

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

час змагань, тактика поведінки, спілкування і можливості адаптуватися до психологічних і фізичних навантажень.

Література

1. Круцевич Т. Ю. Фізичне виховання як соціальне явище / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський. Підр. Теорія і методика фізичного виховання / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2018. – Т.1. – С. 27-46.
2. Чаплінський Р.Б. Фізична активність і серцево-судинна система / Р.Б. Чаплінський // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8: У 4-х т. – Львів: НВФ “Українські технології”. – 2014. – Т. 2. – С. 383.

Гета А. В., к.фіз.вих, доцент
кафедри фізичної культури та спорту
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

НЕОБХІДНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ІЗ ВАДАМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

Гуманізація і демократизація нашого суспільства висувають гостру потребу у досягненні високого рівня здоров'я, що забезпечуватиме високу якість життя, психологічне задоволення, соціальний баланс людини. Сьогодні перед людиною постає необхідність у збереженні себе як індивіда, пристосованого до мінливих соціально-економічних і природних умов середовища, особливо це актуально для майбутнього покоління, що має вади психофізичного розвитку. Отже, актуальність радикальної перебудови системи фізичного виховання підростаючого покоління з вадами у стані здоров'я є беззаперечною [1].

Ставлення до молодих людей з різними нозологіями, як до найвищої цінності, змушує приділяти пильну увагу проблемі збереження і зміцнення їхнього здоров'я, формуванню культури здоров'я, створенню здоров'язбережувального освітнього середовища у закладі вищої освіти. Відповідно, постає потреба у модернізації існуючої системи фізичної культури студентської молоді з вадами у стані здоров'я на організаційному і дидактичному рівнях, впровадженні комплексів заходів, необхідних для ефективного функціонування якісно нової системи вищої освіти [2].

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що важливим резервом оновлення освітнього процесу є система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів, які мають вади здоров'я, упровадження якої надасть можливість сформувати у них знання, вміння та навички управління індивідуальним здоров'ям і підготувати їх до професійної діяльності [3].

Головним із сучасних завдань фізичної культури є формування у студентів з вадами у стані здоров'я цілеспрямованого прагнення до фізичного вдосконалення шляхом впровадження фізкультурної освіти через інноваційні фізкультурно-оздоровчі технології [1].

Не припиняючи значущості наявних розробок [1, 3], проблема можливості впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій в освітній процес з фізичної культури залишається недостатньо вивченою. Традиційні педагогічні технології, що застосовуються у більшості ЗВО, майже не розв'язують проблеми покращення здоров'я студентів з вадами у стані здоров'я через недостатньо розвинену інфраструктуру, відсутність системи мотивації та стимулювання таких студентів до занять фізичною культурою як у навчальний, так і позанавчальний час.

Низкою робіт [2, 3] визначений вплив комплексного використання традиційних та інноваційних методів до застосування фізкультурно-оздоровчих засобів. Також встановлена недосконалість і неузгодженість механізмів впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у здоров'язбережувальному просторі закладів вищої освіти у зв'язку із невизначеністю пріоритетного статусу дисципліни «Фізична культура» у навчальних планах і, на жаль, неухильним зменшенням годин на її викладання. Таким чином, доцільність дослідження окресленої проблеми посилюється необхідністю подолання наявних суперечностей у вищій школі, зокрема, між: вираженим погіршенням стану здоров'я студентської молоді, неухильним зростанням кількості студентів з ослабленим здоров'ям, з цієї причини віднесених до спеціальної медичної групи, і соціальним замовленням на здорове, фізично розвинене і активне покоління; усвідомленням широких можливостей фізкультурно-оздоровчих педагогічних технологій у процесі покращення стану студентів з вадами у стані здоров'я та недостатньою розробленістю цієї проблеми; потребою формування спрямованості на власне оздоровлення та духовний розвиток і неналежним використанням потенціалу позанавчальної роботи в зазначеному аспекті; рівнем розвитку інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій і недостатньою розробленістю педагогічних умов їх використання у фізичному вихованні студентської молоді з вадами у стані здоров'я; застарілою спрямованістю процесу формування фізичної культури у ЗВО та новими технологіями в освіті, що ґрунтуються на впровадженні професійно орієнтованого та студентоцентрованого навчання [1].

Отже, наявні підходи та протиріччя до їх розв'язання за допомогою науково-методичної системи застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичної культури студентів з вадами у стані здоров'я свідчать про високу теоретичну і практичну значущість цієї проблеми, більшість аспектів якої вимагають подальших науково-експериментальних досліджень в ракурсі механізмів функціонування системи в освітньому просторі вищої школи.

Література

1. Вихляев Ю. М. Формування компетенцій студентів-інвалідів ВНЗ з

організації і проведення рухової активності / Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). К., 2016. Вип. 3К 1 (70). С. 316–321.

2. Грибан Г. П. Діагностика діяльнісного компоненту готовності студентів з вадами у стані здоров'я до застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання / Теоретические и прикладные аспекты образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи: материалы IV Международной научно-практической конференции (26–27 октября 2017 г.). Брест: Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, 2017. С. 21–24.

3. Кузнецова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика: монографія. Рівне, 2018. 416 с.

Горбач Д.А., студент факультету агротехнологій та екології
Полтавський державний аграрний університет
Сахно Т.В., д. х. н., с. н. с., професор кафедри товарознавства,
біотехнології, експертизи та митної справи
Полтавський університет економіки і торгівлі

КРЕАТИН У СПОРТИВНОМУ ХАРЧУВАННІ

Креатин (від грец. «м'ясо») – азотовмісна карбонова кислота. Вона бере участь в енергетичному обміні в нервових та м'язових клітинах. Має хімічну формулу $C_4H_9N_3O_2$.

Креатин відкрив французький хімік-органік Мішель-Ежен Шеврель у 1832 році. Його відкриття показало важливу роль креатину в обміні речовин скелетної мускулатури.

Креатин відіграє центральну роль в якості енергетичного буфера в системах з високим рівнем споживання енергії, включаючи м'язову та центральну нервову системи. Він зміцнює молекулу АТФ через тимчасовий і просторовий енергетичний буфер, який може відновлювати АТФ без залежності від кисню [1].

Креатин природним чином міститься в продуктах харчування, особливо в м'ясі та рибі. Люди, на типовій західній дієті отримують половину всього креатину з раціону і половину шляхом синтезу. Так, креатин здатний синтезуватись в організмі самостійно з креатинфосфата. Для синтезу креатину необхідні три амінокислоти: гліцин, аргінін та метіонін, а також ферменти – L-аргінін, гліцин-амідиотрансферазу, гуанідинацетат-метилтрансферазу і метіонін-аденозилтрансферазу. Ферменти, необхідні для синтезу креатину, в людини містяться в печінці, нирках та підшлунковій залозі. Креатин може вироблятися будь-яким з цих органів і потім транспортуватися в м'язи кров'ю [2].

Процес біосинтезу креатину проходить у дві стадії. Перша відбувається в нирках і полягає в утворенні гуанідинацетату із гліцину та аргініну. Цю

Бріжата І.А., Шевець В.П. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ПРИ ТРАВМАХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ.....	94
Воронецький В. Б., Гордієнко О.В. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВДАЛОГО ВИСТУПУ СТУДЕНТОК- СПОРТСМЕНОК ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ З ПАУЕРЛІФТИНГУ.....	96
Гета А.В. НЕОБХІДНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ІЗ ВАДАМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я.....	98
Горбач Д.А., Т.В. Сахно КРЕАТИН У СПОРТИВНОМУ ХАРЧУВАННІ.....	100
Горошко В.В. FEATURES OF THE USE OF ADAPTIVE PHYSICAL RECREATION FOR CHILDREN WITH INTELLECTUAL IMPAIRMENTS.....	102
Жамардій В.О. МЕТОДИЧНА СИСТЕМА ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	104
Коллегаєв М.Ю. ОСОБЛИВОСТІ ТИПОЛОГІЇ СПОРТИВНОГО ТА РЕКРЕАЦІЙНОГО ПОХІДНОГО ТУРИЗМУ.....	106
Маджаров А.П., Бондаренко К.К. ПРИМЕНЕНИЕ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК В ПРЕДСЕЗОННОЙ ПОДГОТОВКЕ ГАНДБОЛИСТОК.....	108
Оніщук Л.М. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	110
Рибалко Л.М. ДО ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР....	113
Селиверстова Н. В. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ.....	115