

залучаються. Водночас розвиток інших видів рекреації на сьогодні ускладнений внаслідок бойових дій. Перспективами розвитку ринку рекреаційних послуг для ветеранів є подолання інфраструктурної і кадрової недостатності, розвиток широкого спектру різновидів рекреаційної активності, організація рекреаційної діяльності у громадах та центрах за місцем проживання, науково-методичний супровід і фасилітація соціально-психологічної роботи на місцях.

### **Список використаних джерел**

1. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг : навч. посіб. ; Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Х. : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. 202 с.
2. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.
3. Довбиш С. С. (2023). Спортивне орієнтування як важлива складова адаптивного спорту для психологічної реабілітації військових. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*: збірка тез доповідей III наук.-практ. конф., 1-2 грудня 2023 р. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2023. С. 56–59.
4. Жара Г. І. (2023). Рекреаційні технології ментального відновлення різних верств населення у воєнний час. *Освітні та наукові інновації у сфері біології і збереження здоров'я людини*: збірник матеріалів II Всеукраїнської наук.-практ. інтернет-конференції (Рівне, 14 грудня 2023 р.) / Упоряд.: І. О. Сяська, О. Г. Рудь, Л. В. Ойцюсь, І. М. Трохимчук. Рівне: О. Зень, 2023. С. 226–229.

## **ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО І МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ, ЩО ЗУМОВЛЮЮТЬ НЕОБХІДНІСТЬ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ**

**Жеребцов Ростислав Дмитрович,**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти*

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

**Науковий керівник:** доктор педагогічних наук, професор **Корносенко О. К.**

Згідно із Законом України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні», до молоді належать громадяни віком від 14 до 35 років. Це дуже тривалий період життя, в якому активно відбуваються зрушення у стані фізичного розвитку. Зокрема завершується окостеніння скелету: до 20 років – крижових, до 25 років – шийних, грудних і поперекових хребців, до 30 років – куприкових, до 20-25 років – кісток верхніх кінцівок, до 30 років – шви черепа тощо. У жінок після 30 років

знижується м'язова сила, ефективність роботи легень, зменшується кісткова маса. У 20-літньому віці жіноче тіло має в середньому 16,5% м'язової тканини, від загальної маси тіла, 47% припадає на частку сполучної тканини і внутрішніх органів, 10% – на кісткову тканину і 26,5% – на жирину [1, 3].

Рухливість хребта і суглобів є одним з критеріїв здоров'я кістково-зв'язкової системи і опорно-рухового апарату. Значні негативні зміни в суглобах і в хребті відбуваються у жінок до 30-35 років, які ведуть малоактивний спосіб життя. Це зумовлено зниженням рівня рухливості в суглобових з'єднаннях хребта, верхніх і нижніх кінцівках і є ознакою початку розвитку остеохондрозу. Регулярні фізичні вправи частково компенсують зниження природного рівня рухливості в суглобах, властивого молодому віку. Особливо це помітно для показників рухливості шийного відділу хребта, тому для компенсації зниження рухливості в шийному відділі хребта необхідно в програму оздоровчих занять додавати спеціальні вправи [1].

Жінки мають менші розміри серця, вищі показники частоти серцевих скорочень, менші показники артеріального тиску, хвилинного об'єму крові, життєвої місткості легень, ніж чоловіки. Тому у них менша аеробна і анаеробна продуктивність. Через фізіологічні особливості свого організму жінки слабші за чоловіків, проте, мають більшу гнучкість і координацію, що впливає на вибір того або іншого виду оздоровчих занять. Крім того, у жінок є здатність до тоншого регулювання різних мір напруги м'язів, що дозволяє опанувати техніку рухів і економно витратити енергетичний запас організму [2, 3].

Вікові зміни відбиваються як на діяльності серця, так і на стані периферичних судин. До 30 років істотно знижується здатність серця до максимального навантаження, що проявляється у зменшенні максимальної частоти серцевих скорочень (хоча ЧСС у спокої змінюється незначно). Функціональні можливості серця також знижуються. Так, ударний об'єм серця в спокої у віці 25 років до 85 років зменшується на 30%, розвивається гіпертрофія міокарду. Хвилинний об'єм крові у спокої у вказаний період зменшується в середньому на 55-60%. Зміни в системі кровообігу, зниження продуктивності серця спричиняють виражене зменшення максимальних аеробних можливостей організму, зниження рівня фізичної працездатності й витривалості [2].

Учені зауважують [2, 4], що у жінок рідше бувають захворювання серця, що пояснюється вищим рівнем у крові ліпопротеїнів високої щільності. Характерним захворюванням жінок є порушення обміну речовин і ожиріння. У віці після 30 років цими хворобами страждають до 40% жінок. Після 30 років у жінок змінюється і м'язова тканина. У нетренованих жінок у м'язах знижується кількість клітин, спостерігається їх атрофія, збільшується кількість жирових клітин і сполучної тканини. У результаті знижується скоротність м'язових волокон, втрачається еластичність.

Жіночі мотиви визначаються косметичними (зниження ваги, поліпшення фігури), медичними (поліпшення здоров'я, підвищення працездатності), нервово-психічними (покращення настрою) аспектами [4].

Таким чином, у періоді життя 14-35 років спостерігаються значні зміни у стані фізичного розвитку жінок. До 20-25 років організм продовжує рости і зміцнюватися, а після 30 років починають активно виявлятися ознаки старіння. За даними літературних джерел [1-4] нами виявлено, що передчасному старінню організму та виникненню захворювань можна запобігти при дозованій організованій руховій активності, якою часто виявляються заняття фітнесом. Поняття «фітнес» більшість учених розуміє як фізкультурно-оздоровчу технологію, що передбачає формування фізичних якостей, що у подальшому сприятиме зміцненню здоров'я, підвищенню функціональних можливостей організму й запобігатиме передчасному старінню.

### **Список використаних джерел**

1. Бекас О. О., Фурман Ю. М. Порівняльний аналіз існуючих методів визначення та критеріїв оцінки фізичного стану дорослого населення та молоді різного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2003. №9. С. 34–42.

2. Вовканич Л. С., Бергтраум Д. І. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту: навчальний посібник. Ч. II. Львів : ЛДУФК, 2013.

3. Котов В. О., Масляк І. П. (2008). Вплив вправ бодіфітнесу на показники фізичного здоров'я та фізичної працездатності жінок молодого та середнього віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2008. Вип. 4. С. 7–10.

4. Митчик О. Особливості мотивації до занять фізичними вправами в жінок, які тренуються в оздоровчих клубах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2009. № 1. С. 55–58.

## **ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕСТЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Жиров Віталій Олександрович,**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти*

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

**Науковий керівник:** доктор педагогічних наук, професор **Хоменко П. В.**

Естетичне виховання на уроках фізичної культури може бути дуже важливим, оскільки сприяє розвитку та збереженню естетичного смаку учнів, формує повагу до краси руху та гармонії форми. Це може бути досягнуто