

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Департамент охорони здоров'я Полтавської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Кам'янець-Подільський національний університет Імені Івана Огієнка
Francisk Skorina Gomel State University (Belarus)
Cliniques universitaires Saint-Luc (UCLouvain Saint-Luc), Belgium
Strasbourg University (Université de Strasbourg), France

**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ
ТЕХНОЛОГІЇ:
РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ**

Збірник наукових матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю

23 листопада 2021 року

**PHYSICAL REHABILITATION AND HEALTHSAVING TECHNOLOGIES:
REALITIES AND PERSPECTIVES**

Collection of materials of the VII All-Ukrainian Scientific and Practical conferences with international participation

November 23, 2021

Полтава 2021

фізичну активність (60 хвилин у день для дітей і 150 хвилин у тиждень для дорослих). Коли мало рухаємось організм буквально «вимикається». Сповільнюється всі обмінні процеси, що призводить до порушення вуглеводного та жирового обміну, підвищення артеріального тиску та послаблення м'язів і кісток [2].

Для тривалого, здорового життя необхідно дотримуватись раціонального режиму харчування та достатньої фізичної активності. Правильний режим харчування, включає регулярні прийоми їжі упродовж дня, без пропусків, включаючи сніданок. Їжу необхідно розділити на 5 порцій (400 грамів на порцію). У щоденному раціоні мають бути: фрукти, овочі, цільне зерно й горіхи, йодована сіль.

Отже, дотримання принципів здорового харчування і фізичної активності є запорукою збереження та зміцнення здоров'я на довгі роки.

Література

1. Гуліч М.П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення / М.П. Гуліч // *Проблеми старения и долголетия*. – 2011. – Т.20, № 2. – С. 128 – 132.

2. Сімахіна Г.О. Харчування як основний чинник збереження стану здоров'я населення / Г.О. Сімахіна, Н.В. Науменко // *Проблеми старения и долголетия*. – 2016. – Т.25, №2. – С. 204 – 214.

3. Стельмахівська В.П. Актуальні аспекти забезпеченні раціонального харчування школярі / Г.О. Сімахіна, Н.В. Науменко // *Освіта і здоров'я підростаючого покоління*. – 2018. – С. 204 – 214.

Синиця Т.О., к.фіз.вих.

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

Останнім часом спостерігається від'ємний приріст рівня здоров'я населення України. Це, в першу чергу, зумовлене низьким рівнем рухової активності, недотриманням здорового способу життя та іншими чинниками, які в комплексі призводять до виникнення ряду захворювань та порушень функціонування органів і систем організму [1, 4].

На державному рівні гостро стоїть проблема низької рухової активності населення, про що зазначено у Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, прийнятої Кабінетом міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089 «...значна частина населення України веде нездоровий та пасивний спосіб життя...» [6]. Дана стратегія спрямована на створення у суспільстві умов до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя

для формування здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності в державі. З огляду на це існує необхідність у розробці та впровадженні програм для занять фітнесом та з оздоровчою аеробікою, яка б залучила жінок першого зрілого віку до систематичних занять та була б спрямована на поліпшення їх функціонального стану [5].

Для вирішення поставленого завдання було здійснено оцінку функціонального стану серцево-судинної системи жінок першого зрілого віку за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску (АТ) до та після дозованого навантаження [2].

Результати вимірювань функціональних показників жінок досліджуваних груп на початку дослідження наведені у таблиці 1.

Таблиця 1.

Функціональний стан жінок ЕГ та КГ на початку дослідження

| Випробування | ЕГ | КГ | t | p |
|--------------------------|---------------|---------------|------|-------|
| ЧСС у спокої | 76,79 ± 1,79 | 76,07 ± 2,12 | 0,82 | >0,05 |
| ЧСС після навантаж. | 132,48 ± 3,2 | 131,56 ± 2,46 | 1,13 | >0,05 |
| АТ сист. у спокої | 127,15 ± 1,69 | 126,93 ± 1,84 | 0,53 | >0,05 |
| АТ сист. після навантаж. | 149,32 ± 1,17 | 148,98 ± 1,24 | 0,65 | >0,05 |

Згідно даних, наведених у таблиці 1, досліджувані показники до початку занять достовірних розбіжностей не мали ($p > 0,05$). В таблиці зазначено АТ систолічний, так як дані діастолічного тиску під впливом фізичних навантажень майже незмінні.

У результаті відвідування занять фітнесом функціональні показники серцево-судинної системи жінок достовірно покращилися, що було видно з показників ЧСС у стані спокою та її реакції на дозоване фізичне навантаження. Так, ЧСС до навантаження у жінок зменшилася, порівняно з величиною до експерименту на 8,12%. Реакція ЧСС на навантаження теж покращилася у досліджуваних, а саме, зростання даної величини у порівнянні зі станом спокою становила 68,24%.

Показники систолічного АТ до та після навантаження змінилися в меншій мірі ніж ЧСС, але все ж досягли достовірної значущості у жінок. Так, результати систолічного АТ учасниць ЕГ дещо зменшилися (6,19%) у порівнянні з даними на початку дослідження, що підтверджує ефективність занять фітнесом для покращення серцево-судинної системи тих, хто займаються. Показники діастолічного АТ жінок достовірних змін не зазнав, і дана величина після навантаження теж лишалася незмінною, або зменшувалася в межах до 13,33%, що відповідає нормі [2, 3].

Таким чином, результатами дослідження доведено, що під впливом занять фітнесом функціональні показники серцево-судинної системи жінок достовірно покращилися.

Література

1. Луковська О. Л. Фактори морфофункціонального стану організму жінок першого зрілого віку, значущі для побудови кондиційного тренування / О. Л. Луковська, С. В. Сологубова // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 5, 2011. – С. 46–50.

2. Плахтій П. Д. Фізіологія людини. Обмін речовин і енергозабезпечення м'язової діяльності: навч. посіб. / П. Д. Плахтій. – К. : Професіонал, 2006. – 464 с.

3. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти: Підручник / Л. П. Сергієнко. – К. : КНТ, 2010. – 776 с.

4. Синиця Т. О. Обґрунтування змісту сучасних видів оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу для жінок першого зрілого віку / С. В. Синиця, Т. О. Синиця // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2020. № 1. С. 55–62.

5. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова, Т. О. Синиця. Львів, 2018. 236 с.

6. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>

Струк Б.І., к.пед.н., доцент
Верхівкер Я.Г., д.т.н., професор
Петькова О.О., аспірантка

Одеська національна академія харчових технологій

МІЖДИСЦИПЛІНАРНА ІНТЕГРАЦІЯ, ЯК ПЕДАГОГІЧНА УМОВА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖЕННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ-ТЕХНОЛОГІВ

Особливої актуальності набувають питання збереження здоров'я для майбутніх фахівців - технологів, що пов'язано з такими здоров'яруйнівними факторами, як гіподинамія, висока емоційна стомленість та стрес, робота з технікою, а також недостатньою підготовленістю до здоров'язбережувальної діяльності в процесі здобуття вищої освіти. Однак, проблема формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців-технологів на засадах міждисциплінарної інтеграції ще не знайшла достатнього відображення в психолого-педагогічній літературі. Таким чином, актуальність дослідження, недостатній рівень теоретичного та практичного вивчення проблеми зумовили вибір теми роботи.

Результати дослідження. Під формуванням культури здоров'язбереження майбутніх фахівців - технологів на засадах міждисциплінарної інтеграції ми розуміємо процес, який вможливорює збереження й зміцнення здоров'я студентів, впливає на світогляд, змінює спосіб життя та враховує особливості

| | |
|--|-----|
| Осипенко С.О. ВИСОКИЙ РІВЕНЬ ВІЗУАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ: ПРАКТИЧНІ ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ..... | 136 |
| Рибалко Л.М. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ТА ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ В УМОВАХ ЗВО..... | 138 |
| Сидоренко А.Г., Луценко Р.В., Чечотіна С. Ю., Гаврильєва К. Г., Луценко О. А. ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВ'Я..... | 141 |
| Синиця Т.О. ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ..... | 142 |
| Струк Б.І., Верхівкер Я.Г., Петькова О.О. МІЖДИСЦИПЛІНАРНА ІНТЕГРАЦІЯ, ЯК ПЕДАГОГІЧНА УМОВА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖЕННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ-ТЕХНОЛОГІВ | 144 |
| Траверсе Г.М., Мизгіна Т.І. ДОЦІЛЬНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ВІТАМІННО - МІНЕРАЛЬНИХ КОМПЛЕКСІВ У ПІДЛІТКІВ, ЯКІ МАЮТЬ ВИСОКІ РОЗУМОВІ НАВАНТАЖЕННЯ..... | 147 |
| Яланська С.П. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ: РЕСУРС АЕРОАПІТОТЕРАПІЇ..... | 149 |
| Ялова Т.Л., Горошко В.І. МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ НЕДОСТАТНОСТІ ЦЕНТРАЛЬНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ У НОВОНАРОДЖЕНИХ..... | 150 |