршення стану їх здоров'я. Така ситуація вимагає негайного залучення учасників освітнього процесу до різних видів спортивно-оздоровчої рухової активності у позанавчальний час із метою підвищення спортивної майстерності, фізичного самовдосконалення та зміцнення здоров'я.

До ефективних форм фізичного виховання відносять спортивну спрямованість занять, які побудовані на принципах спортивного тренування, що сприяє формуванню фізичної культури молоді, підвищенню її функціональних можливостей і гармонійного розвитку.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з означеної теми, ресурсів мережі Інтернет, педагогічне спостереження, узагальнення.

Результати дослідження. Важливого значення для активізації фізичного виховання у закладах вищої освіти набуває залучення учасників освітнього процесу до занять масовим спортом. У багатьох вищих закладах освіти керівництво намагається посилити оздоровчу результативність фізичного виховання шляхом розширення спортивних відділень. У той же час ураховується бажання студентів займатися тим чи іншим видом спорту, оскільки без опори на конкретні інтереси студентів, значно знижується чисельність осіб, залучених до секційних занять.

Серед великого їх розмаїття спортивних ігор особливу позицію за своєю масовістю й захопленістю серед студентів займає футзал, який протягом останніх десятиліть серед стрімко набирає обертів і стає все більш популярним завдяки його доступності, темпераменту, надто швидкому темпу, блискавичній зміні подій на майданчику. Навчальні заняття з футзалу є ефективними не лише для поліпшення фізичних кондицій студентів, а й формують такі їх вольові якості, як: наполегливість, ініціативність, рішучість та сміливість.

Футзал не такий жорсткий вид спорту, як великий футбол, тому він добре прижився в студентському середовищі не лише серед юнаків, а й серед дівчат. Проте ця гра ставить високі вимоги до фізичної підготовки її учасників, оскільки протягом матчу гравцям доводиться багато разів здійснювати прискорення і миттєво стартувати з місця, вступати в єдиноборства з супротивниками й наносити удари по м'ячу, прикладаючи значні зусилля.

Для футзалу характерна різноманітність рухових навичок та ігрових дій, які відрізняються не лише за інтенсивністю зусиль, а й за координаційною структурою, що сприяє розвитку всіх фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності. Важливо підкреслити, що під час занять футзалом ці якості гармонійно доповнюють одна одну. Проте, однією з провідних якостей футзалістів є швидкість і швидкісно-силові здібності. Тому для розвитку швидкості слід використовувати багато бігових вправ, зокрема: біг з високого старту; старту з різноманітних положень; естафетний біг; біг з високим підніманням стегна, дріботливий біг; біг під гору; біг високої інтенсивності на коротких відрізках з обтяженнями – «манжетами» на руках і ногах; стрибковий біг на 20–40 м. У якості специфічних для футзалу засобів, спрямованих на підвищення швидкісного потенціалу, можна використовувати такі вправи як: швидке ведення м'яча 20–30 м, а також інші подібні вправи.

Не менш вагоме значення у підготовці футзалістів має удосконалення силових здібностей, тобто здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. В якості опору можуть виступати: маса обтяжень предметів, спортивного знаряддя; опір партнера; опір навколишнього середовища; реакція опори при взаємодії з нею; сили земного тяжіння, які дорівнюють масі тіла людини тощо. Чим більший опір, тим більше потрібно сили для його подолання.

Щоб грати у футзал, необхідно мати хорошу витривалість. Основними засобами розвитку загальної витривалості є кросовий біг, двостороння гра у баскетбол, волейбол, гандбол з невисокою інтенсивністю. Величина інтервалів відпочинку лімітується параметрами частоти пульсу – за ЧСС, що дорівнює 135–140 уд/хв, необхідно починати виконання наступної вправи. Удосконалення спеціальної (швидкісної) витривалості гравців, порівняно з розвитком загальної, характеризується меншою тривалістю вправ (20 с–1 хв 30 с) і більш високою інтенсивністю їх виконання (80–95 % від максимальної).

Ефективність оволодіння технікою футзальної гри значною мірою залежить від ступеня розвитку координаційних здібностей гравців, тому з перших же занять гравцям необхідно підвищувати рівень розвитку спритності. Загалом для розвитку спритності добираються добре засвоєні і знайомі вправи, в якості яких можуть бути: перекиди, опорні стрибки, просування стрибками між стійками, стрибки через набивні м'ячі та інші перешкоди, біг між стійками, стрибки вгору-вперед після розбігу і ловіння тенісного (футбольного) м'яча під час польоту (м'яч накидає партнер), виконання загальнорозвивальних вправ у заданому темпі, з великою і малою амплітудою [3].

Особливу увагу на заняттях слід приділяти розвитку гнучкості, оскільки у футзалі вагоме значення має еластичність м'язів і зв'язок нижніх кінцівок та хребтового стовпа. Ефективними для розвитку цієї якості є різноманітні колові рухи стопами в різних вихідних положеннях. Доцільно використовувати різноманітні рухливі ігри й естафети, а також спеціально відібрані гімнастичні вправи, що виконуються з допомогою тренера або партнера. Навчання й тренування у фут залі – невід'ємні частини єдиного педагогічного процесу, у якому потрібно дотримуватися основних положень, а відмінних результатів можна досягти лише за умови високого рівня фізичної та технічної підготовленості гравців. Правильно обрана методика навчання та вдала організація занять досить важливі в підготовці спортсменів-футзалістів

Висновки. Одним з універсальних засобів вирішення завдань фізичного виховання учасників освітнього процесу, з нашої точки зору, є використання футзалу. Цей вид фізичного вдосконалення підвищує ефективність навчального процесу, сприяє гармонійному розвитку особистості. Завдяки його доступності й темпераменту він завоював серця багатьох студентів. Заняття, що проводяться як на свіжому повітрі, так і в умовах спортивного залу, забезпечують оздоровчий вплив, що сприяє зміцненню нервової системи, розвитку рухового апарату, покращенню роботи серцево-судинної і дихальної системи, покращенню обміну речовин в організмі. Оволодіння технічними й тактичними прийомами цієї гри значною мірою залежить від розвитку фізичних якостей. Тому так необхідна усестороння фізична підготовка гравців.

Джерела та література

1. Кондратович А. Б. Вплив занять футболом на показники фізичних якостей студентів. *Materials of the XIII International scientific and practical conference «Cutting-edge science – 2017»*, 30 April - 07 May, 2017. Sheffield: Science and Education Ltd, 2017. Volume 13: History. Psychology and sociology. Music and life. Physical culture and sport. P. 99–101.
2. Мазурчук О., Панасюк О., Митчик О., Герасимюк П., Хомич А. Міні-футбол як особливий вид фізичного вдосконалення студенток у процесі навчання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. № 3(51). Луцьк, 2020. С. 52–57.
3. Петренко І. Г., Петровський В. Р. Теоретичні основи оптимізації процесу фізичного виховання студентів засобами футболу. *Молодий вчений. Фізичне виховання та спорт*. № 2 (17). 2015. С. 502–504.

САМОВИХОВАННЯ ЯК УМОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СИСТЕМІ ХОРТИНГУ

Ніна Деделюк¹, Ярослав Головій²

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, dedeliuk.nina@vni.edu.ua

²Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Фізичне самовиховання розглядається як процес цілеспрямованої, свідомої, плано-мірної роботи над собою і орієнтований на формування фізичної культури особистості. Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання молоді є хортинг – національний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він сприяє залученню підростаючого покоління до загальнолюдських цінностей, формуванню внутрішньої культури особистості, її високих вольових якостей, навичок здорового способу життя, гармонійному фізичному розвитку дітей [2].

Мета дослідження полягає у аналізі та вивченні сучасних пріоритетних напрямків вдосконалення системи хортингу в Україні та його значення у формуванні особистості.

У роботі застосовувалися наукові **методи дослідження**, а саме: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел і наукових даних шляхом вивчення науково-методичної літератури, державних нормативних документів та актів з даного питання; педагогічні методи досліджень; методи соціально-психологічного дослідження.

Результати дослідження. Самовиховання потребує вольових зусиль, котрі формуються і закріплюються в роботі, подоланні труднощів, що стоять на шляху до мети. Самовиховання у фізичному вихованні пов'язані з моральним, інтелектуальним, трудовим, естетичним вихованням. Основними мотивами фізичного самовиховання виступають: вимоги соціального життя і культури; домагання на визнання у колективі; змагання, усвідомлення невідповідності власних сил вимогам учнівської та соціально-професійної діяльності. Виходячи з самохарактеристики визначається мета і програма самовиховання, а на їх основі особистий план. Мета орієнтовної програми. – формування фізичної культури особистості. Завдання діяльності: долучитися до здорового способу життя і зміцнити здоров'я; активізувати пізнавальну і практичну фізкультурно-спортивну діяльність; формувати морально-вольові якості особистості; оволодіти основами методики фізичного самовиховання; поліпшити фізичний розвиток і фізичну підготовленість відповідно до вимог майбутньої професійної діяльності [3].

На основі програми формується особистий план фізичного самовиховання. Успішність виховання у системі хортингу великою мірою залежить від особистості тренера, який повинен володіти високими моральними якостями, ґрунтовними знаннями, педагогічними технологіями, здатністю отримувати додаткові знання, необхідні для практичної діяльності. Критеріями педагогічної культури тренера з хортингу є визнання особистісних пріоритетів та інтересів спортсмена; усвідомлення гуманістичних цінностей педагогічної професії, емпатія, готовність до морального вибору, тактовність, вольова регуляція, дотримання норм учительської етики, уміння рішуче діяти у конфліктних ситуаціях.

Водночас, несприятливими чинниками, які гальмують процес виховання хортингістів є брак знань, досвіду, низький рівень життя, егоїзм, невизначеність сфери етичних взаємин тренерів, вчителів, розбіжності у декларованих цінностях та цінностях життя, пріоритет особистісного перед професійним, порушення етичних норм тощо[4].

Важливим чинником у вихованні учнів хортингу виступають і соціальні інститути (позашкільні заклади, психологічні служби, інститути підвищення кваліфікації педагогічних працівників тощо), які виступають суб'єктами виховання дітей і дають змогу покращувати та корегувати виховання хортингістів.

Взаємодія всіх учасників виховного процесу хортингу забезпечує педагогічні умови ефективного виховання молоді. Особистісне долучення хортингістів до спільної з тренером діяльності у процесі застосування сучасних виховних технологій здійснюється через розв'язання соціально-моральних завдань, що ставлять учнів в умови свідомого вибору і практичної реалізації особистісної позиції, стилю поведінки. Процес виховання окрім власне наукового підходу складається з творчих актів, засадами яких є відчуття тренером з хортингу конкретної життєвої ситуації, його такт. Складовими

виховних технологій є форми організації та способи виховання. Процес виховання здійснюється у певних організаційних формах (індивідуальні, групові, колективні, масові). Реалізація сучасних технологій виховної роботи у практиці хортингу можлива на основі проектування розвитку особистості спортсмена. [2]

Хортинг – національний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих та бойових традиціях українського народу, сьогодні є дієвим засобом фізичного та морально-етичного виховання. Він сприяє залученню молодого покоління до набуття різноманітних загальнолюдських цінностей; формуванню внутрішньої культури особистості, її високих вольових якостей, навичок здорового способу життя, гармонійного фізичного розвитку дітей. Хортинг включає в себе оздоровчі, загально-фізичні, технічні та тактичні елементи, а також виховні й філософські аспекти українського національного виду спорту як впливової виховної системи фізичного та морально-етичного напрямку. Це реальний інструмент виховання сильного українця, гідного громадянина-патріота України» [2].

Висновки. Сучасний зміст виховання дітей та учнівської молоді засобами хортингу в Україні – це науково обґрунтована система загальнокультурних і громадянських цінностей та відповідна сукупність соціально значущих якостей особистості. Ціннісне ставлення хортингіста до суспільства і держави виявляється у патріотизмі, правосвідомості, політичній культурі та культурі міжетнічних відносин. Патріотизм у хортингістів виявляється в любові до Батьківщини, свого народу, турботі про його благо, сприянні становленню й утвердженню України як суверенної, правової, демократичної, соціальної держави, готовності відстояти її незалежність, служити і захищати її, розділити свою долю з її долею, повазі до українських звичаїв і обрядів, усвідомленні спільності власної долі з долею Батьківщини, досконалому володінні українською мовою. [3]

Самовиховання, як умова здорового способу життя у системі хортингу є беззупинним процесом здійснення ідентифікації загальноновизнаних цінностей самореалізації, самовдосконалення та самовиховання пріоритетів хортингіста.

Джерела та література

1. Долженко Л., Перегінєць М. Особливості організації процесу фізичного виховання в різних країнах. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2015.
2. Єрмоєнко Е. Виховна система Хортингу. *Теорія і методика хортингу*. 2018. Вип. 9. С. 161–177.
3. Зверев А. В., Єрмоєнко Е. А., Тішин А.В. Хортинг у методиках вдосконалення силових якостей спортсменів різних вікових груп. *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. Ірпінь, 2020. Ч. 2. С. 593–603.
4. Петрочко Ж. В., Єрмоєнко Е. А. Хортинг – школа сили і честі юного українця: метод. посіб. / Мін-во освіти і науки України, Мін-во молоді та спорту України, Нац. академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання. Київ: Паливода А. В., 2016. 544 с.

ШКІЛЬНІ ЛІГИ ПЛІЧ-О-ПЛІЧ (СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ)

Олена Дем'янчук

Кандидат наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації, Волинський національний університет імені Лесі Українки, demianchuk.olena@vnu.edu.ua

Вступ. «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги» – змагання серед українських учнів, що проходять під гаслом «РАЗОМ ПЕРЕМОЖЕМО». Цей проект розроблений за європейським та світовим досвідом. Щорічно змагання проводяться з вересня до червня, де на учнів чекають захопливі етапи перегонів на п'яти різних рівнях: шкільний, територіальний, районний, обласний та всеукраїнський. Головною метою є – збільшення кількості школярів, які займаються спортом на постійній основі і ведуть здоровий спосіб життя [3].

Завданнями, що ставляться у Змаганнях сезону 23-24 року є: популяризація видів спорту та здорового способу життя; залучення максимальної кількості учнів до регулярних занять фізичною культурою і спортом; створення умов для розвитку спорту серед здобувачів освіти; підтримка у закладах ЗСО системи фізичного виховання; формування у молоді сталих традицій і мотивації щодо фізичного виховання і спорту, як важливого чинника у забезпеченні здорового способу життя; залучення талановитих дітей та підлітків для занять у ЗСПО спортивного профілю та інших закладів фізичної культури та спорту; покращення спортивного іміджу України [5].

Андрій Шевченко, Жан Беленюк, Олександр Усик, Еліна Світоліна, Олександр Зінченко і багато інших зірок українського спорту, кумирів тисячі юних спортсменів, активно підтримують проект «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги». Своїм прикладом і присутністю надихають та заряджають підростаюче покоління. І кількість зіркових амбасадорів постійно збільшується. Адже майбутні олімпійські зірки є вихідцями з дитинства, і спорт для них почався зі шкільних років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз нормативних документів, аналіз й узагальнення науково-методичної літератури та інформаційних джерел мережі Інтернет.

Результати дослідження. Всеукраїнські шкільні ліги сезону 2023/24 рр. заплановано провести з грудня 2023 року до червня 2024 року. Змагання проводяться з п'яти видів спорту: баскетбол, волейбол, футзал, спортивне орієнтування та черлідінг. Для участі у змаганнях зареєструвалось 15 тисяч команд з 20 регіонів України.

Проведення шкільного етапу 1 відбулося у грудні 2023 – січень 24 рр; проведення територіального (районного) етапу 2 проходить у лютому–березні 2024 р.; термін проведення районного (міського) етапу 3 припадає на квітень–травень 2024 р.; обласний етап 4 пройде у травні 2024 р.; термін проведення всеукраїнського етапу 5 – червень 2024 року [6].

Для участі у першому етапі Всеукраїнських шкільних ліг «Пліч-о-пліч» зареєструвалось 1211 шкільних команд Волині. Тобто до наймасштабніших змагань України уже долучилося майже 19 тисяч учнів. Це були команди 5–9 класів. Найбільше було команд з футзалу – 222, волейбол – 216 команд, 147 – команди зі спортивного орієнтування, 125 команд з баскетболу та 35 колективів з черлідінгу [4].

На даний час триває другий етап цих змагань. За право виходу у третій етап змагань змагатимуться школи територіальних громад. Загалом же до участі у п'яти видах спорту зареєструвалось 29055 колективів з 20-ти регіонів України. Другий етап проекту у кожному регіоні відкрили товариські поєдинки школярів і зірок спорту та шоу-бізнесу, військово- та держслужбовців.

До проекту «Всеукраїнські шкільні ліги пліч-о-пліч» в області виявили бажання долучитись майже 200 команд закладів загальної середньої освіти. Загалом це наймасштабніші змагання для учнів за останні роки. Амбасадором проекту в області є директор Волинської обласної школи вищої спортивної майстерності, майстер спорту з важкої атлетики, майстер спорту України міжнародного класу з пауерліфтингу Андрій Авраменко [1], та легкоатлет-олімпієць Іван Банзерук, уродженець Камінь-Каширщини.

В області, за першість у II етапі всеукраїнських змагань боротимуться 270 закладів загальної середньої освіти з 48 територіальних громад. Потім переможці змагатимуться за першість на рівні району. Загалом у Волинській області до змагань долучилося 745 шкільних команд. Впродовж лютого–березня турніри проводитимуться між школами на рівні громад.

Для участі у змаганнях зі спортивного орієнтування зареєструвалось 157 команд з 33 територіальних громад. На Волині, для участі в цих змаганнях зареєструвалось 148 закладів освіти [2].

Учасниками змагань зі спортивного орієнтування всеукраїнських змагань «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги» є дівчата та юнаки 5-7 класів, по 6 представників кожної статі в команді.

Учасники проходять відповідну дистанцію за вибором або у заданому напрямку в парковій зоні, пришкольній території або закритих приміщеннях. Місце учасника визначається за найменшим часом проходження дистанції, а місце команди – за більшою сумою балів усіх учасників команди. За перше місце в групі учасник отримує 100 балів, за 2 місце – 95 балів, 3 місце – 90 балів. Учасники, які посідають місця від 4-го і нижчі, отримують 85, 84, 83, 82 бали відповідно [4].

Спортивне орієнтування – це суміш легкої атлетики та шахів. Тож команди школярів, отримавши мапи із завданнями, демонструють швидкій біг та логічне мислення у пошуку контрольних пунктів, навичках орієнтуватись на місцевості та вмінні читати карту [4]. Це особливий вид спорту, де найбільше органічно поєдналися в ньому фізичний і розумовий початок; виняткова ефективність його, як спосіб зняття нервових навантажень з організму людини.

На теренах Волині змагання «Пліч -о-пліч Всеукраїнські шкільні ліги» серед учнів ЗСО 2023/2024 навчального року реалізуються у тісній співпраці з Волинським центром національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства, де спортивне орієнтування є профільною галуззю [2, 4, 7]. Працівники Центру активно долучаються до організації та проведення шкільних змагань зі спортивного орієнтування, надають практичну допомогу. Також слід зазначити, що діти мають можливість використовувати під час змагань електронну відмітку.

Висновки. Залучення якомога більшої кількості школярів до занять фізичною культурою та спортом, формування у них лідерських якостей, покращення соціальних навичок, вміння працювати в команді і знайти нових друзів, можливість подорожувати з командою різними куточками нашої країни – ціль, яку ставлять перед собою змагання «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги». Ця мета обов'язково реалізується, завдяки нашим ЗСУ, які є найбільшим прикладом для підростаючого покоління нашої незламної України!

Джерела та література

1. Волинські новини. URL: <https://www.volynnews.com/news/all/volyn-doluchayetsia-do-proyektu-vseukrayinski-shkilni-lihy-plich-o-plich/>
2. Волинський центр національно-патріотичного виховання туризму і краєзнавства. URL: <https://www.facebook.com/cnpvtk.volyn>
3. Пліч-о-пліч. URL: https://scl.gov.ua/?fbclid=IwAR2aTyVZ9T2Fa-WWz8-ZXswGjM-fbIxXRK6YhwwR-87snKahW_ugDjhI1QY
4. Пліч-о-пліч шкільні ліги Волині. URL: <https://www.facebook.com/cnpvtk.volyn>
5. Положення сезону 2023/2024. URL: https://scl.gov.ua/pdf/plich_o_plich_2324.pdf
6. Програма та календар всеукраїнських змагань «Пліч-о-пліч всеукраїнські шкільні ліги» з видів спорту у 2023/2024 навчальному році. Від 08 грудня 2023 року.
7. Центр національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства. URL: <https://cnpvtk.volyn.ua/>

ВПЛИВ ДІЯЛЬНІСНОГО КОМПОНЕНТА НА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Олена Іщук

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Ischuk.Olena@vnu.edu.ua

Вступ. Діяльнісний компонент забезпечує успішне виконання здоров'язбережувальної діяльності й характеризується належним рівнем фізичного стану та стану здоров'я здобувачів освіти. Фізичний стан – інтегрована ознака життєдіяльності організму, що визначається фізичним розвитком, фізичною підготовленістю, функціональними можливостями організму та станом здоров'я людини.

У сучасній науковій літературі немає однозначного підходу до характеристики фізичного стану людини. Окремі автори визначають фізичний стан як рівень розвитку аеробних можливостей, які є кількісною мірою оцінки здоров'я [4, 5]. Інші – сукупність таких взаємопов'язаних чинників: фізична працездатність, функціональний стан органів і систем, вік, стать, фізичний розвиток, фізична підготовленість [2].

У зарубіжній літературі фізичний стан окреслюють як результат взаємодії різних аспектів рухової діяльності, передусім, силових, швидкісних, координаційних та аеробних [4]; адаптаційні та функціональні можливості організму, які забезпечують успішну реалізацію рухових завдань [1]; рівень адаптації різних морфофункціональних систем організму [2, 3].

Проте автори єдині в тому, що до фізичного стану входять три основні компоненти: антропометричні, рухові й фізіологічні. Тому, на нашу думку, фізичний стан визначається фізичним розвитком, фізичною підготовленістю, фізичною працездатністю, функціональними можливостями організму та станом здоров'я. Вивчення фізичного стану дає змогу оцінити результати педагогічних дій та своєчасно ввести корективи.

Мета – дослідження фізичного стану здобувачів освіти, що дають змогу пізнати закономірності становлення організму, скласти індивідуальні програми оздоровчого тренування, визначити оптимальні фізичні навантаження, ефективність занять та основні умови самоконтролю.

Методи дослідження. Емпіричні методи: спостереження за навчально-виховною діяльністю здобувачів освіти, аналіз її результатів, анкетування, тестування (для виявлення рівнів сформованості здоров'язбережувальної компетентності).

Результати дослідження. Таким чином, тільки за умови широкого й комплексного дослідження фізичного стану студентів, можна науково обґрунтувати методіку формування діяльнісного компоненту, як стану сформованості здоров'я збереження у процесі їхнього фізичного виховання.

Фізичний розвиток окреслюють як природний біологічний процес зміни форм і функцій організму людини, який змінюється протягом усього життя й зумовлюється внутрішніми чинниками, природним середовищем та соціальними умовами. Він відображає формування структурних і функціональних властивостей організму в онтогенезі. Фізичний розвиток – це комплекс ознак, які характеризують морфофункціональний стан організму, рівень фізичних якостей і здібностей, необхідних для життя та практичної діяльності.

Характерною особливістю процесу росту організму людини є його нерівномірність і хвилеподібність. Високий і гармонійний розвиток позитивно впливає на загальний стан здоров'я людини, покращує її фізичні можливості та красу зовнішнього вигляду.

Диспропорції фізичного розвитку, пов'язані з гіпокінезією, призводять до надмірної ваги, поганого самопочуття та різних захворювань. Тому дослідження фізичного розвитку – одна з основних умов раціональної організації фізичного виховання. У дослідженні фізичний розвиток визначали за показниками довжини, маси тіла, окружностей частин тіла та розрахункових індексів.

Важливим показником фізичного розвитку є довжина тіла, яка належить до соматометричних ознак. Динаміка зросту змінюється залежно від вікового періоду й визначається на молекулярному та клітинному рівнях швидкістю синтезу білка та поділу клітин. Оскільки окремі частини тіла ростуть нерівномірно, то з віком пропорції тіла змінюються. Швидкість росту, а також розміри організму залежать від низки генетичних, ендокринних і середовищних чинників.

Вагоме значення для оптимального нормування фізичних навантажень у процесі фізичного виховання мають відомості про фізичну підготовленість здобувачів освіти. Вона є результатом фізичної активності людини, його інтегральним показником, тому що у процесі виконання фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи й системи організму. Підбираючи спеціальні вправи –

тести, можна визначити рівень функціонування окремих систем організму, від яких безпосередньо залежить результат у фізичній вправі. А при застосуванні відповідних вправ в оздоровчих і тренувальних заняттях можна цілеспрямовано впливати на стимуляцію окремих систем, підвищуючи їх рівень функціонування, а отже і рівень здоров'я.

Висновки. Отже, діяльнісний компонент здоров'язберезувальної компетенції здобувачів вищої освіти характеризується систематичністю занять фізичними вправами; активністю у здоров'язберезувальній діяльності; використанням сформованих знань, умінь, навичок у їх самостійній роботі із фізичного виховання. Діяльнісний компонент забезпечує успішне виконання здоров'язберезувальної діяльності й характеризується належним рівнем фізичного стану та стану здоров'я. Фізичний стан - це інтегрована ознака життєдіяльності організму, що визначається фізичним розвитком, фізичною підготовленістю, функціональними можливостями організму та станом здоров'я людини.

Джерела та література

1. Іванюк О. А., Пантік В. В., Ішук О. А. Моніторинг функціональної активності головного мозку плавців в альфа діапазоні ЕЕГ. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Випуск 3К (162) 23. С. 156–160. DOI [https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.04\(163\)](https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2023.04(163))
2. Ішук О. А., Гаврилюк А. П., Панасюк О. П. Інтерес студенток вищих навчальних закладів до фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2016. С. 16–20.
3. Ішук О. А. Формування здоров'язберезувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.02 "Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)". Луцьк, 2015. 20 с.
4. Петрович В. Фітнес як засіб зниження надмірної ваги у жінок. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць СНУ імені Лесі Українки*. Луцьк: СНУ імені Лесі Українки, 2013. № 1(21). С. 212–216.
5. Ishchuk O., Tsos A. Theoretical and Methodological Basics of Students' Health Retaining Competence Formation of Higher Educational Institutions. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. № 4(44). P. 21–28.

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Ольга Касарда

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, OKasarda@gmail.com

Вступ. Значення фізичної культури в процесі формування особистості досить величезне. Особливо актуальна ця проблема для учасників освітнього процесу, оскільки в студентському віці формуються і закладаються основи здорового способу життя, а фізичне виховання не завжди є пріоритетним напрямом. Поняття фізичної культури необхідно розглядати як сукупність фізичного розвитку студента, стану його здоров'я та психіки і власне «фізичної культури» як складової культурного розвитку особистості. Актуальність такої постановки проблеми виникає з нового курсу соціальної та, зокрема, молодіжної політики, де головне місце відводиться усім напрямам «оздоровлення суспільства» [3].

Методи дослідження – теоретичний аналіз науково-педагогічних літературних джерел та інтернет-ресурсів, педагогічне спостереження, практичний досвід.

Результати дослідження. Основними показниками фізичної культури на даному етапі розвитку нашої держави є рівень здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість різних верств населення, ступінь використання її засобів у різних сферах діяльності, рівень розвитку системи фізичного виховання, самодіяльного масового спорту, забезпеченості кваліфікованими кадрами тощо.

Значення фізичної культури для здоров'я, розвитку і загального стану особистості важко переоцінити. З ранніх років батьки, педагоги, засоби масової інформації вселяють дитині унікальну корисність фізичної активності.

Особливого значення набувають заняття фізичною культурою і спортом для учасників освітнього процесу у зв'язку з обмеженням їх рухової активності, витісненням м'язових зусиль, що, поруч з високим розумовим навантаженням та різноманітними стресовими ситуаціями, призводить до розвитку різних захворювань.

Майбутній фахівець повинен володіти не лише відмінними професійними знаннями, а й хорошою фізичною формою, мати відмінне здоров'я. А домогтися всього цього можна завдяки засобів фізичної культури. До того ж, заняття фізичною культурою і спортом дають студенту не лише відчуття фізичної досконалості, а й сприяють підвищенню рівня моральних якостей, що так необхідно в нинішньому суспільстві. Освітній компонент «Фізичне виховання», який викладається у вишах, формує ще один пласт в загальному фізичному стані здобувача освіти – здоровий спосіб життя.

Вплив занять фізичною культурою і спортом на становлення особистості студента має важливе соціальне значення, тому, що сучасні умови життя (як у навчальному процесі, так і в побуті) призводять до неминучого зниження рухової активності – знижена рухова активність, своєю чергою, веде до зниження тренуваності організму, що впливає на зниження розумової й фізичної працездатності. Використовуючи основні засоби фізичного виховання, такі як фізичні вправи, викладач фізичного виховання формує у студентів необхідні уміння й навички, розвиває професійно значущі якості, сприяє морфо-функціональному вдосконаленню організму, виховує стійкий інтерес і потребу в систематичних заняттях фізичною культурою.

Викладацький практичний досвід показує, що у здобувачів освіти, включених в систематичні заняття з фізичного виховання, які проявляють високу активність на них, виробляється певний стереотип режиму дня, спостерігається розвиток соціально орієнтованих установок і більш високий життєвий тонус. Вони більшою мірою комунікабельні, висловлюють готовність до співпраці, цінують суспільне визнання, адекватно реагують на критику в свою адресу. Цій категорії студентів більшою мірою притаманні відповідальність, почуття обов'язку, сумлінність, зібраність [1].

Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Ці форми і способи щодення, зокрема відмова від шкідливих звичок, загартування, оптимальний руховий режим, значною мірою сприяють фізичному вдосконаленню, поліпшенню психологічного стану особистості.

Стан здоров'я визначають впливом багатьох факторів. Але до умов, що дають змогу зберегти здоров'я, без сумніву, необхідно віднести і фізичну культуру. Не слід вважати, що заняття фізичною

культурою і спортом автономно гарантують відмінне здоров'я. Обов'язковою умовою здоров'я студента є відмова від шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю тощо).

Молоді люди не завжди володіють необхідними знаннями та переконаннями, щоб свідомо вибрати здоровий спосіб життя. Якщо корисні звички сприяють формуванню гармонійного розвитку особистості, то шкідливі – навпаки, гальмують її становлення. Звички дуже стійкі. Спосіб життя може бути здоровим лише тоді, коли він розвивається, доповнюється різними новими корисними для здоров'я елементами, звичками і цим же вдосконалюється. Тому здоровому способу життя треба постійно вчитися. В це поняття складовою частиною входить і фізична культура. Вдосконалюючи її викладання, ми вдосконалюємо і розвиваємо потреби особистості в здоровому способі життя [2].

Фізична культура об'єднує багато компонентів: культуру рухової активності, загартування, дихання, харчування, масаж, медитацію, використання факторів природи. Про фізичну культуру слід говорити, передусім, що вона – основна і рушійна сила формування здорового способу життя. У студентів, які активно й систематично відвідають заняття з фізичного виховання, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується рівень дотримання корисних звичок. Для того, щоб свідомо прийти до висновку і значущості фізичної культури, здобувачі освіти повинні зрозуміти її роль у своєму житті. Спорт і фізична культура – це, передусім, нормальне й здорове життя, яке відкриває все нові й нові можливості для реалізації сил і талантів.

Велику силу впливу має фізична культура і спорт на естетичне виховання: розвиває здатність сприймати, відчувати, правильно розуміти, оцінювати прекрасне у вчинках і особливо в рухах. Під впливом занять пропорційно й гармонійно розвивається форма тіла (витонченість, постава, розвиток мускулатури тощо), більш точними, досконалими і цілеспрямованими стають рухи, зменшуються фізичні зусилля, зростає раціональність та естетичність їх виконання.

Висновки. Нинішній ритм життя вимагає все більшої фізичної активності і підготовленості. Засоби фізичної культури, зокрема фізичні вправи, активний руховий режим мають надзвичайно велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Фізична культура всебічно сприяє розвитку сильного духом індивідуума, адже зміцнює віру себе і свої сили, підвищує самооцінку, розвиває волю, робить людину сильнішою як особистість.

Джерела та література

1. Bloshenko O. I. Rоль фізичної культури і спорту у розвитку студента. *Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я*. 2017. Ч. IV. С. 40.
2. Gorbatiy A. Yu., Shindrik A. A. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості. URL: <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Gorbati.php>
3. Фізична культура в житті студента. URL: <https://studhosp.city.kharkiv.ua/fizychna-kultura-v-zhytti-studenta/>

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК В УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Олександр Малімон

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк, Malimon.Oleksandr@vnu.edu.ua

Вступ. Тенденції розвитку сучасного суспільства суттєво підвищують вимоги до підготовки майбутніх фахівців, котрі повинні володіти не лише професійними вміннями в конкретній практичній галузі, а й бути фізично та морально здоровими особистостями. Однак низка досліджень щодо моніторингу фізичного розвитку й підготовленості студентської молоді в Україні дає підстави констатувати суттєве погіршення їхнього фізичного стану за цими показниками. Тому основним завданням фізичного виховання молоді у вищому закладі освіти (ВЗО) є підтримання здоров'я та фізичного розвитку, підвищення працездатності, збільшення функціональних можливостей організму, формування рухових умінь і навичок.

Методи дослідження – аналіз і синтез наукових літературних джерел, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Результати аналізу наукових праць, засвідчують, що в сучасних умовах ведеться активний пошук способів удосконалення фізичного виховання у закладах вищої освіти [1; 2]. Зокрема, вчені пропонують формувати інтерес та мотивацію до занять фізичними вправами, удосконалити засоби й форми проведення занять, покращити програмно-нормативне забезпечення, підвищити рухову активність студентів, розробити програмування й алгоритм оздоровчого тренування, формувати здоровий спосіб життя, удосконалити систему оцінювання. Тому викладачам фізичного виховання досить важливо знати й розуміти механізми формування рухових навичок для використання цих знань під час практичних занять з учасниками освітнього процесу.

Процес розвитку рухових умінь поділяється на розучування та вдосконалення. Його результатом є сформована, збалансована стійка рухова навичка, яка характеризується економічністю й ефективністю робочих дій, котрі операційно можна об'єднати одним поняттям – «навченість».

Оцінюючи ступінь оволодіння новими прийомami й рухами, виділяють довільну рухову діяльність, яка вдосконалюється завдяки багаторазовому повторенню рухів. За мірою повторення довільний рух стає звичним, виконання його не потребує спеціального вольового контролю. На певному етапі формування довільного руху з'являється здатність до автоматизованого, тобто підсвідомого виконання окремих частин або всього руху загалом. Типовим прикладом підсвідомих рухових актів є первинні автоматизми, пов'язані з різноманітними вегетативними або вродженими соматичними рефlekсами.

Рухову навичку можна віднести до вторинних автоматизмів тому, що початкові рухи, які складають основу навички, усвідомлюються (знаходяться під контролем кори головного мозку). Поява автоматизму у виконанні окремих рухів або цілісного акту є однією із суттєвих ознак рухової навички. Рухова навичка розглядається як спосіб управління рухами і як довільний руховий акт. Найхарактернішою рисою навички є автоматизм регуляторних впливів зі сторони центральної нервової системи (ЦНС) [3].

Ступінь усвідомлення окремих елементів, і руху загалом, змінюється за мірою удосконалення навички. На початку розучування вправи, внаслідок великої іррадіації збудження, дія усвідомлюється повністю. По суті, вся кора і найближчі підкоркові центри беруть участь в аналізі цього руху.

Уміння студента виконувати окрему рухову дію – це його здатність виконувати вправу, концентруючи увагу на кожному русі, що входить до її складу. Таке уміння формується шляхом багаторазового повторення вправи у стандартних умовах, за активної участі всіх органів відчуття (зору, слуху тощо). На перших етапах навчання рухові дії виконуються уповільнено, з зупинками, зайвими рухами та помилками. Такий рівень володіння вправою прийнято називати умінням. Збільшення кількості повторень і корекції помилок приводить до невимушеного, плавного, безпомилкового, стабільного й економічного виконання вправи. Вправа поступово автоматизується. Іншими словами, відбувається плавна трансформація уміння в навичку. На стадії формування навички поступово усуваються зайві рухи, удосконалюється міжм'язова координація, рухи стають точнішими у просторі, часі і за зусиллями. Всі рухи відтворюються невимушено, плавно, з високою точністю і стабільно.

Формування умінь виконувати фізичні вправи, їх трансформація в навички, об'єднання навичок в уміння вищого порядку – це тривалий, складний процес, успіх якого залежить від багатьох чинників. Першим серед них є правильне педагогічне керівництво цим процесом, яке полягає у його

чіткому структуруванні. У фізичному вихованні структуру процесу навчання доцільно будувати за трьома етапами: розучування рухової дії, її засвоєння та закріплення.

Одним із факторів формування рухової навички є мовна діяльність студента, в процесі якої він словесно відтворює рух, наочно сприйнятий органами почуття. Принципово важливі для успішного оволодіння руховою навичкою попередні наочний і словесний образи руху. Цей висновок ґрунтується на тому, що формування навички у людини на відміну від тварини, здійснюється як свідомо автоматизована рухова дія. Рухові дії, що їх виконує студент, сприяють удосконаленню психічного відображення, і навіть, мислення. Загалом у побудові процесу навчання кожної рухової дії можна виділити низку відносно завершених етапів, яким відповідають певні стадії формування рухових умінь і навичок.

Процес навчання студентів рухових умінь і навичок складається з трьох основних етапів:

- 1) етап початкової підготовки;
- 2) етап базової підготовки;
- 3) етап спеціалізованої підготовки.

На першому етапі початкової підготовки навчальний процес доцільно спрямовувати на формування мотивації та інтересу до фізичної активності, зміцнення здоров'я, різнобічну фізичну підготовленість, навчання засад техніки, індивідуальної та групової тактики (у випадку спортивних ігор). Другий етап передбачає розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я та функціональних можливостей, створення рухового потенціалу. Мета третього етапу – підготовка студентів до досягнення високого рівня технічної і фізичної майстерності.

Висновки. Формування рухових умінь і навичок має певні психологічні, функціональні і дидактичні особливості. Відповідно до природних психофізіологічних процесів, які відбуваються в організмі під впливом багаторазового повторення вправ, що вивчаються, будується педагогічний процес управління формуванням рухових умінь і навичок здобувачів освіти під час фізичного виховання.

Джерела та література

1. Артюшенко А. О. Теоретичні й методичні аспекти формування рухових навичок студентів економічного профілю в процесі фізичного виховання. *Наука, освіта, інновації*. 2012. № 1 (5). С. 72–76. URL: <http://fp.cibs.ck.ua/files/1201/12aaotam.pdf>
2. Базилевич Н. О. Застосування ігрового методу для формування рухових умінь і навичок професійної спрямованості студентів у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. Вип. 12 (172). 2023. С. 201–205.
3. Волков В. Особливості формування рухових умінь і навичок у студентів спеціальної медичної групи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць*. № 3 (31). Луцьк, 2015. С. 61–65.

ПРОБЛЕМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СУЧАСНИХ ШКОЛЯРІВ

Олександр Митчик¹, Ірина Кліш²

¹Кандидат наук з фіз. вих. та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, mytchuk1973@ukr.net

²Кандидат наук з фіз. вих. та спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради Iraklish60@gmail.com

Вступ. Серед дітей шкільного віку, у зв'язку з малорухомим способом проведення дозволя зростає гіподинамія, яка призводить до низького рівня фізичного здоров'я загалом. Оскільки здоров'я молоді є одним із найважливіших показників умов життя, фізичної активності, показником рівня національного добробуту, економічного і культурного потенціалу суспільства, питання його поліпшення є одним з актуальних для науковців фізичної культури та спорту оздоровчої фізичної культури та медицини.

Методи дослідження. Для досягнення мети були застосовані такі методи: аналіз, синтез, узагальнення наукової інформації, навчально-методичної літератури та інтернет ресурсів.

Результати дослідження. Науковці наголошують, що необхідність оздоровчої спрямованості фізичного виховання в умовах сучасної школи викликана ситуацією, що склалася зі станом здоров'я учнів [1; 3; 4]. Не дивлячись на позитивні тенденції, які відбуваються в процесі фізкультурної освіти в школі, проблема підвищення рівня фізкультурних потреб та мотивів учнів середніх класів залишається мало розробленою. Її вирішення особливо важливе в середньому шкільному віці, тому що в цей час відбуваються кардинальні психічні, фізіологічні і морфо-функціональні зміни в організмі школяра, здійснюється перехід від природної потреби в рухах в усвідомлену необхідність занять фізичними вправами [2]. Рухова активність є важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини, особливо в дитячому, підлітковому та юнацькому віці. Науковцями [1; 3] доведено, що двох уроків фізичної культури на тиждень замало для позитивних зрушень у стані здоров'я учнів. Щонайменше, необхідно 12–14 годин різноманітної рухової активності (ігри, ходьба, біг, ранкова гімнастика, заняття спортом тощо). Але як свідчать дані статистики, лише близько 15–20 % учнів додатково займаються позанавчальною руховою діяльністю. Таким чином, постає проблема заохочення інших 75–80 % до додаткових занять фізичною культурою і спортом. Тому, педагогам варто шукати шляхи мотивації до занять фізичною культурою. Під час аналізу рухової активності старших підлітків виявлено, що лише 25 % школярів дотримуються оптимальних величин рухової активності – 3,5–4,8 години на добу (ранкова гімнастика, дорога до школи, рухливі перерви, тренування у спортивних секціях, самостійні заняття фізичними вправами, активний відпочинок тощо) [3]. Проаналізувавши обсяг рухової активності, руховий режим старших підлітків та оздоровчу цінність фізичних вправ, які вони виконують, І. Боднар [1] відзначає, що і у вчителів, і в батьків існує великий потенціал щодо збереження та покращання здоров'я дітей за рахунок збільшення рухової активності. Проблеми недостатньої рухової активності є актуальними для сучасних школярів. Дані наукових досліджень показують негативну динаміку збільшення кількості учнів різних вікових категорій, які за станом здоров'я зараховуються до спеціальних медичних груп [3].

Однієї з головних завдань оптимізації процесу фізичного виховання є збереження та зміцнення здоров'я учнів, збільшення їх рухової активності та розвиток фізичних якостей. Недостатня рухова активність спричиняє порушення функціонального стану окремих органів і систем організму, зниження імунної реактивності організму і як наслідок – захворювання. У зв'язку з тим, що дефіцит рухової активності дітей шкільного віку, за даними науковців має тенденції до зниження і в свою чергу призводить до погіршення фізичного стану дітей. Тому, актуальним питанням на сьогодні залишається проблема підвищення рухової активності засобами різних видів оздоровчих та секційних занять за видами спорту з метою зниження дефіциту рухової активності та формування фізичного стану учнів школи. На позаурочних заняттях закріплюються і вдосконалюються засвоєні на уроках фізичної культури вправи, набуті знання. Інакше кажучи, шкільними уроками фізичне виховання не обмежується. Уроки є лише початком всієї складної системи цього процесу, який передбачає заняття протягом шкільного дня, позакласну і позашкільну фізкультурно-спортивну й оздоровчу діяльність. Підвищення результативності системи фізичного виховання у школі значно залежить від правильної організації всіх заходів. Вони повинні бути узгоджені під час планування зі змістом уроків фізичної культури, сприяти засвоєнню навчального матеріалу, передбаченого програмою (перспективним планом). Отже, усі форми фізичного виховання об'єднуються спільною метою і завданнями. Кожна з

них, сприяючи розв'язанню загальних завдань, вирішує і специфічні. Ось чому для оптимального розв'язання всіх завдань фізичного виховання варто практикувати різноманітні форми занять шляхом запровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, широкого залучення учнів до занять спортивних секцій і гуртків, популяризації додаткових факультативних занять, відродження масових спортивно-художніх свят і днів здоров'я, різноманітних змагань і конкурсів, створюючи для цього необхідні умови.

Особлива увага в позаурочних заняттях повинна звертатися на реалізацію школярами в повсякденному житті знань, умінь і навичок, набутих на уроках. Це корисно й учням, що активно займаються спортом в ДЮСШ, де заняття мають вузько спрямований (спеціалізований) характер. На жаль, ця категорія дітей часто зовсім випадає з поля зору педколективу закладу загальної середньої освіти, що призводить до відомих негативних наслідків і у фізичному, і в моральному вихованні. Характерною рисою позаурочних форм занять є їхня добровільність. Тому організатори повинні піклуватися про те, аби викликати в учнів зацікавлення до них. Це досягається передусім їх високою емоційністю. Дуже важливо, щоб кожен учень міг проявити себе в них незалежно від рівня своєї підготовленості. На нашу думку, значення вчителя у підвищенні рухової активності школярів виявляється більше під час організації позаурочних форм занять, ніж уроків. Якщо діти охоче відвідують позаурочні заняття, це означає, що вчитель досконало опанував методи і прийоми проведення занять. Спираючись на відповідні положення Закону України "Про фізичну культуру і спорт", на значний досвід педагогічних колективів низки шкіл України, можна рекомендувати в кожній школі, враховуючи її традиції, побажання і нахили учнів, рівень готовності всіх учителів, методичну орієнтацію вчителя фізичної культури, батьків, матеріальну базу, природні умови тощо, розробити таку систему заходів, які дадуть за конкретних обставин найкращий результат. Для того, щоби будь-яка форма роботи дала позитивний ефект, треба, щоб вона була внутрішньо прийнята вчителем фізичної культури, педколективом школи та її керівництвом, врешті-решт, дітьми та їхніми батьками.

Висновки. Таким чином, головне завдання школи, у зв'язку з переходом на дванадцятирічне навчання, – зберегти, зміцнити і, по можливості, покращити стан здоров'я школярів. Це вимагає, в першу чергу, збільшення рухової активності школярів та пошуку нових підходів, засобів, методів вирішення оздоровчих задач. Важливу роль у цьому відіграють позаурочні форми фізичного виховання.

Джерела та література

1. Боднар І. Місце рухової активності у дозвіллі учнів середнього шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 257–264.
2. Ковальова Н. В. Особливості проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2012. Вип. 7. С. 39–44.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра, 2019. 248 с.
4. Сітовський А. М. Фізична працездатність підлітків в умовах диференційованого фізичного виховання з урахуванням темпів їх біологічного дозрівання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2009. №1. С. 61–65.

ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОВНОГО МАСАЖУ У ОДНОБОРСТВАХ

Світлана Савчук

*Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту
Волинський національний університет імені Лесі Українки, savchuk.svitlana@vnu.edu.ua*

Вступ. Результати досліджень свідчать про те, що якщо обмежувати чи не застосувати у тренувальному процесі такі засоби відновлення для фізичної працездатності, як масаж, то погіршуються показники росту спортивних результатів, фізичне, психічне здоров'я спортсменів [1, 2]. Боротьба вільного стилю, дзюдо, самбо всебічно впливають на організм спортсмена: розвивають силу, спритність, швидкість, витривалість. Ці види боротьби характеризуються нестандартною комбінацією рухів, безперервною зміною дій і реакцією на них спортсменів, перемінною інтенсивністю роботи, значними м'язовими й нервовими напруженнями [3, 4]. У борців сильно розвинута м'язова маса тулуба, рук, ніг, шиї. Сильними є групи м'язів – розгиначів тулуба, стегна і стопи ніг, менше розвинутими – згиначі стопи, гомілки й тулуба. Тому ці особливості обов'язково враховують під час виконання масажу. **Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, опитування тренерів, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. У ході дослідження доведено, що у борців вільного стилю м'язи тулуба та рук масажують так само, як у борців класичного стилю. Однак м'язам ділянки тазу й нижніх кінцівок приділяють особливу увагу, оскільки приблизно 60 % прийомів спортсмени виконують із великим навантаженням на нижні кінцівки, причому деякі прийоми пов'язані із сильними ударами стопами по м'яких тканинах ніг. Велику увагу в сеансі масажу необхідно приділяти суглобам, оскільки вони часто піддаються скручуванню. Борці вільного стилю отримують забої, розтягнення м'язів, зв'язок, підвивихи суглобів. Це пояснює необхідність систематичного застосування масажу. Інколи його варто поєднувати з тепловими процедурами та застосуванням різних мазей [3, 4].

Дзюдоїсти застосовують масаж за звичайною методикою, але з меншим зусиллям і меншою тривалістю масажної процедури. Варто враховувати, що практика застосування больових прийомів на суглобах у боротьбі дзюдо та самбо призводить до травм на м'яких тканин і на зв'язковому апараті. Під час надмірного перерозгинання нерідко спостерігається пошкодження ліктьового суглоба (розтягнення або розрив колатеральних зв'язок), гомілковостопного та колінного суглобів. Під час падіння й кидків часто виникають забої наколінника, а під час виконання підсікання – забій м'яких тканин ніг. Тому рекомендовано у приділяти велику увагу масажові зв'язкового апарату (ліктьового, плечового, гомілковостопного, колінного суглобів), застосовуючи пасивні рухи та рухи з опором для зміцнення суглобів і збільшення рухливості в них [3, 4].

У боротьбі самбо велике статичне навантаження виконують кисті рук, через що часто травмуються пальці. Тому необхідно ретельно масажувати кисті і м'язи передпліччя. Борці вільного стилю, самбісти, дзюдоїсти надають перевагу глибокому та сильному загальному масажеві, оскільки постійний контакт із килимом, захвати, падіння під час тренувань і змагань сприяють розвитку нечутливості шкіри та м'язів до прийомів масажу легкої дії [3, 4]. Після кожного тренування з малою інтенсивністю кваліфікованим борцям виконують частковий масаж упродовж 10–15 хвилин, приділяючи особливу увагу втомленим м'язовим групам та місцям локалізованих больових відчуттів. Використовують прийоми легкого розминання – до 80 % часу, відведеного на масажну процедуру; витискання і розтирання – 15 %; інші прийоми – 5 % [3, 4]. Під час навантажень середньої інтенсивності після кожного тренування протягом 15–20 хвилин виконують частковий відновний масаж. Крім масажу м'язів спини, у частковому масажі роблять масаж м'язів ділянки тазу й ніг, оскільки 60 % прийомів борці виконують із великим навантаженням на нижні кінцівки. У кінці тренувального тижня спортсмени отримують глибокий загальний відновний масаж упродовж 40–60 хвилин [3, 4].

Кваліфіковані борці, під час тренувань із високою інтенсивністю навантажень, після кожного тренування виконують короткочасний масаж усіх ділянок тіла протягом 20–30 хв, а наприкінці тижня, у день відпочинку, роблять глибокий загальний відновний масаж упродовж 40–60 хвилин. Короткочасний відновний масаж застосовують через 15–20 хв після тренування, коли ЧСС майже досягає норми. Протягом 20–30 хв масажують ті групи м'язів, які виконували основне тренувальне навантаження, приділяючи значну увагу масажу суглобовозв'язкового апарату. На прийоми розминання відводиться 80 % часу, на витискання і розминання – 15 % і 5 % – на всі інші прийоми. Короткочасний масаж рекомендовано починати із спини. Після 4–6 комбінованих погладжувальних виконують 6–8 витискань (основним методом), легкі розминання довгих м'язів спини, основою

долоні 3–5 разів і найширшого м'яза (подвійне колове розминання, основою долоні, супроводжуючи кожний прийом потрушуванням). Потім розтирають міжреберні проміжки, фасції трапецієподібного м'яза вздовж хребта. У такому самому порядку масажують шию, але з меншою інтенсивністю.

У ділянці таза після погладжувальних виконують енергійні розминання, які супроводжують потрушуванням. Закінчують масаж на сідничних м'язах комбінованим погладжуванням. Після цього роблять масаж грудної клітки – 2–3 погладжування, 3–4 витискання, розтирання міжреберних проміжків і підреберного кута, ординарне розминання, подвійне колове. Закінчують масаж потрушуванням. Масажем стегна роблять у положенні лежачи на спині, під коліном знаходиться валик. Виконують прийоми погладжування, 4–5 витискань, глибокі прийоми розминання. Після кожного розминання виконують прийоми валяння. Закінчується масаж стегна потрушуванням і погладжуванням [2, 4]. Масажем гомілки виконують у вихідному положенні, зігнувши ногу в коліні. Масажують литковий м'яз, виконуючи прийоми погладжування, 3–4 витискання, розминання. Кожний прийом розминання супроводжується потрушуванням. Під час масажу стопи застосовують прийоми погладжування, витискання, розминання основою долоні. Закінчується масаж нижньої кінцівки струшуванням. Верхні кінцівки масажують у положенні лежачи на спині або на животі. Час сеансу відновного масажу розподіляється залежно від м'язової маси на ділянках тіла, але є незначна перевага для м'язів нижніх кінцівок у борців, які займаються вільною боротьбою і дзюдо (з акцентом на суглобово-зв'язковий апарат – у борців-самбістів) [3, 4].

Наприкінці мікроциклів, застосовують загальний відновний масаж упродовж 40–60 хвилин. З огляду на специфіку виду боротьби варто робити глибокий загальний масаж. Масажем починають робити з м'язів спини. Масажують у борців м'язи шиї, верхніх кінцівок, сідничні м'язи та попереки. Після масажу кисті й пальці рук масажують ліктьовий та плечовий суглоби. Потім масажують м'язи грудної клітки та міжреберні проміжки. Закінчують сеанс загального відновного масажу масажом м'язів живота. У загальному відновному масажі на розминання виділяють 70 % від часу процедури, на витискання – 25 %, на всі інші прийоми – 5 % [3, 4, 5].

Висновки. Отже, застосування у тренувальному процесі одноборців масажу як засобу відновлення і профілактики травматизму є найбільш ефективним засобом на всіх етапах річного тренувального циклу: має позитивний вплив на загальну, спеціальну працездатність, їх психофункціональний стан, рівень емоційної стабільності.

Джерела та література

1. Корольчук А. П. Масажем загальний і самомасажем: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця, 2018. 124 с.
2. Мухін В. М. Лікувальний і спортивний масаж: навч. посібник Львів, 2006. С. 327.
3. Руденко Р. Є. Масажем: навч. посіб. Львів: Сплайн, 2013. 304 с. ISBN 978-966-2328-51-6
4. Руденко Р. Є. Спортивний масаж: навч.-метод. посіб. Вид. 2-е, допов. Львів: Ліга-прес, 2009. 160 с.
5. Язловецький В. С. Основи спортивного й лікувального масажу: навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. вид. 2-ге, перероб. та доп. Кіровоград, 2007. 348 с

ФІЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ

Юлія Сніжко¹, Іванна Давидова²

¹ Викладач кафедри фізичної культури і спорту, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, yuliia.snizhko@megu.edu.ua

² Здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, ivankadavidova349@gmail.com

Вступ. Фізкультурно-спортивна реабілітація має велику актуальність у сучасному світі з огляду на зростання популяції людей з різними захворюваннями, включаючи проблеми дихальної системи. Це комплекс заходів з фізичної активності, спортивних вправ, дихальних технік, які спрямовані на поліпшення дихальної функції, збільшення фізичної витривалості, покращення якості життя та зменшення симптомів захворювання.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури; узагальнення.

Результати дослідження. Оцінюючи механізми дії фізкультурно-спортивної реабілітації при захворюваннях органів дихання, насамперед слід враховувати основні патофізіологічні синдроми порушення функції дихання, які зумовлюють клініко-фізіологічні особливості основних форм бронхо-легеневої патології.

Фізичні вправи запобігають багатьом ускладненням, які можуть розвиватися в легенях і плевральній порожнині (спайки, абсцеси, емфізема, склероз), а також вторинній деформації грудної клітки. Вагомим результатом тропічного впливу фізичних вправ є відновлення еластичності легень [4].

Застосовуючи фізкультурно-спортивні програми з довільною зміною рідкого і поглибленого дихання, вдається забезпечити більш раціональну компенсацію. Фізичні вправи, підібрані відповідно до стану хворого, сприяють збільшенню дихальної поверхні легень за рахунок залучення до роботи додаткових альвеол, мобілізації допоміжних механізмів кровообігу і підвищення утилізації кисню тканинами, що допомагає боротьбі з гіпоксією. Фізичні вправи, що пов'язані з рухом рук та ніг і збігаються із фазами дихання, стають умовно-рефлекторним подразником для діяльності дихального апарату і сприяють формуванню у хворих умовного пропріоцептивного дихального рефлексу.

Застосування дихальних вправ дає можливість більш злагоджено працювати реберно-діафрагмальному механізму дихання з більшим вентиляційним ефектом і меншою витратою енергії на процес дихання. Під впливом систематичних занять дихання верхньо-грудного типу змінюється на фізіологічно більш доцільне – нижньо-грудне, збільшується дихальна екскурсія ребер і діафрагми. Поліпшення діафрагмального дихання приводить до кращої вентиляції нижніх відділів легень за рахунок кращого розподілу вдихуваного повітря. Під впливом певних прийомів масажу, вправ на розслаблення і деяких видів спеціальних дихальних вправ (зокрема, звукова гімнастика) усувається спазм бронхіальної мускулатури, зменшується набряклість слизової бронхів і значно поліпшується бронхіальна прохідність [2].

Фізкультурно-спортивна реабілітація грає важливу роль у відновленні функцій дихальної системи при різних захворюваннях. Особливо це актуально для хворих на астму, хронічний бронхіт, фіброз легень та інші захворювання легень. Основною метою фізкультурно-спортивної реабілітації є покращення дихальної функції, збільшення стійкості до фізичного навантаження, поліпшення якості життя та зниження симптомів захворювання [1].

Основні методи спортивної реабілітації включають:

1. *Фізичні вправи та тренування.* Регулярні фізичні навантаження допомагають зміцнити м'язи дихальних шляхів, покращують кардіореспіраторну функцію та збільшують витривалість

2. *Дихальні вправи.* Техніки дихальної гімнастики, такі як діафрагмальне дихання, дихання з використанням легень та інші методи, допомагають покращити вентиляцію легень та збільшити об'єм дихальних м'язів

3. *Аеробні тренування.* Ходьба, біг, велосипед, плавання і інші види аеробних вправ сприяють підвищенню кардіореспіраторної витривалості та загальному покращенню здоров'я.

4. *Силові тренування.* Використання вагових навантажень або робота з тренажерами для зміцнення м'язів, які використовуються при диханні, допомагає покращити дихальну функцію та збільшити стійкість.

5. *Масаж та фізіотерапія.* Деякі техніки масажу та фізіотерапії можуть бути корисними для поліпшення дихальної функції та зменшення симптомів захворювання.

6. *Навчання правильному диханню.* Індивідуальні консультації та навчання правильному диханню можуть допомогти пацієнтам з дихальними захворюваннями ефективніше використовувати свої дихальні можливості.

Важливою частиною фізкультурно-спортивної реабілітації є індивідуалізація програми під кожного пацієнта з урахуванням стану його здоров'я, рівня фізичної підготовки та інших факторів. Також важливо пам'ятати про регулярність тренувань і поступове збільшення навантажень, дотримуючись рекомендацій лікаря та фахівця з фізичної реабілітації [3].

Висновки. Фізкультурно-спортивна реабілітація є актуальним об'єктом наукових досліджень. Одним із основних методичних положень фізкультурно-спортивної реабілітації повинен стати комплексний підхід, який передбачає формування складу фізкультурно-спортивної реабілітації для відновлення стану організму із фахівцями сфери фізичної культури і спорту та залученням фахівців інших спеціальностей.

Джерела та література

1. Клапчук В. В. Фізична реабілітація в Україні: актуальні проблеми сьогодення. *Актуальні проблеми фізичної реабілітації, спортивної медицини та адаптивного фізичного виховання*. 2014. С. 113–115.
2. Лянной Ю. О. Професійна підготовка майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах: теоретико-методичний аспект: монографія. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с.
3. Приступа Є. Н., Жарська Н. В., Бріскін Ю. А., Вовканич А. С. Фізкультурно-спортивна реабілітація у системі галузевих соціальних практик. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. Т. 7, № 4(38). С. 163–169.
4. Приступа Є. Н., Вовканич А. С. Роль і місце фахівця з фізичної реабілітації в системі охорони здоров'я населення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. С. 92–96.

ПІДГОТОВКА ЗДОБУВАЧІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ДО ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ОСОБАМИ, ЯКІ МАЮТЬ ІНВАЛІДНІСТЬ

Жанна Сотник¹, Вадим Коваль²

¹ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, ioanparease@gmail.com

² Кандидат педагогічних наук, доцент, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, vadim.jr.koval@gmail.com

Вступ. Аналіз системи підготовки фахівців галузі фізичної культури і спорту показав, що є потреба в удосконаленні освітніх програм, які б передбачали готовність тренерів-викладачів до роботи з людьми з інвалідністю [1; 3; 4]. Виникає проблема, що необхідно також вносити зміни у класифікатор професій, вводити навчальні курси, які б забезпечували підготовку спеціалістів для роботи з особами з інвалідністю.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури; узагальнення.

Результати дослідження. Освітня професійна програма «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука» передбачає здобуття професійно-орієнтованих знань, вмінь, навичок; формування здатності здобувача розв'язувати професійні завдання; практичну підготовку висококваліфікованого й конкурентоспроможного фахівця у сфері фізичної культури і спорту щодо проведення навчально-тренувальної й фізкультурно-оздоровчої діяльності з різними групами населення, зокрема з особами з інвалідністю [2].

Формування компетентності здатності організувати спортивно-оздоровчі заняття для осіб з людьми, які мають особливі потреби, передбачено завдяки проходженню навчальних курсів «Спортивні ігри з методикою викладання», «Гімнастика з методикою викладання», «Легка атлетика з методикою викладання», «Плавання з методикою викладання», «Адаптивна фізична культура і адаптивний спорт», «Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту», «Фізкультурно-спортивна реабілітація», Організація фізичної культури і спорту Рівненщини», котрі зазначені в освітній програмі як обов'язкові компоненти.

Для прикладу, навчальна дисципліна «Легка атлетика з методикою викладання» включає тему «Проведення занять з легкої атлетики для осіб, які мають інвалідність». В цій темі здобувачі опановують основи методики навчання руховим діям та методики проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики з особами, які мають вади слуху, зору, опорно-рухового апарату, з порушенням інтелекту.

До освітнього компоненту «Організація фізичної культури і спорту Рівненщини» входить тема «Розвиток фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю та фізкультурно-спортивної реабілітації у Рівненській області», яка розглядає питання організації діяльності Рівненського регіонального центру з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт», Рівненської обласної дитячо-юнацької спортивної школи осіб з інвалідності, фізкультурно-спортивних клубів осіб з інвалідністю; особливостями здійснення фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю; організації і проведення обласних змагань за програмою Всеукраїнської спартакіади «Повір у себе», Паралімпійських та Дефлімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи, інших міжнародних змаганнях серед осіб з інвалідністю.

Спільна праця між університетом і закладами для осіб з інвалідністю передбачає проходження «Виробничої практики за профілем майбутньої професії», що є обов'язковим компонентом освітньої програми, а здобувачам дасть можливість застосовувати знання, вміння та навички проведення спортивно-оздоровчих занять з особами з інвалідністю.

Особливим є передбачення вибіркового блоку, який включає навчальні дисципліни: «Анатомія та фізіологія при порушеннях діяльності систем організму людини», «Адаптивне фізичне виховання», «Часткові методики адаптивної фізичної культури», «Корекційна педагогіка», «Матеріально-технічне забезпечення адаптивної фізичної культури і спорту», «Медико-біологічний супровід адаптивної фізичної культури і спорту», «Психолого-педагогічний супровід адаптивної фізичної культури і спорт», «Соціальний захист інвалідів».

Висновки. Впроваджені структурні перетворення сприятимуть підвищення рівня професійної підготовки здобувачів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» до проведення спортивно-оздоровчої роботи з людьми з інвалідністю.

Джерела та література

1. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні (на матеріалах адаптивного спорту): автореф. д. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ. 2016. 46 с.
2. Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського рівня) спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/ Педагогіка. Рівне: ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука». 2023. 16 с.
3. Томащук О. Підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання до роботи в центрах інваспорту як педагогічна проблема. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. URL: <https://ap.uu.edu.ua/article/179>
4. Чебанова К. В. Інклюзивний підхід до побудов навчально-тренувального процесу спортсменів з інвалідністю в карате: дис. ... д-ра філософ. наук. Спец.: 017 Фізична культура і спорт. Київ. 2021. С. 160–161. 16 с.

ФОРМУВАННЯ У СТАРШОКЛАСНИКІВ МОТИВАЦІЙНОГО ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

Інна Юрченко¹, Людмила Ващук², Наталя Гончарук³

¹Заступник директора з навчально-виховної роботи, Комунальний заклад загальної середньої освіти «Луцький ліцей № 28 Луцької міської ради»

²Кандидат пед. наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, vaschuk.liuda@vnu.edu.ua

³Вчитель-методист Комунальний заклад загальної середньої освіти «Луцький ліцей № 28 Луцької міської ради»

Вступ. Розвиток фізичної культури зумовлений об'єктивною необхідністю суспільства в забезпеченні оптимальної рухової активності людини. В Законі України "Про фізичну культуру і спорт" сказано: "Фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування особистості" [4]. Дослідження в галузі фізичної культури свідчать, що у підростаючого покоління нині рухова діяльність значно знизилася, тому проблема формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом є актуальною [5].

Метою дослідження є визначення чинників, які обумовлюють структуру формування мотиваційного інтересу до занять фізичною культурою у старшокласників; проаналізувати чинники, які впливають на формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у школярів та вивчити напрямки орієнтації молоді на зацікавленість заняттями з фізичної культури, формування позитивного ставлення до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

Методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Комунального закладу загальної середньої освіти «Луцький ліцей № 28 Луцької міської ради». Участь у дослідженні була добровільною та не передбачала жодної форми задоволення.

Методологія дослідження полягала в теоретичному аналізі та узагальненні літературних джерел і наукових даних шляхом вивчення наукової та методичної літератури; педагогічні методи досліджень; методи соціально-психологічного дослідження; педагогічне тестування, анкетування та методи математичної статистики.

Аналіз літературних джерел показав, що спрямованість інтересу залежить від схильності і здібності людини [1, 3]. Обов'язковою умовою виникнення мотиваційного інтересу є попередні знання, та практичний досвід у певному виді діяльності, емоційне задоволення. Мотиваційний інтерес до фізичної культури і спорту у школярів є результатом дії існуючої виховної системи, яка здійснюється через засоби масової інформації про великий спорт і фізичну культуру, через спортивні заходи під цілеспрямованим впливом учителів, батьків, друзів [1].

Результати дослідження. Аналіз структурних елементів мотиваційного інтересу до занять фізичною культурою показав наступне: з усіх привабливих сторін занять фізичною культурою і спортом учні віддають найбільшу перевагу красивій будові тіла (70,9 %); на другому місці у них – здоров'я (68 %); далі йдуть такі фізичні якості: спритність (51,2 %), витривалість (47,7 %), швидкість (46,4 %), сила (41,5 %) і гнучкість (39,8 %); стосовно вольових якостей, школярі 6–11-х класів більшу перевагу віддають сміливості (65,5 %) і наполегливості (62,1 %); далі слідує мужність (46,7 %), самовладання (41,8 %) і рішучість (35,3 %); визначені статеві відмінності в оцінці сторін фізичного розвитку: дівчат більше приваблює гарна постава (74,5 %) та гнучкість (53,1 %). Їм подобається виконувати вправи на координацію рухів (53,4 %) і спритність (30,9 %); найменше – вправи на силу (9,2 %). Хлопцям найбільше подобається виконувати силові вправи (60,8 %) і на витривалість (55,9 %); потім – вправи на швидкість (52,6 %) і на координацію рухів (24,1 %). Мотиваційний інтерес до занять фізичною культурою та спортом у хлопців більший, ніж у дівчат. У хлопців найбільш улюбленими видами спорту є баскетбол (19,2 %) і волейбол (16,7 %), у дівчат найпопулярнішим є волейбол (26,9 %).

У результаті експериментального дослідження були виявлені дві групи чинників, які позитивно й негативно впливають на формування мотиваційного інтересу до занять фізичною культурою та спортом, а саме:

– чинники, які позитивно впливають на формування мотиваційного інтересу до занять фізичною культурою та спортом: характер занять спортом, який забезпечує високий емоційний рівень; любов до фізичної культури, прищеплена в школі; наявність спортивного інвентарю та умов для занять спортом поблизу місця проживання; оптимальні знання про значення фізичної культури в житті

людини; престижність і популярність занять фізичною культурою та спортом у колективі, серед друзів, у сім'ї; усвідомленість того, що заняття фізичною культурою та спортом є суспільно важливою справою, а не лише особистим захопленням; високий загальнокультурний рівень людини;

– чинники, які перешкоджають формуванню мотиваційного інтересу до фізичної культури та спорту: слабка постановка фізкультурно-масової роботи за місцем проживання; відсутність позитивних прикладів з боку вчителів, батьків, друзів; стійкі шкідливі звички; низький рівень викладання фізичної культури в школі; недостатній загальнокультурний рівень людини.

Висновки. Мотиваційний інтерес до спорту формує спортивну орієнтацію учнів, а також підвищує їх активність під час занять у школі. Так, у класах, де вона проводилася, більше школярів з яскраво вираженим інтересом до спорту, учні мають кращий рівень фізичної підготовленості, ставлення до улюбленого виду спорту відрізняється більшою сталістю, ніж серед учнів, не охоплених заходами щодо спортивної орієнтації. За допомогою спортивної орієнтації можна одночасно вирішувати декілька завдань: залучати учнів до систематичних занять фізичною культурою та спортом, підвищити організацію фізичної культури та спорту в школі.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методики підвищення мотиваційно-ціннісних орієнтацій в учнів закладів загальної середньої освіти до рухової активності та заняттям спортом.

Джерела та література

1. Ващук Л. М. Фітнес у системі мотиваційно-ціннісних орієнтацій учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання і спорт: збірник наукових праць ВНУ ім. Лесі Українки*. 2012. Вип. 8. С. 49–53.
2. Ващук Л. М., Деделюк Н. А. Пріоритетні напрямки оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні старшокласників. *Молода спортивна наука України*. Львів: ЛДУФК, 2016. Вип. 20. Т. 3/4. С. 61–67.
3. Деделюк Н. А., Ващук Л. М., Томашук О. Г. Мотиваційна спрямованість батьків у організації фізичного виховання молодших школярів в домашніх умовах у період карантинних обмежень. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 3К (147) 22. С. 121–125.
4. Загальнонаціональна програма «Здорова Україна». URL: <https://mms.gov.ua/news/prezident-ukrayini-volodimir-zelenskij-dav-start-zagalnonacionalnij-programi-zdorova-ukrayina>
5. Цьось А. В., Гац Г. О. Педагогічна діагностика в процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4 (20). С. 201–209.

Секція 3

Здорове харчування – запорука довголіття

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ СЕРЦЯ ТА КРОВОНОСНИХ СУДИН

Наталія Грейда

Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки, ngreyda@ukr.net

Вступ. Захворюваність та смертність від серцево-судинних захворювань займає перше місце у світі серед інших хвороб. В Україні також захворювання серця та кровоносних судин перевершують за кількістю інші захворювання. Найбільш небезпечними для життя є наслідки таких захворювань як артеріальна гіпертензія, атеросклероз, ішемічна хвороба серця, інфаркт міокарда, інсульт, тромбоз та деякі інші. Як наслідок порушення кровообігу можливими є погіршення діяльності дихальної системи, товстого кишечника, легенів, видільної функції шкіри, печінки і нирок. У сучасних екстремальних умовах саме здоровому харчуванню, збагаченому необхідними для організму людини біокомпонентами, належить пріоритетна роль у відновленні, підтриманні на належному рівні здоров'я населення України та збереженні генофонду української нації [5]. Харчування при захворюваннях серця та судин має свої особливості, однією з них є – здатність продуктів харчування розріджувати кров.

Методи дослідження: аналіз, систематизація та узагальнення літературних джерел, інтернет-ресурсів, відкритих інформаційних систем.

Результати дослідження. На роботу серця та стан судин впливають не лише внутрішні фактори (генетика, стать, вік, загальний стан організму, супутні захворювання), але й зовнішні фактори, такі як спосіб життя, фізична активність і раціон харчування. Якщо внутрішні фактори, зазвичай, є стабільними, то зовнішні фактори можна змінити переглянувши спосіб життя, відмовившись від шкідливих звичок, збільшивши фізичну активність і час перебування на свіжому повітрі та нормалізувавши харчовий раціон.

Основним чинником здорового способу життя Всесвітня організація охорони здоров'я визнала виключення з раціону «нездорової їжі», оскільки її систематичне вживання призводить до появи низки хронічних захворювань харчового походження, переважно хвороб серця (близько 60 % від загальної кількості зареєстрованих випадків), з яких основною визнано атеросклероз. Вірогідними причинами його розвитку є високий артеріальний тиск (13 % смертельних випадків), куріння (9 %), цукровий діабет (6 %), недоїдання та високий вміст холестерину у крові (5 %) [1].

З метою профілактики серцево-судинних захворювань, насамперед інсульту, рекомендується середземноморська дієта. До раціону необхідно включати достатню кількість продуктів, які знижують рівень холестерину в крові, знижують артеріальний тиск і контролюють рівень цукру в крові, такі як горіхи, насіння, багаті на корисні рослинні жири; цільнозернові крупи, овочі та фрукти багаті клітковиною; ягоди з високим вмістом харчових волокон; зелень, багату на вітаміни та мікроелементи; бобові культури з низьким вмістом жиру та великою кількістю клітковини і рослинного білка.

Рекомендаціями середземноморської дієти є вживання риби два рази на тиждень, помірних порцій нежирного сиру та кисломолочного несолодкого йогурту щодня, помірної порції птиці та яєць кожні два дні або один раз на тиждень. Споживання червоного м'яса краще знизити. Необхідно пити багато води щодня. Що стосується вина, рекомендується вживати не більше однієї склянки на день для жінок та двох склянок на день для чоловіків.

Потрібно мінімізувати споживання рафінованих вуглеводів (вироби з муки першого ґатунку, випічка, здоба, білий хліб, макарони). Проблема оброблених вуглеводів полягає в тому, що вони зумовлюють накопичення на стінках артерій холестерину по причині низького рівня клітковини (рослинних харчових волокон), яка виконує функцію виведення холестерину з організму [3].

Найбільша кількість холестерину знаходиться у субпродуктах: мозок, нирки, печінка свинча та яловича, язик. Серед морепродуктів багатими на холестерин є омари, краби, мідії, кальмари, креветки, печінка тріски та ікра.

При клінічних проявах атеросклерозу, таких як ішемічна хвороба серця, дисциркуляторна енцефалопатія, облітеруючий атеросклероз, ожиріння, гіпертонія потрібно обмежувати вживання продуктів з високим вмістом холестерину. Таким пацієнтам бажано вживати не більше 300 мг холестерину на добу. До раціону необхідно включати продукти з низьким вмістом холестерину. Свіжі овочі та фрукти, висівки вівсяні, гречані та інші виводять зайвий холестерин з організму[4].

Встановлено, що співвіднесення серцево-судинної та ниркової дисфункції часто може бути результатом традиційних серцево-судинних факторів ризику, таких як артеріальна гіпертензія, цукровий діабет, ожиріння, ліпідні розлади та тютюнопаління, або нетрадиційних серцево-судинних факторів ризику, таких як анемія та недостатнє харчування [6].

Дуже важливу роль в раціоні харчування відіграють рослинні олії. Це джерела ненасичених жирних кислот, необхідних організму для засвоєння жиророзчинних вітамінів. Жири та ліпіди виконують важливу роль в життєдіяльності організму, є головним джерелом енергії і основним структурним матеріалом клітинних мембран. Гарбузова олія (попереджає атеросклеротичні зміни в судинах, розширює їх, знижує артеріальний тиск, позитивно впливає на рівень заліза в крові при анеміях); олія чорного кмину (один із надійних засобів при лікуванні атеросклерозу, корисна при лікуванні судинних захворювань, зокрема склерозів судин головного мозку); лляна олія (розріджує кров, тонізує судинну систему і знижує рівень холестерину); кунжутна олія (показана при гіпертонічній хворобі); олія зародків пшениці (поліпшує склад крові та роботу серцево-судинної системи; нормалізує артеріальний тиск та знижую рівень холестерину); олія авокадо (покрощує стан серця і судин, знижую рівень холестерину в крові) [2].

Висновки. Для зміцнення імунітету та покращення загального самопочуття людині необхідно не тільки кількісне, але й якісне харчування. Якісна складова раціону забезпечується такими елементами як білки, жири, вуглеводи, мікро-макроелементи та вітаміни. Потрібно контролювати вміст жирів у раціоні, але все ж таки їхня користь для повноцінної діяльності серцево-судинної системи незаперечна. При цьому безжирові дієти є шкідливим та навіть небезпечними, так як обмежують кількість омега жирних кислот, яких потребує серцевий м'яз.

Джерела та література

1. Баль-Прилипка Л., Власнюк Н., Ліченко В. Основи дієтичного харчування хворих на атеросклероз. *Інновації харчових технологій та продукції ресторанного господарства*. 2020. С.133–135.
2. Брейдак О. А. Харчова цінність рослинних олій. *Сучасні аспекти збереження здоров'я людини: збірник праць XV Міжнародної міждисциплінарної наук.-практ. конф. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2022. С. 73–76.*
3. Грейда Н. Б., Андрійчук О. Я., Лавринюк В. Є., Якобсон О. О. Лікування та профілактика інсульту засобом кінезіотерапії та дієтотерапії. *Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу: матеріали доп. учасн. VIII Міжнар. наук.-практ. онлайн конф., м. Луцьк, 26 трав. 2022 р. Луцьк: ЛІРОЛ, 2022. С. 224–226.*
4. Грейда Н. Б. Нормалізація рівня холестерину в крові засобами раціонального харчування та рухової активності. *Фітнес, харчування та активне довголіття: матеріали III Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., м.Луцьк, 22 березня 2023 р. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2023. С. 64–65.*
5. Сімахіна Г. О., Науменко Н. В., Науменко І. В. Роль харчування у життєзабезпеченні організму людини. *Modern scientific trends and standards: scientific collection «InterConf»: with the Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference, February 16–18, 2022. Santa Rosa, Argentina: Megafyn, 2022. P. 412–420.*
6. Турицька Т., Досенко Н. Порушення функції нирок при серцево-судинних захворюваннях та їх дослідження. *Науковий збірник «InterConf»*. 2024. № 188. С. 316–326. <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/5424>

ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ – ЗАПОРУКА ЇХНЬОГО ЗДОРОВ'Я

Наталія Захожа

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту, Волинський національний університет імені Лесі Українки, nata.zakhozha@gmail.com

Вступ. Студентське життя – прекрасна пора, дуже насичена й різноманітна. Проте, не таке вже й легке життя здобувачів освіти, оскільки супроводжується великим нервовим, інформаційним та емоційним навантаженням, перенапруженням, хронічним недосипанням, особливо в період сесії, порушенням режиму дня і відпочинку та характеру харчування. Зміна характеру харчування (споживання високорафінованих продуктів, продуктів тривалого зберігання); порушення режиму харчування; малорухомий спосіб життя (гіпокінезія, гіподинамія) можуть призвести до захворювань органів травлення, нервових стресів та неврозів, втомлюваності та поганого засвоєння матеріалу, що своєю чергою веде до неякісної підготовки майбутнього спеціаліста.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, інтернет-ресурсів, педагогічний досвід.

Результати дослідження. Аналіз останніх досліджень і публікацій [2; 3] свідчить, що структура харчування значної частини молоді нашої країни не відповідає реальним потребам і науково розробленим нормативам. Фактичне харчування більшості студентів розбалансоване за багатьма нутрієнтами. Воно характеризується недостатньою кількістю фруктів та овочів, повноцінних білків, дефіцитом вітамінів і мікроелементів. Однією з причин цього явища є недостатність знань про здорову їжу, ігнорування цих знань.

Найчастіше студенти харчуються вкрай нерегулярно, «перекушуючи» на ходу 1–2 рази на день. Особливо негативний вплив на організм мають низькоякісні продукти, газовані напої, булки, тістечка, страви швидкого приготування, які містять консерванти, барвники, ароматизатори, стабілізатори та інші малокорисні добавки.

У сучасних дослідженнях вітчизняних фахівців відзначається збільшення кількості захворювань травної і серцево-судинної систем, неврозів у студентів через порушення режиму та якості харчування, які отримали назву «хвороби молодих». Адже розумове напруження та активність учасників освітнього процесу під час навчання супроводжується значними підвищеними енерговитратами. Тому молодий організм дуже чутливий до порушення збалансованості харчових раціонів [1].

Нестача або надлишок однієї речовини може істотно вплинути на ефективність дії інших речовин. Окремі елементи харчування взаємопов'язані один з одним і складають цілу систему, при порушенні однієї ланки якої вся система дає збій. Знаючи про це, молоді люди повинні замислитися про доцільність «модних» дієт, передусім науково необґрунтованих, таких, зокрема, як голодування, вегетаріанство, роздільне харчування тощо, які негативно впливають на стан здоров'я загалом.

Так, під час голодування, яке часто застосовують з метою схуднення, основним джерелом енергії для потреб нервових клітин є глюкоза, що отримується з цінних білків скелетної мускулатури. Втрата маси тіла протягом першого тижня йде переважно шляхом зменшення м'язової тканини, яка може повернутися лише за тривалого, інтенсивного фізичного навантаження і повноцінного харчування.

При суворій вегетаріанській дієті передусім виникає дефіцит білків, адже рослинні продукти не містять усіх необхідних амінокислот. Тому у вегетаріанців часто виявляється недостатність вітамінів (D, B₂, B₁₂), мінеральних речовин (кальцію, заліза, цинку), що супроводжується анемією, ослабленням імунної системи, підвищеною інфекційною захворюваністю [4].

Слід відзначити, що організм молодої людини надзвичайно міцний і до певного часу може витримати найсуворіше поводження з собою. Але незбалансоване харчування з часом призводить до порушення метаболічного обміну і хронічних захворювань. Тому здобувачам освіти для збалансованості свого харчування потрібно одночасно вживати тричі на день природні продукти із чотирьох груп: білків, жирів, вуглеводів і некрохмалистих овочів.

Поліпшення знань щодо здорового харчування як складової стану здоров'я і здорового способу життя серед студентської молоді є одним із пріоритетних завдань у роботі викладача фізичного виховання вищого закладу освіти, який повинен доносити учасникам освітнього процесу важливість двох основних законів, порушення яких небезпечно для здоров'я.

Перший закон – рівновага отримуваної енергії, що витрачається. Якщо організм отримує енергії більше, ніж витрачає, тобто якщо людина отримує їжі більше, ніж це необхідно для нормального її

розвитку, для роботи й хорошого самопочуття, – вона набирає зайву масу тіла. Другий закон – відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах. Харчування має бути різноманітним і забезпечувати необхідність білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин, харчових волокон. Багато з цих речовин є незамінними, оскільки не утворюються в організмі, а лише надходять із їжею. Відсутність хоча б однієї з них, наприклад, вітаміну С, призводить до захворювань. Вітаміни групи В людина отримує головним чином із хлібом борошна грубого помелу, а джерелом вітаміну А та інших жиророзчинних вітамінів є молочна продукція, риба, жир, печінка.

Тому, у навчальному процесі студентів необхідно навчити культури розумного споживання їжі, утримуватися від спокуси споживання тих страв, які призводять до зайвих калорій. Першим правилом у системі харчування є споживання їжі лише при відчуттях голоду. Не слід вживати їжу перед сном, а також до і після великих розумових чи фізичних навантажень. Дуже важливо виділяти час для її засвоєння. Думка про те, що фізичні вправи після їжі сприяють травленню, є грубою помилкою. Їжа насамперед повинна складатися із змішаних продуктів, білків, що є джерелами енергозабезпечення, жирів та вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин. Лише в цьому випадку вдається досягти не лише високого рівня травлення і всмоктування спожитої їжі, а й її транспортування до тканин та клітин, повне засвоєння на рівні клітини.

Оскільки їжа є одним із найважливіших факторів навколишнього середовища, що впливає на стан здоров'я, працездатність, розумовий і фізичний розвиток, а також тривалість життя людини, то слід правильно складати раціон харчування, що дасть змогу задовольняти фізіологічні потреби організму.

Висновки. Для забезпечення нормальної життєдіяльності організму необхідно дотримуватися основних принципів здорового харчування: не переїдати; в раціоні повинні бути всі важливі організму речовини. Для зміцнення здоров'я, успішної навчальної діяльності кожен студент повинен володіти необхідними відомостями про раціональне харчування, складові їжі, про їх роль у життєдіяльності організму. Саме здобувачі освіти – майбутнє нашої країни – повинні пропагувати здорове харчування та бути прикладом для оточуючих.

Джерела та література

1. Горобей М. П. Проблеми збалансованого харчування студентів. *Психологія, педагогіка та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 10. С. 20–23.
2. Григоренко О. М. Еволюція теорії та концепції харчування людини. *Вісник Донецького національного університету економіки і торгівлі ім. М. Тучак-Барановського*. Донецьк: ДНУЕТ, 2011. № 1. С. 205–217.
3. Основи раціонального харчування студента. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/1423-osnovi-ratsionalnogo-harchuvannya-studenta/>
4. Смоляр В. І. Формування нової концепції харчування. *Проблеми харчування*. 2006. № 3. С. 8–13.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВУГЛЕВОДНОЇ ДІЄТИ В СПОРТІ

Віктор Куйбіда¹, Тетяна Куйбіда²

¹Кандидат біологічних наук, доктор історичних наук, професор, декан факультету фізичної культури, спорту і здоров'я, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Viktor_kuymbida@ukr.net

²Вчитель-методист біології Переяславського академічного ліцею імені Івана Мазепи Переяславської міської ради

Вступ. Пошук літератури для оглядової роботи здійснено на основі ключових слів в електронних базах даних PubMed та SPORTDiscus. Пошукові терміни стосовно ефективності та особливостей впливу високовуглеводної дієти на організм людини вводили у різних комбінаціях, використовуючи списки літератури в оригінальних наукових статтях та оглядах.

Результати дослідження. Відомо, печінка запасє близько 90–110 г глікогену, м'язи – 250–300 г. У рідинах організму є близько 16–30 г глюкози. Загалом запаси вуглеводів дають близько 1500 ккал енергії, якої вистачає на 20–25 км бігу.

У роботі «Вуглеводи для тренувань і змагань» австралійський спортивний дієтолог Луїза Мері Берк та співавтори сформулювали сучасні підходи щодо ролі вуглеводів в спортивній дієтології. Було звернуто увагу на те, що доступність вуглеводів зростає шляхом використання двох способів їх вживання: 1) за кілька годин або днів до змагань; 2) під час виконання фізичних вправ та дозоправління між сеансами. У швидкісно-силових видах спорту тривалістю ~ 1 год, незначна кількість вуглеводів, або полоскання рота їх розчином підвищують ефективність тренування. Покращення результату відбувається шляхом стимуляції центральної нервової системи. Споживання 30–60 г/год⁻¹ вуглеводів в процесі тренування тривалістю > 2,5 год дає більший ефект, ніж вживання до 90 г/год⁻¹. Тривалий час у спортивній дієтології домінувала думка, що для запасання максимальної кількості енергії вуглеводів необхідно досягнути фази суперкомпенсації глікогену. У методичних рекомендаціях було передбачено дві фази: 1) перші 3 дні – харчування з низьким вмістом вуглеводів + інтенсивне тренування, 2) наступні 3 дні – інтенсивне вживання вуглеводів + помірне тренування. Згодом було продемонстровано, що високих концентрацій глікогену можна досягнути навіть без фази виснаження впродовж перших 3 днів. Зазначеного ефекту можна добитися лише за 24–36 год інтенсивного споживання / відпочинку вуглеводів. Вуглеводне завантаження може підвищити ефективність: бігу на дистанції ≥30 км та під час довготривалих командних ігор із багаторазовими спринтерськими рухами високої інтенсивності. Вуглеводи з низьким глікемічним індексом менше знижують темпи окислення вільних жирних кислот, ніж з високим [2]. За відсутності серйозних пошкоджень м'язів запаси глікогену можна нормалізувати за 24 години легких тренувань і достатнього споживання вуглеводів [3]. Пізніше було знову відмічено переваги вуглеводів в окремих діапазонах інтенсивності фізичних вправ. Було звернуто увагу на 2 вектори впливу: 1) шляхом значної економії окислення вуглеводів порівняно з жирами, 2) полосканням ротової порожнини розчином вуглеводів, яке стимулює центральну нервову систему. Використання вуглеводів може сприяти покращенню спортивних показників тому їх не слід ігнорувати лише через значно більші запаси нейтрального жиру. На думку авторів, не слід вибирати одне джерело палива або інше. Варто інтегрувати та індивідуалізувати різні дієтичні підходи, які оптимізують спортивну активність [1, 4].

Авторитетний дослідник Юнль Ахтен Ейкендруп зазначив, що вуглеводи мають певні недоліки: 1) їх запас вичерпується через одну-три години роботи, а запаси необхідно поповнювати, водночас жирів вистачає на триваліший період; 2) якщо в процесі долаття бігової дистанції вживати вуглеводну їжу організм мусить ділити енергію між системою травлення і м'язами; 3) у процесі анаеробного розпаду глікогену утворюється лактат, який спричиняє зсув рН середовища із слабколужного до слабкокислого, появу набряків, уповільнення процесу утворення енергії та наближує втому; 4) під час вживання концентрованих вуглеводів по дистанції виникає шлунково-кишковий синдром, гіпертермія та гіпонатріємія. Вони погіршують результат і загрожують здоров'ю спортсменів з надтривалістю, якщо робота триває понад 4-х годин [5]. Частину висновків було сформульовано нами в попередній роботі [1].

Висновки. По-перше, доступність вуглеводів, як джерела енергії, зростає за рахунок декількох варіантів їх вживання: 1) за кілька годин або днів до змагань; 2) під час виконання фізичних вправ; 3) дозоправління між сеансами навантаження. Усталена традиційна методична настанова для запасання максимальної кількості енергії вуглеводів за протоколом передбачала досягнення суперкомпенсації глікогену шляхом дотримання таких фаз підготовки: 1) 3 дні харчування з низьким вмістом вуглево-

дів + інтенсивне тренування, 2) 3 дні інтенсивного вживання вуглеводів + помірне тренування. Однак, при відсутності серйозних пошкоджень м'язів запаси глікогену можна нормалізувати за 24 години легких тренувань і достатнього споживання вуглеводів.

По-друге, завантаження вуглеводами може підвищити ефективність: бігу на ≥ 30 км, тривалих командних ігор із багаторазовими спринтерськими рухами високої інтенсивності, таких як хокей на льоду, футбол та ін. Важливо, що вуглеводи з низьким глікемічним індексом (швидкістю розщеплення вуглеводу до глюкози) менше пригнічують темпи окислення вільних жирних кислот, ніж з високим. Вправи з високою інтенсивністю ($> 60\% \text{ VO}_{2\text{max}}$) найкраще підтримуються високими показниками окислення вуглеводів. Якщо робота на витривалість триває понад 30 хв то основними чинниками втоми є зневоднення та виснаження запасів вуглеводів. Високі концентрації глікогену в м'язах можуть бути корисними на початку вправ на витривалість, а в другій половині дистанції жири стають пріоритетним джерелом енергії. Вуглеводи мають переваги в окремих діапазонах інтенсивності фізичних вправ за рахунок: 1) значної економії окислення вуглеводів порівняно з жирами (АТФ, що виробляється на 1 л спаленого кисню), 2) переваги в стимуляції центральної нервової системи при вживанні та полосканні ротової порожнини розчином вуглеводів.

По-третє, порівняно з жирами і білками вуглеводи мають такі недоліки в забезпеченні організму енергією: 1) вичерпуються через одну-три години роботи і в подальшому необхідно поповнювати їх запаси, натомість жирів вистачає на довше; 2) якщо під час бігу вживати вуглеводну їжу організм людини мусить ділити енергію між травною системою і м'язами; 3) під час анаеробного розпаду глікогену утворюється молочна кислота, яка спричиняє зсув рН середовища із слабколужного до слабкокислого, появу набряків, уповільнення процесу утворення енергії і настання втоми; 4) у процесі вживання концентрованих вуглеводів по дистанції виникають проблеми з шлунково-кишковим трактом, перегрів організму та гіпонатріємія, які погіршують результат і потенційно загрожують здоров'ю спортсменів з надвитривалістю, якщо робота триває понад 4-х год.

По четверте, інсулінозалежний механізм дії високовуглеводної дієти ґрунтується на тому, що з вуглеводів утворюється підвищена кількість глюкози. Для зменшення її концентрації виділяється додаткова кількість інсуліну. Інсулін посилює транспорт глюкози в печінку, м'язи, сальники та підшкірний жир. Він має анаболічні властивості й прискорює біосинтез глікогену, жирів та білків. Залежно від рівня фізичної активності та характеру тренувань відбувається збільшення маси тіла, переважно за рахунок ожиріння.

Джерела та література

1. Куйбіда В. В., Коханець П. П., Лопатинська В. В. (2021). Вуглеводна дієта в спорті: переваги і недоліки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 5 К (134) 21. 238 с. С. 221–225.*
2. Burke L. M., Hawley J. A., Wong S. H., Jeukendrup A. E. Carbohydrates for training and competition. *J Sports Sci.* 2011; 29 Suppl 1:S17-27. doi: 10.1080/02640414.2011.585473
3. Burke L. M., Kiens B., Ivy J. L. Carbohydrates and fat for training and recovery. *J Sports Sci.* 2004 Jan; 22(1): 15–30. doi: 10.1080/0264041031000140527.
4. Burke L. M. Re-Examining High-Fat Diets for Sports Performance: Did We Call the 'Nail in the Coffin' Too Soon? *Sports Med.* 2015 Nov; 45 Suppl 1(Suppl 1):S33-49. doi: 10.1007/s40279-015-0393-9.
5. Jeukendrup A. E. Nutrition for endurance sports: marathon, triathlon, and road cycling. *J Sports Sci.* 2011; 29 Suppl 1:S91-9. doi: 10.1080/02640414.2011.610348.

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ОСІБ СТАРШИХ ВІКОВИХ ГРУП ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ САРКОПЕНІЇ

Оксана Усова¹, Богдан Степан², Петро Гайдучик³, Анастасія Усова⁴

¹ Кандидат біологічних наук, доцент, професор кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки, alex_uas@ukr.net

² Кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки, ss1978t@ukr.net

³ Кандидат психологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки, haiduchuk.petro@vni.edu.ua

⁴ Студентка I курсу медичного факультету Волинського національного університету імені Лесі Українки, usova.anastasiia2023@vni.edu.ua

Вступ. Саркопенія (СП) – це стан організму, що характеризується прогресуючою та генералізованою втратою м'язової маси та сили, який призводить до погіршення якості життя, підвищення ризику інвалідизації та смертності людини. Найчастіше вона розвивається у літніх людей і пов'язана із віковими змінами в організмі, наявними захворюваннями та особливостями життєдіяльності, зокрема. Основною клінічної ознакою саркопенії є зниження силових показників основних м'язових груп [1]. Встановлено багато факторів, що призводять до розвитку СП. Серед них – зниження продукції статевих стероїдів унаслідок жіночої менопаузи або чоловічого репродуктивного старіння, вікові нейродегенеративні процеси, що пов'язані зі зниженням кількості мотонейронів у центральній нервовій системі, зниження фізичної активності та малорухливий спосіб життя, дієтичні порушення, а саме недостатнє вживання білкової їжі, атеросклероз судин, підвищення загальної запальної активності в організмі [5].

Процес старіння в органах травлення характеризується атрофічними змінами у всіх відділах шлунково-кишкового тракту. Змінюється мікрофлора кишківника: збільшується кількість бактерій гнильної групи, зменшується молочнокислих, що сприяє зростанню продукції ендотоксинів і, зрештою, порушенню функціонального стану кишківника і розвитку патологічного процесу. З віком відбувається зменшення маси печінки, зниження функціональних можливостей гепатоцитів, що призводить до порушень білкового, жироліпідного, вуглеводного і пігментного обмінів, зниженню антиоксидантної функції печінки. Проте за умови дотримання літніми і старими людьми адекватного для свого віку харчування зберігається достатньо висока ферментна активність секрету травних залоз [6].

Метою дослідження є аналіз рекомендацій щодо харчування осіб старших вікових груп для профілактики саркопенії за даними наукової літератури.

Результати дослідження. Збалансоване харчування у осіб старших вікових груп має відповідати загальним принципам раціонального харчування. Обмеження кількості жирів в раціоні осіб похилого і старечого віку стосується насамперед тваринних жирів. У їхньому раціоні варто зменшити кількість вуглеводів до 250–300 г, рекомендується значно зменшити частку легких вуглеводів і збільшити частку харчових волокон, споживання хлориду натрію необхідно скоротити до 4 г на добу [2]. У зв'язку зі зниженням інтенсивності основного обміну добова енергетична цінність харчового раціону у людей похилого віку повинна бути меншою, ніж у молодшому віці: для чоловіків близько 1800–2000 ккал, для жінок – 1600–1800 ккал. Старші люди потребують підвищеної кількості вітамінів у зв'язку із погіршеним всмоктуванням їх у шлунково-кишковому тракті. Добова потреба осіб похилого віку повинна бути підвищена за рахунок в першу чергу вітамінів С, Д, Е та вітамінів групи В [3].

Дієтичне втручання ґрунтується на необхідності достатньої присутності в раціоні високого вмісту білка, а також адекватної кількості вітаміну D, незамінної амінокислоти лейцину та омега-3-поліненасичених жирних кислот (ЖК). Вміст білка для пацієнтів, що не мають супутньої тяжкої патології, становить 1,0–1,2 г/кг/добу. Добова доза білка повинна бути рівномірно розподілена протягом дня і вживатися з трьома прийомами їжі [8]. Іншим необхідним компонентом дієти при СП є лейцин. Ця амінокислота необхідна для синтезу м'язового протеїну. Прийом лейцину неможливо відокремити від основних білкових продуктів, серед яких великий вміст цієї кислоти мають куряча грудка або нежирна яловичина [4, 7].

Встановлено, що додаткове призначення вітаміну D особам похилого віку запобігає розвитку саркопенії, порушень функціональних можливостей і ризику падінь у пацієнтів із вихідним низьким рівнем вітаміну D [5] Рекомендована доза вітаміну D у випадку СП становить 800–1000 МО. Останнім значущим компонентом дієти при СП є омега-3-поліненасичені ЖК [4].

Одним з пріоритетних напрямів лікування СП є розширення фізичного навантаження. Фізичне навантаження має бути структурованим та регулярним. Не існує конкретних рекомендацій щодо його тривалості, інтенсивності та виду. Статичне навантаження розглядається як одна з найбільш ефективних стратегій для поліпшення м'язової функції та сили [4].

Відомо, що силові анаеробні фізичні навантаження більш суттєво впливають на кістково-м'язову систему, запобігаючи розвитку остеопорозу та саркопенії. До переваг силових фізичних вправ відносять: збільшення м'язової маси тіла, швидкості обміну речовин, щільності кісткової тканини, зниження ризику падінь та отримання травми. Проте на сьогодні існує багато питань щодо виду, частоти та тривалості силових фізичних навантажень у профілактиці та лікуванні саркопенії. У декількох дослідженнях було показано, що більш низька частота тренувань може бути настільки ж ефективною, як і більш висока [5].

Найбільшого ефекту щодо розвитку сили можна досягнути при дотриманні правил раціонального харчування, яке передбачає вживання білкової їжі упродовж години після силового тренування (включення у харчовий раціон повноцінного білка за відсутності протипоказань з боку нирок) [1]

Висновки. Основні рекомендації щодо профілактики саркопенії включають білкове харчування, вживання вітаміну D, омега-3-поліненасичених ЖК та збільшення фізичного навантаження.

Джерела та література

1. Беспалова О. О., Бугаєнко Т. В., Усова О. В., Якобсон, О. О., Вайда О. В., Бударна, О. Ю. Засоби фізичної терапії у профілактиці та реабілітації літніх людей із саркопенією: аналітичний огляд. *Україна. Здоров'я нації*. 2021. № 1(4). С. 69–77.
2. Гусева Н. Г. Геріатричні аспекти реабілітації. *Екологія. Наукові праці*. 2008. № 87(74). С. 66–70.
3. Егер Еда, Міхаель Оденвеллер. Основи харчування. Київ: Вища школа, 1995. 199 с.
4. Ісаєва Г. С., Мелікова М. Ю., Вовченко М. М. Саркопенія як фактор ризику хронічних неінфекційних захворювань. *Український терапевтичний журнал*. 2018. № 2. С. 81–86.
5. Поворознюк В. В., Дзерович Н. І. Роль вітаміну D та лікувальної фізичної культури в корекції саркопенії. *Біль. Суглоби. Хребет*. 2017. № 7(3). С. 109–115.
6. Сакевич, В. Д., Трибрат, Т. А., Ляховська, Н. В., Сакевич, В. І., Редчиць, І. В. (Основи комплексної геріатричної оцінки. Гомеорез як предиктор функціонального статусу. *Вісник проблем біології і медицини*. 2019. № 4(2 (154)). С. 41–47.
7. De Spiegeleer A., Petrovic M., Boeckxstaens P., Van Den Noortgate N. Treating sarcopenia in clinical practice: where are we now? *Acta Clin. Belg.* 2016. Vol. 71 (4). P. 197–205.
8. Samal J. R. K., Samal I. R. Protein Supplements: Pros and Cons. *J. Diet. Suppl.* 2018. Vol. 15 (3). P. 365–371.

ФУНКЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА УСПІХУ В СПОРТІ

Володимир Ялович

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, yalovuk.vt@ukr.net

Вступ. Виконання фізичних навантажень у видах спорту обумовлене значною витратою енергії організмом спортсменів. У різних видах спорту енерговитрати спортсменів досягають від 5000 до 8000 ккал/ добу, що призводить до виснаження і стомлення організму.

Як свідчать дослідження, спортсмени, які виконують великі фізичні навантаження витрачають у 2–3 рази більше калорій ніж люди, котрі ведуть малорухливий спосіб життя. Для поповнення запасів енергії спортсмени використовують як звичайну їжу так і спеціальне спортивне харчування [1, 2, 3].

Несвоєчасне поповнення запасів витрачених харчових речовин призводить до стомлення організму і відповідно до зниження результатів, виникнення травм і захворювання. Доцільність використання раціонального спортивного харчування спортсменами до під час і після навантаження сприятиме швидшому відновленню функціональних систем організму.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, опитування, спостереження, порівняння.

Результати дослідження. У процесі виконання фізичних навантажень спортсмени витрачають енергетичні запаси організму і це призводить до настання стомлення. Якщо організм спортсмена, під час відпочинку, не поповнить запаси витрачених енергоресурсів тоді повторне навантаження може призвести до перевтоми. Коли організм під час відпочинку відновить витрачені енергоресурси до висхідного рівня тоді буде зростати тренуваність організму.

Спортсмени і тренери ведуть пошук засобів швидкого поповнення витрачених енергоресурсів. Для з'ясування, які речовини використовують спортсмени для швидкого відновлення енергоресурсів, ми провели опитування висококваліфікованих фахівців: 15 майстрів спорту України міжнародного класу (МСУМК), 15 майстрів спорту України (МСУ) й 10 кандидатів у майстри спорту України (КМСУ).

На основі опитування нам вдалося з'ясувати які енергетичні речовини найкраще використовують спортсмени високої кваліфікації (табл. 1).

Таблиця 1

Використання харчових речовин спортсменами, які впливають на енергетичні процеси відновлення

№ з/п	Речовини	Результати опитування, %		
		МСУМК n -15	МСУ n -15	КМСУ n -10
1	Креатин	20	26,7	50
2	Фосфоден	20	20	50
3	Неотон	40	40	-
4	Езафосфен	20	13,3	-

Під час інтенсивних фізичних навантажень найшвидше витрачаються фосфагени: аденозинтрифосфорну кислоту й креатин фосфат (АТФ і КФ), а потім вуглеводи (глікоген м'язів і печінки, глюкози крові) і лише потім жири.

Як свідчать результати опитування для поповнення енергоресурсів спортсмени використовують харчові речовини які дають можливість швидше відновитися. Серед них МСУМК й МСУ найчастіше використовують неотон, а КМС – креатин і фосфаден.

Найшвидше відновлюються фосфагени, заокрема, АТФ. Уже протягом 30 с після виконання фізичного навантаження протягом 30 с фосфагени відновлюються до 70 %. Повне відновлення їх відбувається через 2–3 хв завдяки кисню, що споживається для покриття кисневого боргу.

Одним із основних шляхів підвищення ефективності підготовки спортсменів, є організація і здійснення заходів на відновлення організму протягом всього річного циклу.

Сприятливі відновленню й підвищувати працездатність можуть препарати, отримані з рослин (женьшеню, елеутерококу, аралії маньчжурської, заманихи, левзії, родіоли рожевої та лимонника китайського), які володіють адаптогенними діями (підвищення пристосування організму до зміни умов зовнішнього середовища – холоду, тепла, недостатнього кисню) стимулюванням (підвищення працездатності на декілька годин після разового прийому речовини із рослин) і тонізувальними діями

(підвищення працездатності не тільки в період уживання препарату, а й протягом деякого наступного часу (див. табл. 2).

Таблиця 2

Використання спортсменами адаптогенів рослинного та тваринного походження

№ з/п	Речовини	Результати опитування, %		
		МСУМК n -15	МСУ n -15	КМСУ n -10
1	Женьшень	10	46,6	100
2	Елеутерокок	40	20	100
3	Пантокрин	33,3	53,3	40
4	Лимонник китайський	53,3	66,6	100
5	Елтон	33,3	40	80
6	Леветон	26,6	33,3	60
7	Родіола рожева	33,3	40	80

За результатами опитування нам удалось з'ясувати, які адаптогени найчастіше використовують спортсмени. Так зокрема, спортсмени – МСУМК, використовують адаптогени рослинного походження: елеутерокок і лимонник китайський, родіолу рожеву й тваринного походження – пантокрин. МСУ надають перевагу для відновлення адаптогенам рослинного походження: женьшеню, лимоннику китайському, а також пантокрину. Серед спортсменів нижчого рангу виявили, що вони надають перевагу женьшеню, елеутерококу, лимоннику китайському.

Висновки. Практичний досвід спортсменів високої кваліфікації щодо функціонального харчування, свідчить про те, що під час виконання тривалих та інтенсивних навантажень для досягнення високих результатів є необхідність прискорювати відновлення організму за допомогою спеціальних й природних речовин. За допомогою вживання енергетичних речовин та адаптогенів рослинного й тваринного походження спортсмени зможуть швидше відновити затрачену енергію, а також зміцнити функціональні системи. Крім цього, рекомендовані речовини дають можливість покращити раціон збалансованого харчування.

Джерела та література

1. Шемета О. О., Дожук К. М. Функціональне харчування – новий підхід до здорового способу життя. Київ: Нац. мед. ун-т ім. О. О. Богомольця, 2015. 25 с.
2. Ялович В. Т., Ялович А. В. Теорія і методика відновлення працездатності: підручник. Луцьк Вежа-Друк, 2017. 216 с.
3. Ялович В., Ялович А., Собчук Д. Використання спеціалізованого харчування спортсменами у видах спорту, які потребують витривалості. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ*: зб. наук. праць. Рівне: РВЦ МЕРУ ім. акад. С. Дем'янчука, 2018. № 2 (20). С. 264–269.

Зміст

Секція 1. Фітнес в способі життя людини

Зоя Філатова, Марина Євтушок, Ірина Ведмідь	
Аквафітнес як реабілітаційний засіб та його вплив на здоров'я людини	3
Ольга Іванюк	
Вплив занять пілатесом на формування позитивної мотивації до рухової активності студенток	5
Надія Ковальчук	
Танець як засіб фізичної культури у навчальних програмах закладів загальної середньої освіти	7
Венера Кренделєва	
Фітнес-програми для жінок першого періоду зрілого віку	9
Олександр Кулаков	
Використання методів змішаних бойових мистецтв у процесі фізичного виховання підлітків	11
Сергій Ніколаєв	
Вплив занять силової спрямованості на показники фізичного розвитку та рівень силових здібностей дівчат	13
Олена Томашук, Юля Годісь	
Фітнес як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків	15
Віктор Усачов	
Частка вправ на розвиток сили в режимі дня юнаків випускного класу	17
Станіслав Харечко	
Особливості залучення до занять фізичною культурою і спортом різних груп населення на прикладі спортивного клубу («Амбер трі спортс», м. Вараш)	19

Секція 2. Фізична активність як чинник довголіття людини

Ольга Андрійчук	
Вплив гідротерапії та гідрокінезитерапії на осіб із послабленим здоров'ям	20
Наталія Белікова, Світлана Індіка, Анатолій Цьось, Софія Ойович	
Соціально-демографічні показники як предиктори оцінки якості життя внутрішньо переміщених осіб	22
Людмила Ващук, Едвард Падко	
Фізична активність у контексті якості життя вікової категорії дорослого населення	24
Ірина Войтович	
Основні фактори подолання зайвої ваги у підлітків	26
Анатолій Вольчинський	
Засоби відновлення спортивної працездатності	28
Петро Герасимюк	
Фізичне вдосконалення учасників освітнього процесу у процесі занять футзалом	30
Ніна Деделюк, Ярослав Головій	
Самовиховання як умова здорового способу життя у системі хортингу	32
Олена Дем'янчук	
Шкільні ліги пліч-о-пліч (спортивне орієнтування)	34
Олена Іщук	
Вплив діяльнісного компонента на здоров'я збереження здобувачів освіти у процесі фізичного виховання	36
Ольга Касарда	
Роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя учасників освітнього процесу	38

Олександр Малімон	
Особливості формування рухових умінь і навичок в учасників освітнього процесу	40
Олександр Митчик, Ірина Кліш	
Проблеми рухової активності сучасних школярів	42
Світлана Савчук	
Особливості відновного масажу у одноборствах	44
Юлія Сніжко, Іванна Давидова	
Фізкультурно-спортивна реабілітація при захворюваннях дихальної системи	46
Жанна Сотник, Вадим Коваль	
Підготовка здобувачів спеціальності 017 Фізична культура і спорт до проведення спортивно-оздоровчої роботи з особами, які мають інвалідність	48
Інна Юрченко, Людмила Ващук, Наталя Гончарук	
Формування у старшокласників мотиваційного інтересу до занять фізичною культурою та спортом	50

Секція 3. Здорове харчування – запорука довголіття

Наталія Грейда	
Раціональне харчування при захворюваннях серця та кровоносних судин	52
Наталія Захожа	
Правильне харчування учасників освітнього процесу – запорука їхнього здоров'я	54
Віктор Куйбіда, Тетяна Куйбіда	
Особливості використання вуглеводної дієти в спорті	56
Оксана Усова, Богдан Степан, Петро Гайдучик, Анастасія Усова	
Особливості харчування осіб старших вікових груп для профілактики саркопенії	58
Володимир Яловик	
Функціональне харчування – запорука успіху в спорті	60

Інформаційне видання

ФІТНЕС, ХАРЧУВАННЯ ТА АКТИВНЕ ДОВГОЛІТТЯ

*Збірник тез доповідей
IV Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції
(28 березня 2024 року)*

Друкується в авторській редакції
Верстка *І. С. Савицької*

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 19773-9573ПР від 15.03.2013 р.
Сайт збірника тез: <https://conferences.vnu.edu.ua/index.php/fhad/>
Засновник і видавець – Волинський національний університет імені Лесі Українки.
Формат 60×84¹/₈. Обсяг 7,44 ум. друк. арк., 7,13 обл.-вид. арк. Наклад 300 пр. Зам. 2842-А.
Виготовлювач – Волинський національний університет імені Лесі Українки (43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13). Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України ДК № 4513 від 28.03.2013 р.