

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ
ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ
ТА ЗДОРОВ'Я



СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

збірник наукових праць
II науково-практичної
internet-конференції
з міжнародною участю

*присвячено пам'яті
професора
О. В. Пешкової*

22-23
КВІТНЯ
2021
ХАРКІВ



**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ЗДОРОВ'Я**

«СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

присвячено пам'яті професора О.В. Пешкової

22-23 квітня 2021 року, м. Харків

Збірник наукових праць

Випуск 2

Харків - 2021

УДК 613.71

**Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини
//Збірник наукових праць. – Харків, 2021. – Випуск 2. – 238 с. (укр.)**

Даний випуск збірки містить матеріали II науково-практичної internet - конференції з міжнародною участю, присвяченої пам'яті професора О.В. Пешкової (22-23 квітня 2021 року, місто Харків).

У збірнику розміщено наукові статті викладачів, молодих вчених, аспірантів, магістрантів, студентів, функціонерів сфери фізичної терапії та фізичної культури та спорту.

Тематика збірнику:

- Актуальні питання фізичної терапії;
- Сучасні освітні здоров'язберігаючі технології;
- Медико-біологічні основи здорового способу життя;
- Загальнолюдські цінності в контексті фізичного виховання і здорового способу життя;
- Психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя;
- Спорт як складова активізації здорового способу життя студентської молоді.

Матеріали відбиваються в міжнародних наукометричних базах даних **Google Scholar**

ISBN

Друкується в авторській редакції

©Національний фармацевтичний університет, 2021
©Автори, 2021

Чижишин Б.З., Маркович О.В., Коробко Л.Р.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ З НАДАННЯ КВАЛІФІКОВАНОЇ
ФЕЛЬДШЕРСЬКОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ЗОВНІШНІХ
АРТЕРІАЛЬНИХ КРОВОТЕЧАХ І ЇХ МОЖЛИВЕ ВИРІШЕННЯ 117

СЕКЦІЯ 3

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Гончаренко М.С., Галій А.І., Коптелов О.О.

МЕТОД СПЕКТРАЛЬНО - ДИНАМІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я
ЛЮДИНИ 121

Кіресєв І.В., Жаботинська Н.В.

РОЛЬ МОДИФІКАЦІЇ СПОСОБУ ЖИТТЯ В РЕАЛІЗАЦІЇ КОНЦЕПЦІЇ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ 125

Кривцова М.В., Костенко Є.Я., Костенко О.Є., Бугір Й.Й., Білінський О.Я.
АНТИБІОТИКОРЕЗИСТЕНТНІСТЬ У МІКРОБНИХ АСОЦІАЦІЯХ 129

Кривцова М.В., Федьків О.К.

ЕФІРНІ ОЛІЇ ЯК АЛЬТЕРНАТИВНИЙ МЕТОД БОРОТЬБИ З
ІНФЕКЦІЙНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ 133

Романчук О.П.

ОБ'ЄМНА ВАРІАБЕЛЬНІСТЬ СПОНТАННОГО ДИХАННЯ В
ОЦІНЦІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ 136

Романчук О.П., Запжал О.В.

ОСОБЛИВОСТІ ЗМІН М'ЯЗОВОГО ТОНУСУ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ
В КУРСІ ДЕЛЬФІНОТЕРАПІЇ 140

Фогел І.І.

ПРОБЛЕМА АНТИБІОТИКОРЕЗИСТЕНТНОСТІ ТА ЇЇ СУЧАСНИЙ СТАН
У ЗВ'ЯЗКУ З ПАНДЕМІЄЮ COVID-19 143

Штефан Л.В., Шевченко О.С.

ПИТАННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ДОРОЖНЬО-ТРАНСПОРТНОГО ТРАВМАТИЗМУ
В ЗМІСТІ ДИСЦИПЛІНИ «ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я» 146

Йоїчі Арай

ПРО ПОХОДЖЕННЯ РАКОВИХ КЛІТИН 149

СЕКЦІЯ 4

ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКІ ЦІННОСТІ В КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Андрющенко А.Р.

РОЗВИТОК СИЛИ У ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ 156

Зелененко Н.О., Рибка М.М.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ 159

Нагорна В.Є., Павленко Є.Є.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ 162

Стретович О.М., Латишев М.В., Петрова Н.В.

СУЧАСНИЙ СТАН РЕЖИМУ СНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 167

Трушина В.О.

ОСОБЛИВОСТІ ФАКТОРІВ СУЇЦИДАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ ПІДЛІТКІВ У СОЦІАЛЬНО
НЕБЛАГОПОЛУЧНИХ СІМ'ЯХ 170

Секція 4

**ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКІ ЦІННОСТІ В КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

РОЗВИТОК СИЛИ У ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

STRENGTH DEVELOPMENT OF SENIOR SCHOOLCHILDREN

Андрющенко А.Р.

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,
м. Харків, Україна.*

Анотація. Розглянуто основні поняття про силу як рухову якість. Описано фізіологічні та біомеханічні характеристики її прояву. Визначено вікові особливості розвитку сили у школярів старших класів.

Ключові слова: фізичне виховання, сила, рухові якості, школярі, розвиток.

Abstract. The basic concepts of force as a motor quality are considered. Physiological and biomechanical characteristics of its manifestation are described. The age peculiarities of strength development in high-school students are determined.

Keywords: physical education, strength, motor qualities, school children, development.

Вступ. Оптимальний рівень розвитку силової підготовленості є одним з найважливіших факторів не тільки успішності в багатьох видах спортивної та професійної діяльності, але й збереження здоров'я і активного довголіття[4, 5]. Дослідження ряду вчених свідчать, що випускники загальноосвітніх шкіл у майбутніх професіях можуть зіткнутися як з необхідністю прояву високого рівня силових здібностей, так і з необхідністю протидіяти наслідкам малорухливого способу життя, а для юнаків вони набувають актуальність з можливістю їх майбутньої військової служби. Тому проблема підвищення ефективності силової підготовки старшокласників продовжує залишатися актуальною.

Мета дослідження – формування знань про існуючі методики розвитку сили у школярів старших класів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано теоретичні методи

дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з проблеми дослідження, узагальнення сучасного досвіду розвитку сили у школярів старших класів.

Отримані результати. Сила як рухова якість – це здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень; це здатність людини до дій з деякими м'язовими напруженнями. У більшості видів спорту це одна з найважливіших фізичних якостей [5]. Однак у кожному з цих видів до застосування сили пред'являють різні вимоги. Сила – один із компонентів структури фізичних здібностей, визначає працездатність спортсмена [4, 10].

Розрізняють: абсолютну силу, відносну силу, швидку силу та вибухову силу.

Сила міцно пов'язана з витривалістю і швидкістю. Швидкісна сила і силова витривалість – найтиповіші силові характеристики, а

абсолютна сила мускулатури може розглядатися як чинник здатності до досягнення і як оцінка частки максимальної сили у тій чи іншій змагальній дії.

Найчастіше сила проявляється у русі (динамічна сила), в зусиллях спортсмена, які завжди супроводжуються рухом. При статичному режимі роботи необхідно говорити про статичну силу[6].

Природний розвиток систем організму дітей має чітку послідовність і циклічність: етапи прискореного розвитку періодично змінюються фазами уповільненого розвитку. Це стосується і рухової функції школярів. В наукових дослідженнях та досвіді праці встановлено, що організм дітей у зазначені фази, етапи по-різному реагує на засоби ФВ. Одні і ті ж самі методи за однаковим обсягом і інтенсивністю фізичного навантаження можуть дати різний педагогічний ефект. Він підвищується в період природного вікового прискорення темпів розвитку тієї або іншої рухової якості. Ось чому періоди прискореного розвитку тих чи інших рухових якостей називають чутливими (або сенситивними), а також сприятливими (або продуктивними) [1, 3, 7].

До старшого шкільного віку відносять учнів віком 16-17 років, їх навчання в загальноосвітніх навчальних закладах припадає на 10-11 класи. Цей віковий період називають періодом ранньої юності, коли завершується статеве дозрівання.

До 17 років в основному закінчується окостеніння більшої частини скелета. Ріст тіла в довжину уповільнюється та змінюється збільшенням поперекових розмірів. Пропорції тіла наближаються до показників дорослих.

У даний період виникають сприятливі умови для розвитку сили школярів, але необхідно пам'ятати, що у підлітковому віці м'язи більше ростуть у довжину, ніж поперек. Через це застосування вправ і методів, що

сприяють нарощуванню м'язової маси, є малоефективним і недоцільним [2, 9].

Засобами силової підготовки підлітків є вправи, обтяжені масою власного тіла (підтягування) або зовнішнім опором (гантелі тощо).

Засоби розвитку сили у старшокласників мають бути більш диференційованими і повинні враховувати не тільки особливості фізичного розвитку учнів. Необхідно використовувати захоплення старшокласників атлетичною гімнастикою для формування інтересу до занять фізичними вправами взагалі (зокрема, силовими вправами). До вищевказаних засобів розвитку сили треба додавати вправи в парах з елементами боротьби, лазіння по канату, підйом силою з вису в упор.

Крім уроків ФК, силові вправи повинні включатися в заняття спортивних секцій, групи ЗФП, а також під час самостійних занять, в тому числі при виконанні домашніх завдань.

Перш, ніж здійснювати силову підготовку учнів, потрібно визначити рівень розвитку сили за допомогою відповідних тестів.

Вважається, що у старших підлітків для підвищення м'язової сили не частіше, ніж 1 раз на тиждень можуть бути використані близько граничні і граничні величини обтяжень. Але найбільш прийнятним методом для підлітків є метод повторних зусиль. Він дозволяє уникати надмірного напруження, і вибірково впливати на окремі м'язові групи. Здебільшого він застосовується при виконанні таких вправ, як: присідання, підтягування [1].

Щодо суттєвого збільшення м'язової маси, то юнаки 16-17 років володіють найширшими можливостями в межах шкільного періоду для направленої розвитку м'язової сили. Поступове привчання старшокласників до великих, близько граничних і граничних зусиль вважається виправданим.

Важливим в організації уроків ФК є правильна послідовність вправ,

спрямованих на розвиток різних видів сили та їх сполучення із іншими вправами. Так, в одному занятті силові вправи слід розподіляти у такій послідовності: вправи на вибухову силу, потім – на максимальну силу, і далі – на силову витривалість. Силові вправи виконуються на уроці після швидкісних, перед розвитком витривалості. Тривалість силової підготовки на уроках ФК може сягати 10-12 хв, за умов занять вдома – до 20-30 хв, при заняттях у секціях – від 20 до 120 хв [1, 8, 10].

Висновки. Сила як рухова якість – це здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень. Одним з більш сприятливих для розвитку сили є період ранньої юності, що співпадає з навчанням в старших класах школи. Традиційні форми та методи розвитку витривалості, одноманітність засобів силової підготовки, відсутність індивідуального підходу в організації силового навантаження у старшокласників під час занять на уроках фізичної культури не відповідають динаміці розвитку показників силових здібностей в цей період.

Список літератури

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001 384 с.
2. Гурман Л.Д. До проблеми силової підготовки школярів старших класів. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені

Івана Огієнка, Випуск 6, № 15, 2013. С. 86-91.

3. Круцевич Т.Ю. Теорія и методика фізичного виховання. Т. 1. К.: Олімпійська література, 2003. 424 с.
4. Матвеев Л.П. Теорія и методика фізичного виховання: Підручник. М., 1991. 221 с.
5. Платонов В.Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. К.: Олімпійська література, 1997. 584 с.
6. Фурман Ю.М., Драчук С. П. Кореляційний взаємозв'язок аеробної та анаеробної (лактатної) продуктивності організму з якісними параметрами рухової діяльності студентів чоловічої статі (17-19 років). Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту/ Під ред. С.С. Єрмакова. Харків, № 15, 2005. С.51-55.
7. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посібник. Харків: «ОВС», 2007. 406 с.
8. Худолій О.М., Іващенко О.В. Концептуальні підходи до моделювання процесу навчання і розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків. Теорія та методика фізичного виховання, № 2, 2013. С. 3-16.
9. Худолій О.М., Іващенко О.В., Піменов О.О. Особливості силової підготовленості школярів старших класів. Теорія та методика фізичного виховання, № 9, 2012. С. 37-41.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. Тернопіль: Богдан, 2001. 272 с.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Андрющенко Анастасія Романівна, магістр заочного навчання, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна.

Andriushchenko Anastasia, master of distance learning of H.S. Skovoroda KhNPU, Kharkiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-4701-6152>

e-mail: anastasya.stepanenko11@gmail.com