

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»
Південний науковий центр НАН та МОН
Інститут української археографії та джерелознавства
імені М. С. Грушевського НАН України
Первинна профспілкова організація ЧНУ ім. Петра Могили



**«МОГИЛЯНСЬКІ ЧИТАННЯ – 2024:
досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні:
глобальний, національний та регіональний аспекти»**

XXVII Всеукраїнська науково-практична конференція

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Миколаїв, 6–10 листопада 2024 року

Миколаїв – 2024

Могилянські читання – 2024 : досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні : глобальний, національний та регіональний аспекти. Фізичне виховання та спорт : XXVII Всеукр. наук.-практ. конф. : 6–10 листоп. 2024 р., м. Миколаїв : тези / М-во освіти і науки України ; ЧНУ ім. Петра Могили ; ДНУ «Ін-т модернізації змісту освіти» ; Півд. наук. центр НАН та МОН України ; Ін-т укр. археографії та джерелознавства ім. М. С. Грушевського НАН України; Первинна профспілкова орг. ЧНУ ім. Петра Могили. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2024. – 72 с.

СЕКЦІЯ: ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Підсекція:

- **ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИМИ ЗАСОБАМИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ДИНАМІКУ ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ;**
- **СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧО-ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ;**
- **СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.**

УДК 615.825-057.36:502.172(477)](043.2)

*Біла А. А.,
старший викладач кафедри
медико-біологічних основ спорту та
фізкультурно-спортивної реабілітації,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЇХ СІМЕЙ НА ПРИРОДООХОРОННИХ ТЕРИТОРІЯХ УКРАЇНИ

Фізкультурно-спортивну реабілітацію трактують як комплекс заходів, які розроблено із застосуванням фізичних вправ з метою відновлення здоров'я людини та спрямованих на відновлення й компенсацію з використанням занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей організму, а також для поліпшення фізичного та психологічного стану людини [1].

На сьогодні, якісна підготовка фахівців у сфері фізкультурно-спортивної реабілітації стає особливо актуальною в умовах сучасних викликів. Військові конфлікти і їх наслідки призводять до значного зростання числа людей, які потребують реабілітаційних послуг. Це включає не лише фізичні поранення, але й психологічні травми, які також потребують кваліфікованого підходу.

Зокрема, фізкультурно-спортивна реабілітація для військовослужбовців, визнаних непридатними до служби за станом здоров'я, є кри-

тично важливим напрямком, який дозволяє підтримувати їх фізичну форму та психологічний стан. Зазначена категорія військовослужбовців, хоча і має певні обмеження, все ще може і повинна брати участь у фізичній активності, адаптованій до їхніх можливостей. Слід наголосити, що фізкультурно-спортивна реабілітація у цьому випадку сприяє:

- *відновленню фізичних можливостей*: регулярні фізичні навантаження, адаптовані до індивідуальних потреб, допомагають покращити загальний стан здоров'я та фізичну витривалість;

- *психологічній підтримці*: заняття спортом сприяють покращенню настрою, зниженню рівня тривоги та депресії. Військовослужбовці, які займаються фізичною активністю, часто відчують себе більш впевненими;

- *соціальній інтеграції*: групові заняття дозволяють військовослужбовцям підтримувати соціальні зв'язки, що є важливим для їхньої адаптації в середовищі військових;

- *підвищенню працездатності*: регулярна фізична активність допомагає підтримувати військовослужбовців у працездатному стані, що є важливим для виконання службових обов'язків.

Розвиток програм фізкультурно-спортивної реабілітації має стати пріоритетом, оскільки це дозволяє забезпечити не тільки фізичну, але й психологічну підтримку військовослужбовців, які, незважаючи на свої обмеження, прагнуть залишатися частиною військової спільноти [2].

Згідно Положення про Міністерство у справах ветеранів України зазначено, що одним із завдань цього органу є сприяння розвитку спорту для ветеранів війни та їхніх сімей, що є важливим елементом їх психологічної та соціальної адаптації. Залучення до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності через наявну мережу закладів фізичної культури і спорту. Міністерство також організовує всеукраїнські спортивні заходи, які сприяють налагодженню соціальних зв'язків та взаємодії з громадськими об'єднаннями фізкультурно-спортивної спрямованості [3].

Слід зазначити, що в умовах війни однією з найбільш поширених психологічних патологій, особливо серед військовослужбовців, які зазнають впливу бойових дій є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). ПТСР у військових потребує особливого комплексного підходу з метою трансформувати психологічну травму у посттравматичне зростання. Слід наголосити, що при лікуванні ПТСР гарний та позитивний ефект дають і такі прості речі, як регулярне заняття спортом, відпочинок на свіжому повітрі та спілкування з тваринами [4, 5]. Зокрема, у м. Львів, з метою реабілітації родин військових, організовано

заняття зі скелелазіння для дітей військовослужбовців. У той час поки малеча займається подоланням рельєфних стін, батьки можуть неформально поспілкуватися між собою, подивитись й підтримати свою дитину, яка лазить або, за бажанням, можуть отримати психологічну підтримку [6]. Так, у м. Івано-Франківськ на території лікарні відкрили реабілітаційний майданчик для відновлення після поранень і травм військових, а також хворих після інсультів та інфарктів. Це не просто спортивний майданчик, а цілий комплекс для виконання вправ для розвитку м'язів. Даний майданчик дозволяє займатися на свіжому повітрі, що завжди краще, ніж в замкнутому просторі. Тобто людина не відчуває себе обмеженою певними кордонами [7]. Так, тренування на свіжому повітрі дійсно мають численні переваги перед заняттями у приміщеннях. Заняття на свіжому повітрі сприяють збільшенню витривалості, так як велика кількість кисню дозволяє організму швидше відновлюватися. Також переваги занять фізичною активністю на свіжому повітрі полягають у наступному: поліпшення фізичної форми, покращення настрою, поліпшення загального здоров'я, підвищення енергії та витривалості, зниження рівня стресу та ін. [8, 9].

У 2021 році Wild Bear Lodge запустив свою першу програму для поранених ветеранів війни із Великобританії та Канади. У рамках проекту на базу Wild Bear Lodge приїхали три британські і два канадські ветерани війни, а також професійні гіді з дикої природи. Мета складалася з двох складових: поділитися навичками таким чином, щоб всі учасники мали можливість навчитися чогось нового, а також продемонструвати пораненим ветеранам, що вони ще можуть багато зробити для суспільства.

Зокрема, з метою допомоги українським військовим ветеранам функціонує програма їх реабілітації в умовах дикої природи «Wild Bear Vets 2023». Даний проєкт складається з двох етапів: перший (осінь 2023 р.) – перебування українських військових ветеранів у Канаді на навчаннях, завданням якого було пройти реабілітацію в умовах дикої природи; другий (2024 р.) – організація реабілітаційного табору «Mindy» у Карпатах для фізичного та психічного відновлення ветеранів війни та членів їх сімей.

Так, на першому етапі метою програми було сформувані у ветеранів навички виживання в умовах дикої природи, які допоможуть їм максимально впевнено та безпечно проводити активний відпочинок на свіжому повітрі та на природних територіях в Україні. Планувалося щодня влаштовувати заходи на свіжому повітрі: походи, рафтинг та ін. Так, програма спрямована на заохочення учасників, які повернулися з навчання до України, передавати набуті навички, виступати в якості

інструкторів, а також об'єднувати побратимів у групи та організовувати заходи на свіжому повітрі для інших поранених ветеранів. Інструкторами в зазначеному проєкті виступали досвідчені Канадські та Британські військові у відставці, які самі раніше пройшли шлях відновлення по цій програмі. Численні дослідження підтверджують позитивні ефекти проведення часу на природі та активного відпочинку на свіжому повітрі для людей, які зазнали фізичних і психічних травм.

У рамках другого етапу проєкту, командою фонду було заплановано розгорнути діяльність реабілітаційного табору «Mindy» у Карпатах з метою ментального, психічного й фізичного відновлення ветеранів війни та членів їх сімей. Планувалося, що для відвідувачів табору будуть доступні різноманітні послуги, які спрямовані на відновлення, покращення здоров'я та соціальну адаптацію. Для досягнення зазначеної цілі, у програмі реабілітації передбачені наступні види діяльності:

- *рекреація та спорт*: проведення різноманітних розважальних та спортивних заходів (риболовля, прогулянки в горах на трекінгових маршрутах, велосипедні екскурсії, навички для життя в дикій природі), які покращують фізичне здоров'я та загальне самопочуття людини;

- *психологічна підтримка*: надання спеціалістами (психолог, психотерапевт) кваліфікованої допомоги воїнам та їх родинам, з метою допомогти зрозуміти та впоратися зі стресом, травмами, депресією, тривожністю та іншими родинними проблемами, пов'язаними з війною;

- *фізіотерапія*: надання фахівцями з фізіотерапії допомоги ветеранам для відновлення після травм, поранень, підвищити рівень фізичної активності та покращити здоров'я. Зазначені спеціалісти проводять індивідуальні сесії фізіотерапії та масажу, а також заняття з групами як на природі та з обладнанням у залі;

- *соціальна підтримка*: організація зустрічей для ветеранів та їхніх родин з метою комунікації зі своїми колегами та іншими ветеранами, обговорення свого досвіду, отримання підтримки та поради від людей, які були у подібній ситуації;

- *освіта та навчання*: програми набуття професійних навичок, профорієнтаційні програми, заняття в групах;

- *духовний розвиток*: надання послуг для духовного розвитку ветеранів та їх родин, такі як медитація, йога, взаємодія з капеланами та інші форми духовної практики;

- *харчування та дієти*: забезпечення збалансованого харчування та консультації щодо дієт для покращення здоров'я й фізичного стану ветеранів та їх родин;

- *інтеграція в суспільство*: табір буде надавати можливості для інтеграції ветеранів та їх родин в суспільство, наприклад, під час екскур-

сій до місцевих міст та визначних пам'яток, або залучення до різних волонтерських проєктів та заходів з підтримки чистого довкілля, збереження природи [10].

Слід зазначити, що територія України має всі необхідні природні ресурси для проведення відповідних заходів (походи, рафтинг, прогулянки в горах, скелелазіння, риболовля, велосипедні екскурсії, навички проживання на природі та ін.) для реабілітації військовослужбовців та їх сімей на природі. Зокрема, природоохоронні території є чудовим місцем для таких проєктів. Наприклад, Національний природний парк «Бузький Гард» має мальовничі ландшафти, які приваблюють всіх любителів пішого туризму та дарують незабутні враження від спілкування з природою. Ця територія також багата на стрімкі гранітні скелі каньйонів с. Мигії, Грушівки та Куріпчиного, які є улюбленими місцями змагань для спортсменів-скелелазів. Також унікальна природа НПП «Бузький Гард» сприяє отриманню найкращих вражень від велоспорту [11]. Саме в Бузькому Гарді розташована одна з найкращих у Європі природних трас для водного слалому «Інтеграл», сплав по якому забезпечує людину радісними та захоплюючими емоціями [12].

Зокрема, західна частина України також є чудовим місцем для реабілітації військовослужбовців та їх родин. Наприклад, Карпатський біосферний заповідник, який має величезний туристично-рекреаційним потенціалом, що обумовлено як неперевершеною красою природних багатств, так і самотньою культурною спадщиною предків-горян [13]. Заповідник чарує найбільшим у світі суцільним масивом букового пралісу та неймовірною красою найвищої гори України - Говерли [14]. Карпатський біосферний заповідник може представити вісімнадцять екотуристичних маршрутів, що проходять його територією, та які здатні задовольнити найвибагливішого туриста будь-якого віку та рівня фізичної підготовки. Слід зазначити, що унікальність природного середовища та багата культурна спадщина цієї території створила підґрунтя для облаштування мережі еколого-освітніх та інформаційно-туристичних центрів в найбільш значущих туристичних точках Карпатського біосферного заповідника [13].

Отже, фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців та їх сімей на природоохоронних територіях України має перспективу розвитку, оскільки наявні всі необхідні для цього ресурси.

Список використаних джерел:

1. Реабілітаційно-спортивні заходи серед осіб з інвалідністю. *Міністерство молоді та спорту України* : офіц. вебпортал : держ. сайт України. URL: [https://mms.gov.ua/invasport/reabilitacijno-sportivni-](https://mms.gov.ua/invasport/reabilitacijno-sportivni)

zahodi (дата звернення: 05.10.2024).

2. Про військово-спортивну реабілітацію у ЗСУ. *АрміяInform* : електрон. версія газети. 2023. URL: <https://armyinform.com.ua/2023/03/02/pro-vijskovo-sportyvnu-reabilitaciyu-u-zsu/> (дата звернення: 05.10.2024).

3. Положення про Міністерство у справах ветеранів України. *Міністерство у справах ветеранів України* : держ. сайт України. URL: <https://mva.gov.ua/pro-ministerstvo/category/199-normativno-pravovi-zasadi-diyalnosti/polozhennya-pro-ministerstvo-u-spravah-veteraniv-ukraini> (дата звернення: 05.10.2024).

4. Посттравматичний стресовий розлад у військових: як виявити та допомогти? *Ресурсна психологія та психотерапія*. URL: <https://arpp.com.ua/articles/ptsd-in-the-military/> (дата звернення: 05.10.2024).

5. Реабілітація військовослужбовців в умовах санаторно-курортних та реабілітаційних закладів: монографія / за заг. ред. Бабова К.Д. Оdesa: «Поліграф». 2023. 80 с.

6. Здолати скелі та вершини: реабілітація військових та їхніх сімей через скелелазіння: URL:https://galinfo.com.ua/articles/zdolaty_skeli_ta_vershyny_reabilitatsiya_viyskovykh_ta_ihnih_simey_cherez_skelel_azinnya_417504.html (дата звернення: 05.10.2024).

7. Марцінків Р. Відновитись після поранень: відкрили реабілітаційний майданчик для військових. URL: <https://www.oper-info.if.ua/posts/598> (дата звернення: 05.10.2024).

8. Переваги тренувань на свіжому повітрі. Fitness-class. URL: <https://fitness-class.com.ua/preimushhestva-trenirovok-na-svezhem-vozduhe/#:~:text=%D0%9F%D0%B5%D1%80%D1%88%20%D0%B7%D0%B0%20%D0%B2%D1%81%D0%B5%2C%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0,%D0%B9%20%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%88%D1%82%D0%BE%D0%B2%D1%83%D1%94%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%D1%82%D1%80%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BB%D0%B0%D0%B4> (дата звернення: 05.10.2024).

9. Переваги тренувань на свіжому повітрі: Відкритий. URL: <https://opentv.media/ua/perevagi-trenuvan-na-svizhomu-povitri> (дата звернення: 05.10.2024).

10. Реабілітація для ветеранів війни в умовах дикої природи : *Wild Bear Vets* 2023. URL: <https://wildbearlodge.mindyfoundation.com.ua/> (дата звернення: 05.10.2024).

11. Скелелазіння. Пішохідний туризм. Велосипед. *Мандруй Мико-*

лаївиною. URL: <http://discovermykolaiv.com.ua/ground> (дата звернення: 05.10.2024).

12. Рафтинг. *Мандруй Миколаївиною.* URL: <http://discovermykolaiv.com.ua/water> (дата звернення: 05.10.2024).

13. Екотуризм. URL: http://cbr.nature.org.ua/ecot_u.htm (дата звернення: 05.10.2024).

14. Карпатський біосферний заповідник. URL: <https://kbz.in.ua/> (дата звернення: 05.10.2024).

УДК 797.12.03”2024”(043.2)

Бондаренко І. Г.,
канд. наук з фіз. вих., доцент,
кафедри олімпійського та професійного спорту,
Бондаренко О. В.,
старший викладач кафедри теорії та
методики фізичного виховання,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

РОЗВИТОК ВЕСЛУВАННЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ: АНАЛІЗ ДІЯЛЬНОСТІ МІЖНАРОДНОЇ ФЕДЕРАЦІЇ З ВЕСЛУВАННЯ У 2024 РОЦІ

Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року визначено шляхи підвищення рівня компетенції та кваліфікації фахівців у сфері фізичної культури і спорту. За напрямом “Кадрове забезпечення сфери фізичної культури і спорту” визначено відсутність умов для підготовки та професійного зростання фахівців, які здійснюють заходи з фізичної культури і спорту. Причинами виникнення проблеми є розбалансована система підготовки кадрів, застаріла система атестації тренерів, що потребує суттєвого реформування з дотриманням принципів об’єктивності та незалежності оцінювання професійної підготовленості працівників сфери фізичної культури і спорту [1].

В ЧНУ імені Петра Могили в навчальний процес підготовки магістрів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» включено дисципліни «Методологія науково-дослідної роботи». Одним з методів наукових досліджень є прогнозування змагальної діяльності спортсменів, вивчення тенденцій розвитку видів спорту.

В попередніх роботах (2021) нами було з’ясовано основні тенденції в розвитку веслувальних видів спорту: розвиток веслування у примі-

ценні; розвиток прибережного веслування; розвиток видів веслування, які поєднуються з іншими видами спорту; розвиток веслувальних видів спорту для людей з обмеженими можливостями; урахування гендерної ознаки, передусім зростання кількості учасників спортсменів-жінок; зростання ролі телебачення та мережі Інтернет у розвитку веслувальних видів; впровадження в програми олімпійських ігор більш видовищних дисциплін веслувального спорту; підвищена увага до безпеки при проведенні тренувань і змагань спортсменів у зв'язку з появою екстремальних видів веслування; зв'язок веслувального спорту та екології [2].

Мета дослідження – визначення тенденцій розвитку веслування в сучасних умовах з подальшим використанням отриманих результатів у навчальному процесі підготовки магістрів в галузі фізичної культури і спорту.

Методи дослідження: аналіз діяльності Міжнародної федерації з веслування (офіційний веб-сайт FISA) та систематизація наукових даних.

Результати досліджень. Аналізуючи діяльність Міжнародної федерації з веслування можна відмітити ряд тенденцій в розвитку веслування.

Значну увагу приділено вдосконаленню підготовки тренерських кадрів. Команда з розвитку веслування зібрала ресурси для навчання тренерів. Міжнародна федерація з веслування визнає високу якість існуючих національних програм навчання тренерів. Нова програма була створена для націй або осіб, які не мають національних програм навчання тренерів. Семінари та конференції додають загальних знань про тренерську діяльність з веслування. Розроблено рекомендації щодо навчання веслуванню, паравеслуванню. Написано посібник «Вчимося веслувати – прибережне веслування» містить введення в прибережне веслування для всіх. Крім того, Міжнародна федерація з веслування рекомендує наступні методичні рекомендації щодо безпеки та вибору спортсмена: «Мінімальні рекомендації Міжнародної федерації з веслування щодо безпечної практики веслування», «Тестування спортсменів для відбору», «Найкращі результати змагань для дорослих та U23» [3].

Розвивається веслування у приміщенні. Міжнародна федерація з веслування повідомляє про офіційний Чемпіонат світу з веслування у закритих приміщеннях 2025 року (WRICH). Ця подія збирає елітних веслувальників, веслувальників-аматорів і любителів фітнесу з усього світу, які будуть змагатися виключно у віртуальному середовищі, демонструючи свою силу, витривалість і швидкість у низці захоплюючих

змагань з веслування в приміщенні. Завдяки передовій віртуальній технології, що дозволяє змагатися в реальному часі на різних континентах, ця подія обіцяє стати святом спорту, стійкості та міжнародної дружби. Заїзди проводитимуться в трьох континентальних часових поясах, щоб спортсмени з усього світу мали можливість брати участь у зручний для них час. Фінали транслюватимуться в прямому ефірі в європейські вечірні години, що обіцяє захоплюючий і захоплюючий перегляд для вболівальників веслування по всьому світу. Процес кваліфікації до фіналу офіційного Чемпіонату світу з веслування у закритих приміщеннях розпочнеться в листопаді 2024 року, а відкритий кваліфікаційний період триватиме до січня 2025 року. Протягом цього часу веслувальники можуть подати свої найкращі результати у відповідних змаганнях, щоб отримати кваліфікацію на змагання. 150 найкращих спортсменів кожної статі та ваговій категорії буде запрошено взяти участь у змаганнях. 50 найкращих учасників у кожній категорії пройдуть до півфіналу, а 20 найкращих змагатимуться у великому фіналі. Спортсмени кожної вікової групи, від юніорів до майстрів, матимуть можливість позмагатися за престижний титул чемпіона світу з веслування у приміщенні. Також буде низка нових і захоплюючих подій, включаючи естафети для університетів, шкіл і служб (поліція/пожежна служба/збройні сили тощо), а також змагання на великій відстані (5 км). Після фіналу вперше в історії всі учасники від кваліфікації до фіналу отримають офіційний світовий, континентальний рейтинг і рейтинг у віковій групі. У всіх вікових категоріях будуть розіграні золоті, срібні та бронзові медалі. Ці впровадження підкреслюють широку привабливість веслування в закритих приміщеннях і заохочують до участі різноманітних спортсменів з усього світу. Після Чемпіонату світу з веслування у закритих приміщеннях 2025 року FISA збирається запустити абсолютно нову віртуальну серію, розширюючи можливості для любителів веслування в закритих приміщеннях змагатися протягом року. Крім того, планується проведення особистого фіналу (Versa Challenge Finals) у 2025 р.у місті, яке буде оголошено найближчим часом, що забезпечить унікальний досвід змагань для найкращих веслувальників у приміщенні [4].

Спостерігається тенденція об'єднання веслування з цифровими технологіями. Міжнародна федерація з веслування також активно працює над включенням веслування в закритих приміщеннях до перших Олімпійських ігор з кіберспорту, які, як очікується, відбудуться в четвертому кварталі 2025 року в Саудівській Аравії, що відображає прагнення федерації позиціонувати веслування в закритих приміщеннях як головний вид спорту в цифрові та кіберспортивні арени. Мета – зроби-

ти веслування більш доступним і захоплюючим для якомога більшої кількості людей, незалежно від їхнього віку та рівня фізичної підготовки [4].

Міжнародна федерація з веслування намагається привернути увагу та заохотити людей до занять веслуванням, затвердивши номінації на Всесвітню премію з веслування. Запропоновано номінувати в таких категоріях:

- чоловічий екіпаж року у світі – найкращий чоловічий екіпаж або веслувальник року
- жіночий екіпаж року у світі з веслування – кращий жіночий екіпаж або веслувальник року
- найкраща команда року у паралімпійському веслуванні – кращий паравеслувальник або екіпаж року
- тренер року у світі з веслування – найкращий тренер року
- програма року з веслування
- художній внесок року (висвітлення краси спорту, веслування).

Світ зіткнувся з погіршенням водної, природної та кліматичної кризи. Міжнародна федерація з веслування бере участь у програмі «Здорова вода», щоб підвищити обізнаність про критичну важливість чистих річок, озер і прибережних екосистем і надихнути спільні проєкти по всьому світу для захисту і відновлення. Ця ініціатива надає можливість веслувальникам і природоохоронцям працювати разом, щоб досягти значущих змін, які принесуть користь людям і планеті», – сказав Вінсент Гайяр, виконавчий директор федерації. Всесвітні національні федерації веслування разом із їхніми клубами та спортсменами, а також організаційні комітети Всесвітніх змагань з веслування в усьому світі матимуть доступ до платформи «Healthy Waters Alliance», щоб покращити співпрацю з природоохоронними організаціями щодо ефективних місцевих проєктів, спрямованих на захист і відновлення здорової води. Перші пілотні проєкти були продемонстровані в Генуї (Італія), протягом останніх двох тижнів під час чемпіонату світу з прибережного веслування 2024 року та фіналу пляжного спринту. Організаційний комітет заходу та місцева організація з охорони природи організували очищення морського дна з командою дайверів у Банї-Сан-Назаро в Генуї. Тим часом перший італійський веслувальний клуб приєднався до ініціативи програми моніторингу морського сміття та боротьби із забрудненням пластиком. Джузеппе Аббаньяле, президент Італійської федерації веслування сказав: «Разом ми можемо надихнути та мобілізувати наші клуби та веслувальників, щоб зробити конкретні кроки до оздоровлення водних екосистем на благо наших громад». «Ми пишаємося зусиллями Організаторів Генуї щодо сталого

розвитку, які виходять за рамки проведення Чемпіонату світу та залишають спадщину нашому місту, нашій спільноті та нашій планеті. Це ідеально узгоджується з нашим Планом дій на 2030 і 2050 роки». – сказала Стефанія Манка, менеджер із сталого розвитку Чемпіонату світу з веслування на узбережжі та фіналів пляжного спринту 2024 року [5].

Висновки. На сучасному періоді розвитку веслування визначено тенденції розвитку веслувальних видів спорту:

- розвиток веслування у приміщенні
- запровадження премій для заохочення та формування мотивації занять веслуванням
- об'єднання веслування з цифровими технологіями
- участь в проєктах з розвитку охорони природи (чиста вода)

Одержані результати можна використовувати у лекційному курсі дисципліни «Методологія науково-дослідної роботи».

Список використаних джерел

1. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : Постанова Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 року No 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>

2. Бондаренко І., Кураса Г., Сергієнко Ю., Конопляник О., Головаченко І., Дзюбан О. Сучасні тенденції розвитку веслування у світі. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2021. Вип.20. С.26-34. doi: 10.32626/2309-8082.2021-20.26-33

3. Coaching Education. World rowing : official website FISA. URL: <https://worldrowing.com/technical/coaching/>. (Last accessed: 08.10.2024)

4. The **official** 2025 World Rowing Indoor Championships (WRICH). World rowing : official website FISA. URL: <https://worldrowing.com/2024/09/02/the-2025-world-rowing-indoor-championships-set-to-bring-together-elite-rowers-and-fitness-enthusiasts-in-a-fully-virtual-arena/> (Last accessed: 08.10.2024)

5. The Healthy Waters initiative. World rowing : official website FISA. URL: <https://worldrowing.com/2024/09/24/world-rowing-and-wwf-strengthen-alliance-with-healthy-waters-initiative/> (Last accessed: 08.10.2024)

РОЛЬ АДАПТИВНОГО СПОРТУ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ЛЮДЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Протягом останніх десятиліть особливу увагу фахівці приділяють питанням фізичної та соціальної реабілітації інвалідів. Проблема інвалідності – це проблема світового масштабу, яка існує у всіх країнах світу незалежно від рівня їх економічного розвитку. Зростання кількості людей з особливими потребами пов'язано з цілим рядом факторів, серед яких: військові конфлікти, терористичні акти, погіршення екологічних умов життя, ускладнення виробничих процесів, інфекційні та спадкові захворювання та цілий ряд інших причин. Повне відновлення працездатності інвалідів та повернення їх до попередньої професійної трудової діяльності спостерігається вкрай рідко. У зв'язку з цим, виникає актуальна проблема в необхідності розробки комплексних заходів по соціальному захисту даної категорії населення, створення умов для їхньої фізичної та соціальної реабілітації [1].

Важливу роль в рішенні цієї проблеми відіграє адаптивний спорт.

В сучасному розумінні спорт – це соціальне явище, явище культури людства, яке має свої духовні та матеріальні цінності.

Адаптивний спорт – відносно новий напрямок в теорії та практиці спортивного тренування, змагальної діяльності тощо. Його метою є соціалізація інвалідів, задоволення їхніх потреб як членів суспільства в самоактуалізації та реалізації своїх можливостей в умовах змагальної діяльності.

Доцільність використання саме спортивної діяльності в реабілітації інвалідів (на відміну від лікувальної фізичної культури або з адаптивного фізичного виховання) обумовлена наступними чинниками:

- психологічний вплив фізичних вправ та змагальної діяльності полегшує компенсацію фізичних, психічних, соціальних змін особистості інваліда, нормалізує його соціальну значущість, підвищує психоемоційну стійкість в умовах стресу;
- дозоване використання високих фізичних навантажень під час занять спортом виявляє резервні можливості організму, прискорює процеси адаптації;
- підвищення комунікативної активності, соціальна підтримка в умовах змагань (змагальної діяльності) має вагоме значення як в сі-

мейно-побутовій сфері, так і в процесі підготовки до трудової діяльності [1].

Являючи собою соціально значущу сферу, адаптивний спорт виконує ряд важливих функцій, серед яких одною з найважливіших є *змагальна функція*. Загальновідомо, що системоутворюючим фактором спорту являються змагання. Змагання – це завжди суперництво. А відтак, конкуренція в прояві фізичних можливостей, технічної та тактичної підготовленості, психорегуляція свого емоційного стану під час змагань дозволяють сформувати у спортсменів важливі для життя якості особистості. Саме змагання створюють фундаментальні засади для постійних, систематичних та безперервних тренувань та рухової активності, а прагнення до досягнення максимального результату є потужним стимулом для самовдосконалення. Слід зазначити, що функція змагання адаптивного спорту реалізується з істотною специфічністю впорядкованості суперництва, яка обумовлена нозологічними і організаційними особливостями адаптивного спорту.

Основою всієї спортивної діяльності осіб із особливими потребами є *корекційно-компенсаторна функція* адаптивного спорту. Інвалідність потребує максимально можливої корекції відхилень. Заняття спортом сприяють корекції та розвитку сенсорних та психічних функцій, соматичних та рухових порушень.

Адаптивний спорт виконує *рекреаційно-адаптивну функцію*. Її зміст полягає у задоволенні потреби в активному відпочинку, розвазі, відновленні фізичних та духовних сил. Спортивні заняття дають при цьому надзвичайно широкі можливості - різноманітні спортивні ігри, адаптовані до нозологічним особливостям гравців, плавання, танці тощо, і навіть різноманітні спортивні заходи: спартакіади, фестивалі тощо.

Важливою функцією адаптивного спорту є *освітня функція*. Вона передбачає набуття спортсменами-інвалідами знань як про спорт загалом, так і про адаптивний спорт як соціальну цінність, структуру та зміст змагальної діяльності та рухової активності інвалідів різних нозологій, специфіку використання засобів та методів спортивної підготовки в адаптивному спорті, особливості функціонування організму інвалідів різних нозологічних груп в умовах фізичних навантажень, змагальної діяльності, стресу, особливостях адаптаційних процесів тощо.

Виховна функція адаптивного спорту полягає у формуванні в людини та суспільства загалом гуманістичних та морально-етичних цінностей. Заняття спортом сприяють вихованню адекватної самооцінки, подолання невпевненості у собі, вихованню усвідомленого ставлення

до власного здоров'я та виконання фізичних вправ, відповідальності та ініціативності, дисципліни тощо, а також формування навичок самовиховання. Спорт закріплює у свідомості людини пріоритетне значення активності для досягнення результату, сприяє отриманню позитивного морального досвіду, формуванню важливих якостей особистості тощо.

До числа важливих функцій, що визначають роль адаптивного спорту в реабілітації інвалідів, слід додати *гуманістичну, соціалізуючу, комунікативну та видовищну функції*.

Гуманістична функція визначається, насамперед, твердженням у суспільній свідомості найбільшої соціальної цінності – людини, її здоров'я, соціальної самореалізації, якості життя тощо. Спорт надає неперевершені можливості для розвитку особистості в умовах дії таких гуманістичних чинників, як свобода, рівність, відповідальність, творчість і т. ін.

Соціалізуюча функція адаптивного спорту реалізується в активізації процесу включення особистості в життя суспільства, участі у соціально корисній діяльності, самореалізації, сприянні набуттю життєвого досвіду, засвоєнню соціальних норм, правил поведінки тощо. Спортивні заняття можуть бути необхідною умовою духовного та фізичного розвитку, фундаментальною основою самостійності в житті та підготовки до праці. Заходи соціальної реабілітації засобами спорту є дуже важливими як для самого інваліда та його сім'ї, так і для суспільства в цілому, оскільки ефективна спортивно-оздоровча робота безпосередньо пов'язана з економічною рентабельністю, підвищенням працездатності, зменшенням захворюваності, активізацією суспільної та професійної діяльності інвалідів.

Заняття спортом та участь у змаганнях сприяють покращенню *комунікативної активності* людини. Заняття спортом та участь у змаганнях сприяють покращенню комунікативної активності. У процесі спортивного тренування інвалідів використовуються вербальні та невербальні комунікативні засоби. Участь у змаганнях, також, передбачає спілкування між його учасниками, формує певну структуру взаємних відносин.

Видовищна функція адаптивного спорту полягає у демонстрації досягнень спортсменів-інвалідів, їхньої наполегливості та впертості, що не може не викликати захоплення у глядачів. Споглядання за змагальною боротьбою спортсменів-інвалідів докорінно міняють до них ставлення суспільства, розглядаючи їх як рівних членів суспільства, які здатні на значні досягнення [1, 2].

Висновки. Отже, адаптивний спорт є найбільш дієвим засобом фізичної, соціально-психологічної реабілітації інвалідів, їхньої інтеграції

в сучасне суспільство. Систематичні заняття фізичною культурою та спортом не тільки підвищують адаптацію інвалідів до зміни життєвих умов, розширюють їх функціональні можливості, допомагаючи оздоровленню організму, а й сприяють відновленню діяльності опорно-рухового апарату, зокрема, та всіх систем організму в цілому, сприятливо впливають на психіку інвалідів їхню волю, повертають людям почуття соціальної повноцінності.

Список використаних джерел

1. Брискин Ю. А. Адаптивный спорт [Текст] / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М.: Советский спорт, 2010. – 316с.: ил. - (Серия «Спорт без границ»).
2. Адаптивний спорт [Електронний ресурс] // Sportwiki спортивна енциклопедія: офіційна сторінка. – Режим доступу: https://sportwiki.to/%D0%90%D0%B4%D0%BF%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82

УДК 37.037(043.2)

Головаченко І. В.,
*викладач кафедри ТМФВ,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ЧОМУ ВСІ ТРЕНУВАННЯ ПОВИННІ БУТИ ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ?

Що таке функціональні тренування і чи потрібні вони вам? Чи підходять такі тренування всім або тільки досвідченим спортсменам? Що таке функціональний тренінг? Відповідь легко знайти у назві. Функціональний тренінг – це тренування функції тіла. А що таке функція тіла? Це здатність задовольняти свої потреби і досягати цілей. Тобто, підніматися по сходах, довго ходити, швидко бігати, підніматися на гору, грати з дітьми. Робити все те, що необхідно нам для повного щасливого життя, те, для чого наше тіло створене.

Поняття «функціонального тренінгу» виникло тоді, коли фітнес перестав бути функціональним. Коли культивували схуднення, накачані м'язи, стандарти краси, 90-60-90. Велася гонка за зовнішніми параметрами. Люди думали не про здоров'я, а про те, щоби красиво виглядати на фотографії. Але фотографія не рухається, вона не функ-

ціональна. Люди ізольовано тренували окремі м'язи і від цього починали гірше почуватися і гірше виглядати. Наприклад, коли чоловіки в тренажерному залі посилено тренують м'язи грудей заради красивої картинки, це призводить до порушень постави. А коли змінюється постава, змінюються умови роботи внутрішніх органів, погіршується здоров'я. Порушується робота хребта в шийному відділі і мозковий кровообіг, зменшується дихальний потенціал. Зі скоцюрбленим хребтом не можна зробити повноцінний вдих. По суті, падає витривалість і працездатність. Ось до чого призводить нефункціональний підхід. [1].

У чому особливість функціонального підходу? Функціональний підхід – це те, завдяки чому ви краще рухаєтесь. І в результаті, стаєте здоровішими, продуктивнішими, більш витривалими. Функціональні тренування – це різноманітні заняття в різних режимах, з різними снарядами, які задіють у роботу все тіло. Такі тренування повинні бути адаптовані до вашого рівня підготовки, щоби будувати здорове, функціональне тіло. [2].

Міфи і правда про функціональні тренування. Навколо функціональних тренувань ще живі міфи. На жаль, не всі тренери можуть відповісти на запитання, що таке функціональний тренінг. Кажуть, що функціональний тренінг – це тренування витривалості. А ще, що функціональний тренінг – це дуже виснажливий режим вправ, для якого потрібна висока фізична підготовка. Обов'язково стрибки, біг, вправи зі штангою з інтервалами дуже інтенсивної роботи. Звичайно, це не так. Щоби бути функціональним, тренування має будувати тіло, яке краще рухається. І це все. Наприклад: **Йога**. Йога може бути функціональним тренуванням, якщо заняття відповідають вашому рівню підготовки, якщо після них ваше тіло стає більш гнучким, сильним і витривалим. Але йога не буде функціональною, якщо в результаті ви отримуєте гіпермобільність і «розхитуєте» суглоби. **Силові тренування**. Робота з обтяженнями – це функціональне тренування, якщо вага підібрана правильно, якщо правильно працюють суглоби. Але якщо ви виконуєте ізольовані вправи, якщо даєте неправильне навантаження на суглоби, ви навпаки, можете зменшити мобільність свого тіла і навіть травмуватися. **Біг**. Біг може бути функціональним. Якщо ви бігаєте правильно, тренуєте серцево-судинну систему, розвиваєте рухливість тіла. Але якщо ви тільки бігаєте і більше ніяких фізичних вправ не виконуєте, то інші функції вашого тіла будуть страждати. **TRX**. Коли говорять про функціональні тренування, часто згадують TRX, тому що це універсальний інструмент, який дозволяє виконувати безліч вправ з вагою власного тіла, задіяти все тіло в роботу. Але, навіть із таким універсальним інструментом, тренування має бути побудоване правильно,

бути адаптоване до рівня підготовки, щоби називатися функціональним.

Функціональний підхід – це різноманітність рухів. Якщо узагальнити, то є всього два фактори, що заважають тілу бути функціональним, шкодять йому: малорухливий спосіб життя. Коли люди занадто довго сидять і занадто мало рухаються та надлишок однотипного навантаження. Коли, наприклад, люди фанатично багато бігають або постійно виконують один і той же комплекс з трьох улюблених вправ. Але однотипне навантаження так само деструктивне, як і відсутність навантаження. Тіло створене, щоби рухатися в трьох площинах у різних режимах. Ми повинні бути здатні довго спокійно ходити, швидко бігати, піднімати важкі предмети і оперувати ними, виконувати рухи з власною вагою. Так багато параметрів неможливо вмістити в одному тренуванні, тому тренування при функціональному підході повинні бути різними. Функціональний підхід – це те, що лежить в основі філософії *hiitworks*. Все, що є в нашому розкладі, направлене на розвиток функціональності тіла. Це і силові, і кардіо, і інтервальні, і відновлювальні заняття. Крім того, щоби будувати функціональне, здорове тіло, потрібно прагнути не тільки навантажувати його в різних режимах, але і зберігати баланс між навантаженням і відновленням, висинатися і правильно харчуватися. [4]. Бути в хорошій формі не означає втиснути себе у стандарти краси. Бути в хорошій формі означає добре рухатися, бути енергійним і отримувати більше задоволення від життя.

Функціональні тренування створені, щоби допомогти сучасним людям досягти цих цілей.

Спираючись на результати дослідження, можна відзначити, що формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою і спортом залежить від врахування індивідуальних особливостей, пошуку нових підходів до організації занять, введення нових видів спорту до регулярних занять. Вивчалися роль функціонального тренінгу в процесі самостійних занять та його вплив на рівень фізичної підготовленості. Розкривалися теоретичні основи функціонального тренінгу в процесі занять фізичною культурою. Функціональний тренінг як ефективний засіб фізичної підготовки неодноразово ставав предметом дослідження науковців. Функціональні тренування – це різноманітні заняття в різних режимах, з різними снарядами, які задіють у роботу все тіло. [3].

Висновки. Таким чином, функціональний тренінг стає все більш популярним серед студентської молоді, охочих займатися руховою активністю. Це відбувається, перш за все, за рахунок його універсальності, доступності та різноманітності. Функціональний тренінг дозво-

ляє розвинути всі фізичні якості - силу, витривалість, гнучкість, швидкість і координацію рухів.

Список використаних джерел

1. Історія виникнення кросфіту. URL: <https://life.liga.net/porady/news/krossfit-trenirovki-dlyanachinayuschih>
2. Теличук Г. Живи активно. URL: <http://zhyvyaktyvno.org/index.php/news/crossfit.-scho-ce-chi-vartopochinati/>
3. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч.посіб.]- К.: ДІА, 2011. - 444 с. : іл. – Бібліогр.: 443 с
4. Розторгуй М., Товстоног О. Алгоритмізація навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту на етапі початкової підготовки. Фізична активність, здоров'я і спорт. -2014. -№ 1(15).- С. 38-45.

УДК 796.32(043.2)

Жигadlo Г. Б.,
канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри ТМФВ
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ ТАКТИЧНО- ТЕХНІЧНИХ ДІЙ У ВОЛЕЙБОЛІ

Волейбол – командний вид спорту, в якому дві команди кількістю до 12 гравців перекидають м'яч через сітку. Він був створений в 1895 Вільямом Джей Морганом. Початково названа мінтонет, ця гра була перейменована Альфредом Т Хальстедом, спираючись на слова volley – залп або удар з льоту та ball – м'яч.

Олімпійський дебют 1964 року зробив цей вид спорту одним з тих, на які звертають особливу увагу при плануванні тренувань та ігрової стратегії.

Міжнародна федерація волейболу FIVB об'єднує 219 національних федерацій.

Актуальність дослідження полягає в розкритті ряду питань, а саме: профілактика травм та захворювань, розвиток фізичних параметрів з акцентом на стрибучість та витривалість, тактика гри та напрямок ударів, інструментарій тренера.

Метою дослідження є розробка тактичної моделі послідовності технічних дій у волейболі.

Завдання дослідження:

1. Розробити формалізовану систему тактичного аналізу технічних дій в волейбольному матчі.
2. Проаналізувати найбільш ефективні зони ігрового майданчика для атаки.
3. Проаналізувати ефективність різних типів технічних дій в грі.
4. Оцінити фізичні характеристики, потрібні для кожного типу атаки.

Об'єктом дослідження є волейбольний матч, як набір технічних дій.

Предметом дослідження є тактико-технічні особливості роботи волейбольної команди та їх зв'язок з системою фізичної підготовки волейболістів.

Тактична схема волейбольного матчу базується на ігрових ролях, ігровому просторі та технічних діях.

Ігрові ролі розподілено на такі категорії: догравальник, діагональний, центральний блокуючий, зв'язуючий та ліберо.

Технічні дії представлено набором атакуючих, захисних та мобільних дій: стрибки, силові та планеруючі атаки, блок, ривок, подача.

На основі літературних даних [1] було виділено, що 68,5% силових подач подається в дальню частину спортивної площадки в центр та лівий кут, в той час як планеруючі подачі в 52,8% випадків припадають на зону біля сітки та на 23,5% на центр дальньої смуги ігрового майданчика. При тому більшість вдалих подач припадає на дальню смугу близько до бокових та лицьових ліній.

Висновки. В дослідженнях [2] та [3], представлено аналіз успішності технічних дій протягом матчу. Так наведена статистика свідчить про те, що професійний пляжний волейболіст виконує в середньому 85 стрибків за годину (стрибок кожні 42 с) і виконує прискорення в бігу кожні 15,4 с, долаючи в середньому по 3,3 м. Атакуючі технічні дії в пляжному волейболі посідають перше місце (22%) з усіх ігрових дій. На подачі припадає 18,5%, на прийом подачі – 15,3%, передачі – 20%, блок – 13,8%, захист – 9,3%, обманні дії – імітація атаки 0,9% і блоку 0,2%. Також важливими є дані про різницю результативності силових (18,7%) та планеруючих (7,6%) подач.

Травматизм на тренуваннях представлений статистикою в 5 травм на 1000 годин тренувань, що дозволяє моделювати в тому числі і цей аспект тренувань [4]. У волейболі найчастішими травмами є гострі травми щиколотки, пальців рук і ніг, тоді як найпоширенішими станами надмірного навантаження є біль у попереку, біль у колінах і проблеми з плечем.

В ході даного дослідження було прийнято рішення додати тактичні особливості різних типів атаки в різні частини спортивної площадки, напрям та швидкість вітру в умовах відкритого майданчику та фізичні і тактичні параметри команди суперника, як ті фактори, що оцінюються в ході розробки стратегії.

В перспективі це дозволить на базі оцінки записів гри команди супротивника, з урахуванням фізичної підготовки власної команди розробити адаптивну тактичну схему гри, розділену на тактичні дії, що проводяться в період відновлення сил після силових подач. Крім того тренер отримає можливість статистичної оцінки та корегування фізичних параметрів спортсменки, які необхідно покращити в першу чергу.

Список використаних джерел

1. Мельник А. Ю (2019) Методика для аналізу статистичних даних стосовно виконання різних способів подачі у змаганнях з пляжного волейболу. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 5(113), с 93-97 <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/25524/Melnyk.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Ляхова Т.П., Парамей О.А.(2018) Аналіз використання різних видів атакуючих дій у пляжному волейболі. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях, 2, с 34-37 <https://journals.uran.ua/pprsievnz/article/view/124305/118860>
3. Гунченко, В. В. (2018) Ефективність подач як вагомий фактор змагальної діяльності у пляжному волейболі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації (6). pp. 122-129. URI: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/28155>
4. Kugler, A., Krüger-Franke, M., Schurk, B. (2004). TREND-SPORTARTEN: Beach-Volleyball. Sports Orthopaedics and Traumatology Sport-Orthopädie - Sport-Traumatologie, 20(4), 235-237. <https://doi.org/10.1078/0949-328X-00225>.

*Іваненко І. М.,
викладач кафедри медико-біологічних основ
спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЗА ДОПОМОГОЮ ТЕХНІКИ “МІОФАСЦІАЛЬНИЙ РЕЛІЗІНГ”

Методика міофасціального релізінгу (МФР) дозволяє значно підвищити ефективність реабілітаційного процесу за рахунок м'якого, але значного розслаблення м'язів та сполучних тканин. Принципи МФР можна застосовувати не тільки в тілесній роботі масажиста, але і в оздоровчих тренуваннях в процесі фізкультурно-спортивної реабілітації.

Міофасціальна релізінг техніка (техніка міофасціального розслаблення – МФР) була розроблена остеопатами США для потреб мануальної терапії. В даний час вона стає все більш відомою та популярною як у нашій країні, так і за кордоном. Її особливістю є м'якість і одночасно максимально можлива глибина впливу. Працювати можна на всю глибину м'яких тканин, а при необхідності і з окістям. Через велику ефективність і простоту методики настав час ширшого її застосування на користь усім, хто цього потребує. Основну увагу МФР приділяє м'язам та фасціям. У людини м'язи становлять від 35 до 45 % маси тіла і якщо розглядати мускулатуру як єдине ціле, вона є найбільшим з органів.

Об'єктом цього дослідження є довільні (тобто їх скорочення підпорядковане волі) скелетні м'язи, які легко зазнають ушкодження через надмірні навантаження. Щоб відрізнити пошкоджений м'яз від здорового, необхідно знати властивості нормального м'яза. Нормальна здорова м'язова тканина при пальпації сприймається м'якою та еластичною. Легко пальпуються через неї і структури, що глибоко лежать: кістки, суглоби, внутрішні органи. Пластичність нормальних м'язів постійна, болючість при пальпації відсутня. Здоровий м'яз скорочується у відповідь на нервовий імпульс, а потім повертається до своїх вихідних форм і розмірів. Окремі пучки м'язових волокон у нормі не пальпуються.

При дисфункції м'яз здатний скорочуватися, але не повертається до нормальної форми. Вона залишається укороченою, що часто призводить до порушення крово- та лімфотоку та обмеження рухливості. М'яз у стані тривалої напруги втрачає здатність до оптимального виконання своїх функцій і не може повною мірою скорочуватися та розслабляти-

ся.

Одним з факторів, що беруть участь у розвитку больового синдрому та м'язової дисфункції, є утворення в м'язах **ТРИГЕРНИХ ТОЧОК**. Це ділянки з локальною м'язовою напругою, що знаходяться в скелетних м'язах та/або в асоційованих з ними фасціях. Тригерні точки можуть локалізуватися також у зв'язках, підшкірних, періостальних та нем'язових фасціях. Тригерна точка болюча при натисканні на неї, що, у свою чергу, може бути причиною виникнення іррадіюючих болів та інших проявів, таких як розлад зору, почервоніння очей та сльозотеча, вестибулярні розлади, порушення сприйняття простору, запалення слизових оболонок, локальне порушення зміна шкірної температури. У тригерній точці виникає найвищий ступінь чутливості, а при пальпації відчувається максимальний опір. Ідентифіковану больову точку можна усунути технікою міофасціального розслаблення.

Важливий об'єкт МФР – **ФАСЦІЇ**. Фасції є унікальними структурами у людській фізіології. Вони створюють єдиний, безперервний чохол, що розповсюджується від голови до кінчиків пальців рук і ніг, і покривають кожен м'яз, кожен орган, кожне м'язове волокно. Шкіра відокремлена від підлягаючих м'язів загальною поверхневою підшкірною фасцією, яка складається з двох пластинок: зовнішньої, що містить жировий прошарок, і внутрішньої – тонкої та еластичної. Між пластинками розташовуються артерії, вени, лімфатичні вузли та судини, молочні залози та лицьові м'язи. Система фасцій нерозривно пов'язана із системою сухожиль, і обидві вони прикріплюють м'язи до різних структур. Зміни у фасціях, пов'язані з травмою або віком, запускають ланцюгові реакції, які поширюються на судинну та нервову систему, м'язи, а також можуть ускладнювати рух потоків рідини.

Види фасцій:

- поверхневі (підшкірні);
- глибокі (що покривають все тіло, м'язи, судини тощо)
- субсерозні (що покривають внутрішні органи, очеревину, перикард та ін.)

Призначення фасцій:

- передача напруги з однієї частини тіла до іншої
- виконання функції опори для судин та нервів
- забезпечення ковзання між різними тканинними структурами та органами
- забезпечення захисної функції та функції середовища живлення сполучної тканини
- забезпечення рефлекторної дії (за допомогою рецепторів соматичної та вісцеральної нервової системи).

Вплив фасцій на стан організму людини настільки великий, що фахівцями США було виділено симптомокомплекс «фіброміалгії» або «міофасціальний біль».

Основні синдроми «фіброміалгій» – больовий, болючість тригерних зон при пальпації. Додаткові симптоми - загальна слабкість і підвищена стомлюваність, відчуття ранкової скутості, безсоння, хронічний головний біль, занепокоєння, тривога. Синдром хронічної втоми значною мірою породжений напругою м'язів та фасцій. Для усунення даних симптомів і було розроблено техніку міофасціального розслаблення.

Міофасціальне розслаблення - це діагностичний та терапевтичний метод, заснований на в'язкоеластичних властивостях тканин, соматичних та вісцеральних рефлекторних механізмах м'язів, фасцій та інших сполучнотканинних структур, біомеханіки суглобів.

Міофасціальний релізінг техніки прості у застосуванні. Вони засновані на «трьох Т»:

- тензія (тиск)
- тракція (розтягування)
- торсія (скручування)

Щоб краще уявити ці дії, достатньо уявити собі циліндр (яким можна взяти передпліччя). Руки масажиста лягають на передпліччя поряд, щільно і водночас м'яко. Місце на тілі, де лягають руки, називається «точкою входу». Ця точка може бути практично будь-де на тілі. Важливо, щоб перший дотик до тканини пацієнта не викликав біль. Якщо після кількох секунд дотику ми не викликаємо болю, починається рефлекторне розслаблення. Тому точка входу не повинна бути близькою до болючого місця, якщо пацієнт під час сеансу відчуває біль. Після цього масажист починає чинити м'який тиск на тканину, роблячи одночасно зусилля, що розтягують і скручують. Прикладаючи ці зусилля, потрібно деякий час чекати на розслаблення. Через кілька секунд в руках повинно виникнути відчуття масла, що тане в руках, і тканина розслабляється. Руки поступово розсуваються. Застосовувши цей прийом кілька разів можна отримати глибоке розслаблення м'язів.

При занадто швидких рухах руки починають ковзати по шкірі і розслаблення буває поверховим і недостатнім. Для того щоб глибина впливу була достатньою, потрібно не поспішати і працювати не зі шкірою, а глибше лежачими структурами, що вимагають розслаблення. Для цього треба вдосконалювати навички пошарової пальпації.

Основні принципи пошарової пальпації

1. Чітко представляти образ пальпованої області.
2. Для повного, впевненого контакту з тканинами, що пальпуються,

пальці, кисті та руки в цілому повинні бути м'якими і розслабленими.

3. Під час пальпації треба використовувати не лише кінчики пальців, а й якомога більші ділянки долонь.

4. Концентрувати увагу об'єкті пальпації. Приймавши зручну позу та заплющивши очі, можна значно підвищити чутливість рук.

5. Не поспішати. Поспіх – найлютіший ворог спеціаліста, який проводить МФР.

6. М'язи пальпувати принаймні у двох напрямках: вздовж і поперек м'язових волокон.

7. Тиск має бути достатнім. Занадто слабе не дозволить добре відчувати м'яз, а занадто сильне викличе болючі відчуття та викличе напруження тіла.

Зміни у стані пацієнта оцінюються та аналізуються на кожному сеансі. У м'якотканинній мануальній технології МФР приділяється велике значення, корекція дисфункцій проводиться, як правило, після розслаблення, що значно підвищує ефективність маніпуляцій, полегшує роботу спеціаліста та життя пацієнта. Розслаблюючи велику масу м'язів та сполучної тканини, можна позитивно впливати на периферичну нервову систему, через неї на центральну, на роботу серця та інших внутрішніх органів. При правильному застосуванні техніки МФР настільки м'які, комфортні, що їх може застосовувати будь-який масажист. Можливість загострень та сильних реакцій на розслаблення тут набагато менша, ніж при класичному масажі. Сама схема застосування МФР (один – двічі на тиждень) дозволяє уникнути надто різких змін стану.

Список використаних джерел

1. Брюховських, І. М. Використання м'яких мануальних технік у пацієнтів з нестабільністю поперекового відділу хребта / І. М. Брюховських, Ю. А. Попадюха // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. - Вип. 11 (119). - С. 26-31.

2. Chris Beardsley, Jakob Škarabot, Effects of self-myofascial release: A systematic review, Journal of Bodywork and Movement Therapies, Volume 19, Issue 4, 2015, P 747-758

3. Leonid Kalichman, Chen Ben David. Effect of self-myofascial release on myofascial pain, muscle flexibility, and strength: A narrative review. Journal of Bodywork and Movement Therapies, Volume 21, Issue 2, 2017, P.446-451

БАДМІНТОН ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Фізична підготовленість різних вікових категорій вдосконалюється у процесі навчально-практичної діяльності виконанням прийомів та дій, характерних для певної обстановки. Найбільш ефективні результати фізичної підготовки досягаються правильним поєднанням усіх цих форм. Безперечно, велике значення тут має прагнення самих людей систематично підвищувати особисту фізичну підготовку.

Вивчення стану здоров'я людей середнього віку за останні п'ять років не виявило позитивної динаміки. Навпаки, спостерігається збільшення чисельності людей з хронічними захворюваннями і функціональними відхиленнями, зростання шлунково-кишкових, алергічних, ендокринних та нервово-психічних порушень, захворювання крові, погіршення зору [1]. Тому пошук найбільш раціональних засобів і способів організації фізкультурно-оздоровчої роботи з особами середнього (і старшого) віку на сьогодні є досить актуальним. Завданнями тренера є:

1. Вивчення сучасних підходів до вибору засобів і методів оздоровчої фізичної культури в умовах навчального закладу.

2. Розробка змісту і методики оздоровчого фізичного тренування із застосуванням бадмінтону для здобувачів і перевірка їх ефективності.

Проблема покращення фізичного стану осіб середнього і старшого віку досліджувалась багатьма науковцями. Як показують наукові дослідження існуюча система фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах вищої освіти не вирішує основних покладених на неї завдань. Вона не забезпечує необхідного рівня здоров'я і фізичного розвитку осіб середнього і старшого віку, не розглядає інтеграцію духовного і фізичного потенціалу зрілих фахівців, не формує у них потребу в здоровому способі життя. У той же час для забезпечення ефективного оздоровлення та всебічного розвитку особистості людей доцільно використовувати спортивні ігри, які дозволяють як покращити фізичний розвиток, фізичну підготовленість та стан здоров'я, так і поліпшити емоційний стан тих, хто грає. [2]

Спорт – активний засіб формування морального і духовного стану організму, розвитку його фізичних здібностей. Він сприяє вдосконаленню фізичних, психічних і спеціальних якостей, спортивних і прикладних навичок, збереженню високої працездатності і творчої актив-

ності, здоров'я, бадьорості. Для збереження здоров'я, високої працездатності й уповільнення процесу старіння кращий засіб – м'язова діяльність, фізичні вправи, загартування, раціональне харчування. Лише при дотриманні цих умов людина може на довгі роки зберегти бадьорість і приносити користь суспільству. Людям середнього і старшого віку можна рекомендувати плавання, стрільбу, орієнтування на місцевості, греблю, парусний спорт, лижний спорт, спортивні ігри (волейбол, городки, бадмінтон, теніс), велоспорт, туризм.

Популярним у людей різного віку є бадмінтон. У зрівнянні з іншими спортивними іграми він має переваги: виключається контакт з суперником і відповідний травматизм, існує можливість суворого дозування навантаження, не вимагає великої кількості учасників, великих за розмірами майданчиків, доступний для людей будь-якого віку, його легко засвоїти новачку.

Велика роль занять бадмінтоном для людей середнього віку в плані профілактики тих змін в організмі, які відбуваються з віком. До них відносяться зміни обмінних процесів і функцій (загаснення), зниження адаптаційних можливостей, надійності механізмів регуляції і саморегуляції на різних рівнях життєдіяльності організму.

Популяризації українського бадмінтону сприяв Чемпіонат Європи з бадмінтону 2021 року в м. Києві, в якому взяли участь 8 220 гравців із 36 країн Європи. В Україні турнір такого рангу відбувся вперше. Найкращі досягнення гравців збірної України на чемпіонаті – вихід у 3 раунд (1/8 фіналу): Наталія Войцех (жіноча одиночна категорія), Данило Боснюк (чоловіча одиночна категорія), Гліб Бекетов – Михайло Махновський (чоловіча парна категорія), Поліна Бугрова – Марія Столяренко (жіноча парна категорія). Останніми роками в українському бадмінтоні зростає перспективна молодь. Так, 2018 року на III Літніх юнацьких олімпійських іграх у м. Буенос-Айресі (Аргентина) 17-річна Анастасія Прозорова здобула «срібло» у змаганнях змішаних команд. У 2023 році у Вільнюсі на командному чемпіонаті Європи серед молоді (European U17 Team Championships). Україна посіла 3-тє місце та поповнила скарбничку країни бронзою.

Гра в бадмінтон дозволяє досягнути активного впливу на обмінні процеси в організмі, що й інші доступні види м'язової роботи, але за емоціональним впливом, доступністю, інтересам тих, хто займається, вона має значну перевагу. Проте оздоровчий ефект гри у бадмінтон до тепер фактично ще слабо вивчений.

Висновки.

1. Фізичне тренування з оздоровчою спрямованістю для осіб серед-

нього віку має включати різноманітні фізичні вправи циклічного характеру, силові вправи і спортивні ігри, які сприяють розвитку витривалості, формують адаптаційні можливості організму.

2. Оздоровче фізичне тренування із застосуванням бадмінтону здійснює значний позитивний вплив на функціональний стан організму осіб середнього віку.

3. Застосування бадмінтону у сполученні з біговими і загально розвиваючими вправами забезпечує людині значний оздоровчий ефект, який виразився у зростанні життєвої ємності легенів, підвищенні показників затримки дихання, покращенні діяльності серцево-судинної і м'язової системи.

Поряд з розвитком фізичної витривалості у осіб середнього віку гра у бадмінтон та різні фізичні вправи дозволяють забезпечити одночасний розвиток сили, швидкості, спритності, рухливості та емоційної стійкості.

Список використаних джерел

1. Килимистий, М. М. (2015). Сучасні підходи до впровадження оздоровчого фітнесу для чоловіків другого зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 1, 31-34.

2. Козлов, С. В. (2014). Загальна фізична підготовка – основа основ спеціальної фізичної підготовки. В: Матеріали наук.-метод. конф.; 2014 Листоп. 26-28. Київ: МОУ; 49-52.

3. Індик П. М. Бадмінтон : навчально-методичний посібник для студентів / П. М. Індик, А. Є. Сірик. – Суми : Сум. держ. ун-т, 2017. – 111 с

УДК 796.011.3(043.2)

Макарова О. В.,

*старший викладач кафедри екології
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

РОЛЬ СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДВИЩЕННІ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ МОЛОДІ

Вступ. Питання підвищення безпеки життєдіяльності та фізичної витривалості молоді стає дедалі актуальнішим у сучасних умовах. Швидкий темп життя, високі психологічні та фізичні навантаження, а також недостатній рівень фізичної активності створюють значні ризики для здоров'я. Молодь, яка має зберігати фізичну витривалість і ене-

ргію для повноцінного навчання, праці та самореалізації, часто стикається з різними проблемами здоров'я. Це може включати хронічну втому, знижену опірність організму до стресів та хвороб, а також недостатню готовність до протидії зовнішнім загрозам для безпеки.

Сучасні оздоровчі технології, які активно інтегруються у сферу фізичного виховання, відіграють вирішальну роль у зміцненні фізичної витривалості та забезпеченні здоров'я молоді. Їхнє застосування не лише сприяє поліпшенню фізичних можливостей, але й створює передумови для підвищення рівня безпеки життєдіяльності, зменшуючи ризики травм, нещасних випадків і хвороб, які можуть виникати в результаті недостатньої фізичної підготовки або неправильного способу життя.

Мета моєї роботи полягає в аналізі сучасних оздоровчих технологій і дослідженні їхнього впливу на фізичний стан молоді та безпеку їхнього повсякденного життя. Стаття має на меті показати, як правильно підібрані методики фізичного виховання здатні підвищити не лише рівень витривалості, але й загальний рівень безпеки та стійкості до зовнішніх факторів.

Викладення основного матеріалу.

1) Оздоровчі технології у фізичному вихованні. У сучасному світі оздоровчі технології стають невід'ємною частиною процесу фізичного виховання. Вони спрямовані на покращення здоров'я, підвищення фізичної витривалості, а також зниження ризиків захворювань і травм, що є важливим фактором безпеки життєдіяльності. Оздоровчі технології можна розглядати як сукупність методів і підходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та підвищення загального рівня фізичного і психологічного благополуччя.

Поняття оздоровчих технологій у контексті фізичного виховання.

Оздоровчі технології – це система засобів, які використовуються у фізичному вихованні для підтримки та покращення стану здоров'я, зокрема шляхом зменшення стресових факторів і підвищення фізичної витривалості. У цьому контексті вони охоплюють широкий спектр методик, спрямованих на поліпшення функціональних можливостей організму та його стійкості до захворювань. Основна мета застосування оздоровчих технологій у фізичному вихованні – створити умови для гармонійного розвитку тіла і психіки, а також забезпечити безпеку життєдіяльності.

Класифікація сучасних оздоровчих технологій. Сучасні оздоровчі технології включають різні підходи, кожен з яких спрямований на вирішення специфічних завдань, пов'язаних з підвищенням фізичної і психічної стійкості.

Їх можна умовно класифікувати на декілька основних груп:

- Фізичні вправи – це основа фізичного виховання. Регулярне виконання вправ сприяє зміцненню м'язів, поліпшенню роботи серцево-судинної і дихальної систем, підвищенню витривалості. Фізичні вправи дозволяють молоді формувати здорові звички, що знижують ризик хронічних захворювань і травм.

- Методи релаксації – зокрема, прогресивне м'язове розслаблення, йога та медитація. Ці методи дозволяють знизити рівень стресу, покращити психоемоційний стан, що особливо важливо для забезпечення психологічної безпеки молоді в умовах стресових навантажень у навчанні і повсякденному житті.

- Оздоровчий масаж – вакуумний, спортивний, точковий масаж та інші його види сприяють покращенню кровообігу, зняттю м'язової напруги і прискоренню відновлювальних процесів в організмі після фізичних навантажень. Масаж також сприяє поліпшенню психоемоційного стану, знижуючи рівень тривожності і допомагаючи зберегти рівновагу під час стресових ситуацій.

- Термотерапія – використання теплових процедур (сауни, лазні, гарячі ванни), що сприяють покращенню кровообігу, очищенню організму від токсинів і зменшенню напруження в м'язах. Термотерапія також допомагає в прискоренні відновлення після фізичних навантажень і травм, що значно підвищує безпеку та ефективність тренувань.

- Дихальні практики – такі методи, як дихання за системою Стрельникової або глибокі дихальні вправи йоги, сприяють покращенню функції дихальної системи та збільшенню рівня кисню в організмі. Вони також допомагають знизити стрес і покращити загальний стан здоров'я, що є важливим для підтримки високого рівня фізичної витривалості.

Роль оздоровчих технологій у зниженні ризиків захворювань і підвищенні рівня загальної безпеки.

Оздоровчі технології відіграють важливу роль у профілактиці захворювань і травм, які можуть негативно вплинути на фізичний стан молоді. Завдяки комплексному підходу до фізичного виховання, що включає використання фізичних вправ, масажу, термотерапії та дихальних практик, можна значно знизити ризики виникнення серцево-судинних, дихальних, опорно-рухових і нервових захворювань.

Сучасні оздоровчі технології сприяють підтриманню високого рівня фізичної підготовленості, стресостійкості і загальної життєздатності молоді, що, в свою чергу, забезпечує безпеку їхньої життєдіяльності на тривалий період.

2) Педагогічні підходи до впровадження оздоровчих технологій

Інтеграція оздоровчих технологій у навчальний процес. Сучасна система освіти вимагає постійного вдосконалення методів фізичного виховання для підвищення фізичної витривалості та забезпечення безпеки життєдіяльності молоді. Одним із найбільш ефективних підходів є інтеграція оздоровчих технологій у навчальний процес. Це дозволяє не тільки зміцнити фізичний стан студентів, а й покращити їх загальне самопочуття, підвищити рівень їхньої працездатності та підготовленості до повсякденних навантажень.

Інтеграція оздоровчих технологій передбачає систематичне впровадження методик, таких як оздоровчий масаж, дихальні вправи, термотерапія, у навчальні програми з фізичного виховання. Ці методи можуть бути адаптовані до різних вікових категорій і рівнів фізичної підготовки студентів, що робить їх універсальними і доступними. Основна мета – створити умови для гармонійного розвитку студентів і забезпечення безпеки їхньої життєдіяльності, не виходячи за рамки навчального процесу.

Індивідуальний підхід є ключовим елементом ефективного фізичного виховання. Він враховує фізичний рівень кожного студента, стан його здоров'я та здатність до відновлення після навантажень. Застосування оздоровчих технологій допомагає не тільки уникнути перенапруження, але й ефективно адаптувати фізичне навантаження до потреб конкретної людини. У рамках індивідуалізації можна створювати спеціальні програми фізичного виховання, які передбачають певні тренувальні режими, включаючи періодичне застосування масажу для відновлення м'язів, дихальні техніки для зниження стресу і підвищення концентрації, а також термотерапію для покращення кровообігу. Це дозволяє досягати кращих результатів за рахунок оптимального поєднання фізичних вправ і оздоровчих методик.

Методи стимулювання активного способу життя серед молоді. Для успішного впровадження оздоровчих технологій у систему фізичного виховання важливо створити ефективні методи стимулювання активного способу життя серед молоді. Сучасні підходи до заохочення активності включають проведення тематичних занять, організацію спортивних змагань та оздоровчих заходів, впровадження інноваційних технологій у фізичне виховання, таких як трекари фізичної активності або онлайн-платформи для відстеження прогресу. Студенти повинні розуміти важливість здорового способу життя та фізичної активності для їхнього майбутнього. Підтримка активної діяльності сприяє підвищенню не тільки фізичної, але й психологічної витривалості, а також дозволяє знизити ризики травм і хронічних захворювань.

3) Створення оздоровчих програм для студентів

Оздоровчі програми можуть включати різні види фізичних вправ, такі як кардіотренування, силові тренування, вправи для розвитку гнучкості та витривалості, а також методи релаксації. Важливо впроваджувати програми, що дозволяють студентам не тільки зміцнювати своє фізичне здоров'я, але й знижувати стрес і втому, що є надзвичайно актуальним у період навчального навантаження. Оздоровчі технології мають стати частиною повсякденного життя студентів, тому їх можна поєднувати з іншими елементами навчального процесу. Наприклад, варто виділяти час на невеликі фізичні активності між лекціями чи семінарами, застосовувати техніки дихальної гімнастики, що сприяють концентрації та зняттю напруги, або ж впроваджувати сеанси оздоровчого масажу для поліпшення фізичного стану.

4) Власний приклад успішного впровадження оздоровчих технологій

Як приклад, мною був застосовано комплекс оздоровчих технологій у рамках тренувань групи студентів, які мали помірний рівень фізичної підготовки. До програми входили регулярні заняття з використанням методів дихальної гімнастики, розслаблювальних вправ та сеансів вакуумного масажу. Вже через місяць студенти відзначали значне покращення загального фізичного самопочуття, зниження рівня стресу та підвищення витривалості на тренуваннях.

Використання вакуумного масажу, зокрема, стало ключовим елементом програми, оскільки цей метод сприяв швидкому відновленню м'язів після фізичних навантажень. Студенти, які відчували постійну втому після занять, почали демонструвати більш стабільні результати на тренуваннях, їхня продуктивність зросла, а періоди відновлення скоротилися. Такий досвід підтвердив ефективність інтеграції сучасних оздоровчих технологій у навчальний процес, що допомогло не тільки зміцнити фізичну форму студентів, але й підвищити їхню стресостійкість і загальну безпеку життєдіяльності.

Результати досліджень щодо покращення фізичної форми та зниження втоми серед молоді.

Через місяць проведення комплексної програми спостерігалися наступні покращення у фізичному та психоемоційному стані студентів:

- Підвищення витривалості: Тести на кардіо- та силову витривалість показали значне покращення. Студенти змогли збільшити тривалість виконання кардіо-навантажень на 20-30% порівняно з початковими показниками.
- Зниження м'язової напруги: Завдяки регулярному вакуумному масажу та розтяжкам, студенти відзначили зниження м'язової напруги

та болю після тренувань. Вони змогли швидше відновлюватися після фізичних навантажень і відчували менше втоми під час наступних занять.

- **Покращення психоемоційного стану:** Регулярні заняття з дихальними техніками та релаксацією сприяли зниженню рівня стресу серед студентів. Вони стали більш зосередженими на заняттях та відзначали поліпшення якості сну.

- **Загальний фізичний стан:** Загальний тонус м'язів та гнучкість студентів також покращились. Студенти відзначали, що відчують себе більш енергійними та готовими до інтенсивних навантажень.

Висновок з мого експерименту: Використання оздоровчих технологій, таких як вакуумний масаж, дихальні практики та регулярні фізичні вправи, значно вплинуло на фізичний і психоемоційний стан студентів. Ця програма продемонструвала, що правильно підібрані відновлювальні заходи можуть суттєво покращити продуктивність і витривалість під час тренувань. Вакуумний масаж став ключовим елементом, який дозволив зняти напругу, прискорити регенерацію та підвищити загальну працездатність. Наукові дослідження показали, що застосування оздоровчих технологій у фізичному вихованні позитивно впливає на зниження втоми та покращення загального фізичного стану студентів. Регулярні заняття, які включають елементи масажу і релаксаційних практик, сприяють зниженню м'язової напруги, що дозволяє молоді ефективніше відновлюватися після фізичних і розумових навантажень.

Загальний висновок. Проведене дослідження демонструє, що сучасні оздоровчі технології відіграють ключову роль у підвищенні фізичної витривалості та забезпеченні безпеки життєдіяльності молоді. Впровадження індивідуальних та колективних оздоровчих програм у навчальних закладах сприяє зниженню ризику виникнення хронічних захворювань, зменшенню стресових навантажень та покращенню загального фізичного стану молодих людей. Застосування оздоровчих технологій, таких як вакуумний масаж, дихальні практики, термотерапія та методи релаксації, показало значні покращення у фізичному стані студентів, включаючи підвищення витривалості, покращення м'язового тону та швидкість відновлення після фізичних навантажень. Психоемоційний стан студентів також значно покращився, завдяки чому вони стали більш стійкими до стресу та більш зосередженими на навчальному процесі.

Розглянувши перспективи подальших досліджень у сфері оздоровчих технологій для подальшого вдосконалення фізичного виховання та підвищення безпеки життєдіяльності необхідно проводити поглиблені

дослідження впливу оздоровчих технологій на організм молоді. Особливо актуальним є вивчення довгострокових ефектів таких технологій, їх впливу на попередження травм, покращення когнітивних функцій та психоемоційної стабільності. Сучасні оздоровчі технології мають стати важливою частиною навчальних програм, адже вони допомагають не лише підтримувати фізичне здоров'я молоді, але й підвищувати їхню загальну безпеку. Інтеграція нових технологій у фізичне виховання створює умови для всебічного розвитку, підтримуючи як фізичну, так і психологічну стійкість студентів у складних умовах сучасного життя. На основі результатів дослідження рекомендується активне впровадження оздоровчих технологій у навчальний процес. Зокрема, це стосується регулярних фізичних вправ, методів релаксації та відновлювальних процедур, таких як вакуумний масаж, що сприяє покращенню фізичної витривалості та загальної безпеки молоді. Систематичне використання цих підходів дозволить зменшити рівень втоми, покращити відновлення після навантажень, підвищити мотивацію та загальну працездатність студентів.

Список використаних джерел:

1. Бойко, В. І. Основи спортивного масажу: теорія та практика. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 284 с.
2. Костюкевич, В. М. Фізична реабілітація і відновлення в спорті. Вінниця: Нова Книга, 2021. 322 с.
3. Калашникова, Н. В. Масаж в спорті: теорія та практика. Київ: Наукова думка, 2018. 251 с.
4. Міхєєв, І. М., Соколова, Л. Г. Сучасні методи спортивної реабілітації. Харків: Видавництво ХНУ, 2019. 275 с.
5. Шлямар, І. А. Фізична реабілітація у спорті. Одеса: ОНУ, 2021. 300 с.
6. Kellogg, S. Sports Massage and Recovery Techniques. London: Routledge, 2020. 353 p.
7. Hemmings, B. Recovery and Performance in Sport. New York: Human Kinetics, 2019. 347 p.

*Медведева К. В.,
магістрант 2 року навчання,
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
Гетманцев С. В.,
канд. біол. наук, доцент,
завідувач кафедри медико-біологічних основ
спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У СПОРТСМЕНІВ-ВЕЛОСИПЕДИСТІВ

Поняття психофізіологічної витривалості: характеристики та фактори впливу.

Психофізіологічна витривалість є складним багатфакторним феноменом, що об'єднує психічні та фізіологічні процеси, які забезпечують можливість організму підтримувати тривалу інтенсивну діяльність на високому рівні продуктивності. Вона включає низку адаптаційних механізмів організму, що стосуються як фізичної стійкості м'язів та серцево-судинної системи, так і здатності центральної нервової системи (ЦНС) до концентрації, мотивації та емоційної стабільності протягом тривалого часу. У спортсменів, зокрема велосипедистів, цей вид витривалості відіграє ключову роль, оскільки тривалі навантаження на велоперегонах або тренуваннях вимагають максимальної злагодженості роботи фізіологічних та психічних систем.

Психофізіологічна витривалість залежить від кількох основних факторів, серед яких варто виділити рівень тренуваності м'язової системи, здатність організму до ефективної аеробної та анаеробної роботи, ефективність механізмів терморегуляції та метаболічної адаптації, а також здатність ЦНС до підтримання високого рівня збудження і активності під час тривалих навантажень. Такі чинники, як оптимізація роботи серцево-судинної та дихальної систем, синтез і виведення молочної кислоти, активація енергетичних ресурсів організму на клітинному рівні, забезпечують підтримання фізіологічної стійкості під час змагань. З іншого боку, психічна стійкість, що включає концентрацію уваги, самоконтроль, мотивацію і здатність протидіяти стресу, забезпечує стабільну роботу організму при зростаючому навантаженні.

З фізіологічної точки зору, однією з найголовніших компонентів психофізіологічної витривалості є аеробна витривалість. Вона визначає здатність організму велосипедиста ефективно використовувати

кисень для вироблення енергії під час тривалих навантажень. Важливим показником аеробної витривалості є максимальне споживання кисню ($VO_2 \max$) – об'єм кисню, який організм може використовувати за одну хвилину. Показники $VO_2 \max$ залежать від ефективності роботи серцево-судинної системи, зокрема серця, судин і легенів. Під час тривалих навантажень організм велосипедиста повинен підтримувати достатній рівень доставки кисню до працюючих м'язів, що дозволяє їм виробляти енергію через окислення глюкози та жирів. Високий рівень аеробної витривалості дозволяє спортсмену довше підтримувати високий рівень фізичної активності без ознак втоми.

Анаеробна витривалість також відіграє значну роль, особливо під час короткочасних інтенсивних навантажень, коли організм не може забезпечити достатнє надходження кисню до тканин. У таких умовах основним джерелом енергії стає гліколіз – процес розщеплення глюкози без участі кисню, який супроводжується виробленням молочної кислоти. Накопичення молочної кислоти в м'язах призводить до втоми і зниження ефективності м'язової діяльності. Однак добре треновані спортсмени здатні більш ефективно переносити високі рівні молочної кислоти завдяки адаптації буферних систем організму, що дозволяє затримувати момент виникнення втоми і підтримувати інтенсивність навантаження.

Одним із найважливіших аспектів витривалості велосипедистів є оптимізація енергетичного обміну. Організм спортсмена здатний використовувати кілька джерел енергії: глюкозу, глікоген та жири. На початкових етапах тривалої активності основним джерелом енергії є глікоген, який накопичується в м'язах і печінці. Проте з часом запаси глікогену виснажуються, і організм змушений переходити на використання жирів як основного джерела енергії. Адаптація до такого переходу є вирішальним фактором для підтримання фізичної витривалості під час тривалих перегонів. Велосипедисти з високим рівнем тренуваності мають здатність швидко переключатися на окислення жирів, що дозволяє їм продовжувати фізичну активність навіть після того, як запаси глікогену вичерпалися.

Водночас ключову роль відіграють психічні фактори, такі як мотивація, концентрація уваги і здатність протидіяти стресу. Велосипедисти стикаються з численними викликами під час змагань, включаючи тривалість навантажень, фізичну втому, погодні умови та конкурентний тиск. Тому здатність зберігати високий рівень концентрації і мотивації навіть під час зростаючої втоми є критичним компонентом психофізіологічної витривалості. Психологічні механізми, що відповідають за мотивацію, включають як внутрішні, так і зовнішні чинники.

Внутрішня мотивація, пов'язана з особистою зацікавленістю у досягненні успіху і вдосконаленні власних навичок, є потужним стимулом для подолання втоми. Зовнішня мотивація, наприклад, конкуренція з іншими спортсменами або підтримка команди, також сприяє збереженню високого рівня психічної стійкості.

Психофізіологічна витривалість спортсменів, зокрема велосипедистів, є складним феноменом, що об'єднує фізичні, психічні та когнітивні аспекти, які впливають на здатність організму витримувати тривалі та інтенсивні навантаження. Важливо розуміти, що фізіологічна стійкість до навантажень нерозривно пов'язана з психологічними чинниками, такими як мотивація, концентрація уваги та стресостійкість. Без належного рівня психологічної підготовки навіть фізіологічно досконалий організм не здатний досягти максимального рівня ефективності під час довготривалих спортивних змагань. Психологічні механізми, що сприяють формуванню психофізіологічної витривалості, працюють як інтегровані системи, що забезпечують підтримку як фізичної, так і психічної продуктивності під час змагань.

Мотивація є одним із найфундаментальніших психологічних аспектів, які впливають на здатність спортсмена підтримувати високу ефективність під час тривалих навантажень. Вона розділяється на два основні типи: внутрішню і зовнішню мотивацію. Внутрішня мотивація базується на прагненні до самовдосконалення, задоволенні від процесу спортивної діяльності та досягненні особистих цілей. Це глибинний механізм, який сприяє підтримці високого рівня самовіддачі навіть у моменти фізичної втоми. З іншого боку, зовнішня мотивація, яка може включати визнання, перемоги на змаганнях або соціальні чинники, стимулює спортсмена через зовнішні винагороди. В обох випадках мотивація є потужним двигуном, який допомагає велосипедисту продовжувати активність, навіть коли фізіологічні показники сигналізують про необхідність зниження навантаження. Дослідження показують, що спортсмени з високим рівнем внутрішньої мотивації демонструють більшу психічну стійкість до втоми і зберігають високу ефективність діяльності, що є критичним для тривалих видів спорту, таких як велоспорт.

Психологічна концентрація – ще один суттєвий чинник, що впливає на психофізіологічну витривалість. Під час велоперегонів спортсмен постійно взаємодіє з великим обсягом зовнішньої інформації, що потребує швидкого та ефективного прийняття рішень. Це можуть бути зміни рельєфу траси, погодні умови, позиція суперників або інші зовнішні фактори. Концентрація уваги дозволяє велосипедисту ефективно обробляти цю інформацію, зосереджуючись на найважливіших аспек-

тах, і водночас підтримувати контроль над власним тілом та емоціями. У процесі тривалих змагань рівень втоми поступово зростає, що може призводити до зниження когнітивних функцій, порушення координації та втрати концентрації. Однак психологічно підготовлені спортсмени вміють використовувати техніки когнітивної адаптації, такі як ментальні репетиції, візуалізація і планування, щоб утримувати фокус навіть у стані високої втоми.

Психофізіологічна витривалість – це комплексний феномен, який об'єднує фізичні та психічні якості спортсмена, необхідні для успішного виконання тривалих і високоінтенсивних навантажень у велоспорті. Формування цієї якості є багатогранним процесом, що вимагає системного підходу та врахування індивідуальних особливостей спортсмена.

Ключові висновки дослідження:

- **Фізіологічні основи:** Витривалість велосипедиста залежить від ефективності енергетичних систем організму, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, а також від особливостей м'язового апарату.

- **Психологічні аспекти:** Психологічна підготовка відіграє важливу роль у формуванні витривалості. Впевненість у собі, мотивація, здатність до концентрації уваги, управління емоціями та стійкість до стресу – це ключові психологічні фактори, що впливають на результативність спортсмена.

- **Тренувальний процес:** Для розвитку витривалості необхідно застосовувати різноманітні методи тренування, які спрямовані на поліпшення аеробних і анаеробних можливостей організму, а також на розвиток силових якостей. Важливим є дотримання принципів прогресивного навантаження, індивідуалізації тренувального процесу та забезпечення оптимального відпочинку.

- **Роль харчування:** Правильне харчування є невід'ємною частиною підготовки велосипедиста. Раціонально складений раціон забезпечує організм необхідною енергією, вітамінами та мінералами, сприяє швидкому відновленню після тренувань.

- **Соціальні фактори:** Соціальне оточення, підтримка тренера і команди також впливають на формування витривалості. Сприятлива атмосфера сприяє підвищенню мотивації і досягненню кращих результатів.

Практичні рекомендації:

- **Індивідуалізація тренувального процесу:** Кожен спортсмен має свої особливості, тому програма тренувань повинна розроблятися індивідуально.

• **Комплексний підхід:** Для розвитку витривалості необхідно поєднувати фізичні та психологічні тренування.

• **Постійний контроль:** Регулярний моніторинг фізіологічних показників і психологічного стану спортсмена дозволяє своєчасно коригувати тренувальний процес.

• **Співпраця з фахівцями:** Для досягнення оптимальних результатів рекомендується співпрацювати з тренером, лікарем, психологом і дієтологом.

Висновок: Формування психофізіологічної витривалості у спортсменів-велосипедистів – це складний і багатогранний процес, який вимагає системного підходу та індивідуального підходу до кожного спортсмена. Застосування теоретичних знань і практичних рекомендацій дозволить досягти високих результатів у велоспорті.

Список використаних джерел

1. Витривалість у спорті (Endurance in Sport) / Рональд Май. Оксфорд. Велика Британія. 2020. С. 50-75.
2. Витривалість: Наука і практика (Endurance: Science and Practice) / Кеннет Хігінс. Бостон. США. 2016. С. 34-58.
3. Витривалість: фізіологія, харчування та психологія (Endurance: Physiology, Nutrition, and Psychology) за редакцією Р. Ж. Майра. Лондон. Велика Британія. 2005.
4. Євдокимов В.І. Педагогічний експеримент. В.І. Євдокимов, Т.П. Агапова, І.В. Гавриш, Т.О. Олійник. Харків: ОВС. 2018. 148 с.
5. Оптимізація тренувального процесу (Optimizing Training Process) / Філіп Ларсен. Осло. Норвегія. 2014. С. 40-64.

УДК 796.012.6-042.65-057.875:378.4

Мінц М. О.,

*канд. істор. наук, доцент кафедри ТМФВ,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

НАВЧАННЯ СПЕЦІАЛЬНИМ ВПРАВАМ ВОЛЕЙБОЛІСТА- ПОЧАТКІВЦЯ ТА МЕТОДИКА ЇХ ВИКОНАННЯ

Для того щоб ефективно грати у волейбол треба мати хорошу фізичну, тактичну і спеціальну підготовку. Доцільно регулярно виконувати вправи, які формують швидкість, витривалість, силу, координацію рухів. Особливе місце займають значний перелік вправ, які мають

назву спеціальні. До них відносяться вправи як з м'ячем, так і без м'яча: пересування на спортивному майданчику, прийом-передача м'яча, атака, блокування атакуючого удару суперника, підстраховка свого гравця, обманні рухи і т.п.

Основна мета спеціальних вправ – формування навичок володіння м'ячем, вправно його використовувати під час гри. Доцільно виконувати наступні вправи.

Вправа 1. Покласти м'яч на підлогу, охопити його двома руками. Руки вільно охоплюють м'яч, відстань між першими пальцями 2-3 см.

Вправа 2. Підняти м'яч над головою, підкинути його на висоту 1,5-2 м і зловити. Виконати вправу 10-12 разів.

Вправа 3. Пружно підкидати м'яч догори кистями рук. Вправу виконувати без хлопків.

Вправа 4. Пас над собою. Виконати 25-30 разів. Висота вильоту м'яча 1,5-2м. Прийом м'яча м'який та майже беззвучний.

Вправа 5. Пас знизу двома руками над собою. Виконати 20-25 разів.

Вправа 6. Пас над собою-пас знизу. Виконати 20-25 разів.

Вправа 7. Пас над собою, повернутися на 180 градусів. Прийняти м'яч, пас над собою, повернутися на 180 градусів.

Вправа 8. Пас в стіну верхньою передачею зі зворотнім відскоком.

Вправа 9. Пас знизу з відскоком від стіни.



Вправа 10. Пас в стіну верхньою передачею, прийом-передача знизу.

Вправа 11. Виконати верхню передачу-прийом над собою, пас в стіну прийом-передача знизу.

Вправа 12. Верхня передача. Пас в парах. Відстань між гравцями 3,5-4м.

Вправа 13. Нижня прийом-передача в парах. Відстань між гравцями 3,5-4м.

Вправа 14. Блокування нападаючого удару. Упор присівши, вистрибнути догори та підняти високо вгору руки.

Вправа 15. Стрибки догори біля волейбольної сітки, підняти руки для імітації блокування нападаючого удару.

Вправа 15. Приставний крок вправо, імітація блокування нападаючого удару у високому стрибку. Те саме в ліву сторону.

Вправа 16. Рух приставними кроками в ліво та право з імітацією блокування нападаючого удару суперником.

3. Виконання подач м'яча у волейболі.

Подачі м'яча під час гри у волейболі займають особливе місце у процесі організації тактики гри. Подачі м'яча це не просто перекидання м'яча на сторону супротивника, а початок реалізації тактично задуму команди з метою виграти переможне очко у суперника. Існують три основні види подач, які постійно вдосконалюються, це: нижня пряма подача, нижня бокова подача та верхня пряма подача.

Нижня пряма подача. Опис техніки виконання. Удар по м'ячу виконується напруженою долонею руки, або кулаком. Праву руку відвести для замаху назад. Вона виконує рухи у вертикальній площині. Лікоть не згинається. Лівою рукою м'яч треба підкинути догори і вдарити по ньому прямою правою рукою. Під час удару вагу тіла треба перенести вперед на передню ліву ногу. Удар по м'ячу наносити треба досить сильно, але так, щоб він не вилетів за межі волейбольного майданчика, але не слабо, бо м'яч не долетить до сітки.

Нижня бокова подача багато в чому нагадує техніку виконання нижньої прямої подачі. Під час підготовки до виконання подачі треба стати лівим боком до волейбольного майданчика. Ноги нарізно. М'яч знаходиться у лівій майже прямій руці. Замах виконується правою майже прямою рукою. Лівою рукою м'яч підкидає догори, але не надто високо і правою рукою наноситься удар збоку по м'ячу жостою долонею або кулаком. При правильному виконанні м'яч має перелетіти через сітку і впасти на майданчику з тієї сторони сітки. Перевага



нижньої бокової подачі м'яча над нижньою прямою полягає в тому, що сила удару по м'ячу значно сильніша і траєкторія польоту м'яча регулюється спортсменом, який виконує подачу.

Верхня пряма подача.

При виконанні верхньої прямої подачі спортсмен

стоїть обличчям до сітки, ліва нога попереду, права дещо позаду. Вага тіла рівномірна на обидві ноги. М'яч подаючий тримає у лівій руці і підкидає його догори перед собою на висоту до 1,5 метри. Правою рукою робить замах, вагу тіла переносить на праву ногу, яку дещо згинає у колінному суглобі, тулуб прогинається назад. Замах правою

рукою і з перенесенням ваги тіла на ліву ногу, повертанням тіла ліворуч наноситься удар по м'ячу жорсткою долонею, інколи кулаком. Перевага даної подачі полягає в тому, що гравець може наносити сильний удар по м'ячу і виконати подачу і визначене місце. Верхня пряма подача може виконуватися у стрибку і з невеликого розбігу, що дозволяє значно збільшити силу удару по м'ячу.

Блокування та нападаючий удар та у волейболі.

Блокування це основний спосіб протидії атакуючим діям суперника над сіткою. Перед початком дій блокуючий приймає вихідне положення: ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми



долонями вперед. Визначивши напрямок передачі суперником та напрямок удару, захисник переміщується приставними кроками або ривком вздовж сітки. На останньому кроці повертається обличчям до сітки. Розрахувавши коли потрібно виконати стрибок для блокування, відштовхувшись обома ногами, гравець виносить руки вгору та переносить кисті рук через сітку накриваючи м'яч зверху. Блокування завершується активним супроводом м'яча кистями та м'яким приземленням.

Нападаючий удар. Виконання рухів при різних видах нападаючих ударів умовно розділяється на стадії: розбіг, стрибок, замах для удару, удар та приземлення. Розбіг складається з двох кроків, що виконуються під кутом 45 градусів, руки енергійно відводяться назад.



Енергійно відштовхуючись ногами гравець виносить руки вперед-вгору до рівня плечей. Рука, що б'є, зігнута в лікті йде за голову в положення для замаху. Удар виконується вперед-вниз. Після удару гравець м'яко приземляється.

Рухливі ігри та естафети з елементами волейболу.

Рухливі ігри та естафети з елементами волейболу мають за мету

вдосконалювати вивчені на заняттях елементи волейболу. Ігри можуть бути як особистісними, так і командними. Корисні в даному випадку естафети, які є емоційним джерелом формування та вдосконалення навичок володіння м'ячем.

Доречними можуть бути ігри «піонербол», «боротьба за м'яч», «перестрілка», «м'яч капітанові», «зустрічна волейбольна передача над сіткою», «волейбол з вибуванням», «пасування волейболістів».

Рухливі ігри та естафети доречно проводити в кінці занять, що дозволяє на високому емоційному рівні завершити урок.

Список використаних джерел

1. Волейбол. Спеціальні вправи волейболіста: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=X6F-GQHqnUQ&list=PPSV>

2. Кондратенко Я. Волейбол та його різновиди: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=WK5N0fb3h48&list=PPSV>

3. Кудряшов Є.В. Побудова і контроль тренувального процесу у волейболі. Луганськ: Поліграфресурс, 2005. 254с.

4. Куц О.С., Цись Д.І. Програма з фізичного виховання для спортивного навчального відділення волейболу. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. 39 с.

5. Носко М.О., Архипов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник]. К.: «МП Леся», 2015. 396 с.

6. Рухливі та національні ігри зі спортивною спрямованістю: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.google.ru/search?q>

7. Спортивні ігри: навч. посібник для студ. фак. фіз. культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах: [Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церквна, В. О. Воробйова]; під ред. Ж. Л. Козіної. Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків: Точка, 2010. 200 с.

8. Сиротенко Л. Історія виникнення та розвиток волейболу: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.youtube.com/results?search_query

Мунтян Л. Я.,
канд. техн. наук., доцент кафедри
гігієни, соціальної медицини,
громадського здоров'я та медичної інформатики,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

САМОВРЯДНІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЛІКАРІВ ТА МЕХАНІЗМИ ЗМІЦ- НЕННЯ ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ: ЗАРУБІЖНИЙ ТА ВІТЧИ- ЗНЯНИЙ ДОСВІД

Здоров'я спортсмена – це не лише відсутність хвороб, а й стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, який дозволяє досягати високих спортивних результатів.

Зміцнення здоров'я спортсменів – це комплексний процес, який включає в себе різноманітні заходи, починаючи від профілактики захворювань і закінчуючи реабілітацією після травм.

Механізми зміцнення здоров'я спортсменів можна розділити на кілька груп:

- медичне забезпечення – регулярні медичні огляди для виявлення захворювань на ранніх стадіях, індивідуальні плани тренувань та харчування, контроль за дотриманням правил гігієни та санітарії, надання першої медичної допомоги при травмах, реабілітація після травм та захворювань;
- спортсмен-орієнтований підхід – психологічна підтримка спортсменів, просвіта спортсменів з питань здорового способу життя, формування позитивного ставлення до спорту та здоров'я;
- профілактика захворювань – імунізація проти інфекційних захворювань, профілактика травм, профілактика допінгу;
- соціальний захист – соціальні гарантії для спортсменів, психологічна допомога спортсменам та їхнім родинам.

Важливу роль у цьому процесі відіграють самоврядні організації лікарів (СОЛ).

Самоврядні організації лікарів – це незалежні об'єднання медичних працівників, які мають право самостійно регулювати свою професійну діяльність. Вони розробляють етичні кодекси, стандарти практики, займаються ліцензуванням та атестацією лікарів, а також захищають професійні інтереси своїх членів [4]. Вони можуть:

- розробляти стандарти медичного обслуговування спортсменів;
- контролювати якість медичної допомоги, що надається спортсменам;

- проводити навчання лікарів з питань спортивної медицини;
- захищати професійні інтереси лікарів, які працюють зі спортсменами;
- взаємодіяти з державними органами та спортивними федераціями для вирішення проблем у сфері спортивної медицини;
- проводити наукові дослідження в галузі спортивної медицини.

Самоврядні організації лікарів функціонують як незалежні інститути, відповідальні за ліцензування, сертифікацію, нагляд за професійною діяльністю та розвиток професійних стандартів. У більшості європейських країн СОЛ разом із уповноваженими державними органами здійснюють управління системою охорони здоров'я як рівноправні партнери. У цих країнах діяльність, функції, завдання та повноваження національної самоврядної лікарської організації врегульовуються на законодавчому рівні [2].

У багатьох країнах світу [1, 2] СОЛ відіграють активну роль у зміцненні здоров'я спортсменів:

- Американська колегія спортивної медицини розробляє стандарти медичного обслуговування спортсменів і проводить навчання лікарів; Американська медична асоціація (АМА) розробила детальні рекомендації щодо медичного обслуговування спортсменів різних вікових категорій та видів спорту;
- Канадська медична асоціація (СМА) тісно співпрацює зі спортивними федераціями Канади для забезпечення здоров'я спортсменів;
- у багатьох європейських країнах існують національні медичні асоціації, які мають спеціальні секції, що займаються проблемами спортивної медицини.

В Україні також існують СОЛ, які займаються цими питаннями, однак їхня роль поки що не настільки значна, як у розвинених країнах. Їхній вплив поширюється на різні аспекти спортивної діяльності, від забезпечення медичного супроводу спортсменів до формування державної політики у сфері спорту.

Основні напрямки впливу СОЛ в Україні:

1. Забезпечення медичного супроводу спортсменів:

- розробка стандартів медичного обслуговування: СОЛ беруть участь у розробці та впровадженні стандартів медичного обслуговування спортсменів, що гарантує якість та безпеку спортивної діяльності, створюють протоколи для проведення медичних оглядів, лікування травм, реабілітації тощо;
- контроль за якістю медичної допомоги: вони здійснюють моніторинг якості медичної допомоги, що надається спортсменам, та виявляють порушення;

- надання консультацій: лікарі-члени організацій надають консультації спортсменам, тренерам та спортивним клубам з питань здоров'я, харчування, тренувального процесу;
- професійна підготовка: організація навчальних програм для лікарів, які працюють зі спортсменами.

2. Захист прав спортсменів – забезпечення доступу спортсменів до якісної медичної допомоги та захист їхніх прав.

3. Пропаганда здорового способу життя:

- інформаційні кампанії: СОЛ проводять інформаційні кампанії, спрямовані на популяризацію здорового способу життя серед населення, зокрема серед молоді, що сприяє залученню людей до занять спортом;
- освітні програми: СОЛ розробляють та впроваджують освітні програми для спортсменів, тренерів та медичних працівників, спрямовані на підвищення їхньої обізнаності з питань спортивної медицини.

4. Співпраця з іншими організаціями: взаємодія зі спортивними федераціями, антидопінговими агентствами та іншими зацікавленими сторонами.

5. Участь у розробці державної політики:

- експертна оцінка: СОЛ беруть участь в експертній оцінці законодавчих актів та нормативних документів у сфері спорту та охорони здоров'я;
- лобіювання інтересів: Вони захищають інтереси спортсменів та медичних працівників, лобіюючи прийняття необхідних законодавчих змін.

6. Наукові дослідження:

- ініціювання досліджень: Самоврядні організації лікарів ініціюють та фінансують наукові дослідження в галузі спортивної медицини, що сприяє розвитку нових методів діагностики, лікування та профілактики захворювань у спортсменів;
- поширення наукових знань: Вони сприяють поширенню результатів наукових досліджень серед медичної спільноти та спортивної громадськості.

В Україні існує ряд самоврядних організацій лікарів, які активно працюють зі спортсменами. Зокрема, можна виділити:

- Асоціація спортивної медицини України – вона об'єднує лікарів різних спеціальностей, які займаються спортивною медициною. Асоціація проводить наукові конференції, семінари, розробляє рекомендації щодо медичного забезпечення змагань;
- федерації з різних видів спорту – більшість федерацій з різних ви-

дів спорту мають свої медичні комісії, які складаються з лікарів, що входять до складу самоврядних організацій. Ці комісії відповідають за медичне забезпечення змагань, що проводяться під егідою відповідної федерації.

Незважаючи на важливу роль, самоврядні організації лікарів в Україні стикаються з рядом проблем:

1. Недостатнє фінансування. Багато організацій не мають достатнього фінансування для реалізації своїх програм та проєктів. Це обмежує їхню діяльність і не дозволяє в повній мірі використовувати свій потенціал.

2. Відсутність чітко визначених повноважень, що ускладнює їхню діяльність та взаємодію з іншими структурами.

3. Слабка взаємодія з державними органами та спортивними федераціями. Існує недостатня координація між самоврядними організаціями лікарів та державними органами, що відповідають за розвиток спорту, а також спортивними федераціями ускладнює вирішення спільних завдань.

4. Недостатня кількість кваліфікованих кадрів, які мають необхідну кваліфікацію для роботи в спортивній медицині.

5. Відсутність єдиної системи збору та аналізу даних про здоров'я спортсменів, що ускладнює проведення наукових досліджень та розробку ефективних програм профілактики захворювань.

Отже, самоврядні організації лікарів відіграють важливу роль у зміцненні здоров'я спортсменів, забезпечуючи їх медичний супровід, пропагуючи здоровий спосіб життя та беручи участь у розробці державної політики. Вони сприяють підвищенню рівня спортивних досягнень українських спортсменів та зміцненню здоров'я населення в цілому. Для подальшого розвитку цього напрямку необхідно вирішити ряд існуючих питань:

- розширення повноважень – необхідно надати СОЛ більше повноважень для вирішення проблем у сфері спортивної медицини, зокрема, у розробці стандартів медичного обслуговування, контролі за якістю медичної допомоги та участі у формуванні державної політики;
- збільшенням фінансування – слід збільшити фінансування СОЛ із державного бюджету, а також залучати додаткові кошти від спонсорів та благодійних фондів;
- співпраця з державними органами – необхідно налагодити тісну співпрацю між самоврядними організаціями лікарів та державними органами та спортивними федераціями для розробки та реалізації спільних проєктів;

- підвищення рівня професійної підготовки лікарів – слід розробити та впровадити ефективні програми підвищення кваліфікації лікарів, які працюють зі спортсменами;
- розвиток наукової діяльності – стимулювання проведення наукових досліджень у галузі спортивної медицини, а також сприяти поширенню результатів цих досліджень серед медичної спільноти та спортивної громадськості;
- створення єдиної інформаційної системи збору та аналізу даних про здоров'я спортсменів, що дозволить проводити більш ефективні дослідження та розробляти індивідуальні програми реабілітації.

Завдяки спільним зусиллям держави, самоврядних організацій лікарів та спортивних федерацій можна створити ефективну систему медичного забезпечення спортсменів та сприяти розвитку спорту в Україні.

Список використаних джерел

1. Вахненко О. М. Самоврядування у сфері охорони здоров'я: світовий досвід, історія запровадження в Україні, новий законопроект / О. М. Вахненко // *Лікарю, що практикує / Practicing Physician. Oral and General Health*. Том 4, № 3–4, 2023, С. 41–45. DOI: <https://doi.org/10.22141/ogh.4.3-4.2023.170>
2. Мазур І. П., Тишук М. М. Лікарське самоврядування: європейський досвід і кроки до впровадження в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://health-ua.com/article/41680-lkarske-samovryaduvannya-vropejskij-dosvd-krokidovprovadzheniya-vukran>
3. Полюях Р. А. Роль самоврядних організацій лікарів в управлінні сферою охорони здоров'я / Руслан Анатолійович Полюях // *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Випуск 4, 2022. С. 33–37. DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.4>
4. What is Self-Regulation? [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ssmlt.org/site/legislation/selfregulation?nav=sidebar>

*Петренко О. В.,
старший викладач
кафедри олімпійського та професійного спорту,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

АНАЛІЗ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ ТА ВПЛИВУ ЗБИВАЮЧИХ ФАКТОРІВ У ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ

Дослідження формування технічної майстерності спортсменів займає значне місце у сучасній науково-методичній літературі як в Україні, так і у світі. Сьогодні активно ведеться пошук нових форм, засобів та методів для вдосконалення технічної підготовки в пляжних видах спорту. Аналіз спеціалізованих джерел свідчить, що сучасний спорт орієнтується на розробку і впровадження новітніх технічних засобів, методик, комп'ютерних технологій і алгоритмів, які не лише підвищують спортивні результати, а й впливають на техніку, тактику та методику тренувального процесу в різних видах спорту.

Аналіз літератури підкреслює важливість вдосконалення техніки виконання елементів у пляжному волейболі. Оцінка технічної підготовки ґрунтується на аналізі відеозаписів, бальної оцінки та ефективності технічних прийомів під час змагань. Сучасні технології, зокрема комп'ютерні моделі і системи вимірювання, допомагають підвищити точність аналізу і оптимізувати тренувальні програми. Вчені досліджували біомеханіку та техніко-тактичні дії в різних аспектах волейболу, але питання стійкості до зовнішніх збиваючих факторів залишається недостатньо висвітленим.

Мета роботи. Метою роботи є аналіз технічних прийомів у пляжному волейболі для виявлення ефективних технік, що покращують спортивні результати. Було розроблено класифікацію основних технічних прийомів, проведено аналіз їх ефективності, а також враховано кліматичні фактори, що впливають на виконання. Вивчені інноваційні техніки, що впливають на підготовку спортсменів. Зокрема, подача має ключове значення, оскільки може забезпечити стратегічну перевагу завдяки її точності та силі, змушуючи суперників робити помилки. Ефективність гри також залежить від прийому і блокування.

У верхній прямій подачі волейболіст стоїть обличчям до сітки, підкидаючи м'яч трохи вище витягнутої руки з одночасним замахом і нахилом тулуба назад. Активна рука зростаючою швидкістю вдаряє по центру м'яча напруженою кистю, що допомагає контролювати напрямок і силу удару. Подача має три фази: підкидання, замах і удар. У плануючій подачі ключовим є підкидання м'яча перед розбігом, а удар наноситься без обертання. Подача топспін додає м'ячу обертання за-

вдяки згинанню зап'ястя, що ускладнює прийом для суперника.

Автор Petrović G.A. підкреслює важливість прийому подачі та гри у захисті в пляжному волейболі, що є ключовими інструментами для перемоги. Найпоширеніший спосіб прийому – фронтальний, також застосовується бічний прийом і прийом на колінах. Дослідники з Іспанії проаналізували захисні схеми «ліво-лінія, право-хід» і «ліво-хід, право-лінія», частіше використовувалася друга, завдяки більшому зросту блокуючих. Гра в захисті з другої зони потребує швидкості та спритності, де важливу роль відіграє вестибулярна стійкість.

Техніка передачі в пляжному волейболі включає передачу зверху та знизу. Частіше використовується передача знизу через менший ризик технічних помилок, тоді як передача зверху вимагає високого рівня майстерності для точного керування м'ячем. Передачі поділяються за довжиною (довгі, середні, короткі), висотою (високі, середні, низькі), швидкістю (повільні, середні, швидкі) і відстанню від сітки. За напрямком передачі можуть бути спрямовані вперед, назад або над собою.

Спайкінг – ключова дія в пляжному волейболі, що визначає результативність гри. Основні етапи атаки включають три кроки: підхід, силовий крок і удар. Силовий крок перетворює горизонтальну енергію на вертикальний стрибок. Важливе значення має правильний розмах рук для максимального відриву і удару по м'ячу в найвищій точці. Ліворукі гравці дотримуються тієї ж техніки, починаючи з протилежної ноги. Рух "лук і стріли" забезпечує ефективний удар по м'ячу через активацію тулуба і рук. Техніка приземлення також відрізняється залежно від тактичної ситуації. Кінематичні відмінності між пляжним волейболом і грою у приміщенні впливають на стратегії і навантаження на тіло. Біомеханіка рухів важлива для запобігання травмам і оптимізації результативності.

Блокування є важливим елементом оборони у волейболі, допомагаючи зупиняти атаки суперників. У пляжному волейболі гравці рухаються паралельно сітці і під час стрибка обертають плечі до неї, щоб лінія контакту з м'ячем була паралельною. Під час блокування важливо координувати рухи і стрибати трохи пізніше за нападника для ефективного захисту. Гравець повинен відступати, коли суперник втрачає фокус, щоб уникнути неправильного блокування. Існує кілька типів блокування: прямий блок, V-подібний блок і фальшивий блок. Фальшивий блок збиває ритм суперника і створює можливості для захисту. Компенсація рухів під час стрибка важлива для уникнення технічних помилок. Для дослідження оволодіння технічними прийомами було проведено опитування серед спортсменок віком 13-20 років (n=76), які беруть участь у Чемпіонатах України з пляжного волейболу. Їм запропонували оцінити рівень володіння такими елементами: подача, прийом подачі, пас, атака, блокування та гра в захисті за 5-бальною шкалою

(5 – високий рівень, 1 – низький). Виявилося, що найкраще спортсменки володіють подачею та пасом, оскільки ці елементи даються легше. Водночас, атака і гра в захисті викликають певні труднощі. Найбільше складнощів спортсменки відчують під час оволодіння блокуванням.

Аналіз результатів опитування показав, що дівчата 13-15 років частіше використовують подачі з місця, націлені та укорочені подачі. Більш досвідчені спортсменки застосовують силову подачу, подачу у стрибку та плануючу подачу у стрибку.

Вітер і дощ мають найбільший вплив на ефективність подачі в пляжному волейболі серед дівчат. Зокрема, 39% респондентів зазначили суттєвий вплив вітру, а 26% вказали на дуже сильний вплив. Дощ також впливає на подачу, при цьому 29% відзначили його значний вплив. Інші фактори, такі як сонце, температура і вологість, здебільшого мали слабкий або незначний вплив.

У процесі опитування було розглянуто різні вправи для покращення техніки подачі. Найпоширенішими виявилися вправи на точність подач (29%), що підкреслює важливість цього елемента. Вправи з подач з різних позицій (23%) також відіграють важливу роль, допомагаючи адаптуватися до різних умов. Вправи на сталість (16%), силу подач (12%), варіативність (10%) і швидкість з реакцією (10%) теж мають своє значення для підвищення ефективності гри.

Аналіз результатів опитування у пляжному волейболі

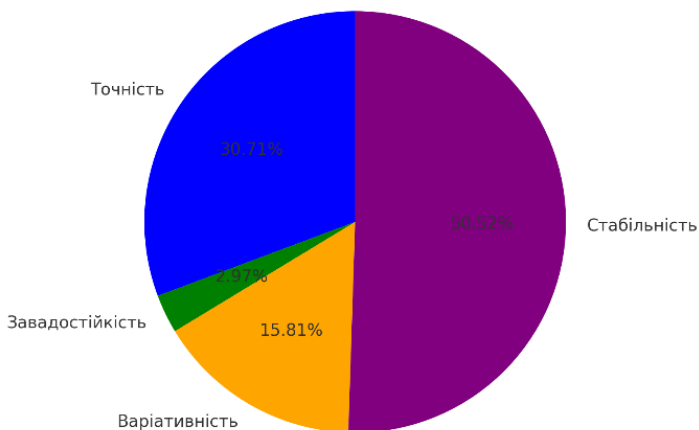


Рис. 1. Аспекти прийому в пляжному волейболі, які спортсменки віком 13-15 років найбільше прагнуть покращити.

Аналіз опитування показує, що найбільшу увагу спортсмени приділяють стабільності виконання (50,49%) і точності (30,69%) прийому у пляжному волейболі. Варіативність типів прийому займає 15,8%, тоді як завадостійкість отримала найменшу кількість відповідей – лише 2,97%. Це вказує на те, що стабільність та точність є ключовими аспектами для покращення техніки прийому у пляжному волейболі.

Висновки. У роботі аналізуються технічні прийоми сучасного пляжного волейболу, акцентуючи на їхній важливості для досягнення високих результатів у грі. Біомеханічний підхід допомагає розкрити ключові аспекти ефективного виконання цих прийомів, що дозволяє вдосконалити техніку гравців. Досліджено вплив кліматичних факторів, таких як вітер, дощ, температура і вологість, на ефективність подач, що підкреслює важливість врахування зовнішніх умов під час гри. Розглянуто інноваційні техніки та технології, спрямовані на підвищення ефективності тренувального процесу та результативності гравців. Особливу увагу приділено техніці виконання атакуючих ударів, включаючи параметри передачі, підхід до м'яча, руховий акт "лук і стріли" та координацію частин тіла для максимального імпульсу м'яча.

Список використаних джерел

1. Jose Jimenez-Olmedo, Alfonso Penichet-Tomás, Sheila Saiz-Colomina, Jose Carbonell-Martinez, Marcelo Jove-Tossi. Serve analysis of professional players in beach volleyball. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2012. № 7. P. 706-713. doi:10.4100/jhse.2012.73.10.
2. Gabriel Alexandru, Petrovici. (2021). Important Aspects of Technique in Serve-Receive and Construction of the Attack in Beach Volleyball Game. *Bulletin of the Transilvania University of Brasov*. 2021 № 14. P. 1-2021 doi:10.31926/but.shk.2021.14.63.1.11.
3. Ruth Alvarado-Ruano, Ana B. López-Martínez. Analysis of technical-tactical factors in beach volleyball: a systematic review. *Cultura, Ciencia y Deporte*. 2022. № 17. P. 15-36. doi:10.12800/ccd Elite.v17i52.1839.

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Настільний теніс є одним із самих захоплюючих видів спорту, який сприяє всебічному фізичному розвитку та формуванню фізичних якостей, сприяє бадьорості, життєрадісності, чудовому самопочутті. Простота, доступність дають можливість займатись настільним тенісом людям будь-якого віку та статі, використовуючи для цього найпростіший спортивний інвентар. Видовищність, ефективний вплив на організм зумовили включення цього виду спорту в систему фізичного виховання в школах, середніх і вищих навчальних закладах. У настільний теніс грають мільйони людей у різних країнах світу. Настільний теніс є одним із найпопулярніших видів спорту в Англії, Швеції, Голландії, Данії, люблять його в Німеччині, Чехії, Словаччині, Угорщині. Дуже поширений настільний теніс у всіх країнах Азії, а в деяких із них настільний теніс викладають у школах нарівні з іншими предметами. В цілому, в Міжнародну федерацію настільного тенісу входить понад 100 національних федерацій. [2] Повноправним членом цієї федерації є і наша держава. В інструктивно-методичних матеріалах в доступній і популярній формі викладені відомості з історії виникнення настільного тенісу, дається характеристика гри та її основні правила, наголошується на важливості настільного тенісу в розвитку таких якостей, як швидкість, сила, спритність, витривалість, які необхідні в житті та трудовій діяльності. Значне місце відводиться відомостям з техніки та тактики гри, питанням організації і методики проведення занять з настільного тенісу. При цьому зазначається велика роль лікарському контролю та самоконтролю, що дає можливість спортсменам ставити перед собою певні якісні й кількісні завдання з фізичного виховання, фізичної підготовленості, підвищення рівня спортивної майстерності.

Настільний теніс – олімпійський вид спорту, що займає одне з перших місць у світі по масштабам розповсюдження. Заняття настільним тенісом самі по собі різносторонньо впливають на організм у поєднанні з деякими додатковими засобами настільний теніс стає ідеальним видом спорту. Практика і наукові дослідження довели, що настільний теніс не тільки дає змогу розвивати й удосконалювати фізичні якості людини, але і дозволяє формувати такі психофізичні властивості і якості, як стійкість уваги, оперативність мислення, об'єм і периферію

зору, м'язову пам'ять, просту і складну реакцію, реакцію на об'єкт, що рухається.

Масова зацікавленість даним видом спорту пояснюється його загальною доступністю, емоційним характером і оздоровчою спрямованістю. Серед великої кількості засобів фізичного виховання, які застосовуються для гармонійного розвитку сучасної людини, одне з провідних місць посідають спортивні ігри. Настільний теніс увійшов до числа самих поширених ігор, які використовуються як для масової фізкультурно-оздоровчої роботи, так і для досягнення високої спортивної майстерності. Популярність настільного тенісу пояснюється ще й тим, що він впливає на загальну фізичну підготовку, сприяє розвитку швидкості, сили, спритності, витривалості, вдосконаленню таких життєво необхідних навичок, як біг, стрибки. Гра в настільний теніс відрізняється високою активністю, потребує прояву різнобічних фізичних, моральних і вольових якостей та рухових дій, інтелектуальних здібностей. Ці особливості роблять настільний теніс одним з найдієвіших оздоровчих і виховних засобів, які впливають на організм людей, що ним займаються. [2] Можливості одночасного розв'язання оздоровчих і виховних задач, особливо важливі при використанні гри на заняттях з дітьми молодшого шкільного віку, підлітками і студентською молоддю. Оздоровча цінність настільного тенісу винятково висока: покращується функціональний стан центральної нервової системи, розширюються можливості інших функціональних систем організму, особливо серцево-судинної системи. Під час гри відбуваються позитивні зміни в опорно-руховому апараті, збільшується рухомість у суглобах і сила м'язів, удосконалюється діяльність аналізаторів. Найбільші зміни відбуваються: у руховому апараті – проявляється висока координованість і точність рухів; · зоровому аналізаторі – розширюється поле зору; · вестибулярному апараті – підвищується ступінь його стійкості. Постає необхідність подолання в грі різноманітних перешкод у стані втоми і високого нервового напруження, що дає змогу вдало розвивати вольові якості: сміливість, рішучість, ініціативність та наполегливість. Зазначені особливості роблять настільний теніс дієвим засобом залучення різних груп населення до систематичних занять фізичною культурою і спортом. [1]

Основні вимоги до планування й проведення навчально-тренувальних занять з настільного тенісу полягають у поступовому збільшенні тренувального навантаження в підготовчій частині заняття, виконанні найбільш складних завдань в основній частині та поступовому зниженні навантаження в заключній частині. При цьому фізіологічна крива навантаження має на початку поступовий підйом, потім

якийсь час залишається на вищому рівні, а потім досить круто знижується. Так виглядає динаміка працездатності студента в плані одного заняття, що відбиває еволюційно сформований характер стану організму в процесі рухової діяльності. Під час виконання фізичних навантажень біологічні закономірності проявляються у будь-якому занятті, незалежно від його завдань, змісту фізичних вправ і способів їх виконання. Це дає можливість забезпечити на кожному тренуванні оптимальні умови для виконання основної роботи та її завершення, дозволяє управляти працездатністю, вчитися якомога довше підтримувати її на оптимальному рівні за рахунок уміння швидко виконувати та раціонально завершувати виконання заданих вправ або обсягу навантаження. [4]

Настільний теніс характеризує високо-динамічна та складно-координована діяльність, яка пред'являє високі вимоги до швидкості реакції, переробки інформації та прийняття рішень, до концентрації та розподілу уваги. При цьому, розгляд педагогічних проблем на прикладі настільного тенісу буде сприяти вирішенню проблем і в інших індивідуально-ігрових видах спорту. Сучасний рівень розвитку індивідуально-ігрових видів спорту, і зокрема настільного тенісу, вимагає вирішення основних проблем удосконалювання теорії та методів управління тренувальним процесом, розробці ефективних засобів і методів, техніко-тактичної підготовки спортсменів. Підвищення ефективності системи підготовки спортсменів, особливо юних, є одним з найбільш важливих завдань розвитку будь-якого виду спорту.

Список використаних джерел

1. Методичні вказівки до практичних і самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» (Настільний теніс) для студентів усіх освітніх програм Університету / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – уклад.: Н. І. Горошко; Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. – 22 с.
2. Марусін В. Ю. Настільний теніс для всіх / Марусін В. Ю. – Київ : Здоров'я, 1991. – 112 с.
3. Настільний теніс. Правила змагань. – Київ: ФНТУ, 2005. – 60 с.
4. Кіндрат В.К., Смірнов С.Л. Настільний теніс: Навчальний посібник.-Рівне: 2004.-148 с.

ВПЛИВ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ НА ПОКАЗНИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація: В статті розкривається методика функціонального тренування та його вплив на показники функціонального стану організму студентської молоді.

Спираючись на результати дослідження можна відзначити, що формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою і спортом залежить від врахування індивідуальних особливостей, пошуку нових підходів до організації занять, введення нових видів спорту до регулярних занять студентів.

Постановка проблеми. Інтенсифікація навчального процесу у вищих навчальних закладах освіти, активізація самостійної творчої роботи, збільшення психічних навантажень гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури та спорту. Розвиток цивілізації породжує такі зміни в способі життя, які підвищують ступінь ризику виникнення в молодих людей захворювань серцево-судинної системи, онкологічних захворювань, ожиріння. Щоб уплинути на поведінку молоді людини з майже вже сформованим світоглядом, переконаннями, необхідні зусилля як зі сторони самої людини, так і зі сторони навчального закладу.

Вивчалися роль функціонального тренінгу в процесі самостійних занять студентів, та його вплив на рівень їхньої фізичної підготовленості. Розкривалися теоретичні основи функціонального тренінгу в процесі занять фізичною культурою в старшій школі.

Функціональний тренінг як ефективний засіб фізичної підготовки неодноразово ставав предметом дослідження науковців. Зокрема розроблялася методика побудови фітнес-програм функціонального тренування з жінками першого зрілого віку

Функціональні тренування – це різноманітні заняття в різних режимах, з різними снарядами, які задіють у роботу все тіло.

Такі тренування повинні бути адаптовані до вашого рівня підготовки, щоб ви мале змогу будувати здорове, функціональне тіло.

Функціональні рухи використовують універсальні шаблони рухів моторного рекрутування, вони виконуються за допомогою скорочення від ядра до кінцівок вони є складними або багато суглобовими. Ці рухи

природні та ефективні для пересування тіла та зовнішніх об'єктів. Найважливішим аспектом є їх здатність долати зовнішній опір на довгі дистанції та робити це швидко. В сукупності три атрибута (вага, дистанція та швидкість) виявляють здатність функціональних вправ виробляти високу потужність.

Програма функціональної тренування робить акцент на відпрацювання рухів, які необхідні кожній людині у ході його буденного життя. Хоча, з самого початку появи функціонального тренування, використовувалася тільки спортсменами-професіоналами. Прикладом, спеціально розроблений комплекс вправ давав спринтерам можливість зробити хороший стартовий поштовх, ковзанярів і фігуристів – впевнений крок і почуття рівноваги. Пілатес традиційно вважають одним з попередників функціонального тренінгу.

Підхід до функціонального тренінгу включає в себе збалансоване поєднання анаеробне та аеробне навантаження виходячи з поставлених цілей атлета. Відносно тренування складається у дотриманні потреб специфічності, прогресуванню та варіативності а також відновленню оптимальних адаптацій до навантаження.

Масштабованість – вправи і тренування можна модифікувати в залежності від рівня фізичної підготовки і наявного інвентарю. Використання функціональних вправ - під час виконання таких вправ м'язи працюють і рухаються фізіологічним чином, не виникає зайвої напруги в суглобах і хребті, зменшується ймовірність травм. Побудова заняття схоже на звичайне тренування. Починати потрібно з розминки, закінчувати - затримкою і розтяжкою.

Кросфіт не є спеціалізованою фітнес-програмою, а є радше свідомою спробою оптимізувати фізичну компетенцію у кожному з десяти визнаних фітнес-доменів». Такими доменами є: серцево-судинна та дихальна витривалість, опірність, сила, гнучкість, міцність, швидкість, координація, спритність, рівновага та точність.

Основним засобом тренування являються функціональні вправи які спрямовані на гармонійний розвиток фізичних якостей а також м'язів та фізіологічних систем організму за рахунок зміни інтенсивності та частоти рухів під час інтервальної або циклічної роботи.

Скласти власний комплекс досить легко. Головне – врахувати наступні етапи:

Розминка: розігрівати м'язи перед тренуванням необхідно, інакше великий ризик отримання травми. Легкий біг на місці, нахили, невелика розтяжка.

Поступове зростання навантаження починати вправи рекомендується з заняття з власною вагою, навіть якщо здається, що зі штангою буде теж легко. Збільшувати навантаження слід поступово, по мірі того, як організм справляється з поточними вагою і можна робити

більше. Якщо ж із збільшеною вагою все одно працювати важко, слід відмовитися від нього, повернувшись на попередній рівень героїчний порив організм не оцінить.

Різноманітність вправ необхідно чергувати залежно від типу – аеробні з анаеробними, статичні з активними, на рівновагу – таким чином організм буде отримувати різнопланове навантаження, задіюючи різні групи м'язів. Крім того, чергування самих виключає звикання до виконуваних одноманітним дій.

Заминка: вправи, аналогічні розминці, на пару хвилин дозволять полегшити біль в м'язах не тільки зараз, але і на наступний день.

Функціональний тренінг являється програмою силової та загальної фізичної підготовки у рамках двох аспектів. По-перше, є ключовою програмою силової та загальної фізичної підготовки тому, що підготовленість, що розвивається, є основою для будь-яких інших атлетичних потреб та завдань. Це те, що потрібно всім. По-друге, це «ключова» програма силової та загальної фізичної підготовки в буквальному сенсі виконуваної центральної ролі стосовно поставлених цілей. Більшість нашої роботи зосереджується на головній функціональній осі людської тіла, що становить «ядро» та включає згинання та розгинання тазу, розгинання та обертання торса. Цільна роль функціонального тренінгу у цьому плані обумовлена простим спостереженням, що потужне розгинання таза необхідне та критично важливо для елітної спортивної працездатності. Наш досвід показує, що ніхто без здатності до потужного розгинання тазу не досягає серйозних спортивних результатів і багато, хто мав цю здатність, були відмінними атлетами. Біг, стрибки, удари кулаками та кидки. Всі ці рухи зароджуються в "ядрі".

Дивна правда в тому, що ті самі методи, що використовуються для розвитку професійних атлетів, розвивають ті ж показники і в людей різного віку. Звичайно, ми не змусимо не підготовлену людину присідати з такою самою вагою, яку робить олімпійський лижник, однак вони однаково потребують у присіданнях. Фактично, присідання є засобом підтримки функціональної незалежності тіла та підвищення фізичної підготовленості. Присідання - лише один із прикладів рухів, які є універсально цінними та необхідними, але при цьому дуже рідко використовуються будь-ким було, крім досвідчених атлетів.

У процесі занять, які передбачають виконання максимально природних для організму рухів, працюють не тільки м'язи, але і кісткова система. Вона отримує певний рівень навантаження, що створюється при реальному житті і, завдяки цьому, постійно зміцнюється. Це дозволяє істотно знизити ймовірність переломів та інших травм, пов'язаних з пошкодженням кісток. Навантаження, яким піддається наш організм в процесі функціонального тренінгу, рівномірно розподіляється

по всьому організму, задіюючи як м'язи, так і зв'язковий апарат. Це дозволяє збільшити продуктивність тренування і прискорити процес спалювання калорій, що, неодмінно, порадує тих, хто прагне позбутися від надмірної ваги. Слід також врахувати, що ускладнення функціональних тренувань здійснюється не за рахунок збільшення використовуваної ваги, а за допомогою ускладнення виконуваних рухів. Таким чином, у процесі тренування ви уникнете небажаного надмірного напруження в суглобах і хребті, що зведе ймовірність травм до мінімуму. Все це робить функціональний тренінг ідеальним видом рухової активності для тих, хто хоче поліпшити свій стан здоров'я і зберегти тіло красивим і підтягнутим.

Недоліки складаються з протипоказань, до яких відносять: всі захворювання серцево-судинної системи; хвороби системи дихання; тендітні кісткові тканини; хвороби сечостатевої системи; цукровий діабет; варикозне розширення вен; невралгію.

Переваги функціонального тренінгу. У процесі занять, які передбачають виконання максимально природних для організму рухів, працюють не тільки м'язи, але і кісткова система. Вона отримує певний рівень навантаження, що створюється при реальному житті і, завдяки цьому, постійно зміцнюється. Це дозволяє істотно знизити ймовірність переломів та інших травм, пов'язаних з пошкодженням кісток. Навантаження, яким піддається наш організм в процесі функціонального тренінгу, рівномірно розподіляється по всьому організму, за діючі як м'язи, так і зв'язковий апарат. Це дозволяє збільшити продуктивність тренування і прискорити процес спалювання калорій, що, неодмінно, порадує тих, хто прагне позбутися від надмірної ваги. Слід також врахувати, що ускладнення функціональних тренувань здійснюється не за рахунок збільшення використовуваної ваги, а за допомогою ускладнення виконуваних рухів. Таким чином, у процесі тренування ви уникнете небажаного надмірного напруження в суглобах і хребті, що зведе ймовірність травм до мінімуму. Все це робить функціональний тренінг ідеальним видом рухової активності для тих, хто хоче поліпшити свій стан здоров'я і зберегти тіло красивим і підтягнутим.

Висновки. Таким чином, функціональний тренінг стає все більш популярним серед студентської молоді, охочих займатися руховою активністю. Це відбувається, перш за все, за рахунок його універсальності, доступності та різноманітності. Функціональний тренінг дозволяє розвинути всі фізичні якості - силу, витривалість, гнучкість, швидкість і координацію рухів. Також він допомагає при схудненні за рахунок включення в роботу великої кількості м'язових волокон і прискорення метаболізму.

Список використаних джерел:

1. Історія виникнення кросфіту. URL:<https://life.liga.net/porady/news/krossfit-trenirovki-dlyanachinayuschih>
2. Володимир Тисанюк: «Кросфіт – це не лише користь для організму, а естетична краса». 24.01.2019 URL:<https://kyivbattle.org/2019/01/24/volodimir-tisanyuk-krossfit-tse-nelishе-korist-dlya-organizmu-a-j-estetichna-krasa/>
3. Основні принципи кросфіту. Побудова занять. URL:<https://t1.ua/porady/44567-krossfit-shcho-tse-take-i-zchohorozpochaty.html>
4. Вправи системи «кросфіт». URL: <https://cross.expert/category/uprazhneniya>
6. Теличук Г. Живи активно. URL: <http://zhyvyaktyvno.org/index.php/news/crossfit.-scho-ce-chi-vartopochinati/>
7. Базилевич Н. О. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів / Н.О. Базилевич, О.С. Тонконог // Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хм. ДПУ імені Григорія Сковороди» Спецвипуск.– Переяслав-Хмельницький, 2016. – С. 136–142.
8. Ольховий О.М. Модульно-рейтингова система підготовки офіцерів-керівників занять з фізичної підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення»/ Ольховий Олег Михайлович ; ЛДІФК.– Львів, 2005.

УДК 159.91:159.942

*Тіхоміров А. І.,
доцент кафедри медико-біологічних основ спорту
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
ЧНУ імені Петра Могили*

ПСИХОСОМАТИКА: ЧОМУ І ЯК НЕПРОГОВОРЕНІ ЕМОЦІЇ ВПЛИВАЮТЬ НА НАШЕ ТІЛО

Розглянемо факти, які змінять чи розширять ваше уявлення про вплив внутрішнього світу на наше тіло. Спочатку давайте розберемося, що означає слово – *психосоматика*.

В основу покладено два корені: *психо* (душа) та *сома* (тіло). Психологічний = той, що відноситься до внутрішнього світу, душі. Соматичний = відноситься до тіла. Соматичні (тілесні) захворювання є проти-

вагою захворюванням психологічним.

У слові «психосоматика» ці два сенси поєднуються в один. Психосоматика вивчає, як психологія впливає на захворювання вашого тіла (їх виникнення та перебіг).

Психосоматика – напрям медичної психології, що вивчає вплив психічних факторів на виникнення та перебіг соматичних (тілесних) захворювань; дослідження, спрямовані на вивчення взаємозв'язку психіки й тіла.

Психосоматична медицина є частиною офіційної доказової медицини, яка розглядає організм людини як єдину систему, подібно до інших галузей медицини. Її особливістю є акцент на тому, що мозок, спосіб життя та психіка, включаючи мислення, емоції, волю і життєву історію, мають тісний зв'язок з тілом і можуть проявлятися через фізичні захворювання так само, як інші фактори, такі як інфекції чи травми. Вона детально досліджує взаємозв'язок між психікою і тілом. Дослідження підтверджують, що психіка може впливати на виникнення хвороб та знижувати ефективність лікування, навіть за наявності зрозумілих фізичних причин.

Але як погані думки можуть вплинути на тіло?

Науково доведено: депресія та тривога шкодять організму.

Дослідники Лондонських інститутів Emanuele F. Osimo, Toby Pillinger, Irene Mateos Rodriguez, Golam M. Khandaker, Carmine M. Pariante, Oliver D. Howes [5] довели, що депресія та тривога посилюють *запалення* в організмі. У дослідженні враховано випадки 5166 пацієнтів.

Згадаймо це знайоме слово – *запалення*. Що спадає на думку? Забили палець, він почервонів і з'явилося *запалення*. Поранили ясна, занесли якусь інфекцію, вона розпухла і стала червоною – *запалення*. Але це... поверховий погляд. Для того, щоб відповісти на запитання «як працює психосоматика?», нам доведеться заглибитись у це слово.

Існує два типи *запалення*: *гостре* та *хронічне*. *Гостре* *запалення* триває до місяця і має більш виражені симптоми: біль, почервоніння, утруднення дихання або руху, набряк, температуру... Це якраз про палець і ясна, але є підступне *хронічне* *запалення*. Його тривалість варіюється від кількох місяців до кількох років. Це довгий, іноді непомітний процес, до якого звикають, а потім, раптом, раптово виявляють, що він переріс у захворювання.

Дослідники національного інституту охорони здоров'я та медичного центру Університету Канзасу Roma Pahwa; Amandeep Goyal; Ishwarlal Jialal [7] наводять список хвороб, до яких може призвести *хронічне* *запалення*. Це: серцево-судинні захворювання; рак; діабет;

астма; хвороби легень; хвороби нирок; хвороби кишківника і навіть активний гепатит. Важливо розуміти, що хронічне запалення – це специфічне захворювання, а механістичний процес.

Згадаймо те, з чого ми починали: депресія та тривога сприяють розвитку запалення в організмі. Виходить, що депресія та тривога можуть спровокувати багато захворювань.

Нижче наведено деякі з найбільш ефективних способів запобігання хронічному запаленню.

- *Збільшить споживання протизапальних продуктів:* важливо уникати вживання простих цукрів, рафінованих вуглеводів, продуктів з високим глікемічним індексом, трансжирів та гідрогенізованих олій. Вживання цілісного зерна, натуральних продуктів, великої кількості овочів та фруктів, таких як авокадо, вишня, капуста та жирної риби, такий як лосось, допомагає перемогти запалення.
- *Зведіть до мінімуму прийом антибіотиків та НПВП.* Слід уникати прийому антибіотиків, антацидів та нестероїдних протизапальних засобів, оскільки це може завдати шкоди мікробіому кишечника, викликаючи запалення стінок кишечника, відоме як синдром підвищеної проникності кишечника, який, у свою чергу, вивільняє токсини та викликає хронічне запалення у всьому організмі.
- *Регулярно займайтеся спортом, щоб підтримувати оптимальну вагу:* загальновідомо, що жирова тканина у людей з ожирінням або надмірною вагою викликає слабе системне запалення. Регулярні заняття спортом корисні не тільки для контролю ваги, але і для зниження ризику серцево-судинних захворювань, а також для зміцнення серця, м'язів та кісток.
- *Спіть довше:* нічний сон (в ідеалі не менше 7-8 годин) стимулює вироблення гормонів росту та тестостерону в організмі для його відновлення.
- *Менше стресу:* хронічний психологічний стрес пов'язаний з підвищеним ризиком депресії, серцевих захворювань та втратою організмом здатності регулювати запальну реакцію та нормальний захист. Йога та медитація корисні для полегшення викликаного стресом запалення та його шкідливого впливу на організм [7].

Але як можна зробити такі висновки про зв'язок депресії та запалення в організмі? Чи можна вірити цим науковим дослідженням?

Згадаймо, що таке маркер. Так, звичайний маркер ... Це спеціальна штука, якою ми щось виділяємо або помічаємо. Вчені теж мають такі маркери, але тільки з приставкою «біо». *Біомаркери* – це речовини, рівень яких підвищується в організмі за наявності запалення. У цій

науковій роботі авторами Stone WL, Basit H, Zubair M та ін. [1] описано вісім спеціальних біомаркерів. Якщо лікар хоче перевірити, чи є запалення, йому достатньо заміряти рівні цих речовин. Таким чином, біомаркери начебто позначають хворобу. У ході дослідження було доведено, що пацієнтам із депресією та тривожними розладами, регулярно робилися схожі виміри. Достатньо просто порівняти їхні результати з результатами здорових людей, щоб зробити висновки.

Регулярний стрес призводить до діабету.

Думаю, всі стикалися зі станом, засмученості чи пригніченості настільки, що апетиту немає? Можливо, ви вважаєте, що просте голодування організму шкоди не завдасть? Поголодую, засмучусь та переживу. Але все, щоправда, набагато небезпечніше.

В організмі є такий гормон – лептин. Це пептидний гормон жирової тканини (адипокін), що діє на рецептори у гіпоталамусі, зменшуючи апетит і збільшуючи термогенез. Разом із інсуліном, гормоном підшлункової залози, належить до молекул, що сигналізують про вміст жирової тканини в організмі. Нестача чутливості до лептину призводить до ожиріння. А підвищений зміст до того, що апетит зникає зовсім. До складу лептину входить 167 амінокислот. Однак це не все.

При підвищеній концентрації лептину також: зменшується вироблення інсуліну; погіршується його дія на клітини печінки; розвивається несприйнятливості тканин до інсуліну. Наразі автори дослідження Aoife M. Brennan, Jessica L. Fagnoli, Katherine J. Williams, Tricia Lee, Walter Willett, I. Kawachi, Lu Qi, Frank B. Hu, Christ S. Mantzoros [1] приходять до висновку, що високий рівень тривоги пов'язаний із підвищеним рівнем лептину та запальних маркерів.

У дослідженні Antonio La Cava [2], медичний факультет Каліфорнійського університету, було доведено, що підвищений вміст лептину в крові посилює хронічне запалення. *Ланцюжок простий:* турбуйтеся → лептин росте → апетит падає → інсуліну в крові менше → цукор не засвоюється → тканини стають несприйнятливими до інсуліну → ростуть запальні процеси. При довгостроковому подібному впливі, хронічні запалення, про які ми говорили на самому початку, призводять до діабету 2-го типу. І цьому важко не повірити, таких випадків дуже багато.

Різні негативні стани можуть призводити до різних захворювань.

Чи не здається вам, що стрес – досить загальне слово (маю на увазі з погляду вживання людьми, а не з точки зору медичного словника). Як і депресія, загалом. І те, й інше – певна відповідь нашої істоти на виклики (частіше негативним) подіям навколо нас.

Стрес сприймається, як щось активніше, схвильоване і напружене.

Стрес зазвичай пов'язують з роботою, рутиною і справами, що навалилися.

Депресія сприймається як щось пасивне, пригнічене, тужливе і бай-дуже. Її зазвичай пов'язують із важкими періодами у житті, коли не знаєш, що робити і куди йти. Звільнення, розрив стосунків, втрата близьких.

Якщо ви відчували в житті і те, й інше, то вам не потрібні наукові дослідження, щоб сказати, що це стани зовсім різні. А якщо стани різні, то й хвороби, до яких вони призводять, можуть бути різними. Навмисно не наводжу наукових робіт. Упевнений, кожен згадає свій досвід: як різні емоції відгукувалися на різних недугах.

Погані думки роблять погано нашому кишечнику.

Чи чули колись про синдром роздратованого кишківника (СРК)? У довіднику для медичних працівників написано так: «Синдром роздратованого кишечника характеризується болями чи дискомфортом у животі [...]. Причина розвитку хвороби залишається невідомою, патофізіологія вивчена недостатньо» [8]. Спробуймо розібратися.

Насправді, кишківник має найпотужнішу нервову систему. Настільки потужну, що деякі вчені офіційно в заголовках своїх наукових праць називають її *The Second Brain* (другий мозок).

Відкриття в області двостороннього зв'язку кишківника і мозку всередині нашого організму, описані у науковій статті Carabotti M, Scirocco A, Maselli M, Severi C. «Ось «кишківник-мозок»: взаємодія між кишковою мікробіотою, центральною та кишковою нервовими системами» [4]. Науковці виявили складну систему зв'язку, яка не тільки забезпечує підтримку кишківника в потрібному стані, а й, ймовірно, впливає на загальне самопочуття, мотивацію і більше високі когнітивні функції.

У науковій статті Bercik P, Verdu E, Foster J та ін. «Хронічне запалення шлунково-кишкового тракту викликає тривожну поведінку та змінює біохімію центральної нервової системи у мишей» [3] вчені створили запалення ШКТ у мишей, що призвело до їхньої тривожної поведінки. Так, дослідження на мишах, але дуже сумнівно, що людина із запальними процесами в кишківнику буде поводитися спокійно.

А ось зворотний бік. Висновки з наукової статті «Змінений профіль мікробіоти кишківника у пацієнтів із генералізованим тривожним розладом» вчених Китаю Hai-yin Jiang, Xue Zhang, Zheng-he Yu та ін. [6] свідчать, що здорова різноманітність мікробів кишківника погіршується у людей із тривожним розладом.

Це показова історія, яка не лише дзвінко падає в скарбничку доведеної психосоматики, а й говорить нам про важливість догляду за тілом та розбірливості у харчуванні.

Особливості роботи наших клітин роблять психосоматику можливою.

Давайте розглянемо, як працюють наші клітини, але з більш простим та цікавим підходом. Щоб організм виконав певне завдання, наприклад, звужив судини або підготував матку до пологів, потрібна послідовність дій (див. схему 1):

У кожній клітині є сховище з інструкціями – це наша ДНК.

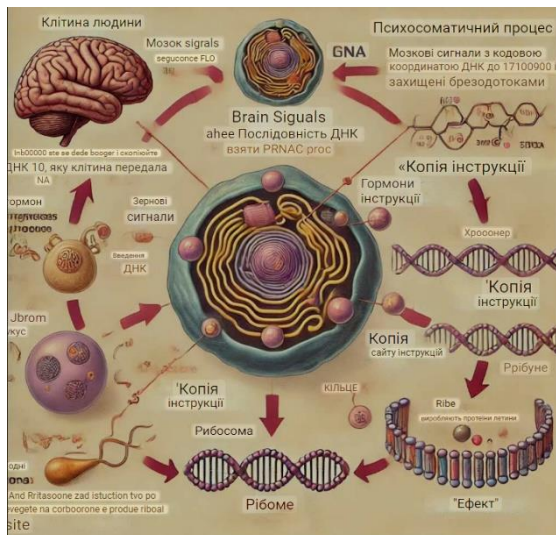


Схема 1. Особливості функціонування клітин людини, які сприяють можливості психосоматичних процесів

1. Мозок надсилає сигнали, зазвичай через гормони, щоб отримати потрібну інструкцію.
2. Гормони передають запит до клітини, де з ДНК роблять копію інструкції на інший носій РНК.
3. Ця копія потім вирушає у «фабрику», звану рибосомою.
4. На рибосомі відбувається «складання» потрібних білків, які виконують необхідне завдання.

Коли мозок відчуває загрозу чи небезпеку, він відправляє спеціального гонця – адреналін. У стресових ситуаціях – кортизол. Як працює вегетативно-тілесний прояв емоцій? Будь-яка емоція має фізіологічний аспект. Тіло запам'ятовує всі події через емоції, формуючи нейронні сценарії. Згодом, за певних обставин, ці тілесні реакції можуть проявлятися знову. Саме тому сильні емоції завжди відображаються через фізичні реакції. У психосоматиці існує таке поняття як *алекситимія* – непроговорення своїх емоцій, неможливість самому для себе зрозуміти й назвати свою емоцію.

Якщо постійно викликати одну й ту саму емоцію, це призводить до

перезбудження нервової системи. Навіть позитивні емоції можуть викликати надмірну реакцію нервової системи, яка захищатиметься рефлексорно. Перезбудження призводить до того, що людина реагує надмірно.

Що ж відбувається, коли ця емоція негативна і постійна, наприклад, страх? Спочатку це можуть бути пітливість рук, сухість у роті – ознаки стресової реакції через викид адреналіну та кортизолу. Наступного дня може з'явитися запаморочення або прискорене серцебиття. Згодом, зіткнувшись із тривожною ситуацією, людина може розвинути тривожний або панічний розлад, який вимагає корекції.

Висновок. Емоції завжди викликають фізичні реакції. Якщо емоції негативні, постійні або хронічні, тіло починає реагувати, що часто призводить до депресії, безсоння та інших симптомів. Таким чином, між емоціями і тілом існує тісний зв'язок: постійні емоційні переживання виснажують організм. Людина здатна активно впливати на своє здоров'я і саморегулювати свої фізіологічні процеси через зміни в мисленні та відношенні до життя.

Список використаних джерел

1. Aoife M. Brennan, Jessica L. Fagnoli, Katherine J. Williams, Tricia Lee, Walter Willett, I. Kawachi, Lu Qi, Frank B. Hu, Christ S. Mantoros: Фобічна тривожність пов'язана з більш високою концентрацією адипокінів та цитокінів у сироватці у жінок з діабетом. Лікування діабету. 1 травня 2009 р.; 32 (5): 926–931. <https://doi.org/10.2337/dc08-1979>
2. Antonio La Cava, Leptin in inflammation and autoimmunity. Cytokine, Volume 98, 2017, Pages 51-58, <https://doi.org/10.1016/j.cyto.2016.10.011>
3. Bercik P, Verdu EF, Foster JA, Macri J, Potter M, Huang X, Malinowski P, Jackson W, Blennerhassett P, Neufeld KA, Lu J, Khan WI, Corthesy-Theulaz I, Cherbut C, Bergonzelli GE, Collins SM. Chronic gastrointestinal inflammation induces anxiety-like behavior and alters central nervous system biochemistry in mice. Gastroenterology. 2010 Dec;139(6):2102-2112.e1. doi: [10.1053/j.gastro.2010.06.063](https://doi.org/10.1053/j.gastro.2010.06.063). Epub 2010 Jun 27. PMID: 20600016.
4. Carabotti M, Scirocco A, Maselli MA, Severi C. The gut-brain axis: interactions between enteric microbiota, central and enteric nervous systems. Ann Gastroenterol. 2015 Apr-Jun;28(2):203-209.
5. Emanuele F. Osimo, Toby Pillinger, Irene Mateos Rodriguez, Golam M. Khandaker, Carmine M. Pariente, Oliver D. Howes. Inflammatory markers in depression: A meta-analysis of mean differences and variability in 5,166 patients and 5,083 controls, Brain, Behavior, and Immunity,

Volume 87, 2020, Pages 901-909, <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.02.010>

6. Jiang HY, Zhang X, Yu ZH, Zhang Z, Deng M, Zhao JH, Ruan B. Altered gut microbiota profile in patients with generalized anxiety disorder. *J Psychiatr Res.* 2018 Sep;104:130-136. doi: [10.1016/j.jpsychires.2018.07.007](https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.07.007). Epub 2018 Jul 18. PMID: 30029052.

7. Pahwa R, Goyal A, Jialal I. Хронічне запалення. [Оновлено 7 серпня 2023 р.]. П: StatPearls [Інтернет]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; січень 2024 р. Доступно за адресою: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK493173/>

8. Лук'янова Т. В., Гайдаєнко В. В. Медичний довідник. – Видавництво: Видавничий дім "КМ-БУКС", 2018. – 320 с.

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ: ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Підсекція:

- **ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИМИ ЗАСОБАМИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ДИНАМІКУ ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ;**
- **СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧО-ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ;**
- **СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.**

Біла А. А. Перспективи розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців та їх сімей на природоохоронних територіях України 1

Бондаренко І. Г., Бондаренко О. В. Розвиток веслування в сучасних умовах: аналіз діяльності міжнародної Федерації з веслування у 2024 році 7

Вербицький В. А. Роль адаптивного спорту в реабілітації людей з особливими потребами 12

Головаченко І. В. Чому всі тренування повинні бути функціональними? 15

Жигadlo Г. Б. Послідовність навчання тактично-технічних дій у волейболі 18

Іваненко І. М. Корекція порушень опорно-рухового апарату за допомогою техніки «міофасціальний резілінг» 21

Конопляник О. В. Бадмінтон як засіб фізичної культури для осіб середнього віку 25

Макарова О. В. Роль сучасних оздоровчих технологій підвищення безпеки життєдіяльності та фізичної витривалості молоді 27

Медведева К. В., Гетманцев С. В. Поняття психофізіологічної витривалості: характеристика та фактори впливу 34

Мінц М. О. Навчання спеціальним вправам волейболіста-початківця та методика їх виконання	38
Мунтян Л. Я. Самоврядні організації лікарів та спортсменів: зарубіжний та вітчизняний досвід	43
Петренко О. В. Аналіз технічних прийомів та впливу збиваючих факторів у пляжному волейболі	48
Сергієнко Ю. М. Настільний теніс як засіб фізичного виховання	52
Слободський Ю. С. Вплив функціональних тренувань на показники функціонального стану організму студентської молоді	55
Тіхоміров А. І. Психосоматика: чому і як непроговорені емоції впливають на наше тіло	59

ДЛЯ НОТАТОК

Редактор *О. Михайлова*

Комп'ютерна верстка, дизайн обкладинки *К. Гросу-Грабарчук*
Друк *С. Волинець*. Фальцювальні-палітурні роботи *О. Мішалкіна*.

Підп. до друку 30.10.2024.

Формат 60 × 841/8. Папір офсет.

Гарнітура «Times New Roman». Друк ризограф.

Ум. друк. арк. 4,2. Обл.-вид. арк. 3,7.

Тираж 10 пр. Зам. № 6912.

Видавець і виготовлювач: ЧНУ ім. Петра Могили.

54003, м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10.

Тел.: 8 (0512) 50–03–32, 8 (0512) 76–55–81,

e-mail: rector@chmnu.edu.ua.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6124 від 05.04.2020.