

3. Григорова І. А. Неврологія : національний підручник/за ред. І. А. Григорової, Л. І. Соколової. – Київ : Медицина, 2015. – 640 с.
4. Захворювання нервової системи: підручник. – Львів: Світ, 2014. – 520 с.
5. Зозуля І. С. Інсульт. Тактика, стратегія ведення, профілактика, реабілітація та прогнози : монографія/І. С. Зозуля, Ю. І. Головченко, О. П. Онопрієнко. – К. : Світ Успіху, 2010. - 319 с.
6. Міщенко Т.С. Епідеміологія неврологічних захворювань в Україні/ Міщенко Т.С. // НепроNews. – 2008. – № 3 (07). – С. 76–77.
7. Прокопів М.М. Фактори ризику розвитку цереброваскулярних хвороб у жителів мегаполіса /М.М. Прокопів, Г.О. Слабкий //Український вісник медико-соціальної експертизи. – 2019. – № 3–4 (33–34). – С. 7–12.
8. Стандарти надання медичної допомоги в неврології - <http://neurology.com.ua/standarty-okazaniya-medicinskoj-pomoshhi-po-specia>

## **ДИНАМІКА ЗМІН ОПОРНО-РУХОВОЇ СИСТЕМИ У СТУДЕНТІВ ПІД ВПЛИВОМ РЕГУЛЯРНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

**С. А. Новописьменний, А. Р. Ковальчук**

*Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

Фізичний і психічний розвиток студентів органічно доповнюють один одного і сприяють підвищенню особистої соціальної активності. Студентський вік особливо важливий, оскільки це період, коли дорослі найактивніше набувають повного набору соціальних функцій, включаючи громадські функції, політичні функції, професійні функції та трудові функції.

Фізичний розвиток людини характеризується насамперед основними величинами габаритних розмірів тіла, які складають основу будови людини: зростом, вагою та окружністю грудної клітини. Маса тіла людини широко використовується в оцінці форми тіла і є одним із основних показників фізичного розвитку людини, а також показником, що відображає соціальні, економічні та екологічні зміни. Вони можуть бути проявами різноманітних захворювань, тому вплив фізичних навантажень на організм людини є показником пристосувальної роботи того чи іншого виду вегетативної нервової системи людини.[1]

Цілеспрямовані і систематичні заняття фізичними вправами дозволяють збільшити об'єм серця в 2-3 рази, легеневу вентиляцію в 20-30 разів, максимальне споживання кисню (МСК), значно підвищити здатність переносити гіпоксію.

Організми з високими фізіологічними системно-органими морфофункціональними показниками мають підвищену здатність виконувати фізичні навантаження більшої інтенсивності, обсягу, інтенсивності та тривалості. Характеристики морфофункціонального стану організму, сформовані внаслідок занять спортом, називають фізіологічними показниками

здоров'я. Дослідження проводилися на студентах у стані відносного спокою під час виконання стандартних навантажень і навантажень різної інтенсивності. Деякі фізіологічні показники змінюються мало, інші змінюються більше, і залежать від спортивної спеціалізації та особистих характеристик кожного здобувача освіти.[1,2]

Основним засобом фізичних вправ у процесі спортивної підготовки є фізичні вправи. Видатні фізіологи продемонстрували важливість центральної нервової системи (ЦНС) у здоровому розвитку адаптації до різних етапів руху у формуванні процесів організму. Пізніше багато дослідників довели, що фізичні вправи викликають глибоку перебудову всіх органів і систем в організмі людини. Сутність фізичних вправ (тренування) полягає в фізіологічних, біохімічних і морфологічних змінах, що виникають під впливом багаторазової роботи або інших видів діяльності і змінних навантажень, що втілюють в собі єдність споживання і відновлення.

Під впливом систематичних занять фізичними вправами в організмі людини відбуваються морфологічні і функціональні зміни, що призводять до розширення і взаємодії функцій органів і систем життєдіяльності, вдосконалення регуляторних функцій органів, розширення компенсаторних і регуляторних функцій. В результаті підвищується специфічна і неспецифічна стійкість організму до попередніх змін навколишнього середовища, покращується здатність адаптуватися до фізичних навантажень.[3]

Навчальний процес фізичної культури у ВНЗ потребує створення умов для індивідуалізованих та диференційованих фізичних навантажень студентів з урахуванням рівня фізичного розвитку, стану здоров'я, фізичної підготовленості, морфологічного та функціонального стану тощо. Вирішенню цих завдань має сприяти комплексна оцінка рівня фізичного розвитку студента. Адже часто за кількома тестами неможливо отримати загальну оцінку фізичного стану студента. Тому цією проблемою займаються педагоги і психологи, фізіологи і біохіміки, лікарі і морфологи.

Процес навчання фізичної культури для студентів має бути таким: навчальна діяльність складається з швидкої реакції та вольових зусиль, з одного боку, та чергування плавних і повільних рухів, з іншого. Кожен вид діяльності повинен мати свій ритм і динаміку навчальних завдань, і в студентів, беручи участь у цьому процесі, неминуче розвиватимуться необхідні якості. На початку курсу природні психологічні особливості здобувача освіти можуть сприяти або перешкоджати успіху. Після тривалого періоду занять студенти адаптувалися психологічно, а їх продуктивність адаптувалася згідно фізичних навантажень.[4]

Поведінка студентів є досить складною і визначається багатоаспектністю внутрішніх і зовнішніх факторів [5]. Тому навіть у лабораторному досліді неможливо спробувати поставити

в однакові умови дві однакові за всіма ознаками групи студентів. Тому замість того, щоб усувати супутні фактори, краще вивчати вплив їх ознак на досліджувані параметри особистості.

Аналіз середніх показників особистісних якостей студенток показує, що у жінок екстравертність (спрямованість особистості на зовнішнє середовище) слабша і швидше змінюється інтроверсією (внутрішнє переживання). Жінки мають вищий рівень нейротизму (нервового збудження). Так само показники для чоловіків і жінок мають середній ступінь стійкості (стабільності) до різних змішувачів. Рівень вимогливості (самокритичності) жінок істотно не підвищився.

Отже, фізичний розвиток та фізична активність студентів відіграють важливу роль у їхньому загальному розвитку та подоланні різноманітних життєвих викликів. Завдяки врахуванню індивідуальних особливостей і потреб здобувачів освіти, їхній фізичний і розумовий розвиток буде більш успішним.

#### **Список використаних джерел**

1. Пістун І. П. Працездатність та здоров'я людини: навч. посіб. / І.П. Пістун, М. К. Хобзей, Г.В. Сілін. – Львів: Афіша, 2003.
2. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання: дис.. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Ю.В. Юрчишин; МОНМСУ, НУФВСУ. – Київ, 2012. – С. 115-119.
3. Лисяк В. М. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів /В. М. Лисяк //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. науковий журнал – Харків : ХОВНОКУ, ХДАДМ, 2010. – №
4. Шкрєбтій Ю.М. Напрями реформування системи фізичної культури і спорту в Україні/ Ю.М. Шкрєбтій // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : Зб. наук. праць. - К.: Науковий світ, 2004. - № 4.
5. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія./ О.Ц. Демінський. – Київ: Вища школа, 2001.

## **ІНТЕРАКТИВНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ В КУРСІ: ПРИРОДНИЧІ НАУКИ**

**О.В. Орловський, Ю.М. Герашенко**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Загальноновизнаною є суперечність між застарілими формами, методами, засобами і технологіями навчання та спробами впровадження в навчальний процес нових педагогічних технологій, що сприяють саморозвитку та самореалізації учнів. Зокрема, Г. Ковальчук підкреслює: «Ще на початку ХХ століття дослідники визнали низку недоліків тогочасної освіти: переважання методів пасивного засвоєння навчального матеріалу над методами