

**Student scientific conference for the 95th anniversary of the
Department of Physical Education and Health**

**“PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS
A MEANS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE
AND SOCIAL ACTIVITY OF STUDENT YOUTH”**

October 31, 2024

**Студентська наукова конференція до 95-річчя кафедри
фізичного виховання і здоров'я**

**«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ
ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»**

31 жовтня 2024



ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ ВЕРХНЬОЇ КІНЦІВКИ

Наді А.-Х.

Науковий керівник: к.фіз.вих, доцент Глиняна О. О.

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини

Завідувач кафедри: д.мед.н., професор Дорофєєва О. Є.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: ампутації верхніх кінцівок є руйнівним явищем, що викликає в подальшому глибокі функціональні та професійні обмеження у пацієнтів. Основна причина ампутацій в Україні є мінно-вибухові травми. Серед найпоширеніших ускладнень після ампутації верхньої кінцівки є фантомні болі та відчуття, контрактура в суглобах залучених в патологічний процес, слабкість м'язів, грубий рубець, втрата чутливості шкіри в місцях ампутації. Україна в напрямку реабілітації та протезування зробила важливі кроки, однак їх не достатньо через велику кількість військових та цивільних, які потребують відновлення. На жаль відсутній алгоритм надання реабілітаційних послуг особам після ампутації верхньої кінцівки, що значно ускладнює введення їх та швидке повернення до повсякденного життя. Тому доцільно розробити нову авторську комплексну програму фізичної терапії із застосуванням сучасних засобів та методів, які б допомогли скоротити термін їх відновлення та пришвидшити процес отримання та оволодіння сучасним біонічним протезом.

Мета: розробити та оцінити ефективність авторської комплексної програми фізичної терапії для осіб після ампутації верхньої кінцівки.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури та інформаційних джерел; клініко-інструментальні (гоніометрія, мануально-м'язове тестування, візуально-аналогова шкала болю, опитувальник Dash); методи математичної статистики.

Результати. Дослідження проводились на базі Київської обласної клінічної лікарні №1 з 2023–2025 рр.. В ньому приймали участь 10 осіб віком $32 \pm 4,6$ років з ампутацією верхньої кінцівки на рівні ліктя за трансрадіальним видом. Програма фізичної терапії проводилась на лікарняному етапі та включала три рухові режими – постільний, напівліжковий та вільний. Постільний руховий режим включав: терапевтичні вправи (загально-розвиваючі, дихальні, фантомно-імпульсну гімнастику, компресійну терапію, пасивні та пасивно-активні рухи в плечовому та ліктьовому суглобах, лімфодренажний масаж, холодотерапію 3-4 рази на день, магнітолазер; напівліжковий руховий режим: терапевтичні вправи (загально-розвиваючі, дихальні) кінезіотейпування, стрейтчинг, активні рухи в ліктьовому та плечовому суглобі, дзеркальну гімнастику, магнітолазер; вільний руховий режим: терапевтичні вправи (загально-розвиваючі, дихальні вправи, з супротивом, пропріоцептивні терапевтичні вправи, лікувальний масаж, терапевтичні вправи з рубцем, масаж з блейдом, міофасиціальний реліз.

Результати. Розроблена програма фізичної терапії для осіб після ампутації верхньої кінцівки дозволила зменшити на лікарняному етапі вираженість больових відчуттів, набряку, підвищити сили м'язів за мануально-м'язовим тестуванням та функціональні показники рухливості в плечовому та ліктьовому суглобах.

Висновки. Отримані результати в ході дослідження підтвердили ефективність розробленої авторської програми фізичної терапії для осіб після ампутації верхньої кінцівки на лікарняному етапі, це сприятиме підвищенню відновлення осіб з даною патологією та допоможе пришвидшити початок первинного протезування.

Ключові слова: фізична терапія, ампутація, верхня кінцівка, терапевтичні вправи, дзеркальна гімнастика, масаж, кінезіотейпування.

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

Біба А. Ю.

Науковий керівник: старший викладач Задорожний М. С.

Кафедра фізичного виховання і здоров'я

Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: Полягає у викликах з якими стикається наша країна на теперішній час. З 2014 року постає питання підготовки військових лікарів, загострення ситуації виникло у 2022 році і змінило умови праці медичних працівників під час воєнних конфліктів.

В умовах бойових дій фізична підготовка стає ключовим фактором, що впливає на здатність лікарів виконувати свої обов'язки. Невід'ємною частиною цього процесу є оцінка поточного стану фізичної підготовки студентів медичних спеціальностей, а також виявлення можливостей для її покращення.

Особливу увагу потрібно приділити саме тій програмі фізичної підготовки, яка в подальшому може знадобитися в діяльності військового лікаря та звернути увагу на системи, які мають найбільше навантаження в роботі організму.

Мета: Вивчити значення фізичної підготовки студентів медичних закладів в умовах військових дій. Дослідження має на меті розробити рекомендації щодо інтеграції фізичної підготовки в навчальні програми для майбутніх військових лікарів та їх подальше коректне виконання бойових завдань з порятунку життів.

Методи дослідження: ґрунтуються на комплексному підході до вивчення фізичного і психічного стану студентів та аналізу впливу фізичної активності на їхнє здоров'я.

1. *Аналіз літературних джерел.* На основі наукових праць, статей і результатів попередніх досліджень проводиться теоретичне обґрунтування ролі фізичної культури у профілактиці та відновленні здоров'я. Вивчаються дані щодо впливу фізичних навантажень на молодих людей та рекомендації стосовно оптимальних видів фізичної активності для студентів.
2. *Спостереження та контроль за фізичними показниками.* Вимірювання показників (серцево-судинних, дихальної системи, рівня фізичної підготовки) до та після участі у програмах фізичної активності дозволяють об'єктивно оцінити зміни в стані здоров'я та фізичній формі.
3. *Експеримент.* Виконання програми фізичної активності для групи студентів протягом певного періоду. Оцінка впливу регулярних занять на загальне самопочуття, академічну успішність та психоемоційний стан. Порівняння результатів із контрольною групою, яка не бере участь.
4. *Аналіз отриманих даних.* Збір та обробка кількісних та якісних даних, що дозволяють зробити висновки про ефективність фізичної культури у профілактиці захворювань і відновленні здоров'я студентів.

Результати: У роботі військових лікарів існують м'язові системи, які мають найбільші навантаження в роботі і на які варто звернути увагу під час фізичного виховання.

- М'язи верхніх кінцівок: Для підняття та переміщення пацієнтів, використання медичних інструментів.
- М'язи спини: Для підтримки правильної постави під час тривалих маніпуляцій і транспортування.
- М'язи черевного преса: Для стабілізації тіла під час виконання фізичних завдань.
- М'язи ніг: Для ходьби, бігу, а також підняття пацієнтів.

Для їх тренування можна запропонувати такі вправи:

1. Силкові вправи для плечового поясу:
 - Віджимання, вправи з гантелями, підтягування.
2. Для м'язів спини:
 - Тяга штанги в нахилі, планка, станова тяга.
0. Тренування черевного преса:
 - Скручування, планка та інші.
0. Вправи для ніг:
 - Присідання, випади, біг, стрибки.

Також варто звернути увагу на фізичну витривалість студентів та покращити її, щоб вони мали змогу швидко реагувати та не розсіювати увагу за швидких змін подій. Для цього ми можемо застосувати кардіостимулюючі вправи та вправи на моторику.

Види кардіо вправ

1. Біг: Біг на різних дистанціях допомагає покращити витривалість.
2. Скакалка: Простий, але ефективний спосіб підвищити серцевий ритм і покращити координацію.
3. Велосипед
4. Плавання: Низько інтенсивне навантаження, яке розвиває витривалість, не навантажуючи суглоби.
5. Аеробіка: Групові заняття або відео-уроки, які включають різноманітні рухи під музику.

Висновки: Фізична підготовка є невід'ємною складовою підготовки студентів медиків, оскільки вона безпосередньо впливає на їхню здатність ефективно виконувати медичні обов'язки в умовах військових дій. Висока фізична витривалість, розвиток сили, а також кардіо навантаження сприяють покращенню загального стану здоров'я, зниженню стресу та підвищенню працездатності.

Регулярні тренування, що включають як силові, так і кардіо вправи, допомагають формувати необхідні фізичні якості, які дозволяють медикам діяти швидко й ефективно в екстремальних ситуаціях. З огляду на сучасні виклики, важливо інтегрувати фізичну підготовку в навчальні програми медичних закладів, що готують майбутніх військових лікарів. Це дозволить забезпечити не лише їхню професійну готовність, але й збереження їхнього здоров'я в умовах високих навантажень та стресу.

Ключові слова: фізична підготовка, вправи, воєнні дії, медики.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Бобровник І. С.

Науковий керівник: к.пед.наук, старший викладач В'яла О.М.

Кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації

Завідувач кафедри: Заслужений працівник освіти України, Почесний працівник фізичної культури та спорту України, Консультант Комітету Верховної Ради України з питань молоді та спорту, доцент Гамов В.Г.

Державний торговельно-економічний університет

м. Київ, Україна

Актуальність: міцне здоров'я, високий рівень фізичної працездатності та професійна майстерність є основними факторами успішної діяльності у будь-якій професії. Фізичне виховання – це не лише потужно діючий фактор впливу на організм людини, а й засіб, що дозволяє багатогранно впливати на особистість, виховуючи важливі моральні риси – впевненість, рішучість, волю, сміливість, почуття патріотизму, вміння бути в команді, здатність долати різного роду перешкоди.

В сучасних умовах панування малорухливого способу життя, збільшення навчального навантаження, вибору молоддю здебільшого пасивних форм відпочинку, підвищеного стресового навантаження багатьма фахівцями відзначається стрімке зниження рівня фізичної підготовленості молоді. Саме тому створення оптимальної системи організації фізичного виховання у закладах вищої освіти, що сприятиме масовому залученню студентів до занять і формуватиме стійкі мотиви необхідності фізичного самовдосконалення, є актуальною.

Мета роботи: дослідити зацікавленість студентів до занять фізичним вихованням та вивчити їх погляд на оптимальну з їх точки зору систему організації викладання дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти.

Методи дослідження: анкетування студентів 1-3 курсів Державного торговельно-економічного університету для вивчення їх інтересів і факторів, що впливають на відвідування занять фізичним вихованням, аналіз науково-методичної літератури.

Результати: виявлено, що основними демотиваторами студентів до занять фізичним вихованням є брак часу і одноманітність занять фізичними вправами під час відвідування дисципліни «Фізичне виховання». В той

же час 62% респондентів визнали важливість і необхідність дисципліни «Фізичне виховання» серед обов'язкових дисциплін для відвідування студентами. 26% респондентів погодились, що «Фізичне виховання» може бути дисципліною за вибором студента, 12% не відвідували б дану дисципліну за наявної можливості. Щодо форми організації навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання», то більшість опитуваних, а саме 68%, підтримали секційну (відвідування секцій з видів спорту за вибором студента), 24% обрали б традиційну форму викладання у вигляді відвідування навчальних занять (де можуть опанувати знання і навчатись різним видам спорту), 8% не змогли визначитись з відповіддю на запитання.

Висновки: Фізичне виховання формує систему ціннісних орієнтирів особистості, забезпечує мотиваційну, функціональну і рухову готовність до ведення здорового способу життя в подальшому. З метою підвищення загального рівня фізичної підготовки молоді, особливо в умовах воєнного стану, оптимізація структури та змісту фізичного виховання у закладах вищої освіти є необхідною. Проведене анкетування студентів показало, що вони погоджуються і визнають важливість фізичного виховання для їх успішної самореалізації і самозбереження протягом життя. Отже, навчальні заняття з фізичного виховання є необхідними і повинні бути обов'язковими для вивчення. При цьому одним з ефективних шляхів може стати надання вибору студенту відвідувати традиційні заняття або певну секцію з виду спорту. Головне, щоб заняття були цікавими, різноманітними і змістовними.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, здоров'я, воєнний стан, мотивація.

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ У СИЛОВОМУ ФІТНЕСІ

Власенко М.В.

Науковий керівник: к.пед.наук, старший викладач В'яла О.М.

Кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації

Завідувач кафедри: Заслужений працівник освіти України, Почесний працівник фізичної культури та спорту України, Консультант Комітету Верховної Ради України з питань молоді та спорту, доцент Гамов В.Г.

Державний торговельно-економічний університет

м. Київ, Україна

Актуальність: силовий фітнес стає все більш популярним серед людей різного віку та статі. Це пов'язано з прагненням до здорової і підтягнутої фігури, підвищення фізичної сили і витривалості. Ефективність силових тренувань безпосередньо залежить від харчування. Правильно підібраний раціон забезпечить організм необхідними поживними речовинами для нарощування м'язової маси, відновлення після тренувань і підтримки загального здоров'я. Кожна людина має свої фізичні особливості, тренувальні цілі та рівень фізичної активності. Тому підхід до харчування повинен бути індивідуальним, що робить цю тему ще більш актуальною.

Мета роботи: основна Мета полягає у тому, щоб комплексно вивчити та систематизувати наукові знання про раціональне харчування для людей, які займаються силовими тренуваннями. Оцінити вплив харчування на імунітет, енергетичний рівень, гормональний баланс та інші аспекти здоров'я спортсменів. З'ясувати, як враховувати індивідуальні особливості організму, рівень фізичної активності та цілі тренувань при складанні раціону харчування.

Методи досліджень: огляд наукової літератури, використання наукових журналів Journal of Strength and Conditioning Research, Medicine & Science in Sports & Exercise. Також бази даних наукових статей PubMed. Сайт, що спеціалізується на здоров'ї, фітнесі та харчуванні Healthline.

Результати: харчування людини є одним з найважливіших чинників, які впливають на її здоров'я. Раціональне та здорове харчування є основним компонентом здорового способу життя. Сучасний раціон часто збагачений простими вуглеводами, трансжирами та надмірною кількістю солі, водночас відчуваючи дефіцит клітковини та омега-3 жирних кислот. Згідно з рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) регулярні фізичні навантаження є невід'ємною частиною здорового способу життя і сприяють профілактиці багатьох захворювань. Щоб досягти оптимального здоров'я, необхідно поєднати збалансоване харчування з

регулярними фізичними навантаженнями. При систематичних заняттях силовим фітнесом харчування має виконувати кілька важливих функцій: 1) повністю задовольняти енергетичні потреби організму; 2) прискорювати відновлювальні процеси після проведення занять з фітнесу; 3) збільшувати здатність організму протистояти негативним впливам (Циганенко О., 2009). Але потрібно звернути увагу, що індивідуальний підхід до харчування є ключовим для досягнення максимальних результатів у фітнесі. Складаючи раціон, необхідно враховувати безліч факторів, включаючи фізичні навантаження, стан здоров'я, вік, стать, професію та особисті переконання.

Висновки: харчування має дуже велике значення в практиці систематичних занять силовим фітнесом. Від правильного харчування залежать не лише результати занять з фітнесу, а й стан здоров'я осіб, які систематично займаються фізичною культурою, в тому числі й фітнесом. Харчування має відповідати положенням адекватного харчування (спеціалізоване харчування з адекватністю до фітнес-програм) та здорового харчування (підтримання й покращення здоров'я (Циганенко О., 2014).

Ключові слова: раціональне харчування, здорове харчування, фітнес, силовий фітнес, збалансоване харчування.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ОСНОВА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Волков Р. А., Кузнецова Б. І.

Науковий керівник: д.пед.н., професор, Заслужений майстер спорту України Бондаренко В.В.

Кафедра спеціальної фізичної підготовки

Завідувач кафедри: д.пед.н., професор, Заслужений майстер спорту України Бондаренко В.В.

Національна академія внутрішніх справ

м. Київ, Україна

Актуальність: здоров'я здобувачів вищої освіти є найважливішою передумовою їх всебічного гармонійного розвитку, успішного навчання, активної життєдіяльності та надійною запорукою розвитку майбутнього країни.

Основною фізіологічною умовою збереження та зміцнення здоров'я є рух. Тривале зниження рухової активності призводить до стійких порушень, які поступово стають незворотними та спричиняють виникнення різних захворювань. Особливо гостро проблема зниженням обсягу рухової активності стосується студентів, оскільки посилена навчальна діяльність, введення дистанційної форми навчання здебільшого супроводжується зменшенням фізичних зусиль, що в поєднанні з іншими несприятливими факторами суттєво погіршують стан здоров'я майбутніх фахівців.

Мета роботи: здійснити аналіз рівнів добової рухової активності студентів першого курсу.

Методи дослідження: для визначення рівня рухової активності та добових енерговитрат використано Фремінгемську методику, яка ґрунтується на реєстрації видів діяльності протягом доби. У дослідженні взяли участь курсанти Національної академії внутрішніх справ першого курсу (набору 2024 року), спеціальності 081 «Право» (n=128).

Результати: опрацювання отриманих результатів дають підстави констатувати, що першокурсники впродовж доби витрачали на базовий рівень рухової активності (сон, відпочинок лежачи) 626.5 ± 20.4 хв. Індекс рухової активності (далі – ІРА) на цьому рівні становив 10.44 ± 0.34 бали, добові енерговитрати – 783.1 ± 25.5 ккал. Сидячий рівень рухової активності, який передбачає пересування у транспорті, читання, перегляд телепередач, комп'ютерні ігри, приймання їжі охоплює 240.6 ± 17.8 хв, при цьому ІРА – 4.41 ± 0.33 бали, добові енерговитрати – 336.9 ± 24.9 ккал. Основну частку рухової активності сидячого рівня становили: читання та підготовка до навчальних занять; приймання їжі; перегляд телепередач, відео, робота за комп'ютером, пересування у транспорті тощо. Не значно відрізнявся у піддослідних осіб обсяг рухової активності малого рівня. Зокрема на цей рівень у середньому припадало 455.6 ± 19.5 хв. Такий обсяг зумовлений специфікою освітньої діяльності, оскільки саме цей рівень передбачає навчальні заняття (крім занять фізичною підготовкою), ходу, особисту гігієну. Відповідно ІРА становив 11.39 ± 0.49 бала, добові енерговитрати – 934.0 ± 40 ккал.

Значно менше часу зафіксовано на середньому рівні рухової активності (ранкова гімнастика, домашня робота по господарству, прогулянка, заняття масовим спортом низької й середньої інтенсивності). Ураховуючи обсяг затраченого часу на рухову активність цього рівня встановлено, що ІРА у студентів першого курсу сягнув 3.08 ± 0.33 бала, добові енерговитрати -230.8 ± 24.5 ккал. Обсяг рухової активності високого рівня сягав 40.4 ± 6.4 хв. ІРА – 3.36 ± 0.53 бала, добові енерговитрати – 252.2 ± 39.9 ккал.

Ураховуючи розроблені норми добових енерговитрат, оцінюємо показники обсягу добової рухової активності студентів як недостатній.

Висновки: на підставі здійснених досліджень констатовано недостатній рівень рухової активності студентів. Зазначене зумовлює необхідність проведення систематичних практичних занять із фізичної підготовки у межах аудиторної та позааудиторної роботи; введення новацій, які б сприяли підвищенню мотивації до занять фізичними вправами.

Ключові слова: добові енерговитрати; здобувач вищої освіти; індекс рухової активності; рухова активність; фізична підготовка.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ ПІСЛЯ УШКОДЖЕНЬ АХІЛЛОВОГО СУХОЖИЛКА

Власюк А. О.

Науковий керівник: д.мед.н., професор Дорофєєва О. Є.

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини

Завідувач кафедри: д.мед.н., професор Дорофєєва О. Є.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: одним з головних завдань фізичної терапії є відновлення нормальної рухової функції будь-якого пацієнта в тому числі і спортсмена. Тому, зважаючи на те, що кінцівка має провідну роль в відновленні цієї функції, відновлення після травм ахіллового сухожилка є дуже важливим і потребує комплексного підходу на всьому процесі реабілітації, включаючи і нормалізацію нервово-м'язових порушень і рухових та спортивних навичок.

Мета роботи: розробити алгоритм комплексної фізичної терапії кваліфікованих футболістів U19 після лікування часткових ушкоджень ахіллового сухожилка засобами фізичної терапії.

Методи дослідження: інтегрована шкала оцінки ефективності програми J.Leppilahti, оцінка інтенсивності болю за ВАШ, функціональне м'язове тестування, тест Томпсона, 10-ти метровий тест ходи, гоніометрія, методи статистичної обробки результатів.

Результати: програма фізичної терапії для кваліфікованих футболістів з частковим пошкодженням ахіллового сухожилка була розрахована на 16 тижнів та включала чотири періоди: передопераційний, іммобілізаційний, часткової іммобілізації та довготривалої. В основу розробки програми фізичної терапії був покладений професійний профіль МКФ.

Програма фізичної терапії передбачала застосування лікувальної гімнастики, лікувального масажу, кінезіотейпування, інструментальної іммобілізаційної м'якотканинної техніки, міофасциального релізу, ТЕНС терапії та гідрокінезіотерапії.

Відновлення функціональності ахіллового сухожилка передбачали наприкінці впровадження запропонованої методики, перевагу надавали таким засобам, як пліометричні навантаження та розвиток пропріоцептивної чутливості, що полягало в можливості диференціювання просторових, часових та м'язових зусиль. Окрім того пропонували спеціальні терапевтичні вправи та комплекси вправ із застосуванням спеціального обладнання (велотренажери, медболи тощо).

Більшість пацієнтів мала правосторонній розрив ахіллового сухожилка, що лівосторонній розрив був визначений у 25% кваліфікованих футболістів U19. Більшість кваліфікованих футболістів U19 (70 %) мала розрив на 4-5 см вище п'яткового бугра, що відповідає середині ахіллового сухожилка. Таким чином можна констатувати, що у обстежених кваліфікованих футболістів U19 була найбільш травматичною є середня частина.

Після аналізу показників футболістів відразу після оперативного лікування показник тильної флексії спортсменів основної та контрольної груп коливався в межах 14-16 градусів, а різниця в показниках була несуттєвою. Після впровадження комплексної програми фізичної терапії в основній групі цей показник значно знизився й різниця з контрольною групою була істотною ($p < 0,05$).

Відповідно до статистичного аналізу показників мануально-м'язового тестування триголового м'язу гомілки до фізичної терапії показник склав в ОГ $2,6 \pm 0,3$ бали, в КГ $2,4 \pm 0,2$ бали через 16 тижнів показник виріс в обох групах однак ОГ $4,6 \pm 1,2$ балів, в КГ $3,6 \pm 0,9$ бали, що краще на 1 бал.

Аналогічна динаміка встановлена при оцінці показників 10-метровий тест ходи. Достовірно вищі показники було встановлено достовірно вищі показники в основній групі, найкращі зміни виявлені в часових та просторових параметрах руху ($p < 0,05$).

Аналіз ефективності запропонованої методики за шкалою J. Leppilahti встановлено, що наприкінці дослідження результат становив в ОГ 81,7 балів, в КГ 73,7. Різниця між показниками основної та контрольної групи достовірна.

Висновки: отримані результати в ході досліджень свідчать про те що розроблена програма фізичної терапії для кваліфікованих футболістів U19 з частковим пошкодженням ахіллового сухожилка більш ефективна ніж загальноприйнята програма відновлення.

Ключові слова: фізична терапія, ахілловий сухожилок, гомілковостопний суглоб, кінезіотерапія, стрейтчинг, постізометрична релаксація, кінезіотейпування.

КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ПІДЛІТКІВ 11-15 РОКІВ ЗАСОБАМИ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ І МАСАЖУ

Волошина К. О.

Науковий керівник: д.мед.н., професор Дорофєєва О. Є.

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини

Завідувач кафедри: д.мед.н., професор Дорофєєва О. Є.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: Фізична терапія є провідним заходом щодо профілактики та корекції порушень постави. Правильне положення тіла у просторі визначає положення й його окремих сегментів та впливає на здоров'я опорно-рухового апарату в цілому.

Мета: розробити систему терапевтичних вправ та масажу й експериментально обґрунтувати їх вплив на профілактику порушень постави у підлітків 11-15 років.

Методи дослідження: візуальний метод, пальпаторний метод, метод функціональних проб, вимірювання ромба Машкова, розрахунок плечового індексу, методи статистичної обробки результатів.

Результати: програма фізичної терапії підлітків 11-15 років із порушенням постави на диспансерному етапі включала три рухові режими: щадний, щадно-тренуючий та тренуючий. Методи та засоби для програми ФТ обиралися відповідно до виявлених порушень. З цією метою використовували: лікувальні положення, спеціальні терапевтичні вправи з різних вихідних положень, лікувальний масаж, кінезіотейпування, міофасціальний реліз та підвісну систему Neuras.

При оцінці порушень постави і визначення ефективності програми фізичної терапії використовували візуальні і розрахункові методи досліджень. При оцінці порушень постави візуальними методами, як в підлітків контрольної, так і основної групи були виявлені порушення постави: кіфотична та сколіотична. В 17% випадків ці порушення були фіксовані. Показники контрольної і основної групи на початку дослідження суттєвих розбіжностей не мали.

При оцінці плечового індексу і оцінці постави в 7 дітей основної групи і 5 контрольної визначили сутулу (кіфотичну) поставу. Плечовий індекс склав відповідно 96,1 у.о. і 93,2 у.о.

При визначенні ромба Машкова результати контрольної і основної групи суттєвих відмінностей на початку дослідження не мали, розбіжності з показниками норми досягали понад 29,3% і склали 1,67см в підлітків контрольної групи і 1,90 см в підлітків основної групи.

Отримані в ході повторного тестування результати підтвердили ефективність запропонованої програми фізичної терапії з профілактики та корекції порушень постави у підлітків 11-15 років основної групи.

В підлітків основної групи при візуальній оцінці порушень постави відхилень від норми не виявлено. Фіксованого порушення постави, що спостерігалось на початку дослідження встановлено не було. В дітей контрольної групи, на жаль, істотних змін не спостерігалось у порівнянні з початком дослідження: кіфотична та сколіотична постава зберігалися.

Значні зміни були констатовані при вимірюванні «Ромба Машкова» в підлітків основної групи і наприкінці дослідження становили $0,37+0,06$ см, що в декілька разів менше ніж на початку дослідження. В підлітків контрольної групи також відмічені покращення, але вони є незначними.

Найкраща динаміка визначена при розрахунку плечового індексу. Так в основній групі результати покращилися майже на 30%, в той час, як показник підлітків контрольної групи суттєвих змін не зазнав.

Висновки: за результатами проведеного дослідження було визначено високу ефективність програми фізичної терапії підлітків 11-15 років із порушеннями постави, оскільки всі показники мали достовірні зміни у порівнянні з початковим рівнем підлітків основної групи.

Ключові слова: фізична терапія, постава, порушення, корекція, терапевтичні вправи, масаж, підлітки.

ЗНАННЯ ПРО ЗНИЖЕННЯ МАСИ ТІЛА У РАМКАХ БЕЗПЕКИ ТА ЗДОРОВ'Я: РИЗИКИ ТА УСКЛАДНЕННЯ

Галушка М.О.

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Паришкура Ю. В.

Кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації

Завідувач кафедри: Заслужений працівник освіти України, Почесний працівник фізичної культури та спорту України, Консультант Комітету Верховної Ради України з питань молоді та спорту, доцент Гамов В'ячеслав

Державний торговельно-економічний університет

м. Київ, Україна

Актуальність: Зниження зайвої маси тіла є поширеною практикою для покращення здоров'я та зовнішнього вигляду, проте неконтрольоване схуднення може призвести до серйозних ускладнень (Білецька В.В., Семененко В.П., Завальнюк В.Л., 2018). За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), близько 39% дорослого населення світу має надмірну масу тіла, а 13 % страждає від ожиріння (Міністерство охорони здоров'я України. Статистичний збірник, 2022). Відтак, зростає попит на методи зниження маси та об'ємів тіла, часто небезпечні для здоров'я, зокрема серед студентської молоді. Необхідність набуття знань про безпечні методи та вивчення ризиків і ускладнень, пов'язаних зі зниженням маси тіла, є критично важливою для розробки безпечних та ефективних стратегій (Коваленко В.М., Дорогой А.П., Сіренко Ю.М., 2019), що є важливим у майбутній професійній діяльності випускника за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Мета роботи: Аналіз наявних даних літературних джерел про ризики та ускладнення, що можуть бути пов'язані зі зниженням маси тіла. А також, акцентування знань про це серед здобувачів освіти, зокрема тих, хто навчається за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт та тих, хто займається фізичними вправами у рамках здорового способу життя.

Методи дослідження: Огляд науково-методичної літератури за останні 10 років, використовуючи бази даних PubMed, CochraneLibrary та EMBASE (Марушко Ю.В., Гишак Т.В., 2020) та узагальнення даних про зниження маси тіла.

Результати: Виявлено, що основними ризиками при зниженні маси тіла є:

- 1) дефіцит поживних речовин – 68 % випадків;
- 2) зниження імунітету – 55 %;
- 3) порушення гормонального балансу – 42 %;
- 4) втрата м'язової маси – 37 %;
- 5) розвиток розладів харчової поведінки – 29 % (Харченко Н.В., Анохіна Г.А., Бойко С. В., 2021).

Серед найбільш поширених ускладнень виділено:

- анемію (31 %);
- остеопороз (24 %);
- серцево-судинні захворювання (19 %);
- порушення менструального циклу у жінок (38 %);
- зниження лібідо (45 %) (Горобей М.П., 2019).

Дослідники (Мітченко О. І., Романов В. Ю., Яновська К. О., 2020) акцентують увагу на встановленій ними у ході досліджень сильної кореляції ($r=0,78$, $p<0,001$) між швидкістю втрати маси тіла та ризиком ускладнень. На основі отриманих даних вони радять комплексні рекомендації щодо безпечного зниження маси тіла, які включають: поступове зниження калорійності раціону (не більше 500 ккал/день від норми), збалансоване харчування з достатнім вмістом білків (1,2-1,6 г/кг маси тіла), регулярні фізичні навантаження середньої інтенсивності (150-300 хвилин на тиждень), контроль водного балансу (30-35 мл/кг маси тіла), щотижневий моніторинг стану здоров'я та обов'язкові консультації з лікарем (Гриньків М.Я., Вовканич Л.С., Музика Ф.В., 2022; Плахтій П.Д., Коваль Т.В., Гаврилюк В.М., 2023).

Висновки: Зниження маси тіла повинно проводитися під наглядом фахівців з урахуванням індивідуальних особливостей організму. Набуття знань про це розширює професійні компетентності фахівців спеціальності 017 Фізична культура і спорт та тих, хто веде здоровий спосіб життя. Дотримання фахових рекомендацій дозволяє мінімізувати ризики та запобігти розвитку ускладнень. Важливо знати, що оптимальна швидкість втрати маси тіла становить 0,5-1 кг на тиждень. Комплексний підхід, що включає корекцію харчування, фізичну активність та психологічну підтримку матиме значніший результат, що відповідатиме стратегіям ВООЗ.

Ключові слова: зниження маси тіла, ризики схуднення, ускладнення, безпечне схуднення, здоров'я, фізична активність.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ МІННО-ВИБУХОВИХ ПОРАНЕННЯХ НА РІВНІ ГОМІЛКИ

Горбановський О. І.

Науковий керівник: к.фіз.вих, доцент Глиняна О. О.

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини

Завідувач кафедри: д.мед.н., професор Дорофєєва О. Є.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: з початком повномасштабного вторгнення в Україні збільшився відсоток мінно-вибухових поранень на рівні гомілки, які відрізняють від повсякденних поранень в мирний час, великою площею ушкодження, інфікуванням, наявністю сторонніх тіл, пошкодженням не тільки м'язових тканин, але й кісток, судин та нервів. Пацієнти з даним типом поранення потребують тривалого лікування та реабілітації. На даний час існує незначна кількість програм фізичної терапії для осіб з мінно-вибуховими пораненнями на рівні гомілки, тому доцільно розробити нову з урахуванням існуючих ускладнень та застосуванням сучасних засобів та методів.

Мета: розробити програму фізичної терапії для осіб з мінно-вибуховими пораненнями на рівні гомілки та оцінити її ефективність.

Методи дослідження: аналіз вітчизняних та закордонних літературних джерел, збір анамнезу, клініко-інструментальні (гоніометрія, візуально-аналогова шкала болю), математики статистичні.

Результати. В дослідженні прийняли участь 10 пацієнтів на базі Київської обласної клінічної лікарні №1 з мінно-вибуховими пораненнями на рівні гомілки, яких було розподілено на дві групи по 5 осіб. Перша група – основна, займалась за розробленою нами комплексною програмою, друга – контрольна, за програмою лікувальної установи. Програма була розроблена з урахуванням принципів фізичної терапії та включала три періоди гострий, підгострий та довготривалий. На гострому періоді проводилась холодотерапія на місце поранення, терапевтичні вправи для здорових верхніх кінцівок з ціллю укріпити верхній плечовий пояс, оскільки пацієнти тривалий час пересувались на милицях, дихальні вправи, загально-розвиваючі, для ушкодженої кінцівки ізометричні напруження, ідеомоторні вправи, магнітотерапія 1 раз на день 10 сеансів, механотерапія на апараті для пасивної розробки 15 хв. вдень; підгострий період – терапевтичні вправи виконувались з гострого періоду збільшувалась кількість повторень та амплітуда, додавалась активні вправи в суглобах залучених в патологічний процес, лімфодренажний масаж, вправи з рубцем, вправи для координації та рівноваги, з опором; довготривалий період – терапевтичні вправи з опором, на тренажерах, лікувальний масаж оперованої кінцівки, хода з поступовим переходом від часткового до повного навантаження кінцівки.

Результати. Після впроваджені програми фізичної терапії, в основній групі покращились функціональні показники в оперованій кінцівці та склали плантарне згинання $48,1^{\circ} \pm 0,5$, дорсальне згинання $16,5^{\circ} \pm 0,2$ в контрольній групі – плантарне згинання $43,1^{\circ} \pm 0,4$, дорсальне згинання $13,8^{\circ} \pm 0,3$ $p < 0,01$. Больові відчуття за шкалою VAS при активних рухах в гомілковостопному суглобі склали в основній групі $0,8 \pm 0,2$ бали та в контрольній $1,2 \pm 0,4$ бали.

Висновки. Комплексна програма фізичної терапії для осіб з мінно-вибуховими травмами, яка включала: терапевтичні вправи, лімфодренажний та лікувальний масаж, механотерапію, холодотерапію, магнітолазер покращила функціональні показники у гомілковостопному суглобі, зменшила вираженість больових відчуттів, що свідчить про ефективність впроваджені програми.

Ключові слова: фізична терапія, мінно-вибухова травма, гомілка, терапевтичні вправи.

АНАБОЛІЧНІ СТЕРОЇДИ: ТЕРАПЕВТИЧНІ ПЕРЕВАГИ ТА РИЗИКИ ДЛЯ СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я

Густі Є. О.

Науковий керівник: доцент, PhD Грига В. І.

Кафедра біохімії та фармакології

Завідувач кафедри: доцент, к.мед.н. Росток Л. М.

Ужгородський національний університет

м. Ужгород, Україна

Актуальність: спортсмени та бодібілдери протягом кількох десятиліть знають, що анаболічні стероїди можуть сприяти зростанню м'язової маси та сили. Однак їхнє клінічне використання, зокрема для лікування кахексії при хронічних захворюваннях та втрати м'язової маси у літніх людей, почало активно розглядатися лише нещодавно. Ефективність стероїдів у поліпшенні фізичної функції та якості життя все ще потребує підтвердження. У спортивному контексті ці засоби вважаються допінгом, особливо серед жінок, незважаючи на ризики вірилізації, які зберігаються через сприятливе м'язово-андрогенне співвідношення, властиве багатьом ксенобіотичним стероїдам.

Мета роботи: дослідити використання анаболічних стероїдів у спорті та з терапевтичними цілями, їхні переваги та недоліки.

Методи дослідження: огляд та аналіз літератури на онлайн-ресурсі PubMed. Дослідження Mooradian et al. (1987), Korkia та Stimson (1993,1997), Millar (1994) та Hoffman та Ratamess (2006).

Результати: андрогени впливають на різні тканини організму, включаючи репродуктивні органи, м'язи, кістки, волосяні фолікули, печінку, нирки, а також кровотворну, імунну та центральну нервову системи. Андрогенні ефекти цих гормонів асоціюються з маскулінізацією, тоді як анаболічні ефекти пов'язані зі стимуляцією синтезу білків у скелетних м'язах і кістках.

Використання анаболічних стероїдів для косметичних цілей серед дорослих і підлітків у суспільстві може неправильно вважатися безпечним методом для формування мускулатури та досягнення атлетичної фігури. Опитування зловживання анаболічними стероїдами серед відвідувачів тренажерних залів виявили, що приблизно 5% користуються такими препаратами, а серед бодібілдерів ця цифра зростає до 25–50%.

Анаболічні стероїди вважаються як засобами для покращення спортивних результатів, так і небезпечними для здоров'я. З аналізу 198143 зразків сечі, проведеного у 2006 році 34 акредитованими лабораторіями Всесвітнього антидопінгового агентства (ВАДА), 4332 (2%) виявили заборонені речовини, з яких 1966 (45%) були позитивними на анаболічні стероїди. Хоча статистика ВАДА показує відносну стабільність у поширенні допінгу, деякі експерти вважають, що вона не відображає реальної ситуації в спортивному середовищі, зокрема на високому рівні атлетики. Однак загрози для здоров'я залежать від статі, дози, тривалості прийому, використання гепатотоксичних 17 α -алкілованих стероїдів та індивідуальної чутливості до андрогенів, що може визначатися генетичними факторами, віком та способом життя.

Висновки: використання анаболічних стероїдів залишається суперечливим питанням як у спортивному середовищі, так і в клінічній практиці. Хоча ці препарати можуть сприяти збільшенню м'язової маси та покращенню фізичної функції, їхнє застосування без медичного контролю пов'язане з численними ризиками для здоров'я, включаючи вірилізацію у жінок та серйозні серцево-судинні ускладнення.

Ключові слова: анаболічні стероїди, спортсмени, побічні ефекти, допінг.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ

Дехтярьова В. О.

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Дяченко А. П.

Кафедра фізичного виховання і здоров'я

Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: фізична підготовка студентів-медиків набуває особливо важливого значення в умовах військових конфліктів. Медичний персонал часто має працювати в екстремальних умовах, де є необхідними такі фізичні якості як витривалість, сила, координація рухів та здатність до швидкої реакції. Добре фізично підготовлені студенти зможуть надавати медичну допомогу в складних умовах військових реалій, що знижує ризики як для пацієнтів, так і самих медичних працівників.

Мета роботи: визначити вплив фізичної підготовки на ефективність роботи студентів-медиків в умовах військових дій та стресових ситуацій.

Методи дослідження: використані методи аналізу наукової літератури, опитування студентів-медиків щодо їхнього фізичного стану та готовності працювати в польових умовах, тестування рівня їхньої фізичної підготовки, порівняльний аналіз результатів між різними групами студентів.

Результати: проведені дослідження показали, що студенти з високим рівнем фізичної підготовки демонструють кращу стресостійкість, витривалість та здатність до тривалої ефективної роботи без втрати якості медичної допомоги. Студенти з високим рівнем фізичної підготовки також мають вищу психоемоційну стійкість і краще орієнтуються в критичних ситуаціях.

Висновки:

1. Регулярна фізична підготовка має бути невід'ємним елементом підготовки студентів-медиків в період навчання у вищому медичному закладі для подальшої роботи в умовах підвищеного ризику пов'язаних із військовими конфліктами.
2. Студенти з високим рівнем фізичної підготовки мають кращий рівень стресостійкості, витривалості та здатності до тривалої ефективної роботи без втрати якості медичної допомоги.

3. Високий рівень фізичної підготовки сприяє не лише кращій працездатності, а й знижує рівень професійного вигорання в екстремальних ситуаціях.

Ключові слова: фізична підготовка, студенти-медики, стресостійкість, військові конфлікти, витривалість, психоемоційна стабільність.

ВПЛИВ СПОРТУ НА РОЗВИТОК КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ: ПОГЛЯД НА ДОЦІЛЬНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Дніпровський А. С.

Науковий керівник: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

Кафедра фізичного виховання і здоров'я

Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: фізична активність відіграє важливу роль у розвитку когнітивних здібностей, особливо серед студентів, які піддаються значним інтелектуальним навантаженням. Розуміння впливу різних видів спорту на когнітивні функції може сприяти покращенню академічних досягнень та загального ментального благополуччя.

Мета роботи: дослідити вплив різних видів фізичної активності на когнітивні здібності студентів та визначити доцільність інтеграції спорту в освітні програми для покращення академічних результатів і ментального здоров'я.

Методи дослідження: матеріали дослідження базувалися на ретельному аналізі понад 50 наукових статей і оглядів, опублікованих на відомих наукових порталах, таких як PubMed, Google Scholar, Scopus, Web of Science, Medline та ResearchGate. Особливу увагу приділялась дослідженням, які розглядали вплив фізичної активності на когнітивні функції, ментальне здоров'я та академічні результати серед студентів.

Результати: різні види фізичної активності мають специфічний вплив на когнітивні функції студентів. Дослідження, присвячені ракетним видам спорту, свідчать про покращення контролю уваги та здатності до гальмування імпульсивних реакцій. Учасники, залучені до бойових мистецтв, демонструють підвищення швидкості реакції та покращення виконавчих функцій, що включають планування та прийняття рішень. Заняття альпінізмом асоціюються з підвищенням точності виконання завдань та покращенням емоційного контролю, особливо в ситуаціях, що викликають страх або стрес. Загальний аналіз підтверджує, що регулярна фізична активність сприяє поліпшенню пам'яті, уваги, швидкості обробки інформації та емоційної стабільності. Водночас, відсутність фізичної активності або малорухливий спосіб життя не сприяють позитивним змінам у когнітивних показниках.

Висновки: різні види фізичної активності позитивно впливають на певні аспекти когнітивних здібностей студентів. Інтеграція спорту в освітні програми може стати ефективним засобом покращення академічних досягнень та підтримки ментального здоров'я. Важливо зберегти спорт в університетах, оскільки він сприяє гармонійному розвитку як фізичних, так і когнітивних здібностей студентів. Необхідні подальші дослідження з більшими вибірками та стандартизованими протоколами для визначення оптимальних видів та інтенсивності фізичної активності.

Ключові слова: фізична активність, когнітивні здібності, студенти, спорт, ментальне здоров'я.

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВИХ ЛІКАРІВ НА ФАКУЛЬТЕТІ ПІДГОТОВКИ ЛІКАРІВ ДЛЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Дмитруліна Н. Ю.

Науковий керівник: д.мед.н., професор Козак Н. Д.

Кафедра комунальної та військової гігієни та екології людини

Завідувач кафедри: д.мед.н., професор Гаркавий С. І.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: під час російсько-української війни професія військового лікаря стала ще більш критично важливою та складною. Робота в зоні бойових дій супроводжується постійними фізичними навантаженнями, недосипанням, недоїданням, різкими змінами температурних умов і серйозними психоемоційними навантаженнями. Військові лікарі повинні володіти досконалими знаннями як у галузі цивільної, так і тактичної медицини, а також мати високий рівень фізичної та психологічної стійкості, щоб успішно працювати в бойових умовах. Підготовка військових лікарів є багатокомпонентним процесом, що має включати не лише медичну освіту, але й постійну фізичну підготовку. Модернізація підходів до фізичної підготовки студентів Факультету підготовки лікарів для Збройних Сил України (ФПЛ ЗСУ) є важливою умовою для забезпечення національної безпеки та обороноздатності країни та готовності майбутніх військових лікарів до виконання своїх обов'язків в умовах ведення бойових дій.

Мета роботи: знайти шляхи покращення навчальної програми фізичної підготовки в Національному медичному університеті імені О. О. Богомольця на ФПЛ ЗСУ відповідно до системи комплексної освіти військового лікаря, базуючись на наказі Міністерства оборони України №225 від 5 жовтня 2021 року «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України».

Методи дослідження: Дослідження проводилось за допомогою анонімного анкетування 72 студентів 1-6 курсів спеціальності 222 Медицина ФПЛ ЗСУ НМУ імені О. О. Богомольця.

Результати: Віковий розподіл студентів: 25% опитаних студентів належать до вікової групи 16-18 років; 38,9% студентів 18-20 років; 36,1% респондентів мають вік понад 20 років. Гендерний розподіл: 52,8% – чоловіки; 47,2% – жінки. Рівень фізичної активності: 84,7% студентів регулярно займаються фізичною культурою; 5,3% вважають, що вони не мають достатньої фізичної активності. Частота занять фізичною культурою розподіляється наступним чином: 27,8% займаються фізичними вправами 1 раз на тиждень; 33,3% – 2 рази на тиждень; 13,9% – 3 рази на тиждень; 11,1% займаються фізичною культурою більше 3 разів на тиждень; 13,9% не займаються фізичною культурою взагалі. Плани на військову кар'єру: 87,5% студентів планують стати військовими лікарями; 12,5% не планують пов'язувати своє майбутнє з військовою медициною. Оцінка важливості спеціальних фізичних якостей: 76,4% студентів вважають розвиток стійкості до заколихування важливим аспектом фізичної підготовки військового лікаря; 63,9% наголошують на необхідності розвитку стійкості до гравітаційних навантажень; 58,6% вважають важливим розвиток стійкості до кисневого голодування. Оцінка достатності фізичної підготовки: 55,6% вважають, що фізична підготовка на 1-2 курсах є недостатньою для успішного вступу до Української військово-медичної академії (УВМА); 34,7% вважають її достатньою; 9,7% студентів не планують вступати до УВМА. Важливість фізичного виховання під час 6 річного навчання: 62,5% студентів вважають, що фізичне виховання протягом 6 років навчання у НМУ імені О. О. Богомольця підвищило б їх шанси на успішне складання вступних іспитів з фізичної підготовки до УВМА.

Висновки: Результати дослідження підтверджують важливість фізичної підготовки для студентів, які планують кар'єру військових лікарів. Опитування показало, що значна частина студентів вважає розвиток таких ключових фізичних якостей, як стійкість до заколихування, гравітаційного навантаження та кисневого голодування, необхідними для успішної роботи в бойових умовах. Водночас, більшість респондентів оцінює поточну програму як недостатню для ефективної підготовки до вступу в УВМА. Ці результати підкреслюють необхідність модернізації програм фізичного виховання для підвищення готовності майбутніх військових лікарів до професійних викликів, зокрема в умовах ведення бойових дій. Ці зміни також сприятимуть підвищенню рівня підготовленості майбутніх військових лікарів, що є важливим елементом забезпечення національної безпеки та ефективного функціонування оборонної системи країни. Вдосконалення навчальної програми має відповідати

вимогам Наказу Міністерства оборони України №225 від 5 жовтня 2021 року «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України».

Ключові слова: фізична підготовка, військові лікарі, модернізація програми фізичного виховання.

ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІКИ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ І ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Довбня І. В.

Науковий керівник: Заслужений майстер спорту України, старший викладач Михальчук Р. В.

Кафедри фізичного виховання, спортивної медицини та ергоterapiї

Завідувач кафедри: к.мед.н., доцент Левко В. П.

Івано-Франківський національний медичний університет

м. Івано-Франківськ, Україна

Актуальність: Однією з актуальних проблем в системі фізичного виховання студентів, є пошук нових підходів і методів в удосконаленні фізичних занять. Ураховуючи те, що подальший вплив на традиційні компоненти як збільшення обсягів та інтенсивності занять з фізичного виховання, пов'язані іноді зі значними складнощами, актуальним є використання нетрадиційних шляхів оптимізації функціональної підготовки студентів.

Виконання м'язової діяльності студентів призводить до підвищення активності обмінних процесів і механізмів обміну речовин та енергії. Тому, процес дихання є найважливішою функцією організму, що забезпечує надходження кисню та виведення вуглекислого газу. У цьому аспекті особливе значення набуває дослідження методів, спрямованих на оптимізацію обмінних процесів, залучення резервних можливостей людини шляхом поліпшення процесів газообміну в організмі.

Популярна методика Віма Хофа дуже проста та доступна, де кожен студент зможе виконувати всю комбінацію дихальних вправ. Входячи в медитацію з дихальними вправами і повністю розслаблюючись людина набуває особливий психологічний стан зосередженості з вільними думками, почуттями та збалансованою оптимізацією всіх процесів в організмі.

Даний метод Віма Хофа складає дихальну техніку з такою послідовністю: 30 циклічних глибоких вдихів та видихів, дихання трохи скоріше звичайного (контрольована гіпервентиляція); затримка дихання при нейтральному тиску в легенях як можна довше; вдих і зразу затримка приблизно на 15 секунд повними легенями. Такий комплекс необхідно виконати підряд три рази.

На нашу думку, така методика дихальних вправ якнайкраще підходить до включення в підготовчу частину заняття з фізичного виховання студентів направлених на розвиток серцево-судинної та дихальної системи, є одним із шляхів підвищення резервних можливостей організму для покращення фізичних даних.

Методи дослідження: аналіз літератури, опитування, тестування.

Результати: На підставі аналізу фахової літератури встановлено, що використання дихальних вправ привертає увагу багатьох спеціалістів. Найбільш відомі вправи які практикують це парадоксальне дихання за системою А. Стрельникової, поверхнєве дихання за системою К. Бутейко, легке й глибоке дихання за системою йогів, метод Фролова та інші. Нами опитування показало, що виконання дихальних вправ за технікою Віма Хофа на підвищення працездатності студентів невідомо і майже не практикується.

Починаючи експеримент, нами було сформовано контрольну групу (КГ) в кількості 15 студентів та експериментальну групу (ЕГ) в кількості 15 студентів. Обидві групи виконували вправи за однаковою програмою, окрім комплексу дихальних вправ за технікою Віма Хофа, які виконували студенти ЕГ на кожному занятті протягом усього місяця.

З метою дослідження впливу методики на студентів на початковому й підсумковому етапах експерименту в КГ та ЕГ було здійснено вимірювання функціональних показників, які характеризують серцево-судинну й дихальну системи організму. Зокрема, досліджено показники життєвої ємності легень (ЖЄЛ) (взяти мундштук в рот і зробити максимальний видих у спірометр), проведено пробу Штанге (зробити глибокий, не максимальний вдих і затримати дихання якомога довше) та пробу Генчі (зробивши звичайний видих, не надмірний, дослі-

джуваний затримує дихання). Аналіз даних вказує на те, що на початковому етапі дослідження функціональні показники студентів КГ та ЕГ майже не відрізняються. Отримані після закінчення експерименту дані свідчать про те, що в КГ показники ЖЄЛ, проби Штанге, проби Генчі зросли несуттєво. Поряд із цим зафіксовано статистично зростання відповідних показників студентів ЕГ показники ЖЄЛ, л (4,1-4,6) проби Штанге, с (43-56) проби Генчі, с (41-48) що підтверджує ефективність впливу дихальних вправ на позитивні зміни обраних показників серцево-судинної та дихальної систем організму.

Основні позитивні чинники використання дихальних вправ за технікою Віма Хофа спрямовані на: зниження стресу за рахунок включення парасимпатичної системи, відповідальної за розслаблення та покращення нервово-психічного стану; поліпшення роботи легень і передачі кисню в кров і органи, прискорення обмінних процесів; поліпшення циркуляції в крові; зміцнення м'язів діафрагми і стравоходу; зниження (тимчасове) кислотності крові, що посилює боротьбу з інфекціями; зниження запального процесу в організмі і покращення роботи імунної системи, а так само зниження ризику депресії. У цілому, застосовані дихальні вправи за технікою Віма Хофа сприяють зміцненню здоров'я та підтримання високої працездатності.

Висновки: Встановлено опитуванням, що студенти, не практикують у процесі підготовки виконання техніки Віма Хофа з медитації дихання. Виявлено основні чинники, що вказують на ефективність використання дихальних вправ та позитивні зміни в організмі на профілактику та відновлення здоров'я при застосуванні методики Віма Хофа. Проведено впровадження техніки Віма Хофа з медитації на заняттях з фізичного виховання, та експериментально представлено покращення показників серцево-судинної та дихальної систем організму.

Заняття з фізичного виховання в сучасних умовах військових дій як ніколи дуже актуальні і є одні із основних предметів студентів-медиків.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, техніка Віма Хофа, гіпервентиляція, затримка дихання, медитація, здоров'я.

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ В СИЛОВОМУ ФІТНЕСІ

Дуборез А.А.

Науковий керівник: доцент Бойко О. Г.

Кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації

Завідувач кафедри: Заслужений працівник освіти України, Почесний працівник фізичної культури та спорту України, Консультант Комітету Верховної Ради України з питань молоді та спорту, доцент Гамов В.Г.

Державний торговельно-економічний університет

м. Київ, Україна

Актуальність: харчування – це один з найважливіших чинників зовнішнього середовища, що впливає на організм людини впродовж усього життя. Складові його компоненти у процесі метаболізму перетворюються на структурні й функціональні елементи клітин, а також енергію, необхідну для функціонування та життєдіяльності. Саме тому енергетична цінність, кількісний і якісний склад фактичного харчування впливає на фізичну та розумову працездатність, адаптаційні можливості організму, імунний статус, стан здоров'я та тривалість життя людини, особливо тих, хто займається фітнесом, зокрема силовим (Григоренко А., 2019, Валихан Т., 2013, Циганенко О., 2013).

Фітнес-харчування, як невід'ємна частина навчально-тренувальної програми, що сприяє досягненню основної мети даного процесу, оптимальному протіканню процесів відновлення, профілактиці перенапруження органів і систем, збереженню та зміцненню здоров'я (Едвард Б., Дон Френкс Д., 2004, Циганенко О., 2009).

Знання про особливості фітнес-харчування тих, хто займається силовим фітнесом важливі для майбутніх бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Мета роботи: узагальнити та актуалізувати знання про аспекти харчування у силовому фітнесі, які необхідні для майбутніх бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Методи дослідження: пошук, аналіз, узагальнення та актуалізація знань про аспекти харчування у силовому фітнесі, які необхідні для майбутніх бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Результати: особливістю програми фітнес-харчування при заняттях силовими видами фітнесу з метою збільшення м'язової маси є суттєве збільшення у раціоні білків та незначне – вуглеводів. Важливе значення має амінокислотний склад білків, серед яких варто зазначити амінокислотами для побудови м'язової маси: лейцин, ізолейцин, валін і глутамін. Збільшення частки вуглеводів забезпечує енергетичні потреби м'язів при фізичних навантаженнях і захищає їх від катаболізму (розпаду). Збільшенню ефективності тренувань і силових показників сприяє креатин, що міститься у продуктах тваринного походження та спеціальних спортивних добавках.

Навантаження анаболічного (силового) типу дії визначають як вправи силового характеру, які спрямовані на підвищення (нарощування) м'язової маси (Циганенко О., 2015). При використанні навантажень анаболічного типу дії у фітнесі, як і спорті, рекомендується виконувати три основні вимоги:

- використовувати адекватні за величиною та спрямованістю навантаження;
- застосовувати ефективні анаболізатори;
- забезпечити повноцінне харчування білкової спрямованості, насамперед з наявністю у харчовому раціоні повного набору незамінних амінокислот.

Базова складова раціону за умов навантажень силового спрямування. Базова частина харчового раціону анаболічної спрямованості відзначається цілим рядом специфічних особливостей. Енергетична цінність базової частини раціону зазвичай підвищена, особливо у період набору маси м'язів, може становити 3500-4500 ккал/добу для чоловіків (при стандартній масі тіла 70 кг) та 3000-4000 ккал/добу для жінок (при стандартній масі тіла 60 кг). Проте енергетичну цінність раціону визначають індивідуально з урахуванням, величини основного обміну, показників харчового статусу (насамперед маси та складу тіла), соматотипу (ектоморфи, мезоморфи).

Харчовий раціон має білкову спрямованість і, як наслідок, може забезпечуватися різними видами білкових дієт (Циганенко О., 2015). Кожний відібраний до використання варіант раціону (для набору маси м'язів, скидання жиру тощо) потребує від 14-ти до 30 днів своєрідної «відладки» з постійною корекцією як енергетичної, так і якісної характеристик харчового раціону. Особливостями відбору варіантів харчового раціону є широке використання фітнес-дієт, насамперед білкових. У період нарощування маси потрібно близько 2 г білка на добу, а іноді навіть 3 г на добу (Циганенко О., 2015).

Висновки: при плануванні раціону треба враховувати, що білок – це найменш цінне джерело енергії. Крім того, якщо білок використовується як джерело енергії, то частина її (до 20-30 %) витрачається на сам процес використання білка. При вживанні великої кількості білків можливе виникнення ендогенної токсемії з ураженням паренхіматозних органів (насамперед нирок), зменшення величини працездатності. Для зменшення можливості виникнення ендогенної токсемії (токсичні продукти розпаду білків) рекомендується вживати достатню кількість рідини (води) і припинити використання білкових дієт при виникненні ускладнень, зменшити кількість білків у харчовому раціоні. Вуглеводи залишати в харчовому раціоні анаболічної спрямованості основним джерелом енергії.

Знання про ці аспекти необхідні для майбутніх бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Ключові слова: силовий фітнес, харчування, майбутні бакалаври.

ІНТЕРЕСИ ТА МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Дутка О.В.

Науковий керівник: к.пед.н., В'яла О.М.

Кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації

Завідувач кафедри: Заслужений працівник освіти України, Почесний працівник фізичної культури та спорту України, Консультант Комітету Верховної Ради України з питань молоді та спорту, доцент Гамов В.Г.

Державний торговельно-економічний університет

м. Київ, Україна

Актуальність: питання мотивації до занять фізичними вправами серед студентів залишається актуальним через низький рівень рухової активності молоді. Близько 50% студентів віком 18-24 років мають незадовільну фізичну підготовку, що підтверджує важливість впровадження ефективних програм мотивації до фізичного виховання (Грибан Г.П., 2014). Дослідження показують, що мотивація студентів до занять фізичними вправами знижується через модернізацію навчального процесу, збільшення навчального навантаження та домінування пасивних форм відпочинку (Андрєєва О., 2018).

Мета роботи: дослідити основні інтереси та мотиви студентів до занять фізичними вправами, а також визначити ефективні методи підвищення мотивації у процесі фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Методи дослідження: анкетування студентів з використанням соціологічних методів для вивчення їхніх інтересів до різних видів фізичної активності, аналіз науково-методичної літератури (Бойко Г., Міщук Д., 2016), а також огляд даних щодо рухової активності та мотиваційних пріоритетів молоді (Борейко Н., 2016).

Результати: Виявлено, що основними мотивами студентів до занять фізичними вправами є:

- 1) покращення зовнішнього вигляду (Биличенко Е., 2015);
- 2) підтримання фізичного здоров'я (Грибан Г.П., 2014) та зниження стресу;
- 3) інтерес до занять фізичними вправами значно підвищується за рахунок впровадження нових форм активності, таких як аеробіка та роуп-скіппінг (Бойко Г., Міщук Д., 2016).

Висновки: мотивація студентів до занять фізичними вправами значною мірою залежить від індивідуальних інтересів та соціальних факторів. Впровадження сучасних методик та врахування інтересів студентів допоможе підвищити рівень їх залучення до занять фізичними вправами, покращити їх фізичну підготовку та сприяти веденню здорового способу життя. Для досягнення найкращих результатів рекомендується включати різні види фізичної активності та стимулювати інтерес до них шляхом проведення інтерактивних занять.

Ключові слова: мотивація, фізичне виховання, рухова активність, студенти, здоровий спосіб життя.

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Жила Д. А.

Науковий керівник: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

Кафедра фізичного виховання і здоров'я

Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: студенти медичних університетів стикаються з інтенсивним академічним навантаженням, що значно обмежує їхній час для фізичної активності. Проте підтримка здоров'я та фізичної форми є критично важливою для майбутньої професії лікаря, яка вимагає не лише високого інтелектуального рівня, але й фізичної витривалості. Сучасні умови навчання та стрімкий темп життя створюють нові виклики для мотивації студентів-медиків до регулярних занять спортом. Недостатня фізична активність може спричинити хронічну втому, професійні захворювання та зниження стресостійкості, що негативно впливає на професійну діяльність у майбутньому.

Мета роботи: метою дослідження є вивчення факторів, що мотивують студентів медичних університетів до занять спортом у сучасних умовах, а також визначення основних бар'єрів, які перешкоджають їхній фізичній активності.

Методи дослідження: для досягнення поставленої мети було застосовано такі методи:

- Огляд наукової літератури з питань мотивації до фізичної активності серед студентів-медиків.
- Анкетування студентів медичних університетів для визначення їхніх мотиваторів і перешкод до занять фізичними вправами.
- Статистичний аналіз результатів анкетування для виявлення найбільш впливових факторів на мотивацію до фізичної активності.

Результати: за результатами анкетування, близько 40% студентів медичних університетів регулярно займаються спортом, тоді як 60% хотіли б бути більш активними, проте відчувають нестачу часу та енергії через високе навчальне навантаження. Основними мотивуючими факторами для занять спортом були визначені:

- Підтримка фізичної форми (35%),
- Зниження стресу (25%),
- Покращення здоров'я (30%),
- Оцінка за дисципліну "Фізичне виховання" (20%).

Також виявлено, що зовнішні фактори, такі як участь у спортивних змаганнях або підтримка друзів, значно підвищують мотивацію студентів до фізичної активності. Однак основними перешкодами є:

- Високе навчальне навантаження (50%),
- Втома після занять (50%).

Незважаючи на високий рівень обізнаності про користь фізичних вправ, студенти часто нехтують ними через перевантаженість графіку та відсутність часу на відновлення після навчання. Хоча фізичні вправи фактично можуть слугувати активним відпочинком від навчальної діяльності.

Висновки: мотивація студентів медичних університетів до занять спортом у сучасних умовах залежить від балансу між навчальним навантаженням та можливістю підтримання фізичної активності. Для підвищення рівня спортивної активності необхідно впроваджувати програми, що інтегрують навчання з можливістю регулярних занять спортом, а також покращувати доступ до спортивної інфраструктури. Важливо також впроваджувати програми для зниження стресу і мотивації до здорового способу життя серед студентів-медиків, що позитивно вплине на їхню майбутню професійну діяльність. Враховуючи вищезазначене, на мою думку, дисципліна "Фізичне виховання" має залишатися обов'язковою для студентів до 6 курсу.

Ключові слова: мотивація, студенти медичних університетів, фізична активність, спорт, навчальне навантаження, здоров'я.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ МЕДИКІВ ДО ВІЙСЬКОВО-ПОЛЬОВИХ УМОВ

Загорєєва А. В.

Науковий керівник: викладач Павліченко С. В.

Кафедра фізичного виховання і здоров'я

Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: в умовах сучасної ситуації в Україні фізичне здоров'я та підготовка майбутніх фахівців є критично важливими, особливо для медиків, які працюють в екстремальних умовах бойових дій. Закони України, такі як "Про освіту" та "Про фізичну культуру і спорт", підкреслюють необхідність підготовки спеціалістів, здатних працювати під високими фізичними і психоемоційними навантаженнями. Це особливо стосується медиків, які повинні оперативно приймати рішення та працювати з обмеженими ресурсами в умовах війни.

Фізична підготовка майбутніх медиків є важливим аспектом їх професійної готовності. Вони мають виконувати складні медичні процедури в стресових ситуаціях, переносити поранених, а також працювати в обмежених умовах. Це вимагає від медиків високої витривалості, фізичної сили, а також психологічної стійкості.

Дослідження вітчизняних і закордонних науковців висвітлюють проблеми вдосконалення професійної спрямованості фізичного виховання майбутніх фахівців різних профілів у закладах вищої освіти.

Мета роботи: Мета є вивчити значення та вплив фізичної підготовки як складової професійної підготовки студентів-медиків до роботи в екстремальних військово-польових умовах.

Основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні підходи до фізичної підготовки студентів-медиків у контексті військово-польових умов.
2. Визначити вплив фізичних навантажень на стійкість до стресу та витривалість майбутніх медичних працівників.
3. Оцінити ефективність фізичної підготовки у підвищенні готовності медиків до роботи в екстремальних умовах воєнних дій.

Об'єкт дослідження – навчальний процес фізичного виховання студентів вищих медичних навчальних закладів.

Предмет дослідження – методика професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих медичних навчальних закладів.

Методи дослідження: для розв'язання завдань роботи використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження: теоретичні, емпіричні, статистичні, факторний аналіз даних багатовимірної статистичної обробки й узагальнення результатів.

Результати: фізична підготовка студентів-медиків в умовах військово-польової медицини включає кардіо та силові тренування, тренування витривалості, гнучкості та стабільності, а також тактичні вправи для евакуації поранених та роботи в обмежених умовах. Інноваційні методики, такі як використання віртуальної реальності, мобільних навчальних майданчиків та інтервальних тренувань, дозволяють підвищити готовність студентів до реальних бойових ситуацій.

Розглянемо основні напрямки та фізичні вимоги до медичних працівників у військових умовах.

1. При евакуації поранених медики в умовах бойових дій стикаються з тривалими фізичними та психоемоційними навантаженнями, такими як перенесення поранених, виконання процедур під загрозою і в екстремальних умовах, що вимагає великої витривалості при переміщенні пацієнтів на великі відстані та перенос важких предметів.
2. Надання медичної допомоги в польових умовах пов'язано із виконанням процедур під навантаженнями, обмежений простір, тривала робота без відпочинку, психофізичні навантаження, стрес, комунікаціями та взаємодіями з командою.

Тому в умовах бойових дій фізична підготовка є критично важливою для медиків на полі бою, забезпечуючи їх витривалість, силу і спритність, яка необхідна для порятунку бійців.

Фізичну підготовку треба інтегрувати в навчання медичних студентів для підготовки до реальних бойових умов.

Підготовка має включати тренування витривалості, сили і швидкості для підвищення ефективності надання медичних послуг у критичних ситуаціях.

Розглянемо методики фізичної підготовки для майбутніх медиків.

1. Програми фізичних тренувань, адаптовані до вимог військово-польової медицини:

- Кардіо тренування: Бігові тренування, заняття на тренажерах, інтервальні тренування для розвитку витривалості та серцево-судинної системи.
- Силові тренування: Вправи для розвитку м'язової сили (підйом важких предметів, робота з гириями та штангами), що необхідні для перенесення пацієнтів та роботи з обладнанням в обмежених просторах.
- Гнучкість і стабільність: Вправи на розтягування та стабільність суглобів для запобігання травм у стресових ситуаціях.

Одним із напрямків удосконалення цієї програми є використання технологій для моніторингу фізичної підготовки (фітнес-трекери, додатки для моніторингу навантажень).

- Індивідуальні тренувальні програми з урахуванням фізичної підготовленості студентів.

2. Включення елементів тактичної підготовки у навчальний процес:

- Симуляція евакуації поранених: Тренування на евакуацію під час обстрілів, з використанням важких носилок та медичного обладнання для посилення фізичної витривалості та тактичної взаємодії в команді.
- Тренування у важкодоступних місцевостях: Імітація роботи в горах, лісах, урбаністичних зонах та мінних полях для розвитку навичок орієнтації, швидкого реагування та роботи в обмежених умовах.
- Робота в умовах обмеженого часу: Тренування медичних процедур в стресових ситуаціях для розвитку здатності до швидких рішень.

Одним напрямків удосконалення тактичної підготовки є використання віртуальної реальності для моделювання бойових ситуацій, розширення застосування мобільних навчальних майданчиків для наближення до реальних умов.

Пропонуємо проводити тренування на піску, м'якому ґрунті та інтервальних тренувань із елементами медичних процедур.

Регулярна фізична активність допомагає адаптуватися до фізичних і психоемоційних навантажень.

Висновки: підсумовуючи вищенаведене можна зробити висновки, що адаптація фізичної підготовки до вимог військово-польової медицини є необхідною для професійної готовності медиків до роботи в екстремальних умовах, необхідно включити елементи тактичної підготовки, що дозволить студентам підвищити здатність до швидкого реагування та прийняття рішень у бойових умовах, необхідно ввести функціональні тренування та комплексні навантаження, які будуть сприяти розвитку витривалості, сили та координації, що важливо для ефективної медичної допомоги в стресових ситуаціях. Впровадження у підготовку інноваційних тренувальних методик наближають студентів-медиків до реальних бойових умов, що підвищує їх професійну готовність до екстремальних ситуацій. Фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні патріотичного виховання особистості. Заняття спортом сприяють вихованню таких цінностей: дисципліна, самоорганізація, сила волі, витривалість, командний дух та взаємодопомога.

Ключові слова: фізична підготовка, медики, військово-польові умови, екстремальні умови, витривалість, тренування, медична допомога, стресові ситуації, навантаження, підготовка.

ПЛЕЯДА ПЕРШИХ УКРАЇНСЬКИХ ФАХІВЦІВ ІЗ РУХАНКИ ТА ЗМАГУ

Зюзюка К. А.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Зеленюк О. В.

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Завідувач кафедри: к.мед.н., доцент Томич Л. М.

Київський національний університет технологій та дизайну

м. Київ, Україна

Актуальність: Україна подарувала світові чимало особистостей, які прославили її у самих різних галузях і сферах науки, культури, мистецтва, здоров'я, спорту, суспільної та політичної діяльності. Серед них виділяються сини Івана Франка як представники галицької плеяди перших українських фахівців із руханки та змагу.

Мета роботи: вивчення впливу діяльності братів Франків на розвиток української національної системи фізичного виховання.

Методи дослідження: вивчення, аналіз літературних джерел і документальних матеріалів, синтез та теоретичне узагальнення публікацій.

Результати: неочікуваним для шанувальників творчості класика української літератури Івана Франка є те, що його сини Андрій, Петро і Тарас були не тільки палкими прихильниками фізичної культури, але й теоретиками і практиками створення національної системи фізичного виховання молоді на засадах народності й патріотизму.

Підйом суспільного руху протягом перших десятиліть ХХ століття, на теренах майбутньої незалежної України, викликав підвищений інтерес щодо оздоровлення учнівської та студентської молоді, їхнього тілесного гарту засобами фізичної культури і спорту.

Брати Франки пройшли руханковий вишкіл під орудою І. Боберського, а потім у гімнастичному товаристві «Сокіл-Батько» стали викладачами-інструкторами гімнастичного курсу для підготовки педагогів українських учительських семінарій.

Брати Франки активно долучалися до формування українського скаутського руху та багатьох його атрибутів, зокрема, були серед творців його української самоназви. Також переймалися проблематикою особливостей і специфіки завдань тіловиховання для мешканців села та міського населення.

Висновки: активна спортивна та просвітницька діяльність братів Франків, їхній вагомий практичний та теоретичний внесок у розвиток системи фізичного виховання молоді дозволяють вважати Петра і Тараса визначними діячами української тіловиховної та спортової фізичної культури першої половини ХХ століття.

Вивчення впливу діяльності братів Франків на розвиток української національної системи фізичного виховання допомагає використовувати такі знання у фаховій і гуманітарній освіті студентської молоді.

Ключові слова: брати Франки, українська національна система фізичного виховання молоді, руханка, тіловиховання.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

Ільїна В. М.

Науковий керівник: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

Кафедра фізичного виховання і здоров'я

Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця
м. Київ, Україна*

Актуальність: професія лікаря завжди відзначалась великими фізичними і емоційними навантаженнями, які значно зросли в умовах війни. У зв'язку з цим актуальним постає питання визначення ефективних засобів профілактики і відновлення працездатності майбутніх лікарів, здобувачів вищої освіти в Національному медичному університеті імені О. О. Богомольця, які в силу специфіки навчальних занять змушені вести малорухомий спосіб життя.

Одним із факторів, які позитивно впливають на функціонування організму в умовах гіподинамії є заняття фізичною культурою і спортом.

Мета роботи: дослідити рівень фізичної активності студентів, визначити рівень впливу занять фізичною культурою і спортом на психоемоційний стан та важливість фізичного виховання для студентів-медиків в екстремальних умовах.

Методи дослідження: опитування студентів (проводилось серед студентів різних факультетів і курсів), статистичний аналіз даних отриманих під час опитування.

Результати: дослідження показало, що фізична підготовка є доволі важливою складовою життєдіяльності студентів-медиків. На підставі опитування студентів, було визначено, що більшість із них (70,8%) займаються фізичною підготовкою самостійно або з тренером за межами навчального закладу і лише 4,2% на заняттях з фізичного виховання, при цьому 25% не займаються фізичною підготовкою взагалі. Разом з тим, 91,7% опитуваних вважають, що фізична підготовка має важливе значення для медиків у воєнний час. У процесі дослідження було розглянуто також значимість окремих аспектів фізичної підготовки в діяльності медика в екстремальних умовах. Як виявилось, в екстремальних умовах на перше місце по значимості серед фізичних якостей вийшла швидкість реакції (89,6%), друге місце посіла витривалість (87,5%), на третьому місці координація (70,8%), четверте місце отримала сила (64,6%) і лише п'яте місце – гнучкість (27,1%). Також було досліджено вплив фізичної активності на рівень стресу: 47,9% опитуваних визначили свій рівень стресу як середній, 27,1% – як високий, 10,4% – як дуже високий. 58,7% відмітили, що після початку занять спортом, рівень тривожності зменшився, тоді як 41,3% відзначили підвищення рівня стресових реакцій. На підставі аналізу деяких оціночних даних з'ясувалось, що 58,3% студентів вважають свій фізичний стан у контексті медичної діяльності хорошим, 22,9% – дуже хорошим, а 18,8% вважають поганим. Оцінка впливу фізичної підготовки на професійну діяльність показала, що 37,5% вважають, що вона завжди є вирішальною, 47,9% – що іноді, а 14,6% – що вона не впливає на професійну діяльність. Оцінка практичного досвіду студентів пов'язаного з виконанням фізичних навантажень (волонтерство, допомога пораненим...) показала, що 12,5-20,8% були готові фізично до такої роботи, а 10,4-12,5% – ні. Разом з тим, значний відсоток опитуваних (81,3%) виявили зацікавленість в навчальних програмах, які поєднують фізичну підготовку з медичною спеціальністю. Крім того, 31,3% вважають, що відсутність фізичної підготовки може частково вплинути на готовність до виконання медичних обов'язків, а 62,5% – що це матиме повністю негативні наслідки.

Висновки: на підставі аналізу виконаних досліджень можна зробити наступний висновок: фізична підготовка має значний вплив на всі аспекти роботи майбутнього лікаря, сприяє покращенню емоційного стану та подоланню негативних проявів під час стресових ситуацій. Враховуючи специфіку життєдіяльності студентів-медиків, пов'язану з обмеженням фізичної активності, необхідно широко впроваджувати в структуру навчального процесу обов'язкові заняття з фізичного виховання та заняття різними видами спорту, що сприятиме підвищенню фізичної активності студентів і як результат покращенню здоров'я та підвищенню ефективності їх діяльності в екстремальних умовах військових дій.

Ключові слова: студенти-медики, фізична активність, фізичні якості, екстремальні умови, війна, стрес.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ РОЗРОБЛЕНОЇ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ З ПЛОСКОСТОПІСТЮ

Карпенко М. С.

Науковий керівник: к.мед.н., доцент Коршак В. М.

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини

Завідувач кафедри: д.мед.н., професор Дорофеєва О. Є.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: Деформація стоп вважається однією з найбільш розповсюджених проблем опорно-рухового апарату (83,3%). При плоскостопості стопи втрачають свою ресорну функцію і вона перекладається на інші суглоби з подальшим розвитком в них дегенеративних процесів і значним погіршенням якості життя пацієнтів. Розроблена велика кількість реабілітаційних програм плоскостопості, проте і до цього часу ця проблема залишається актуальною у фізичній терапії. і потребує нових програм, спрямованих на консервативне лікування, основною метою якого є зняття болісних відчуттів, нормалізацію (або максимальне наближення до норми) фізіологічного положення стопи та відновлення мобільності в суглобах ураженої стопи.

Мета роботи: Обґрунтувати вплив комплексної програми фізичної реабілітації пацієнтів з плоскостопістю для покращення якості їх життя.

Методи дослідження: анамнестичний, соматометричний, функціональний пробою Штрітера та індексу Staheli, плантографії, ультразвуковий і рентгенологічний.

Результати: Дослідження проведено у 30 пацієнтів дитячого віку з поздовжньою плоскостопістю II ступеня на базі Київської обласної дитячої лікарні №1 та ДУ Інститут травматології та ортопедії НАМН України м. Києва. На першому тижні у програму фізичної терапії включались лікувальні положення з допомогою спеціальних ортезів, які ще маю назву "пластикових гіпсових пов'язок". Перевагою такого методу корекції є можливість послаблення чи тимчасового зняття (коли існує потреба), а також – скорегувати положення. Другий тиждень комплексного лікування з моменту зняття гіпсових пов'язок включав лікувальний масаж і лікувальну фізкультуру. Лікувальні вправи виконувались з вихідних положень лежачи на килимку, сидячи на стільці або лаві, стоячи. В цьому періоді використовували електроміостимуляцію та постізометричну релаксація м'язів, які формують внутрішнє склепіння стопи. На третьому тижні проводилась гіперкорекція стопи гіпсовими пов'язками або ортезами з виведенням стоп у стан крайньої супінації з забезпеченням фіксації голівки таранної кістки. На четвертому тижні продовжувалась комплексна фізична терапія за розробленою вище програмою і доповнювалась лікувальною дозованою ходьбою та гідрокінезотерапією. В результаті проведеної терапії суттєво зменшились больові відчуття в стопах, гомілкях, зникли судоми в м'язах ніг і швидка втомлюваність при ходьбі. Суттєво покращились функціональні показники стоп (індекс мобільності, Штрітера, Фрідланда), показники ультразвукового виміру поперечного перетину м'язів стоп (довгих згиначів і розгиначів пальців, коротких згиначів і розгиначів великих пальців) і рентгенологічного показника човноподібного кута стоп, (<0,001). Застосований комплекс фізичної терапії був також ефективним у поліпшенні якості життя пацієнтів, достовірно покращились: психологічний, компонент здоров'я, рольове і соціальне функціонування, (<0,001).

Висновок: досліджена комплексна програма фізичної терапії пацієнтів дитячого віку з плоскостопістю II ступеня дозволяє лікареві вчасно діагностувати плоскостопість і ефективно усунути найпоширеніші проблеми, пов'язані із хворобою (біль, деформація стопи), а також провести ефективну профілактику прогресування захворювання в майбутньому.

Ключові слова: Фізична терапія, плоскостопість, масаж, лікувальні вправи, функціональні проби.

ГІДРОКІНЕЗІОТЕРАПІЯ, ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПОСТІ У ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ

Кацій Ю.-М. Р.

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Яримбаш К. С.

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини

Завідувач кафедри: д.мед.н., професор Дорофєєва О. Є.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: у всьому світі здоров'я підростаючого покоління викликає серйозну тривогу. Плоскостопість є одним з важких ортопедичних захворювань. Запущені випадки спричиняють за собою глибокі розлади здоров'я дітей. Вона приводять до інвалідності і нерідко є причиною виникнення сколіозів, кіфозів, лордозів. Фізична терапія вважається найдієвішим засобом в профілактиці та корекції цієї патології.

Мета роботи: розробити та обґрунтувати комплексну програму профілактики плоскостопості у дітей 7-9 років засобами гідрокінезіотерапії.

Методи дослідження: плантоконтуруграма, подометрія за Фріландом, оцінка фізичної підготовленості дітей 7-9 років з використанням комп'ютерної програми «Будь здоров», методи статистичної обробки результатів.

Результати: на основі аналізу літературних джерел було розроблено комплексну програму профілактики плоскостопості та корекції порушень склепіння дітей 7-9 років. Тривалість програми складала 10 тижнів. З метою ефективної реалізації запропонованої програми використовували ранкову гігієнічну гімнастику, спеціальні коригуючі комплекси терапевтичних вправ, масаж місцевий, гідрокінезіотерапію. Основною умовою реабілітаційного процесу, як і його відмінністю було використання домашнього завдання.

Для оцінки ефективності запропонованої комплексної програми фізичної терапії було проведено порівняльний аналіз показників дітей 7-9 років основної та контрольної групи. Порівняння результати плантограм основної та контрольної груп дозволило констатувати позитивні зміни, які відбулися в основній групі за цикл коригуючих занять. Повторна плантографія показала, що вузька частина стопи у дітей основної групи в цілому зменшилася, причому у шести учнів на 2мм; у одного учня на 3 мм; у одного – на 4 мм; у семи – на 5 мм; у двох – на 7 мм. Поліпшення динамічних показників відбулося у 7 дітей основної групи (77,7 %), у двох дітей (22,3 %) вони залишилися тими самими. На жаль показники дітей контрольної групи залишилися без змін.

Аналогічну динаміку було встановлено і в результаті оцінки функціональних порушень склепіння стопи дітей 7-9 років основної групи в порівнянні з контрольною. На початку дослідження 16 дітей (88,9%) мали функціональні порушення склепіння стопи. Вісім з них – 38,46% мали плоску стопу, а 8 дітей (38,46%) мали виражені функціональні порушення, і тільки 2 дітей (11,1%) мали незначні функціональні порушення. Після впровадження запропонованої комплексної програми фізичної терапії, ці дані майже нівельовані в дітей основної групи. Нажаль, в контрольній групі істотних змін за цей період не відбулося.

Зважаючи що однією з причин розвитку функціональних порушень склепіння стопи у дітей 7-9 років є ослаблене здоров'я, низький рівень розвитку фізичних якостей, фізичної підготовленості та здоров'я фізичного в комплексну програму фізичної терапії було впроваджено комплекси загальнозміцнюючих вправ.

Оцінка рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості дітей 7-9 років основної та контрольної групи виявила кращі показники в дітей основної групи наприкінці дослідження. На початку дослідження 30% дітей (6 дітей: 2 дівчинки та 4 хлопчика) в результаті медичного тестування набрали загальну бальну оцінку нижче 33 балів й продемонстрували низький рівень фізичного здоров'я. Відповідно діти основної групи в середньому показали 34,21+1,97 балу, в контрольній групі 33,97+2,68 балу відповідно.

Наприкінці дослідження всі діти, як основної, так і контрольної групи змогли підвищити рівень свого фізичного здоров'я та фізичної підготовленості з домінуючим переважанням дітей основної групи. Середні показники склали 63,7+4,22 балу та 56,6+3,16 балу відповідно в основній групі, що відповідає середньому рівню й 48,4+3,27 балу та 43,3+4,11 балу у контрольній групі відповідно, що дорівнювало нижче за середній рівень.

Висновки: профілактика плоскостопості та корекція порушень склепіння стопи у дітей 7-9 років повинна здійснюватися шляхом: спеціально організованої рухової активності, комплексного використання терапевтичних вправ, гідрокінезіотерапія, кінезіологічного тейпування, запровадженням щоденного домашнього завдання з елементами гідрокінезіотерапії.

Ключові слова: фізична терапія, плоскостопість, склепіння стопи, кінезотерапія, стрейтчинг, постізометрична релаксація, гідрокінезіотерапія.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ І ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Клочуряк В. А., Тригуб А. О.

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Пустолякова Л. М.

Кафедра фізичного виховання і здоров'я

Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця
м. Київ, Україна*

Актуальність: сучасні студенти стикаються з багатьма викликами, які негативно впливають на їхнє здоров'я, зокрема, тривале сидіння за комп'ютером, стреси та нерегулярне харчування. Фізична культура стає важливим інструментом для профілактики захворювань та відновлення фізичного і психічного здоров'я. Зростання навчальних навантажень і зниження рівня фізичної активності студентів є серйозними факторами, що негативно впливають на їхнє здоров'я. В умовах пандемії та змішаних форм навчання ситуація погіршилась через обмеження рухової активності. Регулярні фізичні вправи сприяють зміцненню імунної системи, підтримці психічного та фізичного здоров'я, а також допомагають знизити ризик розвитку хронічних захворювань. Підготовка до реальних умов роботи: Військові медики, особливо на полі бою, стикаються з надзвичайно важкими фізичними та емоційними навантаженнями. Студенти-медики повинні бути готові до виконання завдань у критичних умовах, включаючи евакуацію поранених, роботу під обстрілами або в польових госпіталах. Військова фізична підготовка дозволяє краще пристосуватися до таких обставин. Підвищення витривалості та мобільності. Військові дії часто вимагають від медиків тривалої фізичної активності без зростаючої потреби в підготовлених медичних кадрах. Через війну в Україні кількість поранених значно зросла, що збільшило потребу в кваліфікованих медичних працівниках, готових працювати у зоні бойових дій. Студенти-медики, які пройшли військову фізичну підготовку, можуть швидше адаптуватися до умов служби в Збройних Силах України чи в інших медичних підрозділах. Безпека медичних працівників. Студенти-медики, які мають навички самозахисту, орієнтації на місцевості та витривалості, мають більше шансів захистити себе в небезпечних ситуаціях та забезпечити безпеку інших. В умовах війни в Україні військова фізична підготовка стає ключовим елементом професійної підготовки медиків. Це дозволяє студентам не лише ефективніше виконувати свої медичні функції, але й краще захищати себе та інших в екстремальних умовах бойових дій. Тому дослідження впливу фізичної культури на здоров'я студентів є актуальним. Мета роботи: дослідити роль фізичної культури у профілактиці захворювань та відновленні здоров'я студентів, а також визначити ефективні методи її впровадження в навчальний процес, а також оцінити її ефективність у контексті сучасних вимог до навчального процесу.

Методи дослідження: для дослідження використані методи аналізу наукової літератури з тематики впливу фізичних вправ на здоров'я молоді та емпіричні дані про рівень фізичної активності студентів. Здійснено анкетування студентів різних навчальних закладів щодо їхнього ставлення до фізичної активності та її впливу на їхнє здоров'я. Експериментально оцінено вплив щотижневих занять фізичною культурою на показники загального фізичного стану студентів протягом семестру.

Результати дослідження: показали, що студенти, які регулярно займаються фізичною культурою, мають кращі показники здоров'я, менше страждають від стресу та мають підвищену продуктивність навчання. Також виявлено, що групові заняття сприяють формуванню соціальних зв'язків і покращують емоційний стан. Фізичні переваги одним із головних висновків дослідження є те, що регулярні фізичні вправи допомагають запобігти ряду хронічних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, діабет 2 типу та деякі види раку. Фізична активність покращує роботу серцево-судинної системи, зміцнює м'язи та кістки, а також сприяє підтримці здорової ваги. Мобільність та швидкість реакції. В умовах бойових дій медики часто змушені швидко переміщати-

ся до місця надання допомоги, евакуювати поранених або навіть працювати під обстрілами. Фізична підготовка дозволяє швидше пересуватися та реагувати на критичні ситуації. Надання невідкладної допомоги. Фізично сильний і витривалий медик може краще виконувати важкі завдання, такі як транспортування поранених, робота з важким медичним обладнанням, і довше залишатися ефективним у роботі. Виживання в екстремальних умовах: Військові дії часто створюють небезпечні або екстремальні умови, включаючи тривалу відсутність відпочинку, нестачу їжі та води, підвищену загрозу травм. Фізично загартовані медики мають більші шанси на виживання та ефективне виконання своїх обов'язків. Психічне здоров'я. Спорт також має значний вплив на психічне здоров'я. Вправи допомагають знизити рівень стресу, тривожності та депресії. Під час фізичної активності в організмі виробляються ендорфіни, які покращують настрій і створюють відчуття щастя. Регулярні заняття спортом сприяють поліпшенню сну та загального самопочуття.

Висновки: фізична культура є ефективним засобом профілактики та відновлення здоров'я студентів. Рекомендується інтегрувати заняття фізичною культурою в навчальний процес для покращення загального стану здоров'я молоді. Необхідно також розробити програми, що заохочують студентів до активного способу життя. Заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність. Загалом, фізична підготовка є невід'ємною частиною підготовки студентів-медиків до роботи в умовах війни. Вона сприяє підвищенню їхньої ефективності, захищеності та здатності надавати допомогу в екстремальних умовах. Тому на нашу думку, фізична культура має бути обов'язковим предметом, а не елективним.

ВИКОРИСТАННЯ ПІДВІСНОЇ НАВАНТАЖУВАЛЬНОЇ СИСТЕМИ WSC-4 В КОМПЛЕКСНІЙ ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ З ДЦП В РАНЬОМУ ДИТЯЧОМУ ВІЦІ

Коваленко О. М.

Науковий керівник: к.мед.н., доцент Коршак В. М.

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини

Завідувач кафедри: д.мед.н., професор Дорофєєва О. Є.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: дитячий церебральний параліч (ДЦП) – це захворювання, що характеризується ураженням центральної нервової системи, що проявляється різними руховими порушеннями, інтелектуальними розладами, епілепсією та проблемами з рівновагою. Захворюваність на ДЦП становить 2-3 випадки на 1000 новонароджених. Проявляється обмеженням рухливості від легкого до сильного спастичного стану всіх кінцівок. Спільним для всіх дітей з ДЦП є труднощі контролю над свідомими рухами та координуванням роботи м'язів. В сучасному світі розроблена велика кількість реабілітаційних програм для дітей з ДЦП, проте і до цього часу ця проблема залишається актуальною. Серед засобів фізичної терапії для дітей з ДЦП великою популярністю зараз користується підвісна навантажувальна система WSC-4, яка нагально потребує науково – методичного обґрунтування для застосування в реабілітаційному процесі.

Мета: розробити та обґрунтувати програму використання підвісної-навантажувальної системи WSC-4 в комплексній фізичній терапії дітей з ДЦП в ранньому дитячому віці.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні методи (педагогічне спостереження); клініко-інструментальні (антропометрія, візуально-аналогова шкала болю, система GMFCS для оцінки великих моторних функцій, шкала для оцінки спастичності Ashworth); методи математичної статистики.

Результати. В дослідженні, яке проводилось на базі Київської обласної дитячої лікарні м. Боярка в 2023-2024 рр. прийняло участь 20 дітей раннього розвитку (за згодою батьків) з діагнозом ДЦП поставленим лікарем невропатологом. Програма фізичної терапії складала 3 місяці та включала три періоди: вступний, основний і заключний. У вступному періоді використовувалась кінезіотерапія 20 хв. 1 раз/день з лікувальними вправами для

дрібної і загальної моторики; кінезіотейпування 1 раз на 5 днів; загальний масаж 20 хв. щоденно; механотерапія у вигляді підвісної-навантажувальної системи WSC-4 по 10 хв. 3 рази на тиждень; ігрова та візуальна терапія 20 хв. 1 раз/день. В основному періоді до проведеної фізичної терапії додавалась електроімпульсна терапія 1 раз на 5 днів та збільшувався час заняття до 20 хв. на підвісній-навантажувальній системі WSC-4. В заключному періоді добавлялась сенсорна інтеграція та ігрова терапія по 20 хв. 1 раз на день.

Результати. В результаті проведеної програми фізичної терапії суттєво зменшились больові відчуття, покращився психоемоційний стан, дрібна моторика і координація рухів. В другому періоді відмічалось покращення постави, координації та швидкості рухів, функціональних показників, зменшення спастичності за шкалою Ashworth. В третьому періоді фізичної терапії спостерігалось, покращення постави та координації рухів; орієнтування у просторі; з'явився інтерес до іграшок; зросла соціалізація дитини.

Висновки. Розроблена програма фізичної терапії з використання підвісної-навантажувальної системи WSC-4 для дітей з ДЦП в ранньому дитячому віці дозволила покращити великі моторні функції за системою GMFCS та зменшити прояви спастичності за шкалою Ashworth.

Ключові слова: підвісна система WSC-4, фізична терапія, дитячий церебральний параліч.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ: АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВИХ МЕДИКІВ

Козак Д. О., Козак Н. Д., Дмитруліна Н. Ю., Белан Д. С., Лебідь Н. В.

Науковий керівник: д.мед.н., професор Козак Н. Д.

Кафедра комунальної та військової гігієни та екології людини

Завідувач кафедри: д.мед.н., професор Гаркавий С. І.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: високий рівень фізичної підготовки є критично важливим аспектом виконання функціональних обов'язків лікарів, зокрема військових лікарів, оскільки підтримання здорового способу життя та регулярних навантажень є визначальним фактором не тільки для самих працівників галузі охорони здоров'я, а й для їх пацієнтів, особливо поранених на полі бою. Необхідно з часів опанування спеціальності в закладі вищої медичної освіти прищеплювати здобувачам освіти, майбутнім військовим медикам, принципи збереження здоров'я, зацікавленості в фізичній активності, заняттях спортом, а також прагненні розвивати свій фізичний стан.

Здобувачі вищої медичної освіти спеціальності 222 «Медицина» факультету підготовки лікарів для Збройних Сил України Національного медичного університету імені О.О. Богомольця проявляють значний інтерес до фізичної культури та спорту, тому що усвідомлюють важливість збереження їх стану здоров'я для здійснення майбутньої практичної діяльності, як подаючи власний приклад навколишньому оточенню та пацієнтам, так і роблячи особистий внесок у популяризацію фізичної активності серед молоді.

Для більш детального вивчення особливостей ставлення студентів вищевказаного факультету було проведено анкетування здобувачів всіх курсів спеціальності 222 «Медицина».

Мета роботи: аналіз та оцінка ставлення здобувачів вищої медичної освіти до фізичного виховання та підтримання серед них здорового способу життя.

Методи дослідження: загальнонаукові теоретичні методи (бібліографічний, системного аналізу, узагальнення та інформаційного синтезу), метод анкетування, логіко-математичні методи для опрацювання результатів опитування. Анкетування проводилося 13-14 жовтня 2024 року, всього було опитано 113 респондентів (24 здобувачі освіти 1 курсу – 21,2 %, 28 здобувачів освіти 2 курсу – 24,8 %, 20 студентів 3 курсу – 17,7 %, 14 представників 4 курсу – 12,4 %, 11 респондентів з 5 курсу – 9,7 % та 16 здобувачів освіти 6 курсу, що складало 14,2 % від загального числа учасників анкетування). Опитування було проведене на засадах анонімності та конфіденційності й виключало будь-які можливі спроби тиску чи зовнішнього впливу на респондентів.

Результати: в ході анкетування було виявлено, що майже половина опитаних студентів, а саме 52 особи (46 % від усіх респондентів) займаються спортом регулярно поза юрисдикцією закладу вищої медичної освіти. Також значною була частка тих здобувачів освіти, котрі займаються спортом час від часу, нерегулярно – 42 особи (37,2 % від усіх опитаних). Натомість ще 19 осіб зазначили, що не розглядають спорт як жодну зі своїх регулярних чи нерегулярних активностей за жодних обставин, цей показник складав 16,8 % від загальної кількості опитаних.

Разом з тим, серед усіх опитаних 86 здобувачів освіти вказали, що обирають фізичну культуру як дисципліну за вибором студента, що становило 76,1 % від загальної кількості респондентів. Решта анкетованих (всього 27 осіб, що складало 23,9 %) відмовилися опановувати фізичну культуру в рамках навчання в університеті. Більше, ніж три чверті майбутніх медиків обирають фізичну культуру як варіативну складову – це свідчить про те, що майбутні військовослужбовці зі студентських років глибоко зацікавлені в підтриманні належного рівня власного здоров'я та фізичного стану свого організму.

Крім того, 66 здобувачів освіти (58,4 % від усіх респондентів) воліли б, щоб фізична культура викладалася всі 6 років навчання в закладі вищої медичної освіти (протягом періоду дії воєнного стану). Основною їх мотивацією для такої відповіді слугувала теза про те, що майбутній військовослужбовець (військовий лікар) потребує володіти належною фізичною підготовкою для подальшого вступу до Української військово-медичної академії та несення служби в лавах Збройних Сил України. Тим не менш, значна частина опитаних, а саме 47 анкетованих (41,6 % від загальної кількості учасників анкетування) зазначили, що не мають бажання опановувати фізичну культуру протягом всього навчання в університеті.

Висновки: майбутні військовослужбовці (військові лікарі) значною мірою глибоко зацікавлені в підтриманні власного стану здоров'я, оскільки вважають свою фізичну підготовку важливим аспектом несення військової служби, допомоги пораненим на полі бою в майбутньому, а також демонструванням на особистому прикладі вагомому внеску належного фізичного розвитку організму для благополуччя індивіда, його мотивації, стану здоров'я та допомоги оточуючим.

86 студентів (76,1 % від всіх респондентів) обирають фізичну культуру як дисципліну за вибором студента, до того ж, ще 66 здобувачів освіти (58,4 % від усіх) висловили бажання опановувати фізичну культуру щороку протягом свого навчання в закладі вищої медичної освіти. На нашу думку, високий рівень зацікавленості студентів, майбутніх військових лікарів, у вдосконаленні свого фізичного стану шляхом розширення вивчення фізичної культури свідчить про усвідомлення здобувачами освіти значення рухової та фізичної активності в практичній діяльності практикуючого лікаря-військовослужбовця та розуміння основ фізичного виховання як ключового аспекту особистого та громадського здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання, військові медики, студенти-медики, лікарі-військовослужбовці, фізичний розвиток, спорт, фізична культура.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У СТУДЕНТІВ, ЯКІ БАГАТО ЧАСУ ПРОВОДЯТЬ ЗА НАВЧАННЯМ

Коціпак О. В.

Науковий керівник: к.мед.н., доцент Свистак В. В.

Кафедра факультетської терапії

Завідувач кафедри: д.мед.н., професор Дербак М. А.

Ужгородський національний університет

м. Ужгород, Україна

Актуальність: Фізична активність студентів-медиків зумовлена специфікою навчання в медичних закладах вищої освіти, яке відзначається високим рівнем інтелектуального навантаження та значним обсягом часу, присвяченого навчальному процесу. Сидячий спосіб життя та недостатня фізична активність можуть спричинити розвиток різних захворювань, зокрема опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи та психоемоційних розладів. В умовах сучасної медичної освіти, яка потребує багато часу на практичну та теоретичну підготовку,

фізична активність часто відходить на другий план. Однак, регулярні фізичні вправи допомагають позитивно вплинути на загальне самопочуття та продуктивність під час навчання, ведуть до зменшення болю у різних ділянках тіла, а також є первинною профілактикою розвитку різних захворювань, що пов'язані з гіподинамією.

Мета роботи: вивчити вплив фізичних вправ на стан опорно-рухового апарату та обґрунтувати необхідність інтеграції регулярної фізичної активності в розпорядок дня студентів.

Методи дослідження: проаналізовано результати анонімного анкетування серед 30 студентів-медиків четвертого курсу.

Результати: згідно даних анонімного анкетування, серед студентів-медиків встановлено, що 73,3% (22 студента) займаються різною фізичною активністю у вільний від навчання час, інші 26,7% (8 студентів) ведуть малорухливий спосіб життя. Варто відзначити, що серед студентів, які займаються фізичними вправами: 72,7% виконують ранково-гігієнічну гімнастику; 100% ходять пішки або використовують велосипед, замість громадського транспорту або автомобіля; 95,5% ходять на прогулянки у свої вихідні дні; 27,3% беруть участь у спортивних заходах або змаганнях, організованих університетом; 54,5% відвідують фітнес-зали; 63,6% займаються вправами на свіжому повітрі; 72,7% займаються спортивно-прикладними видами навантажень (секції танців, плавання та походи в гори); 54,5% практикують вправи для покращення гнучкості. При цьому вони відчують позитивний вплив навантажень на стан опорно-рухового апарату. У 86,4% зменшується дискомфорт у тілі, у 77,3% зменшується біль у спині, у 72,7% зменшується біль у попереку, у 86,4% зменшується біль у шії, у 86,4% зменшується біль у плечах, у 81,8% зменшується біль у ступнях.

Висновки: проаналізувавши результати анонімного опитування, можна стверджувати, що фізична активність позитивно позначається на стані опорно-рухового апарату студентів-медиків, сприяючи зміцненню м'язів, покращенню гнучкості та витривалості, а також зменшенню ризику розвитку хронічних захворювань.

Ключові слова: фізична активність, опорно-руховий апарат.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ І ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Ленок С. О.

Науковий керівник: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

Кафедра фізичного виховання і здоров'я

Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: Фізична культура та спорт є одними із найефективніших засобів профілактики і відновлення здоров'я студентів у сучасних умовах. Молоді люди часто піддаються великому стресу через інтенсивне навчання, малорухливий спосіб життя та вплив негативних факторів навколишнього середовища. Збалансована фізична активність не лише покращує фізичний стан, але й сприяє психоемоційному здоров'ю, допомагає в боротьбі зі стресом, покращує когнітивні функції, що особливо важливо для студентів. Тому інтеграція фізичного виховання в повсякденне життя студентів є актуальним завданням, яке допоможе підтримати високий рівень здоров'я, а також підвищити загальну працездатність та академічну успішність.

Мета роботи: Дослідити вплив занять фізичною культурою і спортом як засобу профілактики та відновлення здоров'я студентів. Оцінити роль регулярних фізичних вправ у підтримці фізичного здоров'я шляхом проведення опитування серед студентів.

Задачі. 1. Розробити та провести опитування серед студентів з метою визначення їхньої фізичної активності, та потреб у сфері фізичного виховання. 2. Оцінити результати опитування та виявити потреби у сфері фізичного виховання.

Методи дослідження: статистичний, опитування.

Було проведено анонімне анкетування 77 студентів 1-6 курсів, дані були статистично опрацьовані.

Результати: В опитуванні взяли участь 77 респондентів, з них: 1 курс (32,5%), 2 курс (18,2%), 3 курс (24,7%), 4 курс (9,1%), 5 курс (6,5%), 6 курс (9,1%)

У 44% респондентів фізичне виховання було обов'язковою дисципліною та у 42,9% вибірковою. 20,7% відвідують університетські спортивні гуртки та 68,8% займаються спортом поза університетом. 77,9% займаються спортом для підтримки здоров'я. 62,3% відзначили покращення стану здоров'я під час відвідування занять з дисципліни фізичне виховання. 33,8% зазначили підвищений рівень захворюваності в періоди без занять спортом. 42,9% вважають необхідним запровадження дисципліни фізичне виховання на всіх курсах для підтримки здоров'я студентів, та 84,4% вважають необхідним надати студентам можливість обирати фізичне виховання як вибірковою дисципліну.

Висновки: Дослідження підтверджує важливість занять фізичною культурою та спортом як засобу профілактики та відновлення здоров'я студентів. Результати опитування свідчать, що більшість студентів визнають позитивний вплив фізичних занять на їхнє фізичне здоров'я. Зокрема, 62,3% опитаних зазначили покращення стану здоров'я під час занять фізичною культурою і спортом. До того ж, 68,8% займаються різними видами спорту для підтримки здоров'я поза університетом.

Ключові слова: фізична культура, спорт, профілактика, здоров'я.

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Лещотна С. Г.

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Пустолякова Л. М.

Кафедра фізичного виховання і здоров'я

Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: даний напрямок є досить актуальним, оскільки серед молодих людей просліджуються тенденції представлені далі: зниження рівня фізичної активності серед молоді; В умовах урбанізації, цифровізації та розвитку інформаційних технологій студенти все частіше ведуть малорухливий спосіб життя. Тривале перебування за комп'ютерами, використання гаджетів та нестача рухової активності сприяють розвитку гіподинамії, що негативно впливає на фізичний і психічний стан. Зростання поширеності хронічних захворювань; серед молоді спостерігається збільшення кількості захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинних захворювань, порушень метаболізму (наприклад, ожиріння), що потребує впровадження профілактичних заходів на основі фізичного виховання. Психологічний стрес та емоційне вигорання студентів; навчальне навантаження, конкуренція, вимоги до успішності та адаптація до нових умов життя підвищують рівень стресу серед студентів. Фізична активність є ефективним засобом для боротьби з психоемоційним навантаженням, поліпшенням настрою та профілактикою емоційного вигорання. Підтримка здоров'я в умовах пандемій та інших викликів; пандемія COVID-19 продемонструвала важливість підтримки здорового способу життя і фізичної активності для зміцнення імунної системи. Студенти, які ведуть активний спосіб життя, краще адаптуються до змін і мають вищу стійкість до інфекційних захворювань. Формування культури здоров'я; студентський вік – це період активного формування поведінкових звичок, у тому числі щодо ставлення до власного здоров'я. Дослідження медико-біологічних аспектів фізичного виховання допоможе розробити програми, які сприятимуть формуванню здорового способу життя на майбутнє. Соціально-економічні фактори; проблеми зі здоров'ям студентів мають значні економічні наслідки, зокрема через зниження продуктивності та збільшення витрат на лікування. Інвестування в профілактику через фізичне виховання є важливим засобом збереження здоров'я населення.

Мета роботи: обґрунтування та розробка ефективних підходів до фізичного виховання студентів на основі аналізу їхніх фізіологічних, біологічних і медичних особливостей, що сприятиме покращенню фізичного здоров'я, підвищенню адаптаційних можливостей організму, профілактиці захворювань і поліпшенню загальної працездатності; вивчення впливу фізичних навантажень на фізіологічні процеси організму студентів, оцінка ролі фізичного виховання у зміцненні імунної системи та профілактиці захворювань (гіподинамія, стрес, ожиріння), розробка рекомендацій щодо оптимальних режимів і форм фізичної активності з урахуванням індивідуальних медико-біологічних особливостей студентів, для забезпечення їхнього здорового розвитку та покращення життєвих показників.

Методи дослідження: опитування, спостереження.

Результати: фізичне виховання як основа здорового способу життя: регулярна фізична активність сприяє зміцненню імунної системи, покращенню роботи серцево-судинної системи та нормалізації обміну речовин, що є важливим для профілактики захворювань серед студентів. Фізична активність і когнітивні функції: дослідження показують, що систематичні заняття спортом позитивно впливають на роботу мозку, покращують концентрацію, пам'ять і здатність до навчання, що є критично важливим для студентів. Психологічні аспекти фізичного виховання: фізичні навантаження допомагають знижувати рівень стресу, тривожності та депресії, що особливо актуально в умовах високого навантаження під час навчання у вищих навчальних закладах. Адаптація організму до фізичних навантажень: фізичне виховання сприяє розвитку адаптаційних механізмів організму, покращенню роботи опорно-рухового апарату, дихальної та серцево-судинної систем. Індивідуальний підхід у фізичному вихованні: необхідність врахування індивідуальних біологічних та фізичних особливостей студентів для оптимального вибору видів фізичної активності та режиму навантаження. Профілактика професійних захворювань: фізичне виховання допомагає попередити розвиток хронічних захворювань, зокрема гіподинамії, порушень опорно-рухового апарату та зору, які часто виникають у студентів через сидячий спосіб життя та тривале навчання. Вплив фізичних вправ на енергетичний баланс: фізична активність сприяє підтримці енергетичного балансу організму, що допомагає контролювати вагу та запобігає розвитку ожиріння серед молоді. Фізичне виховання та імунітет: заняття спортом стимулюють вироблення імунокомпетентних клітин, що підвищує стійкість до інфекційних захворювань, особливо в умовах частих контактів студентів у колективах. Значення фізичних навантажень для поліпшення функції серцево-судинної системи: регулярні фізичні навантаження сприяють зміцненню серця, поліпшенню кровообігу та зниженню ризику розвитку артеріальної гіпертензії. Фізичне виховання і гормональна регуляція: Вправи стимулюють вироблення ендорфінів, які поліпшують настрій та загальне самопочуття студентів, що має позитивний вплив на психоемоційний стан.

Висновки: дослідження медико-біологічних аспектів фізичного виховання студентів показує, що фізична активність є невід'ємною складовою збереження і зміцнення здоров'я молоді, особливо в умовах сучасного навчального процесу, який часто супроводжується малорухливим способом життя. Фізичне виховання сприяє гармонійному розвитку організму, підвищенню фізичної витривалості, поліпшенню роботи серцево-судинної, дихальної та нервової систем, а також зміцненню опорно-рухового апарату. Фізична активність позитивно впливає на розумову працездатність студентів, знижує стрес і покращує загальний психоемоційний стан. Важливим аспектом є індивідуалізація фізичних навантажень з урахуванням стану здоров'я та фізичної підготовленості кожного студента, що дозволяє досягти оптимальних результатів без шкоди для організму. Таким чином, фізичне виховання є важливим інструментом не лише для підтримки фізичної форми студентів, але й для профілактики хронічних захворювань, формування здорового способу життя та підвищення загальної життєстійкості молоді. Для досягнення максимального ефекту необхідно розробляти та впроваджувати комплексні програми фізичного виховання, які б враховували як медико-біологічні, так і соціально-психологічні фактори.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Лукашевич Ю. І.

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Пустолякова Л. М.

Кафедра фізичного виховання і здоров'я

Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: у даний час формування, зміцнення та збереження здоров'я людини стало проблемою цивілізації [1]. Серед загальних факторів ризику виникнення неінфекційних захворювань провідне місце посідає недостатня фізична активність молоді.

Згідно даних Всесвітньої організації охорони здоров'я, рухова активність близько 60% населення Землі не досягає рівня, необхідного для підтримки та збереження здоров'я [1].

Надмірне навантаження учнів, а потім студентів на фоні дефіциту рухової активності призводять до погіршення стану їхнього здоров'я. Більше 60% здобувачів освіти мають порушення здоров'я [2].

Науковці стверджують про збільшення кількості студентів, віднесених до спеціальної медичної групи [1, 2, 3].

Особливе занепокоєння викликають дані медичних обстежень останніх років, що свідчать, що рівень хронічної захворюваності серед дівчат вищий, ніж у юнаків, що є небезпекою для репродуктивного здоров'я та відтворення населення вже в найближчому майбутньому. Тому, держава ставить перед закладами освіти одне з головних завдань зміцнення, відновлення та профілактика здоров'я здобувачів освіти і розглядає фізичне виховання як один із ефективних засобів профілактики та збереження здоров'я.

Єдина дисципліна, що проходить через всі щаблі освіти – це «Фізичне виховання», яке в нашій країні може взяти на себе повноваження щодо формування особистості, відповідальної за своє здоров'я [2]. Нині можливість фізкультурної освіти реалізуються не в повному обсязі. Ставлення більшості студентів до фізичної культури та спорту є пасивно-позитивним, тому важливим є питання про необхідність внесення дисципліни «Фізичне виховання» у навчальний план як обов'язкової, а не вибіркової дисципліни, що позитивно впливатиме на зміни ставлення студентів до фізичної культури.

Мета роботи: полягає в дослідженні впливу фізичного виховання на процес відновлення здоров'я студентів.

Методи дослідження: анкетування, опитування.

Результати: аналіз даних проведеного анкетування дозволив отримати достатньо повну інформацію про мотиви, інтереси та потреби студентів щодо занять фізичними вправами.

Так, кількість студентів, які виявляють позитивне ставлення до занять фізичними вправами та регулярно відвідують заняття на I курсі становила 56,5% хлопців та 66,1% дівчат.

23,3% хлопців та 19,5% дівчат вважають зміст фізичного виховання цікавим, тоді як негативно сприймають обов'язкові заняття 31,3% хлопців і 36,6% дівчат, а 42,4% та 46,9% відповідно – відчувають лише частковий інтерес. Крім того, студенти які рідко відвідували заняття або взагалі не займаються фізичними вправами і мають низький рівень рухової активності мали часті скарги на самопочуття. Таким чином, дослідження показують, що фізичне виховання має значний вплив на відновлення здоров'я студентів. Регулярні заняття спортом сприяють покращенню фізичного стану, збільшенню витривалості та зниженню ризику розвитку хронічних захворювань. Крім того, фізична активність допомагає знизити рівень стресу, покращити настрій та підняти енергію. Отже, включення фізичного виховання до повсякденного життя студентів може бути корисним для їхнього загального здоров'я та самопочуття.

Висновки: таким чином, фізичне виховання та рухова активність мають важливе значення у профілактиці та підтримці фізичного здоров'я сучасної молоді. Тому, саме мотивація та активне залучення студентів до занять з фізичного виховання, різних видів фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності, формування звички до самостійних занять фізичними вправами, на основі врахування потенційних можливостей їх організму сприяє підвищенню рухової активності та зміцненню здоров'я.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, рухова активність, здоров'я.

Література

1. Редькіна М. А. Особливості методики визначення індивідуальної рухової активності студентів та її вплив на психофізичний стан. *Освітні обрії*. 1 (50), 2020. С. 80-83.
2. Блавт О. З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. Харків: ХДАДМ (XXIII)*. 2015. № 11. С. 14–18.
3. Redkina M. Features of physical health of students which have low motor activity // *The scientific heritage* № 46 (4) (2020). Budapest, 2020. P. 53.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ МЕДИКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

Лук'яненко Ю. М., Мусійчук О. Є.

Науковий керівник: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

Кафедра фізичного виховання і здоров'я

Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: для сьогодення проблема фізичного здоров'я є особливо важливою темою для обговорення серед студентів медичних ЗВО. Фізичне виховання сприяє підтримці оптимального фізичного стану, що є критично важливим для майбутніх медиків, яким доведеться працювати в умовах підвищеного стресу та фізичних навантажень. Також фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, що підвищує загальну стійкість організму до стресу.

Крім того, фізичне виховання є актуальним не тільки в аспекті здоров'я, а також є невід'ємною частиною для розвитку дисципліни, організованості, командної роботи та здатності до швидкого прийняття рішень та адаптації до змінних умов, що є важливим для студентів-медиків в умовах військових дій.

Мета роботи: дослідити вплив фізичного виховання на фізичне та психічне здоров'я студентів медичних спеціальностей в умовах військових дій та оцінити, наскільки є ефективною програма фізичного виховання у зміцненні здоров'я майбутніх лікарів.

Методи дослідження: для отримання показників було проведено анонімне анкетування 83 студентів медичних спеціальностей Національного медичного університету імені О. О. Богомольця.

Результати: анкетування стосувалось демографічних показників зокрема – 22 студенти – чоловічої статі та 61 – жіночої. Серед опитаних 68,7% – особи віком від 16 до 18 років, 13,2% – від 19 до 20 років та 18,1% – більше 20 років. Відповідно до результатів опитаних студентів 76,2% систематично займаються фізичною культурою і спортом, серед них 23,8% студентів займаються 1 раз на тиждень, 33,8% – займаються більше 3 разів на тиждень та 18,6% – більше 5 разів на тиждень. Анкети опитуваних було розділено на дві категорії: ті, що займаються спортом та ті, що ним не займаються. Серед студентів, які займаються фізичними навантаженнями 76,2% помітили вплив на здоров'я, 26,6% – слабо помітили, 7,8% – не помітили. В той же час серед них 35,9% відчували порушення серцебиття, 64,1% – не помічали таких порушень. Також, у 56,3% учасників анкетування траплялось запаморочення, а у 43,7% – ні. Серед студентів, які не займались фізичними навантаженнями вплив на здоров'я помічали 40%, слабо помічали 15% та 45% не помічали. В цій категорії опитаних 60% помічали порушення серцебиття, 40% – не спостерігали подібного. Серед учасників анкетування, які не займаються спортом у 40% траплялося запаморочення, а 60% не помічали.

Крім того, 89,2% опитаних вважають, що фізичне виховання є корисним та важливим в розвитку здоров'я студентів медичних спеціальностей.

Висновки: На основі проведених досліджень стало відомо, що більшість студентів вважають фізичне виховання невід'ємною частиною навчального процесу.

Оскільки серед студентів, які займаються фізичним вихованням порушення серцебиття, запаморочення спостерігається менш, порівняно зі студентами, які не займаються спортом, можна припустити, що фізична активність сприяє зниженню стресу та тривожності, що є вагомим аспектом у відновленні психоемоційного стану спричиненого умовами військових дій.

Ключові слова: фізичне здоров'я, студенти, фізична активність, військові дії, фізичне виховання, стрес, вплив, здоров'я.

ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ОПАНУВАННЯ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ: «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ВИДИ СПОРТУ»

Марковська В.С.

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Паришкура Ю. В.

Кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації

Завідувач кафедри: Заслужений працівник освіти України, Почесний працівник фізичної культури та спорту України, Консультант Комітету Верховної Ради України з питань молоді та спорту, доцент Гамов В.Г.

Державний торговельно-економічний університет

м. Київ, Україна

Актуальність: однією з особливостей діяльності фахівця фізичної культури та спорту у професійній діяльності є теоретично-методична підготовленість, що формується у процесі здобуття освіти. Здатність педагога вести навчально-тренувальний процес інших, базується на компетенції у таких напрямленнях як: навчання та спостереження, керування. Важливою умовою у підготовці майбутніх фахівців спеціальності 017 Фізична культура та спорт є вміння до складання конспекту на заняття.

Мета роботи: розробка плану-конспекту проведення уроку фізичної культури за темою: «Легка атлетика», що актуально у навчанні майбутніх фахівців фізичної культури і спорту зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт у процесі опанування освітнього компонента: «Фізична культура та види спорту».

Методи дослідження: узагальнення теоретичних і методичних основ фізичної культури та спорту, спостереження за процесом фізичної культури учнів закладів середньої освіти.

Результати: під час проведеної роботи складено план-конспект проведення уроку фізичної культури для учнів 8 класу.

Тема: Легка атлетика.

Мета: Навчання техніки легкоатлетичних вправ.

Завдання: Ознайомлення учнів з технікою бігу.

Навчання техніці бігу на короткі дистанції.

Формування мотивації до занять легкою атлетикою.

Обладнання та інвентар:

– фішки для розмітки дистанції;

– секундомір.

Дата, час і місце проведення: 18.10.2024, спортивний майданчик.

Провела: Марковська Володимира.

Зміст уроку: I. Підготовча частина (9-12 хв).

1. Організований вихід до майданчика.

2. Привітання учнів. Перевірка присутності, готовності до уроку та фізичного стану, повідомлення теми.

3. Розминка:

- В.П. – О.С., ноги нарізно, руки на пояс:
 - 1-4 – колові оберти головою в один бік, 5-8 у зворотному напрямку (2-3 повторень);
 - В.П. – О.С. ноги нарізно, руки до плечей,
 - 1-4 – колові оберти плечами назад,
 - 5-8 – колові оберти плечами вперед (2-3 повторень);
 - ходьба по колу майданчика (2 кола) з переходом до бігу, біг підтюпцем (60-90 с) з переходом до ходьби (2 хв);
- II. Основна частина (25-35 хв):

1. Ознайомлення з технікою виконання бігу: положення тіла під час старту, бігу по дистанції, фінішування. Практично: виявлення стартової ноги, навчання стартового положення, постановки стопи на ґрунт та пояснення техніки бігу з роботою рук та ніг, техніці дихання.

2. Пояснення основ техніки бігу на короткі дистанції. Під час виконання стартового положення зосередитись на відштовхуванні. Під час розгону слід застосовувати потужні поштовхи ногами, тримаючи тіло у оптимальному положенні (нахил вперед). Практика бігу на короткі дистанції (30-50 м) виконати 5-7 забігів з відпочинком 3 хвилини.

3. Для формування мотивації до занять легкою атлетикою.

III. Заклучна частина (3-6 хв):

Заминка: біг підтюпцем. Обговорення.

Висновки: у роботі представлення складеного плану-конспекту за яким відбудеться проведення модельного уроку фізичної культури.

Ключові слова: студенти, теоретично-методична підготовка, фізична культура та види спорту, техніка бігу, підготовча частина, основна частина, заклучна частина.

ВПЛИВ СПОРТУ НА ЕНДОКРИННУ СИСТЕМУ ОРГАНІЗМУ

Матяш А. С.

Науковий керівник: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

Кафедра фізичного виховання і здоров'я

Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: спорт у всіх його формах і проявах має важливий вплив на ендокринну систему організму, що є важливою складовою здоров'я. Розуміння його ролі у перспективі може попередити багато захворювань та порушень серед молодого населення.

Мета роботи: розкрити питання впливу різних видів спорту на функціонування ендокринної системи та визначити доцільність популяризації фізичної активності серед цього класу молодого покоління.

Методи дослідження: включають в себе матеріали, що були проаналізовані та взяті з різних джерел інформації: статей таких порталів як PubMed, Web of Science, їх статистичних даних на основі досліджень на тему взаємозв'язку спорту та стану ендокринної системи. Також були використані дані з медичної літератури.

Результати: фізичні вправи являють собою парадигму стресу, в якій багато регуляторних ендокринних систем задіяні для досягнення гомеостазу. Ці ендокринні адаптивні реакції можуть бути як корисними, так і шкідливими, якщо вони перевищують певний поріг. Різні види спортивних навантажень призводять до активації окремих систем і підвищення або зниження рівня певних гормонів. Наприклад, надниркові залози найбільш швидко реагують на фізичне навантаження, і зокрема їх мозкову речовину. Вони виробляють гормони адреналін та норадреналін, які безпосередньо впливають та моделюють функції серцево-судинної системи, а також впливають на обмін речовин та на організм у цілому.

Висновки: заняття різними видами спорту безумовно можуть мати позитивний вплив на функціонування ендокринної системи, тому доцільною та важливою буде популяризація серед населення усіх можливих варіантів фізичної активності.

Ключові слова: ендокринна система, населення, спорт, здоров'я.

ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Медведенко Р. О.

Науковий керівник: к.мед.н., доцент Томіч Л. М.

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Завідувач кафедри: к.мед.н., доцент Томіч Л. М.

Київський Національний університет технологій та дизайну

м. Київ, Україна

Актуальність: Патріотичне виховання та культура міжнародних відносин мають велике значення на соціальний, духовний, моральний і фізичний стан особистості людини. У політичній ситуації, що склалася за останні роки в Україні, патріотизм набуває особливої актуальності та значущості. Поліпшити систему патріотичного виховання студентської молоді, на наш погляд, можна засобами фізичної культури..

Мета роботи: Визначити чинники, що впливають на організацію та проведення спортивно-масових заходів патріотичної спрямованості серед студентів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: аналіз літератури, аналіз навчальних програм; спостереження, бесіда, тестування, логічний аналіз, інтерпретація, систематизація тощо.

Результати: Теоретичні дослідження допомагають осмислити питання патріотичного виховання та соціальної активності молоді. Військові дії, які відбуваються в Україні останніми роками, зачіпають патріотичні почуття не тільки дорослого населення, а й молоді, що навчається. За даними Міністерства охорони здоров'я значна кількість випускників загальноосвітніх шкіл не придатні до військової служби. Це зумовлено не тільки проблемами економіки та екології, погіршенням якості та рівня життя у більшості населення, а й відсутністю належної лікувально-профілактичної та спортивно-оздоровчої роботи, спрямованих на попередження захворюваності, збереження, зміцнення здоров'я та на підвищення фізичної підготовки молодих людей. Заняття фізичною культурою і спортом повинні виробляти у майбутніх захисників високий рівень розвитку фізичних і морально-вольових якостей. Вирішення цього завдання можливе за умови систематичної організації патріотичної роботи, що включає різні форми занять фізичною культурою і спортом.

На основі проведеного аналізу, можна окреслити чинники, що визначають ефективність патріотичного виховання засобами фізичної культури та спорту: наявність в освітньому закладі концептуальної програми розвитку спортивно-патріотичного руху; наявність системи фінансування проведення заходів патріотичного спрямування; наявність науково-методичного та матеріально-технічного забезпечення занять з дисципліни «Фізичне виховання»; високий рівень професійної підготовленості викладачів; взаємодія з державними органами управління в галузі фізичної культури і спорту, а також іншими зацікавленими організаціями фізкультурно-спортивного профілю; проведення пропагандистської, рекламної та інформаційної діяльності серед студентської молоді за здоровий спосіб життя та заняття спортом.

Висновки: Розвиток у молоді фізичних і патріотичних якостей особистісної та суспільної спрямованості має здійснюватися на основі педагогічного супроводу освітньо-виховного процесу. Залучення до занять фізичною культурою і спортом, формування активної життєвої позиції, задоволення особистісних і суспільних потреб у сфері фізичної культури і спорту, пріоритет здорового способу життя – важливі чинники фізкультурно-патріотичного середовища.

Ключові слова: патріотизм, виховання, студент, фізична культура, спортивно-масові заходи.

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

Михалко М. М.

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Пустолякова Л. М.

Кафедра фізичного виховання і здоров'я

Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: проблематика дотримання здорового способу життя серед студентів є особливо актуальною темою для обговорення та дослідження серед науковців, адже сьогоденні студенти – це інтелектуальний резерв нації, а їх ставлення до власного здоров'я та життя є важливим показником самосвідомості. Якщо ж розглядати питання актуальності дотримання здорового способу життя стосовно студентів, які здобувають освіту за напрямом підготовки лікарів для Збройних Сил України, то цю проблему слід вивчати і висвітлювати не тільки з загальноприйнятої в суспільстві точки зору щодо важливості відповідального ставлення до власного здоров'я, але й акцентувати увагу на таких аспектах, як прямиї взаємозв'язок самопочуття студента з успішним засвоєнням навчального матеріалу та в подальшому одним з ключових факторів освоєння професії з високими супутніми ризиками для фізичного та морального здоров'я. Фізична підготовка медичних працівників завжди була важливою складовою їхньої професійної підготовки, але в умовах військових дій це набуває ще більшої актуальності. Студенти медичних факультетів є майбутніми лікарями, фельдшерами та медичними сестрами, які можуть опинитися на передовій або у надзвичайних ситуаціях, що вимагають швидкої реакції, фізичної витривалості та здатності виконувати свої професійні обов'язки у важких умовах. Військові дії вимагають не лише високого рівня професійних знань, але й готовності до екстремальних фізичних навантажень, таких як транспортування поранених, надання першої медичної допомоги в польових умовах, швидке реагування на зміну бойової ситуації тощо. Крім того, важливим аспектом є психологічна підготовка, адже під час військових дій медики часто стикаються з важкими емоційними навантаженнями, що пов'язані з травмами, пораненнями та смертями пацієнтів. В умовах постійного стресу та небезпеки фізична підготовка може стати засобом підтримки психологічної стійкості, поліпшення емоційного стану та запобігання розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР).

Мета роботи: метою даного дослідження є аналіз значення фізичної підготовки студентів медичних факультетів у контексті підготовки їх до професійної діяльності в умовах військових дій. Особливо слід акцентувати на визначенні основних аспектів рухової активності, які допомагають підвищити рівень фізичних якостей та психоемоційну стійкість студентів-медиків.

Методи дослідження: для досягнення мети дослідження були використані такі методи. Анкетування: провели опитування серед студентів медичних факультетів щодо їх рівня фізичної підготовки, регулярності занять спортом, участі в спортивних секціях та їхнього ставлення до фізичної активності. Тестування фізичної підготовки: було проведено серію фізичних тестів, що включали перевірку витривалості (біг на довгі дистанції), силових показників (підтягування, віджимання) та швидкісних якостей (спринт). Експеримент: група студентів медичного факультету пройшла спеціалізовану програму фізичних занять, яка була адаптована під потреби медичних працівників в умовах військових дій. Програма включала кардіо- та силові тренування, тренування на витривалість та швидкість реакції. Психологічне тестування: було проведено тестування рівня стресу та психоемоційної стабільності до і після фізичної підготовки, щоб оцінити вплив фізичних навантажень на психічний стан студентів.

Результати: анкетування показало, що близько 70% студентів-медиків не мають достатнього рівня фізичної підготовки для ефективної роботи в умовах військових дій. Більшість респондентів відзначають брак часу на фізичні заняття через високе навчальне навантаження, проте 85% студентів визнали важливість фізичної підготовки у їхній професійній діяльності. Тестування фізичної підготовки показало, що у більшості студентів спостерігається низький рівень витривалості, що може стати проблемою в умовах високих фізичних навантажень під час військових дій. Після проходження спеціалізованого курсу фізичної підготовки показники витривалості та сили значно покращилися, особливо у тих студентів, які початково мали низькі результати. Психо-

логічне тестування показало зниження рівня стресу у 60% студентів після курсу фізичних занять. Студенти відзначили покращення загального самопочуття, підвищення настрою та зниження тривожності. Це свідчить про позитивний вплив фізичної активності не лише на фізичне, але й на психоемоційне здоров'я.

Висновки: фізична підготовка студентів-медиків є важливою складовою їхньої професійної підготовки, особливо в умовах військових дій. Регулярна фізична активність сприяє підвищенню фізичної витривалості, що є необхідним для виконання медичних завдань в екстремальних умовах. Крім того, фізична підготовка допомагає знизити рівень стресу та покращити психоемоційний стан студентів, що є ключовим для збереження їхньої ефективності під час роботи в умовах високої емоційної напруги. Для підвищення рівня фізичної підготовки студентів медичних факультетів рекомендується: впровадити в навчальні програми регулярні фізичні тренування, адаптовані до потреб медичних працівників. Проводити тренування на витривалість, силу та швидкість, що необхідні в умовах військових дій. Створити можливості для студентів брати участь у спортивних секціях та фізичних активностях на регулярній основі. Підвищувати обізнаність студентів про важливість фізичної підготовки для їхньої професійної діяльності, особливо в умовах надзвичайних ситуацій.

Ключові слова: студенти-медики, фізична підготовка, військові дії, витривалість, психоемоційна стійкість, екстремальні умови.

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ОПЕРАЦІЙНОГО ЛІКУВАННЯ РОЗРИВУ ПЕРЕДНЬОЇ ХРЕСТОПОДІБНОЇ ЗВ'ЯЗКИ КОЛІННОГО СУГЛОБУ НА АМБУЛАТОРНОМУ ЕТАПІ

Мірчук А. Д., Овдій М. О.

Науковий керівник: к.мед.н., доцент Овдій М. О.

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини

Завідувач кафедри: д.мед.н., професор Дорофєєва О. Є.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: колінний суглоб є одним з найбільших та складних суглобів в організмі людини. Через складність колінного суглобу, він схильний до ряду різних травм. Особливу увагу серед травм колінного суглоба привертає пошкодження передньої хрестоподібної зв'язки (ПХЗ), яка є ключовим стабілізатором цього суглоба. Вона містить до 50% пропріоцепторів зв'язкового апарату колінного суглоба, що є основною ланкою кінематичного ланцюга. Основним способом лікування розриву ПХЗ є артроскопічна аутотрансплантація зв'язки. Оптимізація індивідуальні програми з фізичної терапії для пацієнтів після оперативного лікування ПХЗ є актуальним питанням реабілітації.

Мета роботи: оцінити ефективність програми фізичної терапії у пацієнтів після операційного лікування розриву передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглобу на амбулаторному етапі.

Матеріали та методи: для досягнення поставленої мети до дослідження було залучено 20 пацієнтів після пластики передньої хрестоподібної зв'язки, віковий діапазон 23–44 роки. Пацієнти були розділені на дві групи: основна група 10 пацієнтів з них 7 жінки та 3 чоловіки, та група порівняння також 10 пацієнтів з них 6 жінки та 4 чоловіки. Група порівняння займалася за стандартною методикою фізичної реабілітації, що застосовується в КНП «КДЦ Дніпровського району м. Києва». Основна група, займалася за авторською методикою, яка включала більше вправ на тренування балансу, що сприяє збільшенню сили м'язів нижніх кінцівок та розробки рухливості колінного суглоба. Для забезпечення об'єктивної оцінки ефективності розробленої програми фізичної терапії, були використані наступні методи дослідження: мануально-м'язове тестування (ММТ), гоніометрія колінного суглоба, вимірювання обхватів стегна, оцінка інтенсивності болю за ВАШ (Visual Analogue Scale), шкала суб'єктивної оцінки пацієнта щодо функціонального стану колінного суглоба The Lysholm Knee Scoring Scale: Інструмент для оцінки функціонального стану коліна на основі суб'єктивних відчуттів пацієнта, шкала

WOMAC (Western Ontario and McMaster University Osteoarthritis Index). Оцінка ефективності проводилася перед початком реабілітаційного курсу та в останній день реабілітації.

Результати: На початку реабілітації ми отримали такі середні показники вимірювання по групам. Основна група: ММТ тест – 2,1 бали, об'єм стегна 10 см від колінної чашечки – 35см, об'єм стегна 20 см від колінної чашечки – 44см, об'єм гомілки – 31,9 см, гоніометрія активного згинання – 113 градусів, гоніометрія пасивного згинання – 123,8 градусів, шкала ВАШ – 5,6 балів, шкала The Lysholm knee Scoring – 88%, шкала WOMAC – 58,2%. Група порівняння ММТ тест – 2 бали, об'єм стегна 10 см від колінної чашечки – 38,6 см, об'єм стегна 20 см від колінної чашечки – 44,6 см, об'єм гомілки – 31,6см, гоніометрія активного згинання – 112 градусів, гоніометрія пасивного згинання – 123,8 градусів, шкала ВАШ – 5,7 балів, шкала The Lysholm knee Scoring – 84,9%, шкала WOMAC – 58,4%. Після проведення реабілітації ми отримали приріст показників за групами. Основна група показник ММТ зріс на 38%, що свідчить про значне покращення сили чотириголового м'яза стегна. Об'єм стегна на 10 см від колінної чашечки збільшився на 8 %, а на 20 см від колінної чашечки на 11%, що свідчить про зростання м'язової маси. Об'єм гомілки також збільшився на 10 %. Активне згинання покращилося на 31%, а пасивне згинання – на 39%, що вказує на відновлення рухливості в колінному суглобі. Рівень болю за шкалою ВАШ зменшився на 30%, що відображає зменшення дискомфорту під час руху. Покращення функціонального стану колінного суглоба на 5%. Індекс WOMAC знизився на 25%, що вказує на зменшення симптомів та покращення загального самопочуття. Група порівняння показник ММТ зріс на 36%, об'єм стегна на 10 см від колінної чашечки збільшився на 4 %, а на 20 см від колінної чашечки на 7,6%, об'єм гомілки також збільшився на 5,8%. Активне згинання покращилося на 33%, а пасивне згинання – на 39%. Рівень болю за шкалою ВАШ зменшився на 28%, що відображає зменшення дискомфорту під час руху. Покращення функціонального стану колінного суглоба на 4,1%. Індекс WOMAC знизився на 22,6%.

Висновки: Авторська програма реабілітації зі збільшенням кількості вправ на тренування балансу була більш ефективною за показниками: сили м'язів, зростання м'язової маси, рухливості колінного суглобу, зменшення дискомфорту під час руху, функціональний стан колінного суглоба, покращення загального самопочуття.

Ключові слова: колінний суглоб, травма колінного суглоба, пошкодження передньої хрестоподібної зв'язки (ПХЗ), основна група, порівняльна група, фізична реабілітація, авторська методика, вправи на тренування балансу, мануально-м'язове тестування (ММТ), гоніометрія колінного суглоба, вимірювання обхватів стегна, оцінка інтенсивності болю (ВАШ), The Lysholm Knee Scoring Scale, WOMAC (Western Ontario and McMaster University Osteoarthritis Index).

ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Мороз В. О.

Науковий керівник: викладач кафедри Порохнявий А. В.

Кафедра спеціальної фізичної підготовки

Завідувач кафедри: к.ю.н., доцент Богуславський В. В.

Дніпровський державний університет внутрішніх справ

м. Дніпро, Україна

Актуальність: спеціальна фізична підготовка є ключовим компонентом професійної підготовки працівників поліції, забезпечуючи їх готовність до виконання службових обов'язків в екстремальних умовах. Проте, існує потреба у вдосконаленні методик підготовки відповідно до сучасних викликів у правоохоронній діяльності.

Мета роботи: дослідити вплив спеціальної фізичної підготовки на ефективність виконання службових обов'язків працівниками поліції та розробити рекомендації щодо оптимізації навчального процесу.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, анкетування діючих працівників поліції, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати: встановлено, що регулярні заняття зі спеціальної фізичної підготовки значно підвищують рівень професійної готовності поліцейських. Виявлено пряму кореляцію між рівнем фізичної підготовленості

та ефективністю дій в екстремальних ситуаціях. Розроблено та апробовано комплекс вправ, спрямованих на розвиток специфічних фізичних якостей, необхідних для успішного виконання оперативно-службових завдань.

Висновки: спеціальна фізична підготовка є важливим фактором підвищення ефективності поліцейської діяльності. Впровадження розробленого комплексу вправ у навчальний процес дозволяє суттєво покращити професійні навички поліцейських та їх готовність до дій в екстремальних умовах. Рекомендовано збільшити кількість годин на практичні заняття зі спеціальної фізичної підготовки та впровадити систему постійного моніторингу фізичної готовності працівників поліції.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка, поліцейська діяльність, професійна готовність, екстремальні умови, ефективність

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОГО СПОРТИВНОГО ОДЯГУ

Мунтян В. С.

Науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Зеленюк О. В.

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Завідувач кафедри: к.мед.н., доцент Томич Л. М.

Київський національний університет технологій та дизайну

м. Київ, Україна

Актуальність: історія жіночого спортивного одягу розпочалася ще в епоху найдавніших первісних цивілізацій, хоча тільки у кінці XIX століття були розроблені перші зразки спортивної форми для тренувань та фізичної активності представниць прекрасної половини людства.

Його популяризації сприяли прагнення жіноцтва подолати гендерно-рольові стереотипи щодо тілесних обмежених можливостей представниць слабкої статі.

Актуальність нашої історичної розвідки зумовлена потребою створити цілісну картину еволюції жіночого спортивного одягу та основних тенденцій його формування у поєднанні з суспільними змінами щодо гендерної рівності.

Мета роботи: вивчити історію та еволюцію жіночого спортивного одягу для занять різними видами спорту.

Методи дослідження: вивчення, аналіз літературних джерел і документальних матеріалів, синтез та теоретичне узагальнення публікацій.

Результати: наприкінці XIX – на початку XX століття розпочинаються стрімкі процеси суспільної трансформації тілесного іміджу жінок та їхньої потенційної участі у спортивному русі. Перші спроби зламу гендерних стереотипів були зроблені поборницею соціальних реформ із США Амелією Блумер, яка у своїх статтях, присвячених жіночій моді, популяризувала зручний одяг для занять руховою активністю, а також винайшла знамениті пишні короткі штани для вершниць, які поступово трансформувалися у спортивні брюки та бриджі.

Виникнення гімнастичного костюма стало початком руху щодо реформування жіночого спортивного одягу. Довгі сукні із багатшаровими спідницями перетворилися у спортивну спідницю з кокеткою або блузкою, які поступово стали стандартною жіночою спортивною формою.

Проте тогочасні суспільна думка та мораль не дозволяли жінкам оголювати своє тіло на публіці, а спортивний одяг використовувався лише під час практичних занять у гімнастичних залах та ігрових майданчиках відповідно до вимог панівної моди навіть тоді, коли жіночі спортивні змагання стали публічними (наприклад, тенісні турніри, що виникли у 1900-ті роки).

На різних етапах новітньої історії жіночого спортивного одягу відбувалися поступові зміни у бік зручності та функціональності, хоча певна сексуалізація спортивної форми, наразі, є його невід'ємною складовою частиною.

Висновки: історія жіночого спортивного одягу розвивається одночасно із сучасним спортом, а зміна соціально-культурних стереотипів щодо ролі жінки у суспільстві сприяла появі спеціалізованої модної індустрії та стала важливою складовою життя.

Найбільші модифікації жіночого спортивного одягу відбувалися у гольфі, тенісі, їзді верхи, плаванні, фігурному катанні тощо.

Ключові слова: історія, жіночий спортивний одяг, спортивна форма для тренувань і змагань.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Надкернична М. М.

Науковий керівник: доцент, к.пед.н. Пустолякова Л. М.

Кафедра фізичного виховання і здоров'я

Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця
м. Київ, Україна*

Актуальність: Погіршення здоров'я сучасного покоління відбувається не тільки в школі, а й у процесі навчання у закладах вищої освіти. Період навчання в університеті, який є дуже відповідальним етапом у психо-соціальному та фізичному розвитку особистості, може призвести як до поліпшення, так і до зниження фізичних та психофізіологічних можливостей організму.

Численні дослідження свідчать, що в динаміці навчання у студентів при малорухливому способі життя, значному сумарному навчальному навантаженні, великому обсязі та складності матеріалу відбувається зростання психофункціональних розладів, погіршення показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Для більшості студентів основним засобом підтримки здоров'я та забезпечення активної життєдіяльності формування здорового способу життя та підвищення рівня рухової активності залишається фізична культура [1, 3].

Крім того, У воєнний час фізична підготовленість може виявитися критично важливою для захисту та виживання людей. Військові операції та конфлікти вимагають від людей великої витривалості, сили та фізичної спритності. Люди, які мають гарний рівень фізичної підготовленості, можуть бути більш ефективними у виконанні воєнних завдань та в захисті себе та інших. Фізичне виховання може позитивно впливати на загальний стан здоров'я, фізичний розвиток та психологічну стійкість людей, які знаходяться в умовах війни. Це може допомогти зміцнити імунну систему, підвищити тонус організму та підвищити загальний рівень життєвої енергії [2].

Мета роботи: полягає в дослідженні впливу фізичного виховання на рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти.

Методи дослідження: опитування, спостереження.

Результати: Фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя та підвищенні фізичної підготовленості студентів.

В результаті опитування, виявлено, здобувачі освіти на першому курсі мають низький рівень адаптації організму до фізичних навантажень. Це свідчить про те, що в них недостатній рівень фізичної підготовленості, що свідчить про невідповідність організму до фізичних навантажень. Крім того, низькі показники фізичного здоров'я досліджуваних пов'язані з наявністю низькою руховою активністю. Тому, слід зазначити, що регулярні заняття фізичною активністю сприяють покращенню функціональних можливостей організму, збільшенню витривалості та загальному психофізичному стану та підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Відомо також, що фізичне виховання позитивно впливає на когнітивні функції, пам'ять та концентрацію здобувачів освіти. Тому включення фізичного виховання до навчального процесу є важливим аспектом для забезпечення гармонійного розвитку особистості та підтримки їх фізичної підготовленості.

Висновки: На основі досліджень можна зробити висновки, що фізичне виховання впливає на рівень фізичної підготовленості студентів, сприяючи покращенню загального стану здоров'я, фізичних якостей та фізичної витривалості. Регулярні заняття фізичною активністю допомагають уникнути ризику виникнення різноманітних захворювань. Включення фізичних вправ у розклад студентів сприяє підвищенню рівня енергії, покращенню настрою та зниженню стресу, що сприяє кращому зосередженню на навчанні та підвищенню продуктивності

Ключові слова: фізична підготовленість, здобувачі освіти, фізичне виховання, рухова активність, здоров'я, фізичні вправи.

Література:

1. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», затверджена Указом Президента України від 09.02.2016 № 42/2016.
2. Носко М. О. Проблема рухової активності молоді в сучасній літературі. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків. 2001. № 24. С. 15–24.
3. Редькіна М. А. Сучасні технології самоконтролю рухової активності студентів в аспекті реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2019. Випуск 3 К (110) 19. С. 484-487.

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ ІЗ БАТЬКАМИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

Некіфоров А.Ю.

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Паришкура Ю. В.

Кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації

Завідувач кафедри: Заслужений працівник освіти України, Почесний працівник фізичної культури та спорту України, Консультант Комітету Верховної Ради України з питань молоді та спорту, доцент Гамов В.Г.

Державний торговельно-економічний університет

м. Київ, Україна

Актуальність: у сучасних умовах військових дій фізична підготовка дітей набуває особливої значущості. Вона не тільки сприяє зміцненню фізичного здоров'я, а й має позитивний вплив на психоемоційний стан як дітей, так і їхніх батьків. Залучення дітей до фізичної активності у супроводі батьків допомагає формувати почуття безпеки, створює емоційну підтримку, а також сприяє розвитку стійкості до стресу (Іваненко О.І., 2023).

Мета роботи: метою даної роботи є вивчення методів проведення занять для дітей із батьками, акцентуючи увагу на фізичній підготовці в умовах військових дій, а також визначення їх значення для психоемоційного стану учасників.

Методи дослідження: в роботі застосовані методи аналізу наукових публікацій, досліджень та практичних рекомендацій, що стосуються фізичної підготовки в умовах військових дій (Коваленко Т.В., 2021).

Результати: в ході дослідження, була використана методика занять, що включала:

1. Формування програми занять: розробка спеціалізованих програм, що включають вправи на зміцнення фізичної підготовки, командні ігри, та активності, що задіюють батьків і дітей разом.
2. Ігрові елементи: використання ігор та естафет, що не лише розвивають фізичні навички, а й сприяють зміцненню стосунків у родині. Це також полегшує сприйняття занять дітьми.
3. Адаптивність вправ: залучення різних рівнів складності фізичних вправ, щоб діти різного віку та фізичної підготовки могли брати участь. Це допомагає уникнути травматизму та підвищити інтерес до занять.
4. Залучення батьків: активна участь батьків у фізичних заняттях з дітьми. Це формує позитивний приклад, підвищує мотивацію дітей до фізичної активності.
5. Вправа на релаксацію та дихальні практики: включення вправ, що сприяють зниженню рівня стресу і тривоги, таких як йога або дихальні техніки, допомагає покращити психоемоційний стан учасників.

Дослідження показують, що регулярна фізична активність може:

1. Знижувати рівень тривоги та стресу: 70% опитаних батьків відзначили поліпшення емоційного стану.
2. Сприяти розвитку соціальних навичок у дітей: 65% батьків відзначили покращення комунікації під час занять.

3. Підвищувати фізичну витривалість та загальну фізичну підготовку: 80% дітей покращили результати в фізичних вправах (Петрова М.Ю., 2024).

Висновки: фізична підготовка дітей у супроводі батьків є важливою складовою підтримки психоемоційного стану в умовах військових дій. Вона сприяє зміцненню сімейних зв'язків, розвитку соціальних навичок та покращенню загального стану здоров'я. Важливо впроваджувати програми фізичної активності, що відповідають потребам сімей, особливо в стресових ситуаціях.

Ключові слова: фізична підготовка, військові дії, діти, батьки, психоемоційний стан.

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Осадчий А. М.

Науковий керівник: к.мед.н., доцент Томіч Л.М.

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Завідувач кафедри: к.мед.н., доцент Томіч Л. М.

Київський Національний університет технологій та дизайну

м. Київ, Україна

Актуальність: Зростаючі вимоги в сучасному світі з боку роботодавців до молодих фахівців, висувають якісно нові вимоги до стану здоров'я, рівня сформованості професійно важливих якостей, а також функціональних можливостей організму. Майбутній фахівець повинен володіти сукупністю стійких властивостей, таких як стресостійкість, конкурентоспроможність, висока працездатність, самозахищеність, здоров'я та діапазон функціональних можливостей організму. Саме такі якості можна формувати в процесі фізичного виховання, оскільки на заняттях фізичною культурою і спортом створюються ситуації, що викликають необхідність діяти більш свідомо, стримано, доцільно на тлі емоційного збудження в стресовій ситуації.

Мета роботи: визначити значущість фізичної культури для студентської молоді як умову зміцнення здоров'я.

Методи дослідження: аналіз літератури, аналіз навчальних програм; спостереження, бесіда, тестування, логічний аналіз, інтерпретація, систематизація тощо.

Результати: найважливіша умова формування фізичної культури у студентів має бути пов'язана з накопиченням запасу знань про специфіку біологічних особливостей життєдіяльності людини в сучасному суспільстві, вихованням усвідомленої та стійкої потреби в кожного студента піклуватися про своє здоров'я самостійно, розуміння необхідності систематичних занять фізичними вправами з використанням найбільш оздоровчо ефективних методів, форм, обсягів та інтенсивності, що відповідають індивідуальному рівню фізичної підготовленості та функціональних резервів організму. Реалізуючи поставлені завдання на заняттях з фізичного виховання, у студентів підвищується рівень мотивації до освітньо-виховної діяльності, формуються основи систематичних занять фізичною культурою і спортом, ведення здорового способу життя. У процесі освітньої діяльності використовуються методики системної функціональної діагностики, що дає змогу здійснювати моніторинг функціонального стану організму студентів, урахування їхніх індивідуальних особливостей і можливостей, і на цій основі реалізовувати гнучкий підхід до залікових вимог програми з дисципліни. Критеріями значущості (ролі) фізичного виховання в зміцненні здоров'я студентської молоді є: мотиваційний (вибір студентами професійно важливих мотивів освітньої діяльності та мотивів занять фізичною культурою, наявність потреби в досягненні, рівень потреби в схваленні); емоційно-вольовий (рівень самооцінки сили волі, рівень нервово-психічної стійкості, особистісна і ситуативна тривожності); діяльнісний (відвідуваність навчальних занять, здійснення студентами фізичного самовиховання в поза навчальний час, розвиток фізичних якостей).

Висновки: встановлено, що роль фізичної культури у зміцненні здоров'я студентської молоді буде більш значущою, якщо фізична культура розглядається студентами як процес, що сприяє збереженню та підвищенню рівня здоров'я, успішної підготовки до професійної діяльності.

Ключові слова: студент, фізична культура, освітньо-виховний процес, здоров'я.

ВИКОРИСТАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ЕЛЕМЕНТІВ В ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

Пазич Ю. М.

*Науковий керівник: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури
і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

Кафедра фізичного виховання і здоров'я

*Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури
і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.*

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: пошук методів, що сприяють покращенню психоемоційного стану студентів, в умовах підвищення рівня стресу та тривожності, є важливим завданням освітніх програм. Танцювальне мистецтво, як складова фізичного виховання, може розглядатися як ефективний засіб підтримки фізичної форми, збереження культурної спадщини та зниження рівня стресу.

Мета роботи: вивчення впливу танцювальних елементів різних стилів на емоційний стан студентів під час занять з фізичного виховання; визначити, чи сприяє включення танцювальних елементів покращенню психоемоційного стану та зниженню рівня стресу серед студентів медичного університету.

Методи дослідження: анкетування студентів (анкетування проводилося серед студентів-учасників танцювального колективу університету до і після впровадження танцювальних елементів у програму фізичного виховання, що дозволило оцінити рівень емоційного стану, стресу та задоволеності заняттями); психофізіологічні тести (вимірювалися рівень пульсу та показники артеріального тиску для оцінки рівня фізичного навантаження та стресу); спостереження (здійснювався контроль за поведінкою студентів під час занять, щоб відзначити зміни в настрої та взаємодії між учасниками); статистичний аналіз (використовувалися методи кількісної обробки даних для аналізу результатів анкетування і психофізіологічних тестів).

Результати: Дослідження показало значні покращення емоційного стану студентів, які брали участь у заняттях фізичного виховання з елементами народних танців та в студентів, що відвідували танцювальний гурток. Після впровадження цих елементів рівень стресу знизився на 25%. Покращення настрою відзначили 50% студентів. Під час спостережень було виявлено, що заняття з народними танцями сприяли соціалізації студентів, активній взаємодії, підтримці одне одного та покращенню загального клімату в групах. Студенти, які раніше були менш зацікавлені у фізичній активності, показали підвищений інтерес та позитивний настрій. Інтерес до заняття в танцювальному гуртку виявило 15% студентів, до занять національними танцями – 5% студентів. Фізіологічні показники підтвердили, що танцювальні вправи забезпечували помірне фізичне навантаження – частота серцевих скорочень підвищувалася до 110–120 ударів на хвилину, що є оптимальним для підтримки здоров'я серцево-судинної системи. У 90% учасників спостерігалось зниження артеріального тиску після занять, що вказує на заспокійливий ефект. Психоемоційні зміни супроводжувались підвищенням рівня енергії, зниженням втоми та тривожності. Студенти відзначили радість і задоволення від занять, що підтверджувалося їхніми суб'єктивними відгуками. У контрольній групі, яка займалася без використання танцювальних елементів, таких позитивних змін було виявлено значно менше (12%), що підкреслює позитивний вплив танців на емоційний стан студентів.

Висновки: використання народних танцювальних елементів у програмі фізичного виховання студентів медичного університету позитивно впливає на їхній емоційний стан, знижує рівень стресу та підвищує мотивацію до занять; народні та інші стилі танців можуть бути ефективним додатковим інструментом у системі фізичного виховання, сприяючи не лише фізичному розвитку, а й психоемоційному благополуччю студентів, що особливо важливо в сучасних умовах; доцільно рекомендувати впровадження таких елементів у програму фізичного виховання з метою покращення емоційного фону та підвищення загальної ефективності навчального процесу.

Ключові слова: танцювальна терапія, студент, стрес, емоції, танці.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЕЛЕМЕНТ ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХІЧНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ

Пацьо В. В.

Науковий керівник: к.мед.н., доцент Свистак В. В.

Кафедра факультетської терапії

Завідувач кафедри: д.мед.н., професор Дербак М. А.

Ужгородський національний університет

м. Ужгород, Україна.

Актуальність: фізична активність є важливим інструментом зниження рівня стресу, покращення настрою та підтримки психоемоційного балансу. Вона сприяє виділенню ендорфінів, знижує рівень тривожності та покращує когнітивні функції, що допомагає більш ефективно долати виклики навчального процесу та професійної підготовки.

Мета: вивчити вплив фізичної активності на профілактику психічного вигорання серед студентів медичного факультету та визначити ефективні підходи до інтеграції фізичних вправ у повсякденне життя студентів.

Методи: проведено тестування серед студентів-медиків 1-6 курсів, було використано тест вигорання Maslach Burnout Inventory (MBI).

Результати: основну частку опитаних склали студенти 4-го курсу (43,5%). За шкалою Maslach Burnout Inventory, високий рівень емоційного виснаження виявлено у 21,7%, середній – у 15,2%, низький – у 6,6% студентів. Серед студентів з низьким рівнем 6,6% займаються фізичною активністю щодня або часто, тоді як середній рівень мають ті, хто займається рідко (10,8%) або часто (4,4%).

Серед студентів 3-го курсу (21,7%): високий рівень виснаження мають 4,3%, середній – 10,8%, низький – 6,6%. Серед тих, хто має низький рівень, 2,2% займаються рідко, а 4,4% – часто. Серед студентів із середнім рівнем 6,4% займаються рідко, 2,1% – часто, 2,3% – ніколи. У більшості випадків фізична активність допомагає знизити стрес.

Студенти 1-го курсу (17%): високий рівень мають 4,2% (не займаються спортом), середній – 10,6% (часто або рідко), низький – 2,2% (часто займаються).

Студенти 5-го курсу (6,4%): по 2,13% мають середній і низький рівні, займаються постійно, а високий рівень – 2,13% (рідко займаються).

Серед студентів 6-го курсу (6,4%) високий рівень мають 4,26% (не займаються спортом), 2,14% мають низький рівень стресу і часто займаються спортом.

Студенти 2-го курсу (4,3%): низький рівень (2,15%) підтверджують щоденні заняття спортом, високий (2,15%) мають ті, хто рідко займається, але це приносить позитивні результати.

Висновок:

- 1) емоційне виснаження поширене серед студентів, особливо старшокурсників, зокрема 4-го курсу.
- 2) фізично активні студенти відмічають зниження рівня виснаження: студенти, які регулярно займаються спортом, частіше відзначають покращення емоційного стану та концентрації.
- 3) найвищий рівень виснаження спостерігається серед тих, хто рідко або не займається фізичними навантаженнями.

Ключові слова: психічне вигорання, фізична активність.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПАЦІЄНТІВ ПОХИЛОГО ВІКУ З ДІАГНОЗОМ ПОПЕРЕКОВИЙ ОСТЕОХОНДРОЗ

Петренко В. С.

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Яримбаш К. С.

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини

Завідувач кафедри: д.мед.н., професор Дорофєєва О. Є.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: остеохондроз хребта є однією з найпоширеніших форм патології, яка визначається дегенеративно-деструктивними ураженнями хребта та є найбільш важкою їх формою.

Мета роботи: розробити програму реабілітації для пацієнтів 65-70 років, які мають діагноз поперековий остеохондроз.

Методи дослідження: оцінка інтенсивності болю за ВАШ, оцінка функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи, оцінка рухливості хребетного стовпа, мануально-м'язове тестування, визначення ІМТ, методи статистичної обробки результатів.

Результати: програма фізичної терапії для пацієнтів похилого віку з проявами остеохондрозу поперекового відділу хребта була розрахована 3 місяці (12 тижнів) та була розподілена на три умовних періоди в межах госпітального етапу реабілітації. Відмінною рисою програми фізичної терапії був індивідуальний підхід. Програма фізичної терапії передбачала застосування лікувальної гімнастики, лікувального масажу, тракційної та гідрокінезіотерапії, використовувалися заняття в реабілітаційній кабіні та на тренажері Huber з суворим контролем фізичного терапевта.

Аналізуючи клінічні показники встановлено, що величина ВАШ пацієнтів основної групи на початку дослідження у жінок склала $5,7 \pm 0,8$ балів, відповідно в контрольній вона склала $6,8 \pm 0,8$ балів, наприкінці дослідження у жінок основної групи цей показник склав $1,4 \pm 0,5$ балів, відповідно в контрольній групі – $4,9 \pm 0,9$ балів; у чоловіків визначено аналогічну динаміку – на початку дослідження пацієнти основної групи мали середній показник $6,1 \pm 0,7$ балів, відповідно в контрольній – $8,9 \pm 0,9$ балів, наприкінці дослідження визначена аналогічна тенденція: чоловіки основної групи мали показник ВАШ – $2,2 \pm 0,4$ балів, а в контрольній – $6,5 \pm 0,9$ балів.

Корінцевий синдром у жінок основної групи на початку дослідження склав $2,7 \pm 0,3$ балів, в контрольній групі – $3,2 \pm 0,2$ балів, у чоловіків $3,1 \pm 0,4$ балів, відповідно в контрольній – $3,8 \pm 0,2$ балів; наприкінці дослідження жінки основної групи мали середній показник на рівні $0,9 \pm 0,2$ балів, в контрольній групі – $2,2 \pm 0,2$ балів, чоловіки відповідно $0,7 \pm 0,2$ бали в основній групі та $2,1 \pm 0,1$ бали – в контрольній.

Проведення ММТ м'язів спини та визначення індексу м'язового тонусу після впровадження розробленої реабілітаційної програми для пацієнтів о остеохондрозом поперекового відділу хребта дозволило констатувати значне покращення результатів у пацієнтів основної групи в порівнянні з контрольною. Фактично всі пацієнти основної групи мали нормотонус м'язів розгиначів спини. В той час, як у пацієнтів контрольної групи покращення були незначні. Різниця в показниках пацієнтів основної та контрольної групи наприкінці дослідження становила майже 30% ($p < 0,05$).

Дослідження обсягу рухів в трьох основних площинах: фронтальній, сагітальній та горизонтальній були кращими у пацієнтів основної групи. Так, у фронтальній площині приріст обсягу рухів склав понад 20%, у горизонтальній від 14-18%, у сагітальній площині приріст у пацієнтів основної групи був найкращим й майже досяг норми: флексія – 9 см, екстензія – 6см. В той же час, в контрольній групі ці показники значних змін не зазнали, а приріст був не більший ніж 10% ($p < 0,05$).

Слід також зазначити достовірне покращення функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи пацієнтів основної групи у порівнянні з початком дослідження, що позначилося як на ЧСС та АД, так і на показниках дихальної системи – ЧД, ЖЄЛ та при виконанні проби Штанге та Генчі. Різниця з показниками пацієнтів контрольної групи є суттєвою.

Висновки: запропонована реабілітаційна програма дозволила підвищити тонус ЦНС, поліпшити дихання та кровообіг, підвищити резистентність організму хворобам й ускладненням, зменшити запалення корінців поперекового відділу, підвищити стійкість вестибулярного апарату, зміцнити м'язи тулуба, нормалізувати роботу ССС, психоемоційний стан.

Ключові слова: фізична терапія, поперековий остеохондроз, похилий вік, кінезотерапія, фізична вправа, постізометрична релаксація.

ВІДНОВЛЕННЯ РОЗУМОВОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗА ДОПОМОГОЮ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ

Пивоварчук А. М.

Науковий керівник: к.мед.н., доцент Томіч Л. М.

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Завідувач кафедри: к.мед.н., доцент Томіч Л. М.

*Київський Національний університет технологій та дизайну
м. Київ, Україна*

Актуальність: рівень захворюваності в студентському середовищі постійно зростає. Захворювання опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, зорового апарату та шлунково-кишкового тракту має кожна п'ята молода людина. Студентська молодь, яка має хронічні захворювання, звільняється від занять із фізичного виховання. Однак дозовані фізичні навантаження для таких студентів можуть надати неоціненну послугу в плані підтримання їхнього здоров'я, фізичної та розумової працездатності. Одним із прийнятних варіантів правильно підбраного фізичного навантаження (у межах освітнього процесу) може стати використання такого методу, як лікувальна фізична культура (ЛФК).

Мета роботи: дослідження процесів і способів відновлення розумової та фізичної працездатності за допомогою лікувальної фізкультури.

Методи дослідження: аналіз літератури, аналіз навчальних програм; спостереження, бесіда, тестування, логічний аналіз, інтерпретація, систематизація тощо.

Результати: Фізична активність – одна з важливих умов життя та розвитку людини. Її слід розглядати як біологічний подразник, що стимулює процеси росту, розвитку та формування організму. Лікувальна фізкультура – метод, що використовує засоби фізичної культури з лікувально-профілактичною метою для більш швидшого й повноцінного відновлення здоров'я та попередження ускладнень захворювання. Розрізняють два види ЛФК: загальне тренування і спеціальні тренування. Загальне тренування в ЛФК спрямоване на зміцнення й оздоровлення організму загалом, спеціальна ж ЛФК, у свою чергу, має більш індивідуальний характер, тому призначається тільки за показаннями лікаря. Діючим чинником ЛФК є фізичні вправи, тобто рухи, спеціально організовані (гімнастичні, спортивно-прикладні, ігрові) і застосовувані як неспецифічний подразник з метою лікування та реабілітації. Фізичні вправи сприяють відновленню не тільки фізичних, а й психічних сил. ЛФК є також методом функціональної терапії. Фізичні вправи, стимулюючи функціональну діяльність усіх основних систем організму, у підсумку призводять до розвитку функціональної адаптації людини. Але одночасно необхідно пам'ятати про єдність функціонального та морфологічного і не обмежувати терапевтичну роль ЛФК рамками функціональних впливів. Тренування слід розглядати як процес систематичного і дозованого застосування фізичних вправ з метою загального оздоровлення організму, поліпшення функції того чи іншого органу, порушеної хворобливим процесом, розвитку, утворення та закріплення моторних (рухових) навичок і вольових якостей.

Висновки: лікувальна фізична культура чинить благотворний вплив на стан здоров'я студентів. Кожен комплекс ЛФК, комбінується з різних вправ, враховуючи всі показання і протипоказання. За допомогою ЛФК можна відновити та покращити психологічний та фізичний стан студента.

Ключові слова: відновлення, розумова та фізична працездатність, здоров'я, студент, лікувальна фізична культура.

РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТОК ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Підпригора М. В.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Пронтенко В. В.

Кафедра фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

Завідувач кафедри: к.пед.н., доцент Старчук О. О.

Житомирський військовий інституту імені С. П. Корольова

м. Житомир, Україна

Актуальність: на сьогоднішній день навчання та військово-професійна діяльність курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) Збройних Сил України (ЗСУ) відбувається в складних умовах, які сміливо можна назвати екстремальними, що характеризуються високим рівнем психологічного і фізичного навантаження. До несприятливих чинників навчальної та службової діяльності курсантів можна віднести: постійна загроза повітряного обстрілу; тривале виконання обов'язків та проходження навчання у бомбосховищах, укриттях, підвальних приміщеннях; збільшення добових нарядів; тривале перебування в осередках конфліктних ситуацій; носіння важкого спорядження та особистої зброї; значні фізичні та психологічні навантаження; підвищена втомлюваність. З переліченого випливає ряд причин, що суттєво впливають на зниження рухової активності курсантів ВВНЗ, в тому числі курсантів-жінок. Серед основних причин є: зменшення фізичних навантажень через відсутність спортивних залів, інвентарю; відсутність відповідних умов для проведення занять; часті повітряні тривоги; відсутня можливість повноцінно організувати і проводити форми фізичної підготовки (навчальні заняття, ранкову фізичну зарядку, спортивно-масову роботу); тривалі чергування у сидячому положенні; виконання службових обов'язків за комп'ютерною технікою тощо. Як наслідок – зниження рівня розвитку рухових якостей курсантів-жінок, що негативно впливають на виконання навчальних, військово-професійних та бойових завдань.

Тому питання розвитку рухових якостей, підвищення рухової активності й рівня фізичної підготовленості курсантів й, особливо, курсанток, потребує вдосконалення, особливо протягом навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану.

Мета роботи: дослідити динаміку та рівень розвитку рухових якостей курсанток упродовж навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану засобами гирьового спорту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати: проблематиці розвитку рухових якостей військовослужбовців присвячено низку праць як вітчизняних, так і зарубіжних вчених. Фундаментальними є праці Ю. А. Бородіна, С. В. Романчука, К. В. Пронтенка, О. М. Ольхового, В. В. Ягупова, О. В. Петрачкова, В. М. Романчука, Г. П. Грибана, S. D. Blacker, G. S. Anderson, M. J. Gibala. Вагомими для науки є дослідження аспектів вдосконалення фізичної підготовленості військовослужбовців-чоловіків ЗСУ та інших силових структур В. В. Бондаренка, С. В. Жембровського, С. О. Юр'єва, В. П. Ягодзінського, Р. М. Радзівського, Ю. В. Вереньги, О. В. Кісілюка, В. А. Дідковського, О. В. Хацаюк, Е. С. Rhodes, D. W. Farenholtz та інших. Розвиток та вдосконалення фізичних якостей, функціонального стану, прикладних рухових навичок та вмінь військовослужбовців-жінок, розглянуті у працях О. А. Ярмошук, О. М. Боярчука, Л. М. Кізло, С. В. Романчука, В. Б. Добровольського, у тому числі курсантів-жінок упродовж навчання у закладах вищої освіти: О. І. Тьорло, А. В. Магльованого, В. В. Пронтенка, М. О. Боровика, О. Г. Шалепи, А. В. Турчинова та інших.

У згаданих наукових працях фахівці рекомендують підвищувати фізичні можливості військовослужбовців військово-прикладними, доступними засобами сучасних видів спорту: військового багатоборства, кросфіту, пентатлону, армрестлінгу, спортивного орієнтування та іншими, що мають вплив на розвиток різних груп м'язів та різних рухових якостей.

Ключовим питанням, на наш погляд, має бути розвиток та покращання силових якостей, загальної та спеціальної витривалості, спритності, пружкості, як основних рухових якостей курсанток протягом навчання та військово-професійної діяльності у ВВНЗ в умовах воєнного стану. Проте на теперішній час це питання досліджене недостатньо, а тому, на нашу думку, є досить актуальним.

Враховуючи особистий досвід викладацько-тренерської роботи, аналіз літературних джерел, наукові досягнення провідних фахівців Ю. В. Щербини, Г. П. Грибана, В. М. Романчука та інших, можемо стверджувати, що на сьогоднішній день, одним із ефективних засобів фізичної підготовки, що сприятиме вирішенню питання розвитку рухових якостей курсанток у процесі навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану, а також протягом подальшої військово-професійної діяльності у підрозділах ЗСУ, може бути використання засобів гирьового спорту, власне вправи з гирями.

Для перевірки наукової гіпотези щодо ефективності застосування засобів гирьового спорту для підвищення рівня розвитку рухових якостей курсанток упродовж навчання у ВВНЗ в умовах воєнного стану та досягнення мети роботи нами було організоване й проведене педагогічне дослідження. У дослідженні взяли участь курсантки-жінки 1-го та 2-го курсів одного із ВВНЗ України, які були порівню розподілені на дві групи – експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ), n=60 осіб. Дослідження рівня й динаміки розвитку основних рухових якостей курсантів-жінок ЕГ і КГ відбувалося в умовах воєнного стану за результатами перевірки рівня їх фізичної підготовленості упродовж 3-етапів. Тривалість етапу становила один місяць. Фізичні вправи, що підлягали перевірці: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, біг на 2 км, біг на 100 м.

За результатами дослідження було виявлено позитивний вплив від занять засобами гирьового спорту у курсанток ЕГ у порівнянні із курсантками КГ. Найвищий показник приросту результатів у курсанток ЕГ спостерігається у силових якостях та витривалості.

Висновки: використання вправ з гирями у фізичному вихованні курсанток упродовж навчання ВВНЗ в умовах воєнного стану, які мають ряд переваг та перспектив, може успішно сприяти вирішенню питання підвищення рівня розвитку їх рухових якостей. Проведене дослідження рівня й динаміки розвитку рухових якостей курсантів-жінок засвідчує більш виражене покращання показників за досліджуваними вправами у курсанток ЕГ, які займалися засобами гирьового спорту у порівнянні із показниками курсанток КГ, які займалися фізичною підготовкою за традиційною системою.

Ключові слова: рухові якості, засоби гирьового спорту, курсантки, воєнний стан.

МЕТАБОЛІЧНІ ЗМІНИ ПІД ЧАС ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Погоріла В. Г.

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Дяченко А. П.

Кафедра фізичного виховання і здоров'я

Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: зростаючий інтерес до здорового способу життя вимагає розуміння адаптації організму до навантажень. Знання метаболічних змін під час тренувань допомагає покращити програми тренувань, прискорити відновлення та запобігти травмам. Це також важливо для розробки харчових рекомендацій. [1,4]

Мета роботи: дослідити основні метаболічні зміни, що відбуваються під час фізичних навантажень, зосереджуючись на ролі енергетичних ресурсів, гормональних змін та механізмів, які забезпечують адаптацію організму до навантажень різної інтенсивності. [3]

Основний зміст: під час фізичних навантажень організм зазнає метаболічних змін для забезпечення м'язів енергією. Основне джерело – АТФ, але його запаси обмежені, тому їх потрібно постійно поновлювати. Спочатку використовуються АТФ і креатинфосфат, але вони швидко закінчуються, після чого організм переходить на інші енергетичні шляхи. [2,3]

Головним шляхом отримання енергії під час тривалих навантажень є гліколіз – розщеплення глюкози, де утворюється піруват або молочна кислота залежно від наявності кисню. При його дефіциті піруват перетворюється на молочну кислоту, яка викликає біль у м'язах. Якщо кисню достатньо, піруват переходить у цикл Кребса, де виробляється більше АТФ через аеробне дихання, що є повільнішим, але ефективнішим способом енергозабезпечення.

Жири є важливим джерелом енергії під час спокою і тривалих низько інтенсивних вправ. Вони розщеплюються в процесі бета-окислення, а продукти надходять у цикл Кребса, утворюючи АТФ. Це дозволяє зберігати глікоген, що особливо важливо при тривалих навантаженнях.

Окрім глюкози і жирів, організм може використовувати для виробництва енергії амінокислоти, але цей процес є менш бажаним, оскільки він передбачає руйнування білків, зокрема м'язових тканин. Це відбувається переважно за умов тривалого голодування або вичерпання запасів глікогену та жирів під час тривалих і виснажливих фізичних навантажень. [4]

Фізичні навантаження підвищують рівень гормонів стресу (адреналін і кортизол), які мобілізують енергетичні ресурси, стимулюючи розщеплення глікогену та жирів. Після тренування збільшується секреція інсуліну, що допомагає відновити запаси глікогену в м'язах і печінці. [4]

У процесі фізичних навантажень відбуваються також зміни в обміні кисню та виведенні вуглекислого газу. Підвищується частота серцевих скорочень та дихання, що забезпечує збільшене постачання кисню до працюючих м'язів і більш ефективне виведення продуктів обміну, таких як вуглекислий газ і молочна кислота. При регулярних тренуваннях організм адаптується до таких умов, що сприяє підвищенню ефективності метаболізму. [4]

Тривалі та інтенсивні фізичні навантаження також сприяють підвищенню рівня мітохондрій у м'язах, що дозволяє більш ефективно використовувати кисень і покращує загальну витривалість. М'язи стають більш економними в плані споживання енергії та здатні працювати довше без настання втоми. [4,3]

Висновки: під час фізичних вправ відбувається перехід від швидких джерел енергії (АТФ і креатинфосфат) до довготривалих (глюкоза і жири). Аеробні й анаеробні шляхи виробництва енергії забезпечують різні типи навантажень. Гормональні зміни, зокрема підвищення адреналіну, кортизолу й інсуліну, мобілізують ресурси та сприяють відновленню. Регулярні тренування підвищують ефективність метаболізму, витривалість і загальну фізичну здатність. [1-5]

Ключові слова: метаболізм, фізичні навантаження

Список використаних джерел:

1. Міщенко, В. С., Тягло, О. В., & Черняк, В. А. (2018). Фізіологічні зміни під час фізичних навантажень у спортсменів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4(44), 45–50. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-04-45-50>
2. Wolfe, R. R. (2006). The underappreciated role of muscle in health and disease. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 84(3), 475–482. <https://doi.org/10.1093/ajcn/84.3.475>
3. Holloszy, J. O., & Coyle, E. F. (1984). Adaptations of skeletal muscle to endurance exercise and their metabolic consequences. *Journal of Applied Physiology*, 56(4), 831–838. <https://doi.org/10.1152/jappl.1984.56.4.831>
4. Fromijn, J. A., Coyle, E. F., Sidossis, L. S., Gastaldelli, A., Horowitz, J. F., Endert, E., & Wolfe, R. R. (1993). Regulation of fat and carbohydrate metabolism during exercise. *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*, 265(3), E380–E391. <https://doi.org/10.1152/ajpendo.1993.265.3.E380>
5. WHO. (2018). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У ГАРМОНІЙНОМУ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

Проценко Я.В.

Науковий керівник: викладач Стрелецький А. М.

Кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації

Завідувач кафедри: Заслужений працівник освіти України, Почесний працівник фізичної культури та спорту України, Консультант Комітету Верховної Ради України з питань молоді та спорту, доцент Гамов В.Г.

Державний торговельно-економічний університет

м. Київ, Україна

Актуальність: фізична культура і спорт відіграють ключову роль у гармонійному розвитку людини, поєднуючи фізичний, психічний, емоційний та соціальний аспекти. Актуальність цього питання сьогодні зростає через кілька важливих причин. У сучасному світі спостерігається збільшення кількості захворювань, пов'язаних із малорухливим способом життя, таких як серцево-судинні захворювання, ожиріння, діабет, проблеми з опорно-руховим апаратом. Фізична культура допомагає запобігти розвитку цих хвороб, зміцнюючи імунну систему та поліпшуючи загальний фізичний стан.

Мета роботи: дослідження впливу фізичної активності на всебічний розвиток особистості та обґрунтування важливості фізичної культури як одного з ключових чинників формування здорового та збалансованого способу життя.

Методи дослідження: вивчення наукових праць, монографій, статей та досліджень у галузі фізичної культури, спорту, медицини та психології для узагальнення існуючих знань про роль фізичної активності в гармонійному розвитку людини.

Результати: фізична культура і спорт відіграють важливу роль у гармонійному розвитку людини, сприяючи не тільки фізичному, але й емоційному, соціальному та інтелектуальному благополуччю. Регулярні заняття спортом допомагають зміцнити здоров'я, підвищити витривалість і покращити фізичну форму. Вони сприяють зміцненню серцево-судинної системи, покращенню м'язової сили та координації, збільшенню гнучкості і витривалості. Крім того, активний спосіб життя знижує ризик розвитку багатьох захворювань, таких як ожиріння, діабет та гіпертонія.

Внаслідок старіння населення частка людей похилого віку стрімко зростає. Прогнозується, що в усьому світі частка людей у віці 65+ років збільшиться з 8% у 2010 році до 16% до 2050 року. Це зростання буде більш помітним у розвинених країнах. Наприклад, частка людей похилого віку в Австралії становила 14% у 2012 році і, за прогнозами, збільшиться до 20% до 2040 року.

Зі старінням населення зростає і кількість дорослих громадян з хронічними захворюваннями та фізичними обмеженнями, що призводить до логічного збільшення навантаження на системи охорони здоров'я та медичні заклади. Це особливо стосується людей середнього та старшого віку, оскільки частка людей похилого віку, які не мають проблем зі здоров'ям, зменшується з більш ніж 30% серед людей у віці до 60 років, до трохи менше 20% серед людей у віці від 60 до середини 70 років.

Регулярна участь у фізичній активності є важливим аспектом профілактики та лікування хронічних захворювань, які поширюються з віком, таких як діабет і серцево-судинні захворювання. Крім того, ФА позитивно впливає на вікові фізичні стани, такі як падіння та погіршення функціонального стану, а також на когнітивні функції та якість життя. Дослідження показують, що регулярні фізичні вправи покращують роботу мозку, підвищуючи продуктивність і креативність.

Фізичні вправи безумовно впливають на психічне здоров'я, допомагаючи боротися зі стресом, тривогою і депресією. Вони стимулюють вироблення ендорфінів, які підвищують настрій та загальне самопочуття. Спорт також розвиває дисципліну, самоконтроль і наполегливість, які є важливими для досягнення успіху як у спорті, так і в житті.

Відсутність регулярної фізичної активності призводить до підвищеного ризику передчасної смертності. Це четвертий за величиною ризик смертності у світі, за оцінками, він є причиною 6-10% смертей, пов'язаних з ішемічною хворобою серця, діабетом, раком молочної залози та товстої кишки, а також 9% передчасної смертності без попередньо встановленого захворювання.

Крім того, рухова залученість сприяє збільшенню витрат на охорону здоров'я, оскільки час, проведений у фізичній активності є значущим зворотним критерієм подальшої кількості рецептів ліків, контактів з лікарями

та незапланованих госпіталізацій у людей як похилого віку, так і середньостатичних громадян сучасного суспільства без урахування вікової класифікації.

З вище зазначеного вище випливає, що заохочення людей до фізичної активності є важливим завданням для покращення здоров'я суспільства.

Забезпечення доступу до спортивних майданчиків, парків, фітнес-центрів або громадських зон для занять спортом є ключовим фактором. Створення безкоштовних або недорогих умов для занять спортом може спонукати більше людей брати участь у фізичній активності.

Варіацією залучення громадян до фізичної активності також є проведення масових спортивних заходів, таких як марафони, велопробіги або безкоштовні групові тренування на відкритому повітрі. Такі активності зацікавляють людей та створюють відчуття залученості та згуртованості, що є особливо важливим фактором психології після пандемії коронавірусу. Такі заходи часто підвищують мотивацію завдяки емоційній підтримці учасників.

Варто також зауважити, що важливим фактором для занять фізичними вправами має стимул та індивідуальна ціль, яку перед собою ставить кожна людина. Найбільш очевидним стимулом є турбота про своє здоров'я. Регулярна фізична активність допомагає зміцнити серцево-судинну систему, нормалізувати вагу, поліпшити метаболізм і знизити ризик інших загальновідомих захворювань. Усвідомлення того, що спорт зміцнює організм і допомагає жити довше, є потужним мотиватором. Можна виділити групу людей, що починають займатися спортом, коли бачать, як це роблять їхні родичі, друзі або відомі особистості. Якщо в оточенні є люди, які активно займаються спортом, це часто мотивує і стимулює приєднатися до них. Молодь та громадяни середнього віку зазвичай займаються спортом для поліпшення фізичної форми та естетичного вигляду тіла. Підвищення м'язового тону, зменшення зайвої ваги та покращення постави – це видимі результати, які стимулюють продовжувати тренування.

Висновки: фізична культура і спорт забезпечують всебічний розвиток людини, допомагаючи їй зберігати здоров'я, розвивати особисті якості і жити повноцінним життям. Регулярна фізична активність є ключовою поведінкою з точки зору громадського здоров'я, оскільки вона має значний вплив на здоров'я та витрати на охорону здоров'я, пов'язані з недостатньою фізичною активністю суспільства. Оскільки кількість людей похилого віку значно зростає протягом наступних десятиліть, а вікові захворювання є основним чинником загального тягаря хвороб, зусилля, спрямовані на популяризацію фізичної активності серед населення, мають вирішальне значення як для самого суспільства, так і для майбутнього розвинених країн світу.

Ключові слова: мотивація до спорту, соціальні зв'язки, профілактика захворювань, здоровий спосіб життя, гармонійний розвиток, фізичне здоров'я,

ОСНОВИ НАВЧАННЯ БАЛЬНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ У МЕТОДИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Примак Д.Р.

Науковий керівник: д.пед.н., професор Колумбет О. М. .

Кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації

Завідувач кафедри: Заслужений працівник освіти України, Почесний працівник фізичної культури та спорту України, Консультант Комітету Верховної Ради України з питань молоді та спорту, доцент Гамов В.Г.

Державний торговельно-економічний університет

м. Київ, Україна

Актуальність. Бальна хореографія є важливим інструментом у розвитку дітей, адже вона сприяє формуванню не лише фізичних, а й соціальних навичок. Бальні танці, як засіб фізичного виховання забезпечує розвиток координації, витривалості, а також допомагає формувати естетичні смаки та впевненість у собі. Однак,

в умовах сучасного суспільства, де діти все більше часу проводять за екранами, важливо оптимізувати процес навчання бальній хореографії, щоб заохочувати дітей до активності та розвитку (Чашечнікова Н., 2009).

Засоби бальної хореографії сприяють формуванню рухових навичок та розвитку координаційних якостей, таких як ритмічність, пластика та баланс (Паришкура Ю., Красілов А., Максименко А., Литвин-Жмурко Т., Омельяненко К., 2023). Окрім того, заняття танцями позитивно впливають на соціальну адаптацію дітей, покращуючи їх комунікаційні навички та здатність працювати в команді (Мартиненко О., 2019).

Мета роботи. Вивчення, узагальнення та інтерпретація аспектів навчання бальних танців дітей на початковому етапі.

Методи дослідження. Пошук та аналіз, узагальнення та інтерпретація даних науково-методичної літератури.

Результати. Основними методами навчання бальних танців є: метод демонстрації, метод повторення та метод творчої імпровізації (Чашечнікова Н., 2009). Метод демонстрації передбачає показ основних рухів і комбінацій танцювальних елементів, що дозволяє дітям візуально оволодіти технікою. Метод повторення є традиційним способом закріплення навчального матеріалу, що передбачає регулярну практику та корекцію помилок.

Метод творчої імпровізації дозволяє дітям виявляти власні ідеї, що стимулює їхню креативність та індивідуальність. Поєднуючи ці методи, можна досягти оптимальних результатів у навчанні дітей бальній хореографії (Підлипська А., 2013).

Заняття бальною хореографією можуть проходити в різних умовах, зокрема у нестандартних або відкритих просторах, таких як парки, спортивні майданчики чи актові зали. Це не лише урізноманітнює навчальний процес, а й сприяє розвитку адаптивності дітей, допомагаючи їм навчатися в нових умовах та ефективно взаємодіяти з оточенням. Такі заняття формують навички комунікації та співпраці, адже діти вчаться працювати в команді та взаємодіяти з партнерами.

Регулярність занять, їхня структура та спрямованість можуть суттєво вплинути на загальний розвиток дитини. Під час навчання важливо дотримуватись системності, що забезпечує послідовний прогрес у оволодінні танцювальними навичками. Заняття, які мають чітку мету та адаптовану програму, сприяють кращому засвоєнню матеріалу і формують у дітей відчуття досягнення.

Засобами навчання можуть бути різноманітні вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей, таких як гнучкість, сила та витривалість. Це можуть бути як класичні танцювальні елементи, так і спеціалізовані фізичні вправи, що допомагають укріпити м'язи та покращити фізичну форму. Включення ігор та елементів змагання може суттєво підвищити мотивацію дітей до занять, адже це дозволяє їм не лише навчатися, а й отримувати задоволення від процесу. Наприклад, проведення змагань між командами чи парними виступами стимулює здорову конкуренцію і сприяє розвитку командного духу.

У цьому контексті важливими є також методи емоційної підтримки та позитивної мотивації. Викладачі повинні створювати атмосферу довіри та підтримки, щоб діти відчували себе комфортно під час занять. Позитивне підкріплення, заохочення та конструктивна критика допомагають дітям не лише покращити свої танцювальні навички, але й розвивати впевненість у своїх силах. Задоволення від процесу навчання стає ключовим фактором, що впливає на їхнє бажання продовжувати заняття і вдосконалюватися. Крім того, важливим аспектом навчання бальній хореографії є залучення батьків до процесу (Сизоненко В., 2019). Вони можуть брати участь у спільних заняттях або відвідувати виступи, що не лише зміцнює зв'язок між батьками та дітьми, а й сприяє формуванню позитивного ставлення до занять. Батьківська підтримка має велике значення для дітей, оскільки вона підвищує їхню мотивацію і впевненість у собі. Проведення відкритих уроків або шоу для батьків дозволяє дітям продемонструвати свої досягнення, отримуючи при цьому схвалення та заохочення, що стимулює їх до подальшого розвитку.

Висновки. На початковому етапі навчання бальних танців важливо визначити основи танцювальної підготовки, розуміння основних термінів і понять, формування постави, ритму і координації рухів. Важливим аспектом є вивчення вікових і психологічних особливостей, які впливають на засвоєння рухів та формування мотивації до занять.

Практична сторона навчання включає розвиток фізичних якостей, таких як гнучкість, сила та витривалість, а також формування навичок у виконанні основних елементів бальних танців. На цьому етапі акцент робиться на засвоєнні базових рухів і танцювальних фігур. Використання ігор та інтерактивних методів сприяє зацікавленості дітей і допомагає адаптувати процес навчання до їхнього рівня розвитку.

Ефективність початкового етапу навчання залежить від індивідуального підходу, врахування інтересів дітей, а також від вибору методів і стилю викладання. Залучення батьків та створення підтримуючої атмосфери позитивно впливає на мотивацію та прогрес учнів.

Таким чином, успішне навчання бальних танців на початковому етапі вимагає інтеграції як теоретичних знань, так і практичних навичок, у методичну підготовленість педагога з урахуванням особливостей розвитку та індивідуальних потреб дітей.

Ключові слова: фізичне виховання, методи навчання, засоби бальної хореографії, майбутні бакалаври фізичної культури і спорту.

БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Рибак М.О.

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Корон М.Ю.

Кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації

Завідувач кафедри: Заслужений працівник освіти України, Почесний працівник фізичної культури та спорту України, Консультант Комітету Верховної Ради України з питань молоді та спорту, доцент Гамов В.Г.

Державний торговельно-економічний університет

м. Київ, Україна

Актуальність: безпека життєдіяльності під час занять фізичними вправами є критично важливим аспектом, що впливає на загальний стан здоров'я студентів та їхню готовність до фізичної активності. В умовах сучасного навчального процесу важливо впроваджувати стратегії безпеки, що забезпечують запобігання травмам та сприяють оптимізації фізичних навантажень (Мартиненко О., 2019).

Мета роботи: дослідження аспектів безпеки під час занять фізичними вправами з акцентом на профілактику травм та відновлення студентів.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, спостереження, анкетування студентів, експериментальне впровадження методів безпеки у навчальний процес.

Результати: заняття фізичними вправами передбачають використання різноманітних методів, що забезпечують безпеку. Це включає:

1. Оцінку фізичного стану: Перед початком занять важливо проводити обстеження фізичного стану студентів, щоб виявити можливі протипоказання (Чашечнікова Н., 2009). Це може включати вимірювання витривалості, сили, гнучкості та загальної фізичної підготовки.

2. Правильну техніку виконання вправ: Викладачі повинні навчати студентів основам правильної техніки виконання, щоб запобігти травмам, пов'язаним з неправильними рухами (Підлипська А., 2013). Важливо демонструвати і пояснювати правильні рухи перед їх виконанням.

3. Поступове збільшення навантажень: Система поступового нарощування фізичних навантажень дозволяє адаптувати організм студентів до зростаючих вимог, знижуючи ризик травмування (Паришкура Ю. та ін., 2023). Це може бути реалізовано через чітке планування тренувального процесу, яке включає різноманітність вправ і інтенсивності.

4. Створення безпечного середовища: Забезпечення належних умов для занять: якісне обладнання, адекватні простори для тренувань та забезпечення медичної підтримки у разі необхідності. Регулярна перевірка стану обладнання та місця проведення занять є необхідною умовою для запобігання нещасним випадкам.

5. Методи психологічної підготовки: Важливим аспектом є психологічна підготовка студентів, яка включає формування адекватної мотивації та усвідомлення важливості безпечної поведінки під час фізичної активності (Сизоненко В., 2019). Використання методів стрес-менеджменту може допомогти студентам впоратися з емоційними викликами під час занять.

6. Проведення регулярних навчань і семінарів: Викладачі можуть організовувати семінари та тренінги, на яких розглядаються основи безпеки під час фізичної активності. Це дозволить студентам краще усвідомлювати важливість дотримання заходів безпеки.

Висновки. Підвищення безпеки життєдіяльності в процесі занять фізичними вправами є складовою частиною фізичної культури, яка сприяє профілактиці травм і відновленню здоров'я студентів. Важливо, щоб викладачі фізичної культури впроваджували комплексний підхід, враховуючи індивідуальні потреби студентів та специфіку фізичної активності. Належна увага до безпеки навчального процесу сприятиме підвищенню його ефективності та позитивному впливу на здоров'я студентів.

Ключові слова: безпека життєдіяльності, фізична культура, профілактика, відновлення, студенти.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ВИДНЕСЕНИХ ЗА СТАНІ ЗДОРОВ'Я НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ ГРУПИ

Селігей А. С.

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Пустолякова Л. М.

Кафедра фізичного виховання і здоров'я

Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: протягом останніх десятиліть і з воєнним станом в Україні склалася загрозлива ситуація – вкрай погіршився стан здоров'я молоді, у тому числі студентів. Це пов'язано з війною, зі змінами економічної, екологічної ситуацій на Україні, а також зі зростанням кількості стресів серед населення, збільшенням емоційного, фізичного та інтелектуального навантаження. Оскільки здоров'я є інтегральною якісною характеристикою особистості та поєднує соціальний, духовний, психічний, фізичний компоненти і дає людині відчуття внутрішньої гармонії, благополуччя і загального задоволення життям, тому найважливішим завданням предмету «Фізичне виховання» – це турбота про здоров'я студентів, адже воно є запорукою життєрадісності, бадьорості, повноцінного розумового та фізичного розвитку. Проте з кожним роком збільшується кількість студентів, які через вади здоров'я займаються у спеціальних групах. І саме предмет «Фізичне виховання» є важливим засобом у системі освіти та виховання студентської молоді, формування у студентів основ здорового способу життя, розвитку та відновлення їх фізичного та психічного здоров'я, розвитку позитивних моральних і вольових якостей..

Мета роботи: полягає в дослідженні впливу фізичного виховання на формування здорового способу життя у студентів з відхиленнями в стані здоров'я.

Методи дослідження: опитування, спостереження

Результати: організація і проведення занять зі студентами спеціальної групи потребує особливих умов і відповідного технічного забезпечення. В програмах з фізичного виховання передбачено використання технічних пристроїв та засобів контролю стану здоров'я студентів для всіх відділень. Існуючи технічне знаряддя у закладах вищої освіти орієнтовано на здорових студентів. Тому перешкодою у реалізації їх намагань це відсутність технічних засобів, що орієнтовані на студентів спеціальної групи.

Необхідно існуючі технічні пристрої модернізувати або розробити нові. Модернізацію слід спрямувати на зменшення навантаження за рахунок виготовлення або підбору вантажів меншої ваги. У таких випадках загальне навантаження буде значно меншим і у той же час із збереженням структури рухів. Студент задовольняє своє прагнення займатись силовими вправами і разом з тим зберігаються всі зовнішні показники виконання вправ. У подальших заняттях з використанням технічних пристроїв необхідно поступово зменшувати дію проти важелів і тим самим збільшувати навантаження.

Зазначені підходи у роботі зі студентами спеціальної групи пропонують більш привабливі форми занять фізичними вправами, що у свою чергу є досить вагомим і аргументованим засобом покращення стану здоров'я.

Відповідно до сучасних досліджень лише 6% студентів є здоровими на момент закінчення закладів вищої освіти, близько 50% випускників мають функціональні відхилення, 45% мають хронічні захворювання. Тому

здоровий спосіб життя, для студентів повинен стати щоденною потребою. Тільки виховання цієї потреби у студентські роки дасть змогу забезпечити в майбутньому збереження здоров'я та дієздатності особи.

Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у студентської молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічно – обґрунтованого режиму дня та харчування. І саме фізична культура є важливим засобом у системі освіти та виховання студентської молоді, формування у них основ здорового способу життя, організації активного відпочинку, розвитку та відновлення фізичних та духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, розвитку позитивних моральних і вольових якостей.

Молодому поколінню особливо необхідна рухова активність, причому не тільки в освітній – для повноцінного розвитку та оволодіння майбутньою професією, але і в лікувально-профілактичних цілях, для збереження та зміцнення здоров'я.

Студенти, що відносяться за медичними показниками до спеціальних груп, звичайно, займаються за спеціально розробленими програмами та методиками. Заняття, побудовані при оптимальному навантаженні на кожного студента, зміцнюють студентів фізично, виховують в них основні рухові якості, заповнюють прогалини в їх фізичному розвитку.

Тому на заняттях з фізичного виховання слід проводити пропагандистську роботу. Основною метою роботи щодо пропаганди здорового способу життя є: знайомство з основами здорового способу життя, формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя, культури здоров'я; профілактика шкідливих звичок. Важливим є те, щоб навчання здоровому способу життя носило системний характер і сприяло гармонійному розвитку психофізичних здібностей молоді.

Висновки: на основі досліджень можна зробити висновки, що фізичне виховання у закладах вищої освіти, як невід'ємна складова формування загальної та професійної культури особистості, є відповідно до вимог часу одним із найважливіших компонентів формування майбутніх фахівців, що має забезпечити здоровий спосіб життя, підвищення рівня працездатності, збереження і зміцнення здоров'я та сприяти продовженню активного довголіття людини. За результатами опитування більшість студентів хочуть щоб предмет фізичного виховання був не вибірковою дисципліною, а основною, і бажано два рази на тиждень та відкладався протягом 1-3 курсів. Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я. Тому має важливе значення включення предмета «фізичне виховання» до навчального процесу як обов'язкового на трьох курсах. Перебудова свідомості студентів, використання нових досягнень та методик, дозволяють докорінно змінити спосіб життя сучасної молоді. Основою формування здорового способу життя та культури дозвілля є формування ціннісних орієнтирів студентів на збереження здоров'я.

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

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Смирний А. П.

Науковий керівник: к.мед.н., доцент Томіч Л. М.

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Завідувач кафедри: к.мед.н., доцент Томіч Л. М.

Київський національний університет технологій та дизайну

м. Київ, Україна

Актуальність: фізична культура студента проявляє себе в трьох основних напрямках. По-перше, визначає здатність до саморозвитку, відображає спрямованість особистості «на себе», що зумовлено її соціальним і духовним досвідом, забезпечує її прагнення до творчого «самобудівництва», самовдосконалення. По-друге, фізична культура – основа самодіяльного, ініціативного самовираження майбутнього фахівця, прояв творчості у використанні засобів фізичної культури, спрямованих на предмет фізичної культури, спрямованих на предмет і процес його професійної праці. По-третє, вона відображає творчість особистості, спрямовану на відносини, що

виникають у процесі фізкультурно-спортивної, громадської та професійної діяльності, тобто «на інших». Чим багатше і ширше коло зв'язків особистості в цій діяльності, тим багатшим стає простір її суб'єктивних проявів.

Мета роботи: визначити, що фізична культура є умовою успішної освітньо-професійної культури майбутнього фахівця, а також метою саморозвитку та самовдосконалення студентів.

Методи дослідження: аналіз літератури, аналіз навчальних програм; спостереження, бесіда, тестування, логічний аналіз, інтерпретація, систематизація тощо.

Результати: розвиток фізичних здібностей студента розглядається в межах процесу виховання як розвиток елементів культури, особливих особистісних якостей. Щоб досягти мети фізичного виховання – сформувавши фізичну культуру особистості, важливо вирішити такі виховні, освітні, розвивальні та оздоровчі завдання: розуміти роль фізичної культури в розвитку особистості та підготовці її до професійної діяльності; знати науково-практичні засади фізичної культури та здорового способу життя; формувати мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичної культури, установку на здоровий спосіб життя, фізичне самовдосконалення та самовиховання, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом; оволодіти системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, психічне благополуччя, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей і властивостей особистості, самовизначення у фізичній культурі; забезпечити загальну та професійно-прикладну фізичну підготовленість, що визначає психофізичну готовність студентів до майбутньої професії; набути досвіду творчого використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей.

Пріоритетним напрямом у підвищенні мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом може і повинен стати – відмова від уніфікації та стандартизації навчальних програм і створення якомога більшої кількості альтернативних програм з кожного виду фізичної культури з урахуванням регіональних, національних, культурно-історичних традицій, матеріально-технічної оснащеності спортивних комплексів кожного конкретного вишу. Одна зі складових особистісно орієнтованого підходу це – діалогічність, коли педагог і студент спільно вирішують завдання удосконалення знань, умінь і навичок. Викладачеві, який веде цей діалог, необхідно володіти релевантною інформацією про потреби студентів у сфері фізичної культури і спорту.

Висновки: необхідне створення умов і формування у студентів навичок самовдосконалення на тлі виховання мотивації, інтересу до фізичної культури та стану власного здоров'я. Одним із пріоритетних завдань підвищення інтересу до виховання тілесної культури є включення студента в простір фізичної культури не тільки як користувача, а й як суб'єкта, здатного творити в цій сфері діяльності. Отже, необхідна реалізація нової стратегії фізкультурного виховання, і насамперед упровадження в практику освітнього процесу таких напрямів: адекватність змісту фізичної підготовки індивідуальному стану людини; гармонізація та оптимізація фізичної підготовки.

Ключові слова: молодь, актуалізація, фізична культура, самовдосконалення, саморозвиток.

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

Стельмах О. В.

Науковий керівник: старший викладач Задорожний М. С.

Кафедра фізичного виховання і здоров'я

Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: Збройні конфлікти вимагають від медиків готовності працювати в умовах постійного стресу, фізичних і психологічних навантажень. Фізична підготовка стає невід'ємною частиною їхньої загальної підготовки, оскільки забезпечує можливість витримувати навантаження та зберігати ефективність надання ме-

дичної допомоги в критичних ситуаціях. Сучасні реалії вимагають від медичних працівників не тільки професійних навичок, а й високого рівня фізичної та психологічної готовності.

Мета роботи: визначення значення фізичної підготовки студентів-медиків в умовах військових дій, а також аналіз її впливу на здатність виконувати професійні обов'язки в стресових та екстремальних умовах.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури щодо фізичної підготовки медичних працівників та вимог, які висуваються до медиків у зоні бойових дій; опитування студентів медичних вузів, яке дозволило оцінити рівень їхньої фізичної підготовки, а також визначити їхню обізнаність щодо важливості фізичних тренувань у контексті професійної діяльності; спостереження та експериментальна робота, спрямовані на оцінку впливу регулярних фізичних тренувань на загальну витривалість та здатність до швидкого прийняття рішень у стресових умовах.

Результати: дослідження показали, що регулярні фізичні тренування суттєво підвищують витривалість студентів-медиків. Це особливо важливо в умовах військових дій, де медики можуть бути змушені працювати тривалий час без відпочинку, переносити важке обладнання або евакуювати постраждалих. Підготовлені медики мають значно більшу витривалість та здатність до швидкої реабілітації після фізичних навантажень. Підвищення рівня фізичної підготовки зменшило ймовірність отримання травм під час виконання завдань в умовах, наближених до бойових. Фізично підготовлені студенти краще справлялися з важкими фізичними навантаженнями, що включали перенесення обладнання або допомогу пораненим.

Висновок: фізична підготовка є необхідним елементом навчання студентів-медиків в умовах військових дій. Вона сприяє не лише підвищенню їхньої фізичної витривалості, але й забезпечує здатність швидко адаптуватися до стресових ситуацій; фізичні тренування мають позитивний вплив на психологічну стійкість медиків, зменшуючи рівень стресу і підвищуючи здатність до самоконтролю в критичних умовах; регулярна фізична активність допомагає розвивати тактичні навички, командну роботу та лідерські якості, що є критичними для успішної роботи в умовах бойових дій; для ефективної підготовки студентів-медиків необхідно впроваджувати систематичні програми фізичної підготовки в навчальні заклади, адаптовані до вимог сучасних військових умов; подальше удосконалення системи фізичної підготовки студентів дозволить підвищити ефективність їхньої роботи під час надання допомоги в умовах війни, а також знизити ризики для їхнього власного здоров'я та безпеки.

Ключові слова: фізична підготовка, студенти-медики, військові дії, витривалість, психологічна стійкість, стресостійкість, тактичні навички, командна робота, лідерські якості, професійна підготовка

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ І ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Тарасенко О. В.

Науковий керівник: доцент, к.пед.н. Дяченко А. П.

Кафедра фізичного виховання і здоров'я

Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: в реаліях сьогодення фізична культура у житті студентів набуває серйозного значення. Більшість людей знає, що вища освіта є, свого роду, самоосвітою, тому переважна більшість студентів шукають інформацію самостійно. Здобувачі вищої освіти проводять багато часу в читальних залах за книгами, шукають інформацію онлайн, сидячи за комп'ютерами. Звичайно, ці всі методи набуття інформації є дієвими, але в свою чергу, вони шкодять здоров'ю студентської молоді. Адже студенти подовгу сидять не рухаючись та не встаючи. Здобувачі вищої освіти більшість свого часу проводять в аудиторіях, потім приходять додому і сідають виконувати домашнє завдання. І зовсім мало часу приділяють руховій активності. Фізична культура для більшості

молодих людей період навчання у вищих навчальних закладах відходить на задній план. Але, на мій погляд, вона повинна бути однією з перших у пріоритетів студентів.

Мета роботи: визначити вплив фізичної культури та занять спортом на стан здоров'я студентів; і зрозуміти чи насправді фізична культура є дієвим засобом профілактики та відновлення студентів.

Методи дослідження: опитування студентів щодо важливості фізичної культури у їхньому житті, статистичне визначення процентного співвідношення студентів, які мають проблеми зі здоров'ям через брак рухової активності в їхньому житті та студентів, які приділяють час зайняттям фізичною культурою від 2-х до 4-х години на тиждень та 4-х і більше, тестування рівня їхньої фізичної підготовки.

Результати: результати наших досліджень показали, що переважна більшість студентів через сидячий спосіб життя мають проблеми зі здоров'ям та зайвою вагою. Студенти, які регулярно від 2-х до 4-х годин тиждень виконують фізичні вправи, мають хорошу фізичну форму, гарну поставу. Також студенти, які займаються спортом від 4-х годин на тиждень і більше, мають хороший стан здоров'я та є більш сильними, витривалими, швидкими, мають гарні координаційні здібності. Крім цього, ці студенти мають вищу ефективність у навчанні.

Висновки:

1. Фізична культура є засобом профілактики та відновлення здоров'я. Вона має бути невід'ємною частиною життя кожного студента
2. Регулярні заняття фізичною культурою від 2-х до 4-х годин тиждень дають можливість студентам підтримувати хорошу фізичну форму, гарну поставу.
3. Заняття спортом від 4-х годин тиждень і більше дозволяють студентам мати хороший стан здоров'я та бути сильнішими, витривалішими, більш швидкими, мати гарні координаційні здібності, також мати вищу ефективність у навчанні

Ключові слова: фізична культура, здоров'я, студенти, спосіб життя, важливість фізичної культури.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ГІРНИКІВ

Ткачук В.С.

Науковий керівник: старший викладач Лук'янюк О. В.

Кафедра фізичного виховання

Завідувач кафедри: д.псих.н., професор Завацький Ю. А.

Східноукраїнський національний університет імені В. Даля

м. Київ, Україна

Актуальність: гірничодобувна промисловість продовжує залишатися одним із найбільш фізично вимогливих секторів світової економіки. Гірники стикаються з унікальними фізичними труднощами, включаючи керування важким обладнанням, виконання фізичної праці в обмеженому просторі та роботу в екстремальних умовах навколишнього середовища, таких як висока вологість, пил і спека. Ці умови вимагають, щоб майбутні гірники не лише володіли технічними навичками, але й мали високий рівень фізичної підготовки для безпечної та продуктивної праці. Сучасні підходи до фізичної підготовки мають вирішальне значення для підготовки гірників до боротьби з фізичними навантаженнями та ризиками, пов'язаними з їхньою професією, а також для зниження рівня травматизму та зміцнення здоров'я.

Мета роботи: дослідити, як фізична підготовка та спеціалізовані тренувальні програми інтегруються в освітньому процесі майбутніх гірників.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, включаючи наукові статті, тематичні дослідження, пов'язані з фізичною підготовленістю в гірничодобувній промисловості.

Результати: гірничодобувна промисловість – одна з найскладніших і найнебезпечніших професій у світі. Постійні фізичні та психологічні навантаження, пов'язані з роботою гірників, вимагають від них відмінної фізичної підготовки для власної безпеки та ефективної трудової діяльності. У зв'язку з підвищеними вимогами до безпеки на робочому місці особлива увага приділяється фізичній підготовці шахтарів, яка є основою для

запобігання травматизму та підвищення продуктивності праці. Традиційно фізична підготовка гірників була переважно практичним тренуванням, заснованим на досвіді роботи та фізичній витривалості. Однак зміни умов праці та впровадження сучасних технологій посилили потребу в системному підході до фізичної підготовки майбутніх гірників. Перші комплексні тренувальні програми з'явилися в середині 20-го століття [1] і включали як загальні фізичні вправи, так і специфічні тренування для зміцнення м'язів, що використовуються в гірничій справі. Ефективна фізична підготовка майбутніх гірників повинна включати як загальну, так і спеціальну підготовку для підвищення витривалості, зниження ризику травматизму та забезпечення ефективності на робочому місці.

Фізична підготовка гірників повинна базуватися на принципах загальної фізичної підготовки (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП). Так, ЗФП включає в себе вправи на розвиток загальної витривалості, м'язової сили та координації, тоді як СФП спрямована на розвиток специфічних навичок і груп м'язів, задіяних у гірничій діяльності. Гірнична діяльність вимагає тривалої фізичної активності в умовах обмеженого простору, високої вологості, високих температур і вібрації [2]. Основні фізичні навантаження включають постійне піднімання, перенесення важкого обладнання та роботу в незручних положеннях протягом тривалого часу. Це вимагає добре розвинених м'язів спини, ніг і рук та високої серцево-легеневої витривалості. Програми фізичної підготовки для майбутніх гірників повинні включати різноманітні вправи по ЗФП які включають аеробні тренування (біг, плавання, їзда на велосипеді) для підвищення загальної витривалості та силові вправи для збільшення м'язової маси; СФП повинні зосереджуватися на спині, плечовому поясі та ногах. Також слід робити акцент на вправах на гнучкість і координацію, щоб зменшити ризик травматизму.

Фізична підготовка відіграє важливу роль у запобіганні травматизму та професійним захворюванням серед шахтарів. Сильне і м'язисте тіло може знизити ризик травм хребта, найпоширенішого виду травм у гірничодобувній промисловості. Підвищена витривалість серцево-судинної системи може запобігти втомі та знизити ризик серцевих захворювань. Фізична підготовка має важливі психологічні наслідки. Регулярні тренування підвищують стресостійкість, покращують настрій і сприяють загальному психологічному здоров'ю, що важливо в складних умовах праці гірників.

Висновки: фізична підготовка майбутніх гірників повинна бути комплексною і включати як загальні, так і спеціальні вправи для покращення м'язової сили, витривалості та координації. Це допоможе знизити рівень травматизму та покращити загальний стан здоров'я працівників. Необхідно започаткувати систематичні програми фізичної підготовки для студентів гірничих спеціальностей. Важливо розробляти програми фізичної підготовки для захисту здоров'я та безпеки гірників, а також використовувати сучасні методи навчання та технології для моніторингу фізичного стану працівників.

Ключові слова: гірник, гірничодобувна промисловість, навантаження, фізична підготовка.

Література

1. Tsihla K, Adam K. *The Evolution of Health and Safety Training Needs of the Mining Sector in Greece and EU. Materials Proceedings.* 2021; 5(1):136. <https://doi.org/10.3390/materproc2021005136>
2. Lutz Eric *Protecting miners' health, both physical and mental, June 21, 2022* <https://mining.arizona.edu/news/protecting-miners-health-both-physical-and-mental>

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Хоменко В. С.

Науковий керівник: викладач кафедри Порохнявий А. В.

Кафедра спеціальної фізичної підготовки

Завідувач кафедри: к.ю.н., доцент Богуславський В. В.

Дніпровський державний університет внутрішніх справ

м. Дніпро, Україна

Актуальність: Зростання рівня злочинності та фізичних загроз для поліцейських вимагає підвищення уваги до їх фізичної підготовки. Поліцейські часто стикаються з ситуаціями, які вимагають фізичної сили, витривалості та швидкої реакції. Відповідно, фізична підготовка та спорт відіграють ключову роль у підвищенні професійної ефективності та зниженні ризиків для життя під час виконання службових обов'язків.

Мета роботи: дослідження значення спорту та фізичної підготовки у поліцейській діяльності для підвищення ефективності виконання службових завдань та збереження здоров'я поліцейських.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури з питань фізичної підготовки правоохоронців; порівняльний аналіз програм фізичної підготовки поліцейських різних країн; метод узагальнення для формулювання висновків.

Результати: в результаті аналізу встановлено, що впровадження регулярних спортивних тренувань у процес підготовки поліцейських суттєво знижує кількість травм під час затримань та підвищує рівень професійної готовності. Поліцейські, які активно займаються спортом, демонструють вищу швидкість реакції, силу та витривалість, що важливо для боротьби зі злочинністю. Дослідження показало, що системна фізична підготовка також покращує психологічну стійкість, що є необхідною складовою для роботи в умовах стресу.

Висновки: спорт є важливою складовою частиною професійної підготовки поліцейських, що підвищує їх фізичну готовність, покращує психологічну стійкість та знижує ризики травмування під час виконання службових обов'язків. Для підвищення ефективності поліцейської діяльності необхідно вдосконалювати програми фізичної підготовки та забезпечувати регулярні спортивні тренування.

Ключові слова: поліцейська діяльність, спорт, фізична підготовка, ефективність, безпека.

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

Черевань В. О.

Науковий керівник: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

Кафедра фізичного виховання і здоров'я

Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: війна росії проти України суттєво вплинула на життя студентів-медиків. Багато з них відчувають стрес і тривогу, що призводить до зниження продуктивності, пам'яті та концентрації – критичних аспектів для майбутніх лікарів. Дослідження показують, що кожен п'ятий студент може зазнати негативних наслідків для психічного здоров'я, що в свою чергу призводить до зниження успішності та розвитку депресії. Регулярні заняття спортом допомагають покращити фізичний стан, подолати психічні проблеми та підвищити продуктивність навчання.

Мета роботи: дослідити вплив фізичного виховання на психічне здоров'я, успішність та загальний стан студентів медичних спеціальностей в умовах війни.

Методи дослідження: анкетування серед студентів НМУ імені О. О. Богомольця для визначення рівня стресу та депресії. Аналіз статистичних даних, оцінка зв'язку між фізичною активністю та успішністю в навчанні.

Інтерв'ю: збір думок військових та студентів медиків про роль фізичної підготовки під час воєнного стану.

Результати: переважна більшість опитаних бійців стверджує, що фізична підготовка є надзвичайно важливою як на війні, так і у цивільному житті. Як зазначив борець І. : "сильні м'язи це не лише сила яка допомагає щось підняти, чи перенести, це ще і міцне здоров'я, впевненість у можливостях свого організму, витривалість, гарне самопочуття та зважена самооцінка ". Нині військовослужбовець І. переніс велику кількість складних операцій, кожна з яких вагомо знесила організм. Не дивлячись на це, лікувальна фізкультура та регулярна фізична активність приводить захисника в тонус, і прискорює одужання (Військовослужбовець І. МВТ, травматична ампутація л.н/к на рівні 2/3 стегна, з подальшою екзартикуляцією кульшового суглоба).

Цитата бійця: "Спорт – це життя! Фізичні вправи допомагають одужати..."

Студенти-атлети відзначають підвищення рівня успішності та самопочуття у зв'язку із регулярними заняттями спортом! Під час опитування виявився цікавий факт, а саме – кожен студент який займається спортом в атлетичному клубі НМУ «Тонус» має високі показники в навчанні, відсоток студентів, які склали державний іспит "Крок 1" становить 100%! Атлетка Дарина Жила так висловила свою думку з цього приводу: "Багато хто вважає, що фізичне виховання не є важливим для студентів медиків, але я так не вважаю! Спорт для мене – це шанс повністю активізувати можливості свого організму, як в фізичному так і в розумовому аспектах. Після значного розумового навантаження і довгого сидіння на заняттях у медичному вузі, організм вже не може на високому рівні сприймати необхідну інформацію. Спорт є ліками від цих станів, тренування допомагають поліпшити кровообіг, сконцентрувати увагу та налаштувати себе на продуктивну працю.

Висновки: фізичне виховання є важливою частиною навчального процесу для студентів медичних спеціальностей, особливо в умовах війни. Заняття спортом допомагають підтримувати фізичне та психічне здоров'я, сприяють підвищенню рівня успішності у навчанні та розвитку соціальних навичок. Тому регулярна фізична активність повинна бути обов'язковою складовою навчального процесу, особливо для студентів факультету підготовки лікарів для Збройних Сил України.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти-медики, психічне здоров'я, успішність, війна, фізична активність, соціальні навички.

АКТУАЛІЗАЦІЯ ЗНАТЬ ПРО ФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Шевченко В.Є.

Науковий керівник: Заслужений працівник освіти України, Почесний працівник фізичної культури та спорту України, Консультант Комітету Верховної Ради України з питань молоді та спорту, доцент Гамов В'ячеслав

Кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації

Завідувач кафедри: Заслужений працівник освіти України, Почесний працівник фізичної культури та спорту України, Консультант Комітету Верховної Ради України з питань молоді та спорту, доцент Гамов В.Г.

Державний торговельно-економічний університет

м. Київ, Україна

Актуальність: знання про фізіологічні аспекти фізичного виховання та розуміння процесів, що відбуваються під час і після занять фізичними вправами відіграють ключову роль у формуванні професіонала спеціальності 017 Фізична культура і спорт, що у свою чергу матиме вплив на формування здорового способу життя та підвищення працездатності дітей і молоді. Фізична активність сприяє зміцненню серцево-судинної системи,

підвищенню витривалості, гнучкості, сили та покращенню координації (Г.І. Семеренко, 2024). Адже під час фізичних навантажень активізується кровообіг, що забезпечує краще постачання кисню до тканин, зокрема мозку, і сприяє поліпшенню когнітивних функцій (А.В. Огністий, 2023). За сучасних умов збільшення сидячого способу життя проблема фізіологічної адаптації до фізичних навантажень стає особливо важливою. Відтак, у процесі здобуття освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт ці знання набувають особливого значення.

Мета роботи: узагальнення даних досліджень про фізіологічні аспекти фізичного виховання студентів і актуалізація знань про це для майбутніх фахівців спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Методи дослідження: у роботі застосовувалися методи пошуку та аналізу наукової літератури про вплив фізичних навантажень на фізіологічні процеси в організмі; актуалізація знань про фізіологічні аспекти фізичного виховання у процесі здобуття зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Результати: знання про фізіологічні аспекти фізичного виховання, зокрема студентів охоплюють вплив фізичних вправ на різні системи організму, зокрема на серцево-судинну, дихальну та нервову. Дослідження (Я.Ф. Філак, 2020) показують, що регулярні фізичні навантаження сприяють поліпшенню кровообігу, що забезпечує підвищене постачання кисню до м'язів і мозку. Це, у свою чергу, сприяє покращенню розумової працездатності та зменшенню втомлюваності під час навчання. Заняття фізичними вправами, також позитивно впливають на метаболічні процеси, сприяючи оптимізації обміну речовин, що особливо важливо для підтримання енергетичного балансу організму. Під час занять відбувається активація симпатичної нервової системи, що сприяє підвищенню частоти серцевих скорочень та покращенню вентиляції легень. Зміни у фізіологічному стані під впливом регулярних занять можуть бути адаптовані для підвищення витривалості та розвитку силових якостей у студентів. Крім того, рухова активність має значний вплив на ендокринну систему, зокрема на регуляцію рівня глюкози в крові та виділення гормонів, що сприяють адаптації до фізичних навантажень (А.М. Ляшевич, І.С. Чернуха, 2019).

Висновки: в результаті аналізу літературних джерел і узагальнення даних про дослідження (А.М. Ляшевич, І.С. Чернуха, 2019), які підтверджують, що регулярна рухова активність позитивно впливає на загальний стан здоров'я, зокрема студентів, підвищуючи їх фізичну та розумову працездатність (Г.І. Семеренко, 2024). Поліпшення кровообігу та активізація метаболічних процесів у мозку сприяють підвищенню концентрації, пам'яті та когнітивних здібностей. Оптимізація режимів роботи та відпочинку, що враховують індивідуальні особливості осіб, що займаються фізичними вправами, зокрема студентів, є необхідною умовою для ефективного фізичного виховання (О. С. Павлюк, Т. В. Чопик, Є. О. Павлюк, О. В. Антонюк, 2023).

Отже, набуття знань про фізіологічні аспекти фізичного виховання та розуміння процесів, що відбуваються під час і після занять фізичними вправами у процесі здобуття зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт є вкрай важливими і мають відбуватись на постійній основі.

Ключові слова: знання про фізіологічні аспекти, фізичне виховання, студенти, розумова працездатність, рухова активність, спеціальність 017 Фізична культура і спорт.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Шевченко М. В.

Науковий керівник: к.мед.н., доцент Томіч Л.М.

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Завідувач кафедри: к.мед.н., доцент Томіч Л.М.

Київський Національний університет технологій та дизайну

Київ, Україна

Актуальність: «Спорт, творчість, духовність» – ось три слова, на яких має базуватися вся педагогічна діяльність, три основні напрямки гармонійного розвитку особистості дитини та ефективного виховного процесу. Особлива роль відводиться формуванню в студентській молоді фізичної культури, здорового способу життя, причому на всіх щаблях розвитку. Використання різних засобів фізичної культури в житті допомагає в профілактиці різних хвороб.

Мета роботи: визначити значення фізичного виховання для студентської молоді. Розкрити педагогічні умови фізичної культури для студентської молоді.

Методи дослідження: аналіз літератури, аналіз навчальних програм; спостереження, бесіда, тестування, логічний аналіз, інтерпретація, систематизація тощо.

Результати: фізичне виховання – це вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями та формування усвідомленої потреби у фізкультурних заняттях. Головні завдання для розвитку фізичної культури та спорту молоді: збільшити фінансування спорту; зведення нових і реконструкція наявних сучасних спортивних залів і комплексів освітньої сфери; реалізація різноманітних програм на всіх рівнях, спрямованих на створення оптимальних умов для розвитку фізичної культури та спорту молоді. Заходи для реалізації поставлених завдань: створити оптимальні умови для залучення різних категорій і груп молоді до постійних занять фізкультурою та спортом за власною ініціативою; створення діючої інформаційно-пропагандистської та просвітньо-освітньої системи, націленої на залучення людей до занять спортом; забезпечення державних соціальних стандартів у сфері фізкультури для соціально незахищених груп населення й осіб з обмеженими можливостями.

Фізичну культуру і спорт необхідно розглядати сьогодні не тільки як елемент культури і способу життя суспільства, як ефективний засіб фізичного виховання, зміцнення і збереження здоров'я, а й як чинник розвитку духовних, морально-етичних засад людини, систему моральних ціннісних орієнтирів, яка сприяє формуванню всебічної, гармонійної особистості молоді. Розглядаючи індивідуально-особистісну цінність спорту як виду діяльності, можна виокремити кілька проблем. По-перше, дефіцит рухової активності та стреси за сучасних умов становлення та розвитку суспільства є основними причинами ослаблення опірності організму людини, патологічних явищ, що зумовлюють виникнення та зростання низки фізичних і психічних захворювань. Систематичні заняття спортом стають обов'язковою умовою нормального функціонування людини. По-друге, для молоді підготовка до спортивних змагань висуває особливі вимоги щодо розвитку фізичних і психічних якостей особистості, що дає змогу їй, як майбутньому фахівцеві, протистояти неординарним навантаженням у професійній діяльності. По-третє, спорт посідає особливе місце у вихованні та самовихованні. По-четверте, заняття спортом формують і особистісну культуру.

Висновки: спорт і фізична культура, виступаючи найважливішим елементом системи цінностей сучасної молоді, мають посісти пріоритетне місце в їхній повсякденній діяльності, стати частиною їхнього способу життя.

Ключові слова: фізична культура, спорт, молодь, здоров'я.

ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ ВИЩИХ МЕДИЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Шевченко М. Я.

Науковий керівник: викладач кафедри Дишкант М. В.

Кафедра фізичного виховання і здоров'я

Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Анотація: оздоровча діяльність студентів в освітньому просторі вищих медичних навчальних закладів. Поступ науки й техніки, соціально-економічні та культурні зміни в соціумі актуалізують завдання підготовки висококваліфікованих лікарів. Пошук оптимальних шляхів ефективної підготовки фахівців із достатнім рівнем конкурентоспроможності на ринку праці у сфері медицини постає однією з найважливіших проблем сучасної системи вищої освіти. У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» вказано, що оздоровча діяльність – це система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих

на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану [1].

Ключові слова: оздоровча діяльність, освітній простір, студенти вищих медичних навчальних закладів.

Вступ: фізична культура поряд з культурою в цілому покликана формувати всесторонньо розвинену особу, головного суб'єкта і об'єкта суспільно-історичного процесу. Відома тріада – «духовне багатство», «моральна чистота», «фізична досконалість» – виступають атрибутами гармонійно розвиненої особи [1].

Мета роботи: пріоритетним завданням вищих медичних навчальних закладів на етапі модернізації вищої медичної освіти є концентрація зусиль на збереженні і зміцненні здоров'я, вихованні потреби студентів у оздоровчій діяльності, вдосконаленні психофізичних якостей і функціональних здібностей майбутніх лікарів, використовуючи реальний, доступний і дієвий ресурс, яким виступають сучасні розробки у галузі теорії і методики виховання, засновані на наукових дослідженнях у сфері фізичного виховання студентської молоді. Визначені аспекти окреслюють мету статті, яка полягає в характеристиці оздоровчої діяльності студентів в освітньому просторі вищих медичних навчальних закладів.

Матеріали та методи: враховуючи ситуацію сьогодення в країні багато навчальних закладів були вимушені перейти на дистанційне навчання. Викладачі та студенти зробили великий прогрес в освітньому просторі. Одна з перших методик контролю і корекції рівня розвитку професійно важливих фізичних якостей студентів з використанням комп'ютерних технологій була розроблена А.Е. Єгоричевим. Розроблений автором навчально-методичний комплекс представляє систему взаємопов'язаних елементів на основі використання зворотного зв'язку. В.В. Кожанов вказує, що формування культури здоров'я відбувається в процесі освіти і виховання студентів, у тому числі і самовиховання [4, с. 12]. Під культурою здоров'я студента фахівці розуміють інтегративну особистісну якість, що формується в процесі систематичного, цілеспрямованого виховання і навчання на основі емоційно-ціннісного ставлення до свого здоров'я і організації здорового способу життя, накопичення досвіду застосування знань, умінь і навичок в практиці організації здорового способу життя. Оздоровча діяльність студентів в освітньому просторі вищих медичних навчальних закладів пов'язане з формуванням культури здоров'я молоді. В.В. Смирнов визначає поняття «культура здоров'я молоді», як складне динамічне утворення особистості, що виражається у високому рівні морально-вольової позиції до свого здоров'я, соціально психологічної стійкості до вживання шкідливих речовин, засвоєння культурно-оздоровчого досвіду і духовно-моральних цінностей суспільства, збереженні і зміцненні потенціалу свого здоров'я і здоров'я населення за допомогою культурно-дозвільної і рекреативно-оздоровчої діяльності» [3 с. 296]. Це визначення поняття «культура здоров'я молоді» розкриває певну здоров'язбережувальну систему формування духовно-здорової особистості у сфері дозвілля, дозволяє розвивати суспільно значущі потреби, створювати умови для реалізації здоров'язбережувального потенціалу індивіда.

Результати дослідження: необхідно розробляти новітні педагогічні технології, коли найвищою цінністю у фізичному вихованні студентів стає не виконання контрольних нормативів, не підготовка спортсменів, а виховання фізичної культурної особистості, яка здатна до реалізації рухового компоненту своєї діяльності у навичках та вміннях здорового способу і стилю життя.

Переорієнтація навчально-виховного процесу на позиції професійно-прикладної фізичної культури неможлива без особистої мотивації студента. Фізичне виховання у вищій школі повинне забезпечувати навчальні завдання факультетів з підготовки майбутніх фахівців з класичною університетською освітою. Орієнтиром змісту освіти є праця на особистість.

Висновок: соціально-економічні процеси, що відбуваються з позицій сьогодення в Україні, призвели до різкого погіршення якості життя і здоров'я громадян країни. Зменшення тривалості життя в Україні зумовлено, насамперед, тим, що більша частина населення нашої держави працездатного віку страждає від різних хронічних неінфекційних захворювань. Студентська молодь є основою соціального розвитку, а також відтворювальним потенціалом нації. Життя та здоров'я людини в сучасному суспільстві є невід'ємною складовою загальнолюдських цінностей. Адже за всі часи саме здоров'я було необхідною передумовою повноцінного життя особистості в трудовій, навчальній та інших сферах діяльності [2]. Стає очевидним, що процес занять фізичними видами спорту повинен стати імунним бар'єром збереження індивідуального здоров'я людини.

Література

1. Бака Р. *Регіональні особливості формування фізичної культури студентів* / Роман Бака. – СПб.: стратегія майбутнього, 2008.-140 с.
2. Shellev E. *Health psychology*. – 3 rd ed. – New York: McGraw – Hill, 1995, p. – 781.

3. Смирнов В.В. *Особливості формування культури здоров'я молоді в культурно-досуговій сфері* / В. В. Смирнов // *питання сучасної науки та практики. Університет ім. В.І. Вернадського*. – 2012. – №1(37). – С. 294-299.
4. Кожанов В.В. *Саморозвиток культури здоров'я студента в процесі спортивно-орієнтованого фізичного виховання* // *Теорія і практика фізичної культури*. – 2006. – № 2. – С. 12-14.
5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» *Access mode: URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>*

ВПЛИВ РЕГУЛЯРНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Шевчук О. В.

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Пустолякова Л. М.

Кафедра фізичного виховання і здоров'я

Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: у сучасних умовах зростаючого психоемоційного навантаження на студентську молодь питання підтримки психічного здоров'я стає все більш актуальним. регулярні фізичні вправи є ефективним засобом профілактики та покращення психічного стану студентів.

Мета роботи: дослідити вплив регулярних фізичних вправ на показники психічного здоров'я студентів медичного університету.

Методи дослідження: анкетування 100 студентів віком від 18 до 25 років з використанням стандартизованих опитувальників для оцінки рівня стресу, тривожності та депресії; статистичний аналіз отриманих даних.

Результати: у ході дослідження було встановлено, що студенти, які регулярно займаються фізичними вправами, демонструють значно нижчі показники стресу, тривожності та депресії в порівнянні з тими, хто веде малорухливий спосіб життя або не бере участі в активній фізичній діяльності. Більш того, частота і тривалість занять фізичною активністю безпосередньо корелює з покращенням психічного стану студентів. Студенти, які віддають перевагу регулярним фізичним навантаженням, мають не лише кращі показники фізичного здоров'я, але й значно вищий рівень емоційної стабільності, що підтверджується зменшенням рівня стресових реакцій та симптомів тривожності. Також було виявлено, що саме систематичність у фізичних навантаженнях має ключову роль у зменшенні проявів депресії, адже вона сприяє вивільненню ендорфінів – гормонів, що відповідають за гарний настрій і зниження емоційної напруги.

Висновки: регулярні фізичні вправи мають виражений позитивний вплив на психічне здоров'я студентів. Вони допомагають знизити рівень стресу, покращують здатність до самоконтроля та знижують рівень тривожності, що в свою чергу зменшує ризик розвитку депресивних станів. Окрім того, фізична активність позитивно впливає на когнітивні функції, сприяючи поліпшенню концентрації уваги та пам'яті. Для забезпечення психічного благополуччя студентів рекомендується впровадження програм регулярної фізичної активності в їхній навчальний графік. Це можуть бути організовані заняття в спортивних секціях, щоденні фізичні вправи або навіть індивідуальні тренування у вільний час. Такі програми не лише сприятимуть покращенню фізичного здоров'я, а й допоможуть зменшити рівень психічних розладів серед студентів, що особливо актуально в умовах сучасного навчального процесу, насиченого стресовими ситуаціями і високими академічними навантаженнями.

Ключові слова: фізичні вправи, психічне здоров'я, студенти, стрес, тривожність, депресія.

КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПАЦІЄНТІВ З ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЮ ТРАВМОЮ

Шпортко Л. В.

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Яримбаш К. С.

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини

Завідувач кафедри: д.мед.н., професор Дорофєєва О. Є.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: діюча ситуація, яка зараз склалася в Україні (військова агресія з боку Російської федерації) посилили кількість людей, які мають травматичні ушкодження, серед яких велика кількість приходить на черепно-мозкові травми (ЧМТ). Вчасне проведення лікувальної терапії одночасно з процесом фізичної реабілітації забезпечить ефективне відновлення людини та допоможе максимально зберегти його функціональну активність.

Мета роботи: розробити алгоритм комплексної фізичної терапії пацієнтів з ЧМТ на госпітальному етапі реабілітації.

Методи дослідження: шкала коми Глазго, шкала когнітивного функціонування Ранчо, шкала функціональної незалежності – FIM, Візуально аналогова шкала болю – VAS, гоніометрія, мануально-м'язовий тест, модифікована шкала Ашворта, пальце-носова проба, тест балансу Берга, тест 6-ти хвилинної ходи, тест 10-ти метрової ходи, методи статистичної обробки результатів.

Результати: запропонована комплексна програма фізичної терапії пацієнтів з ЧМТ легкого ступеня важкості на госпітальному етапі підгострого періоду реабілітації та тривав протягом 8 тижнів. Пропонувалися такі засоби фізичної терапії, як кінезіотерапія, підвісна терапія NEURAC, локомоторна терапія – LOCOMAT, гідрокінезіотерапія, позиціонування, тренування балансу на тренажерах HUBER, терапевтичні вправи, механо-терапія, постізометрична релаксація, стретчинг.

З метою визначення ефективності методики фізичної терапії провели порівняльний аналіз досліджуваних показників.

Аналізуючи отримані дані дермографізму, слід зазначити, що була констатована позитивна динаміка наприкінці основного періоду у пацієнтів після струсу головного мозку основної групи: 6 пацієнтів (75,0%) мали червоний дермографізм – переважання парасимпатичного відділу ВНС, а 2 пацієнти (25,0%) основної групи наприкінці дослідження мали рожевий дермографізм, що свідчить про врівноваженість стану симпатичного та парасимпатичного відділу ВНС. В контрольній групі за 8 тижнів також відбулися зміни, але, нажаль, не настільки суттєві у порівнянні з основною.

Наприкінці дослідження позитивні зміни були відзначені в рівні функціональної незалежності в пацієнтів обох груп. Окрім того, всі пацієнти основної групи відмічали зниження інтенсивності болю. Але в контрольній групі пацієнти зазначали, що біль коливається між помірним та сильним під час виконання фізичного навантаження.

Покращення показників сили та тону м'язів нижніх кінцівок становило 13,9% в пацієнтів основної групи. В той час, як в пацієнтів контрольної групи зміни в показниках сили та тону м'язів становили 8,3%.

Отримані в ході дослідження дані дали можливість констатувати значне покращення діапазону рухів нижньої кінцівки в пацієнтів основної групи у порівнянні з контрольною наприкінці дослідження. А відмінності на початку та наприкінці дослідження були суттєвими ($p < 0,05$).

Аналогічна динаміка встановлена при оцінці координації рухів у пацієнтів, як контрольної, так і основної груп.

При аналізі ризику падінь наприкінці дослідження пацієнти основної групи суттєво поліпшили свої показники ($p < 0,05$) мали середній ризик падінь і мали змогу до переміщення за допомогою канадських милиць та ходунків, а 2 пацієнта основної групи продемонстрували низький ризик падінь і вже мали змогу самостійного пересування й не потребували допоміжного технічного засобу. Пацієнти контрольної групи також мали позитивну але не суттєву динаміку змін ($p > 0,05$).

Висновки: впровадження комплексної програми фізичної терапії в реабілітаційний процес пацієнтів з ЧМТ легкого ступеня важкості у підгострому періоді довело її високу ефективність, про що свідчать отри-

мані позитивні достовірні зміни в основних показниках діапазону руху, координації рухів, зниженні ризику падінь, покращенні когнітивного функціонування, а головне – рухової функції пацієнтів основної групи. Найкращими засобами фізичної терапії є: кінезіотерапія, підвісна терапія, локомоторна терапія, гідрокінезіотерапія, позиціонування, баланс-терапія, терапевтичні вправи, механотерапія, постізометрична релаксація, стретчинг.

Ключові слова: фізична терапія, черепно-мозкова травма, кінезотерапія, постізометрична релаксація, терапевтичні вправи, підгострий період.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СПОСІБ ПРОФІЛАКТИКИ І ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Юр'єва Д. А.

Науковий керівник: старший викладач Задорожний М. С.

Кафедра фізичного виховання і здоров'я

Завідувач кафедри: Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, к.пед.н., професор Щербина Ю. В.

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Актуальність: в умовах інтенсивного навчання студенти стикаються з хронічною втомою, стресом і депресією, що призводить до фізичних проблем і недостатньої активності. Це викликає захворювання опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем, зниження імунітету та погіршення якості життя. Фізична культура є важливим засобом профілактики захворювань і підтримки здоров'я.

Мета роботи: вивчити вплив фізичної активності на здоров'я студентів та оцінити її ефективність як засобу профілактики і відновлення. Дослідити роль фізичних вправ у зміцненні імунітету, покращенні функцій серцево-судинної і дихальної систем, а також психічного здоров'я.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, опитування, анкетування, спостереження, контроль за фізичними показниками, експеримент, аналіз отриманих даних.

Результати: виявлено значний позитивний вплив фізичної активності на фізичне і психічне здоров'я студентів. Аналіз опитувань, анкетувань та спостережень показав:

1. Поліпшення фізичного стану: студенти, які постійно займалися фізичною культурою, значно покращили свій загальний фізичний стан.

- Серцево-судинна система: зниження пульсу в спокої, зниження артеріального тиску, що свідчить про зменшення ризиків розвитку гіпертонії та інших серцево-судинних захворювань.
- Дихальна система: підвищилась ємність легень та загальна витривалість організму. Ті, хто мав проблеми з диханням (бронхіальна астма, хронічний бронхіт), відчули покращення.
- Опорно-руховий апарат: зміцнення м'язів, краща постава та гнучкість.

0. Поліпшення психоемоційного стану

- Настрій: зниження рівня стресу і тривожності, покращений настрій, зменшення дратівливості та підвищення впевненості в собі.
- Сон: покращення якості та тривалості сну, зниження рівня кортизолу, стабілізація біологічного ритму організму.
- Когнітивні функції: підвищення концентрації, швидкості мислення, поліпшення пам'яті.

0. Академічна успішність та соціальна активність

Студенти демонстрували вищий рівень організації свого часу, більшу здатність до концентрації та краще справляються зі стресовими ситуаціями. Вони частіше беруть участь у соціальних активностях.

0. Різноманітність форм фізичної активності

Дослідження показало, що студенти мають різні уподобання щодо видів фізичної активності, що важливо врахувати при розробці програм фізичної культури. Найпопулярніші види включають: командні види спорту (футбол, волейбол, баскетбол), йога та медитація, аеробні вправи, силові тренування.

0. Рекомендації

На основі отриманих результатів можна стверджувати, що фізична культура є ефективним засобом профілактики та відновлення здоров'я студентів. Рекомендації для студентів включають:

- Регулярні заняття фізичними вправами 3-4 разів на тиждень з помірним навантаженням.
- Залучення до різних видів фізичної активності.
- Поєднання різних видів навантажень для забезпечення комплексного підходу до підтримання фізичного та психічного здоров'я.

Висновки: фізична культура є ефективним засобом профілактики захворювань і відновлення здоров'я студентів, особливо під час підвищених психоемоційних навантажень. Регулярні фізичні вправи зміцнюють всі системи організму, знижують ризик хронічних захворювань, покращують фізичну форму та позитивно впливають на психічний стан.

Таким чином, фізична культура має стати невід'ємною частиною життя студента, підтримуючи їхнє здоров'я і підвищуючи якість життя.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, фізична культура, зміцнення здоров'я, студенти.