

3. Максимів Г. З. Сприятливий вік початку занять баскетболом учнів загальноосвітньої школи. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2004. №2. С.85–92.
4. Поляковський В. І. Баскетбол у школі : навчальний посібник. Луцьк : Настир'я. 1998. 168 с.
5. Чопик Р. В. Морфофункціональні особливості розвитку учнів різних вікових груп як передумова диференційованого підходу у процесі навчання технічних прийомів баскетболу. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. виховання і спорту*. 2003. № 2. С. 20–26.

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА РУХОВУ АКТИВНІСЬ ТА ПРОФІЛАКТИКА ГІПОДИНАМІЇ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПОЛТАВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Корчан Н. О.¹, Рудяга К. Л.², Підлужна С. А.¹, Федорченко І. Л.²
Полтавський державний медичний університет¹
Національний медичний університет імені О. О. Богомольця (м. Київ)²

Фізичні вправи можуть замінити безліч ліків,
але жодні ліки в світі не можуть замінити фізичні вправи.
Анджело Моссо

Багато відомих вчених з усього Світу з давніх часів до сучасності намагаються донести до свідомості будь якої людини велике значення та вплив рухової активності на якість і тривалість життя.

Гіппократ говорив: «Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно ввійти в повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя». Демокрит зазначав: «Подібно до того, як буває хвороба тіла, буває також хвороба способу життя». «Ніщо так не виснажує і не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність» – Аристотель. «Щоб зберегти бадьорість духу, потрібно підтримувати бадьорість тіла» – Л. Вовенарг. Жан Жак Руссо висловлював думку, що «Ходьба і рух сприяють грі мозку і роботи думки».

Освідченні особи того часу чітко розуміли, яку велику роль у збереженні працездатності відіграє рухова активність. Хоча у ті часи не було таких, як зараз засобів пересування, а якщо і були то в обмеженій кількості і доступності для звичайного населення. Не було сучасних іграшок, комп'ютерів, планшетів, які зараз майже повністю витіснили рухові ігри, прогулянки на свіжому повітрі серед дітей, підлітків та дорослого населення.

Сучасна людини використовує у повсякденному житті для пересування особисті автомобілі, громадський транспорт. Навіть

велосипеди і самокати зараз електричні і для їхнього керування не потрібно майже ніяких фізичних зусиль. Деякі намагаються компенсувати малорухомий спосіб життя тренажерним залом, басейном, але відсоток таких людей серед населення, зокрема в Україні, дуже малий.

Тому проблема малорухливого способу життя, гіподинамії, у сучасному суспільстві повинна набувати великого розголосу і є однією із актуальних тем для розгляду сучасними науковцями, педагогами, громадськими діячами.

Сучасні науковці, педагоги Т. В. Тисевич та Є. Є. Лойко досліджували проблему малорухомого способу життя серед студентів медиків.

Ними було проведене анкетування 230 «практично здорових» студентів (140 дівчат та 90 юнаків) віком від 17 до 22 років. Проведене опитування встановило, що лише 2% юнаків професійно займаються спортом і 23,5% юнаків та дівчат – фізичними вправами. Щоденні прогулянки мають 44,5% студентів; сидячий спосіб життя веде значна частина студентів – 30%. Рухова активність за добу у 22% студентів менше 1-єї години; 1-2 години за добу – 39,5%; 2-3 години за добу – 25,5%; 3-4 години за добу – 10% і більше 4 годин за добу лише у 3% студентів. Під час перерв більшість студентів готуються до наступної пари (45%) або відпочивають пасивно (44%). Вільний від навчання час студенти проводять за переглядом телепередач, мережі Інтернет – 45,7%; за малюванням, в'язанням, настільними іграми – 18,6%; наукові гуртки відвідує 5,7% молоді; за фахом працює 4,8% студентів та 25,2% юнаків та дівчат надають перевагу спортивним заняттям. Отже, виявлена низька рухова активність серед студентів-медиків. Саме тому варто приділяти велику увагу виховним процесам, прищеплюючи студентам культуру здорового способу життя з вектором на підвищення рухової активності.

Гіподинамія (лат. *Hypodynamia* < грец. *Нуро* – нижче, зменшення + *дунато* – сила) – зменшення м'язових зусиль, що витрачаються на утримання пози, переміщення тіла в просторі, а також на фізичну роботу. Причинами можуть служити фізичні, фізіологічні та поєднані фактори (зменшення навантаження на опорно-руховий апарат, іммобілізація, перебування в замкнутих приміщеннях, малорухливий спосіб життя тощо).

Зменшення м'язових зусиль при гіподинамії призводить до розвитку в організмі функціональних і морфологічних змін, різновиду адаптаційних змін (адаптація до знижених навантажень), що виражаються переважно в явищах детренованості та «атрофії від бездіяльності». До найбільш специфічних з них можна віднести: зменшення енергообміну і потреби в їжі; розвиток детренованості серцево-судинної системи, зокрема міокарда; дистрофію м'язової

тканини; від'ємний азотистий баланс; перебудову жирового обміну з тенденцією до збільшення в масі тіла частки жирового компонента; атеросклеротичні процеси та демінералізацію кісткової тканини. У результаті цього змінюється загальна реактивність організму, знижується його опірність до інфекцій, розвивається астенизація, знижується фізична працездатність та стійкість до стресових впливів, ортостатична стійкість тощо.

І навпаки при регулярному тренуванні розширюються можливості постачання тканин киснем завдяки збільшенню об'єму циркулюючої крові, маси еритроцитів та вмісту гемоглобіну, а також за рахунок розвитку капілярної сітки в скелетних м'язах. Удосконалюється також регуляція периферійного кровообігу. Систематичне тренування знижує рівень ліпопротеїдів низької та дуже низької щільності, у той же час збільшується рівень ліпопротеїдів високої щільності. Під впливом тренування збільшується сила дихальних м'язів і підвищується дифузійна здатність легень за рахунок більшої поверхні легеневої альвеоли і щільності капілярів біля кожної альвеоли. Збільшується щільність мітохондрій і капілярів, концентрація міоглобіну, запасів глікогену, відбувається незначна гіпертрофія м'язових волокон, збільшується витривалість м'язів під час виконання роботи аеробного характеру [5].

Багато досліджень проводиться у напрямку теорії психічної регуляції фізичної активності (М. Бернштейн, О. Малхазов, А. Шинкарьок, Р. Уэйнберг, Д. Гоулд та ін.) [1].

На нашу думку низька рухова активність серед студентів-медиків, особливо першого курсу, пов'язана також із тим, перехід вчорашніх школярів від класно-урочної системи навчання до переважно самостійних занять нерідко відбувається досить боляче, а часто і з великими ускладненнями [4].

Навчальна робота у вищих навчальних закладах медичного спрямування має свої особливості, порівняно з іншими вишами. До однієї з таких особливостей належить графік роботи студентів протягом дня. Зокрема, у Полтавському державному медичному університеті перша пара починається о 9.30 ранку, а остання четверта пара закінчується об 15.55, натомість у інших навчальних закладах значно раніше. Це говорить про те, що майже весь день студент навчається, але й весь вечір і навіть вночі він продовжує займатися розумовою працею, готуючи домашнє завдання [3].

Розумова праця супроводжується нервово-емоційним напруженням, при якому збільшуються енерговитрати і кровообіг мозку, виникає перерозподіл мозкового кровотоку в сторону його підвищення на 50% у лобових частках, підвищується амплітуда і частота біопотенціалів. Паралельно зростає робота серця, артеріальний тиск, глибина дихання, змінюється м'язовий тонус. Саме у цей період в організмі включаються, так звані, захисні механізми. їх описав у своєму

третьому положенні концепції стресу Ганс Сельє. Воно полягає в тому, що захисна реакція, якщо вона буде сильною і довготривалою, може перейти у хворобу, тобто хворобу адаптації. Хвороба буде тою ціною, яку організм заплатив за боротьбу з факторами, які викликали стрес. Це виникне в тому випадку, якщо захисні реакції будуть продовжуватися дуже довго і вичерпаються ресурси фізіологічних механізмів, або у випадку, якщо ця реакція виявляється надмірно сильною [4].

Проблеми вдосконалення системи виховання учнівської молоді набувають особливої актуальності за нових соціально-економічних умов. На їх розв'язанні наголошують Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації», закони України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту», «Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті», соціальна програма «Спорт заради розвитку» національні програми «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту» [2].

Отже, при організації навчального процесу перед навчальним закладом повинна стояти задача – впровадження в процес організації фізичного виховання інноваційних технологій фізкультурно-спортивної діяльності з урахуванням їх особистих інтересів, нахилів та здібностей [5].

Саме впровадження в процес організації фізичного виховання інноваційних технологій фізкультурно-спортивної діяльності та пояснення усіх наслідків для здоров'я гіподинамії може викликати у здобувачів освіти не лише інтерес до заняття вправами, а і усвідомлення значимості для свого майбутнього фізичної активності.

В наш час існує велика кількість фітнес-технологій, якими можна зацікавити молодь та мотивувати використовувати їх під час занять фізичною культурою. Молодь повинна зрозуміти, що спираючись на принципи індивідуалізації, систематичності, регулярності, поступовості, доступності та орієнтації на належні норми у фізичному вихованні, під час регулярних занять має покращуватися не лише їхнє фізичне здоров'я, а і підтримується високий рівень інтелектуальної та фізичної працездатності, емоційна рівновага і як наслідок професійні можливості [5].

Список використаних джерел:

1. Габелкова О. Є., Луценко О. Л., Плісю Т. І. Психологічні особливості людей, що схильні до гіподинамії в молодому віці. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія «Психологія». 2011. № 937. С. 31–34.
2. Доктрина «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту»: Затв. Указом Президента України від 28.09.2004 № 1148/2004.
3. Корчан Н. О. Попередження психосоматичних розладів під час адаптації студентів першокурсників до навчання у вищих медичних закладах :

мат-ли Міжнар. наук.-практ. конф. «Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі» (XXVII Каришинські читання). (травень, 2020). Полтава: Астроя, 2020. С. 224–227.

4. Корчан Н. О. Роль викладача у профілактиці втоми студентів першокурсників під час адаптації до навчання : мат-ли Всеукр. наук.-практ. конф. «Технології здоров'язбережування в сучасних закладах освіти України: проблеми та перспективи» (жовтень, 2019). Полтава, 2019. С. 57–61.
5. Корчан Н. О., Северин Ю. М., Звягольська І. В. Сучасний підхід до збереження здоров'я молоді шляхом впровадження кардіореспіраторного фітнесу у навчальних закладах : мат-ли Міжнар. наук.-практ. конф. «Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини» / за заг. ред. проф. С. В. Пилипенка. Полтава : Астроя, 2020. С. 39–42.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ЮНАКІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВІЛЬНОЮ БОРОТЬБОЮ

Кравченко О. Д.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: д.н. з ф.в. і с., проф. Кіприч С. В.

Світові досягнення у спортивній боротьбі нині настільки високі, що без систематичної підготовки спортсмена з юних років не можна розраховувати на високу результативність у зрілому віці. Підготовка юних борців – одне з головних завдань підготовки спортивного резерву, підняття престижу спортивної боротьби в країні. Питання підготовки юних борців у даний час є одними з найбільш актуальних. І від того наскільки раціонально будуть вирішені питання тренування в молодому віці, процес початкового становлення технічної майстерності, рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, багато в чому залежить подальше зростання спортивно-технічних результатів [3].

Вільна боротьба – яскравий, динамічний та видовищний вид спортивного одноборства у програмі Олімпійських ігор. Це вид спорту, у якому переможний результат буде залежати від фізичних якостей спортсмена, підготовки до активної фізичної, функціональної та змагальної діяльності. Сучасній боротьбі притаманні дуже високі та всебічні вимоги до спортивної підготовленості, це надає змогу передбачити вибір актуальних, обґрунтованих та адекватних засобів і методів тренувань. Одне з визначальних місць у підготовці борців вільного стилю під час навчання у закладах загальної середньої освіти належить заняттям у секції з даного виду одноборств.

Дослідженню процесу формування швидкісних та силових здібностей борців присвячені праці І. Аліханова, В. Бойка, В. Івлева,