

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Громадська організація «Всеукраїнська асоціація фізичної медицини,
реабілітації і курортології»
National University of Science and Technology Politechnica of Bucharest
(Romania)
CITY University of London (United Kingdom)
Vilnius University (Lithuania)
Vrije Universiteit (Belgium)
Strasbourg University (France)**



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

**Збірник наукових матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю**

15 листопада 2023 року

Полтава 2023

відвідують заняття фізичного виховання відповідно до розкладу, відзначають можливі заходи, спрямовані на покращення процесу фізичного виховання у ЗВО, основними серед яких є збільшення кількості занять (20 %), урізноманітнення змісту занять (14%), впровадження занять за вибором (37%), підвищення емоційності занять (23%). Студентки надають перевагу таким видам рухової активності: плавання (60%), фітнес-програми аеробної спрямованості (60%), йога (45%) та волейбол (35%); юнаки – плавання (76,7%), футбол (50%) та фітнес-програми силової спрямованості (46,7%).

Отримані дані змушують констатувати, що обов'язкові заняття із фізичного виховання не асоціюються у студентів із необхідністю зміцнення та збереження здоров'я, з можливістю формування гарної статури тощо. Це дає підстави стверджувати на необхідності змін в організації процесу фізичного виховання студентів в умовах вишу та організації оздоровчо-рекреаційних заходів у системі фізичного виховання, зокрема, в умовах студентських гуртожитків, а також під час проходження виробничої практики та відпочинку в літніх студентських таборах.

Література

1. Анікеев Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2012. – 19 с.

2. Василенко М. М., Воробйова А. В. Психосоматичний підхід до програмування фізкультурно-оздоровчих занять студентів. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 2011. – № 3. – С. 40-52.

Жамардій В.О., д.пед.н., доцент
Полтавський державний медичний університет
Гордієнко О.В., ст. викладач
Національний університет «Полтавська
політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПАУЕРЛІФТИНГ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Однією з основних сторін фізичного виховання як педагогічного процесу є навчання. У дидактиці навчання розглядають як цілеспрямований процес передачі і засвоєння знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини. Основний предмет навчання – раціональні рухові дії, що включають систему взаємозв'язаних рухів. Доцільність занять зі спортивною спрямованістю підтверджена низкою педагогічних, фізіологічних та експериментальних досліджень [1; 2].

Пауерліфтинг є одним із діючих і найбільш універсальних засобів фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Це система спеціальних вправ і

методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, відновлення, лікування, формування спеціальних умінь і навичок. Вплив фізичних вправ навчання пауерліфтингу багатосторонній, він зумовлений багатьма факторами і залежить від того, які саме вправи використовуються, для кого вони пропонуються (вік, стать, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я), як застосовуються рухи та в яких умовах виконуються. Пауерліфтинг дає змогу впливати майже на всі м'язові групи, зміцнюючи та виправляючи недоліки фізичного розвитку, становлення гарної атлетичної статури. Навчальні заняття пауерліфтингом сприяють розвитку таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, силова витривалість, спритність, гнучкість, формуванню спеціальних умінь і навичок.

Пауерліфтинг користується великою популярністю серед молоді. Оздоровча спрямованість силових вправ з пауерліфтингу може бути як загального характеру (на організм у цілому), так і локального (на групу м'язів, ланка опорно-рухового апарату); навчально-тренувальний ефект занять – підтримуючим, тонізуючим або розвиваючим. Пауерліфтинг як вид спорту – це не тільки засіб зміцнення здоров'я, але й складова частина навчання та професійної підготовки здобувачів вищої освіти, виховання потреби у систематичних заняттях фізичними вправами. Чітко дозовані тренувальні навантаження, відповідно до віку та статі здобувачів освіти сприяють покращанню роботи серцево-судинної системи, регуляції ваги, корекції фігури, слугують найбільш ефективним засобом загальної фізичної і спеціальної підготовки в спорті. Пауерліфтинг – це один з небагатьох силових видів спорту, спрямованих на гармонійний духовний розвиток особистості та вирішення конкретних завдань силової підготовки.

Література

1. Emetc A., Zhamardiy V., Sohokon O., Khyzhniak O. (2022). Formation of project competence of future specialists from the field of physical therapy, physical education and sports in the higher education system. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. 13(2):260–269.
2. Hackett D. A., & Sabag A. (2021). Powerlifting exercise performance and muscle mass indices and their relationship with bone mineral density. *Sport Sciences for Health*, 17, 735–743.

Курило А.І., студент
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Левков А.А. к.мед.н., доцент
Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

КАРДІОТРЕНУВАННЯ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

В сучасності швидкого ритму життя і технологічного прогресу фізична активність стала необхідною умовою підтримки здоров'я та збереження фізичної