

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника»  
Інститут модернізації змісту освіти МОН України  
Харківська гуманітарно-педагогічна академія  
Університет Миколи Коперника  
Харківська державна академія фізичної культури  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
London Metropolitan University (Університет Лондон Метрополітен)

## **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю

*01 грудня 2022 року*

## **CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION**

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

*December 01, 2022*

Полтава, 2022

Волейбол є одним із найпопулярніших видів спорту, що поступається за популярністю тільки футболу. Найбільш розвинений волейбол, як вид спорту, у таких країнах як Україна, Росія, Бразилія, Китай, Італія, США, Японія, Польща. На відміну з інших командних видів спорту, волейбол є безконтактним видом спорту, тобто суперники двох команд відокремлені один від одного сіткою та не мають права контактувати один з одним. З іншого боку, волейбол стає досить травматичним видом спорту серед безконтактних видів спорту, таких як лижний спорт, гімнастика, теніс та інші.

Отже, актуальність цієї роботи визначається тим, що при зайнятті волейболом рухи в плечовому суглобі виконуються з максимальною амплітудою і дуже високою кутовою швидкістю, що сприяє до травм суглобу. Крім того, часті виконання рухів над головою з високою швидкістю та великою амплітудою можуть призвести до розвитку хронічних травм. Долаючи значні за обсягом та інтенсивністю тренувальні навантаження, необхідне правильне та якісне відновлення організму після травми. За статистикою травми плеча у волейболі посідають друге місце. Враховуючи, що реабілітація спортсменів після травм, на відміну від реабілітації звичайних людей, має низку характерних рис, виникла необхідність розробки комплексної програми для волейболістів.

### *Література*

1. Анатомія плечового суглобу [Електронний ресурс] / [anatomyaatlas.ru](http://anatomyaatlas.ru). – 2017. Режим доступу до ресурсу: [http://anatomyaatlas.ru/?page\\_id=649](http://anatomyaatlas.ru/?page_id=649)
2. Магльований А., Мухін В., Магльована Г. Основи фізичної реабілітації. Львів, 2006. 150 с.
3. Сучасні стандарти та критерії в галузі реабілітаційної медицини: навч. посіб. / за ред. В. П. Лисенюка. К., 2001. 70 с.
4. Характеристика травм плечового суглобу [Електронний ресурс] / [xrayprotocol.com](http://xrayprotocol.com). 2018. Режим доступу до ресурсу: <https://www.xrayprotocol.com/anatomyia-plechevogo-sustava>
5. Шаповалова В. А., Кормак В. М., Холтагорова В. М. и др. Спортивна медицина і фізична реабілітація. К.: Медицина, 2008. 356 с.

Горошко В. І., доцент кафедри фізичної терапії і ерготерапії,  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ СИСТЕМИ БОДІФЛЕКС ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ**

Питання збереження здоров'я жінки в сучасному світі залишається актуальним. У жінок зрілого віку, особливо у жінок II стадії, спостерігаються різні рухові розлади, зниження обміну речовин, серцево-судинної та дихальної роботи, працездатності. Тому регулярні фізичні навантаження, які розглядають нові та ефективні способи зміцнення здоров'я, можуть сприяти покращенню

функціонального стану організму жінки. Останніми роками набуває популярності бодіфлекс-дихання, яке поєднує глибоке діафрагмальне дихання з серією статичних і динамічних вправ. Актуальним є дослідження впливу системи бодіфлекс як сучасного продуктивного оздоровчого комплексу, що забезпечує оптимізацію фізіологічного стану жінок зрілого віку. Бодіфлекс (англ. Body Flex) – це спеціальна система вправ, розроблена американською компанією Greer Children, що органічно поєднує глибоке діафрагмальне дихання з серією статичних поз і динамічних рухів, спрямованих на розтягнення різних груп м'язів тіла та підвищення їх напруги. Популярності Бодіфлексу додає ще й коротка тривалість заняття. Автори методики стверджують, що 15–20 хвилин занять в день достатньо, щоб зменшити окружність талії на 4–7 см за місяць. Особливо це актуально для тих, хто намагається уникати динамічних вправ.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, навчальні експерименти, антропометрія (вага, окружність талії та стегон), функціональні проби (вимірювання пульсу, вимірювання дихання, вимірювання артеріального тиску), оцінка силової здатності (ручна динамометрія), статистична обробка отриманих результатів.

Вирішення проблеми рухової активності жінок другого зрілого віку було метою практичного дослідження. У ньому взяли участь 53 жінки середнього віку (29 жінок першого зрілого віку 21–35 років і 24 жінки другого зрілого віку 36–55 років). Учасники дослідження були поділені на дві статистично однорідні групи за віком, підготовленістю та показниками морфологічних функцій (тобто показники, що відображають стан серцево-судинної системи та дихання). У першу групу (I гр.) потрапили 26 жінок, які протягом експериментального періоду займалися системою бодіфлекс з використанням дихальних вправ, що поєднувалися зі статичними вправами (ізотонічними позами). Другу групу (II гр.) склали 27 жінок, які займалися бодіфлексом, що включав виконання нетривалих динамічних вправ при затримці дихання на глибокому видиху. Розподіл жінок на групи проводився за їх бажанням та з урахуванням того, що групи повинні бути статистично однорідними за різними показниками. Заняття для кожної групи проводилися тричі на тиждень по 60 хвилин онлайн. Жінки з хронічними захворюваннями в експерименті не брали участь.

Експеримент тривав три місяці з вересня по листопад 2022 року. Результати можна представити в порівняльному аналізі за такими критеріями: зміни вимірювальних характеристик організму людини та динаміки показників функції і інтенсивності жіночої статі у 1 та 2 групах до та після експерименту. Середній скоротливий тиск (АТ) у жінок був 126,25 мм рт. ст., діастола (АД) – 86,67 мм рт. ст. (перша група); 127,08 і 87,08 мм рт. ст. (друга група). Середня частота серцевих скорочень (ЧСС) становила 68,2±1,0 уд/хв (перша група) та 68,4±1,3 уд/хв (друга група). Отже, статистичний аналіз результатів оцінки функціонального стану серцево-судинної системи в усіх жінок показав, що достовірної різниці між представницями двох груп немає.

Уже після трьох місяців було зафіксоване вагоме покращення усіх показників у групі жінок, які займалися бодіфлексом. Проте остаточні

результати будуть наведені по закінченню дослідження, у лютому 2023 року. Усе дослідження розраховано на 6 місяців.

**Висновок.** Завдяки доступності фізичних вправ (практично немає протипоказань за станом здоров'я або віком), простоті базової методики, яка не вимагає спеціальних спортивних навичок чи вмінь на ранніх етапах навчання, робить систему вправ Бодіфлекс є доступною для усіх верств населення, а особливо для жінок, які фізично не підготовлені або хворі чи мають обмежені можливості.

### *Література*

1. Охріменко В., Янченко І. Фітнес: фізичне та інтелектуальне виховання / Готельно-ресторанний та туристичний бізнес: реалії та виклики [Електронне видання]: тези доп. Міжнар. студ. наук. конф.(Київ, 12 квіт. 2022 р.)/відп. ред. А. А. Мазаракі. К.: Держ. торг.-екон. у-т, 2022. 393 с. Укр. та англ. мовами. (р. 383).
2. Радовенчик А. І. Сучасні методичні підходи до формування в учнів стресостійкості засобами фізичної культури. (Doctoral dissertation), 2022. 312 с.
3. Сорока В. А., Сорока О. І., Шкарупіло, П. О. Manifestations of forced efforts of elderly men with different breathing regimes / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (7 (152)), (2022). С. 111–115.

Гринь Т. А., магістрантка групи 201-мФС,  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*  
Оніщук Л. М., доцент кафедри фізичної культури та спорту,  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

Важливе значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні здоров'я молоді важко переоцінити. Про це свідчать дослідження вчених багатьох країн. Аналіз наукової літератури підтверджує, що заняття фізичною культурою та спортом, оздоровчо-рекреаційна рухова активність – ефективний засіб зміцнення соматичного та психічного здоров'я, профілактики передчасної смертності та хронічних захворювань. Регулярні заняття допомагають знизити ризик розвитку діабету другого типу, ожиріння, серцево-судинних захворювань, раку, гіпертонії, остеопорозу, тощо.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність вирішує питання змістовного проведення вільного часу у компанії однодумців, що сприяє запобіганню асоціальної поведінки, сприяє розвитку комунікативних навичок.