

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»**

Національний університет «Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка»

Uniwersytet Szczeciński (Polska)

University of Bucharest (Romania)

Медичний факультет

Кафедра біології і охорони здоров'я

АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

З Б І Р Н И К Н А У К О В И Х П Р А Ц Ь

**XIV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ,
присвяченої 205 річчю з дня заснування Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»**

15–16 вересня 2022 року

м. Одеса

Частина 2

Одеса – 2022

УДК: 796611.7–053.67(063)

Рекомендовано до друку вченою радою ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол №2 від 29.09.2022 року)

Рецензенти:

- **І. Л. Ганчар** – доктор педагогічних наук, професор, викладач кафедри тактики і загальновійськових дисциплін Інституту військово-морських сил Національного університету «Одеська морська академія» (Україна, м. Одеса);
- **О. І. Форостян** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації медичного факультету ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Головний редактор

Босенко Анатолій, доктор педагогічних наук, кандидат біологічних наук, професор

Редакційна колегія:

Коробейніков Георгій	доктор біологічних наук, професор (Німеччина-Україна)
Лизогуб Володимир	доктор біологічних наук, професор (Україна)
Михалюк Євгеній	доктор медичних наук, професор (Україна)
Носко Микола	доктор педагогічних наук, професор (Україна)
Потоп Володимир	доктор педагогічних наук, професор (Румунія)
Приймаков Олександр	доктор біологічних наук, професор (Польща)
Топчій Марія	кандидат біологічних наук, викладач (Україна)
Орлик Надія	кандидат біологічних наук, викладач (Україна)

Адаптаційні можливості дітей та молоді: збірник наукових праць XIV міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 205-річчю з дня заснування Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Одеса, 15–16 вересня 2022 року, Ч. 2) / голов. ред. А. І. Босенко. Одеса: Видавець Сімекс-прінт, 2022. 195 с.

У збірнику наукових праць представлені роботи широкого кола фахівців з сучасних проблем фізичного виховання і спорту. В статтях розкриваються медико-біологічні, фізіолого-гігієнічні, психолого-педагогічні та валеологічні основи розширення адаптаційних можливостей дітей та молоді, зміцнення їх здоров'я.

УДК: 796611.7–053.67(063)

УДК: 796.814

О. В. Євтушенко
(Україна, м. Одеса)

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ

Використання засобів відновлення як невід'ємної частини тренувального процесу має бути спеціалізованим стосовно греко-римської боротьби й виходити з морфофункціональних змін у окремих органах і системах організму борців, що відбуваються внаслідок тренувальних навантажень.

Ключові слова: *підготовка, борці, засоби відновлення.*

Актуальність. У результаті втоми в організмі борців у вигляді закономірної біологічної реакції виникають процеси відновлення, які забезпечують повернення до вихідного рівня функціонального стану організму. При цьому розгортання і швидкість відновних процесів тісно пов'язані з трьома групами факторів: особливостями тренувальних навантажень (спрямованість, обсяг, інтенсивність, тривалість, нервово-емоційна напруженість та ін.); станом спортсмена (стать, вік, рівень тренуваності, індивідуальні особливості та ін.); екологічними факторами навколишнього середовища [3].

Раціональне та планомірне застосування таких засобів, визначення їхньої ролі у тренувальному процесі на різних етапах багаторічного удосконалення визначає ефективність усієї системи підготовки спортсменів різної кваліфікації. Ефективний розподіл відновлювальних засобів на різних рівнях структури тренувального процесу обумовлює вдосконалення фізичної підготовленості спортсменів та досягнення високих та стабільних спортивних результатів.

Мета дослідження – визначення особливостей застосування засобів відновлення в процесі підготовки борців греко-римського стилю.

Методи дослідження. В роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, нормативно-правових документів й інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Виклад основного матеріалу. Використання засобів відновлення як невід'ємної частини тренувального процесу має бути спеціалізованим стосовно греко-римської боротьби й виходити з морфофункціональних змін у окремих органах і системах організму борців, що відбуваються внаслідок тренувальних навантажень. Необхідно також враховувати об'єктивні дані обстежень, які відображають адаптаційні можливості серцево-судинної системи та відповідно до результатів здійснювати добір засобів при плануванні мезо- та мікроциклів підготовки борців греко-римського стилю [2].

Встановлено, що розвиток і підтримка працездатності на оптимальному рівні у спортсменів в умовах тренувальних і змагальних навантажень дає позитивний ефект у разі паралельного і цілеспрямованого використання з великими фізичними та психоемоційними впливами відновлювальних заходів. Тому практичне використання різних відновлювальних засобів у системі підготовки спортсменів – важливий резерв для подальшого підвищення ефективності тренування, досягнення високого рівня підготовленості.

У практиці навчально-тренувального процесу відновлювальні засоби умовно поділяються на три основні групи: педагогічні; медико-біологічні; психологічні [3].

Педагогічні засоби відновлення включають оптимальну побудову тренувальних та змагальних мікро-, макро та мезоциклів, відповідність фізичних навантажень функціональним можливостям організму, використання активного відпочинку та розслаблення. При цьому слід дотримуватися таких основних положень: виконання повноцінної розминки перед тренуванням, що забезпечує не тільки швидке впрацювання і налаштування організму на роботу, але створює умови для оптимального розвитку фізіологічних і психічних

процесів. А це, у свою чергу, сприяє більш ефективному відновленню організму в процесі роботи, а також між окремими серіями вправ під час тренування; виконання вправ для активного відпочинку в інтервалах між тренувальними навантаженнями в одному занятті; використання пасивного відпочинку в стані повного розслаблення в оптимальній позі; виконання вправ на розслаблення в інтервалах між тренувальними навантаженнями і після них; застосування вправ і спеціальних психологічних засобів з метою створення позитивного емоційного фону для подальшого виконання основної тренувальної роботи на більш високому рівні, що забезпечує й більш активне відновлення; виконання індивідуально підібраних вправ для заключної частини тренування (заминка).

У спортивному тренуванні широко використовуються і медико-біологічні засоби відновлення: раціональне харчування і харчові домішки [4, 5], фізіо- та гідропроцедури [2].

У багатьох дослідженнях було встановлено, що застосування спеціальних гігієнічних заходів щодо відновлення і підвищення працездатності, (спеціалізоване харчування, різні форми гідропроцедур, різні види спортивного масажу, лазні й теплові камери, ландшафтні зони, ультрафіолетове опромінення, аероіонізація та психогігієнічні засоби тощо) надають найбільш сприятливу дію на різні органи й системи організму й тим самим значною мірою стимулюють відновлювальні процеси та підвищують працездатність спортсменів [2, 4, 5].

Тактика і методика застосування відновних засобів залежить від режиму тренувальної роботи, тому медико-біологічні засоби відновлення повинні доповнювати основні педагогічні засоби, оскільки використання тільки медико-біологічних засобів не зможе вирішити завдання ефективного відновлення.

Психологічні засоби відновлення допомагають знизити рівень нервово-психічного напруження та налаштувати організм на змагання чи фізичні

навантаження за допомогою аутогенного тренування, самонавіювання, відео психологічного впливу.

В дослідженні В. В. Гусака [1] показано, що систематичне використання методів аутогенної регуляції психічного стану сприяє зменшенню психічного напруження у юних спортсменів в період змагальної підготовки.

Висновки. Таким чином, застосування відновлювальних заходів в програмі навчально-тренувальних занять є важливою передумовою поліпшення фізичної працездатності борців греко-римського стилю.

Список використаних джерел

1. Гусак В. В. Аутогенне тренування та його вплив на процеси відновлення спортсменів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2015. Вип. 8. С. 122–127.
2. Дорошенко В. В. Вплив комплексних відновних заходів на функціональний стан та функціональну підготовленість борців греко-римського стилю на етапі передзмагальної підготовки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112 (1). С. 116–120.
3. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. Киев: Олимп. лит., 1997. 256 с.
4. Garthe I., Maughan R. J. Athletes and Supplements: Prevalence and Perspectives. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2018. Vol. 28(2). P. 126–138.
5. Vitale K., Getzin A. Nutrition and Supplement Update for the Endurance Athlete: Review and Recommendations. *Nutrients*. 2019. Vol. 11(6). P. 1289.

O. V. Yevtushenko

MEANS OF RECOVERY IN THE PROCESS OF TRAINING GRECO-ROMAN STYLE WRESTLERS

The use of recovery tools as an integral part of the training process should be specialized in relation to Greco-Roman wrestling and be based on the morpho-functional changes in individual organs and body systems of the wrestlers that occur as a result of training loads.

Key words: preparation, wrestlers, means of recovery.

УДК: 378:614.253

**Г. А. Єрошенко, О. Д. Лисаченко, Н. Л. Свінцицька,
В. П. Білаш, К. В. Шевченко, Л. Б. Пелипенко**
(Україна, м. Полтава)

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я ТА ЕКОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ МЕДИКІВ

Збереження й зміцнення здоров'я населення було, є, та завжди буде одним із ключових та пріоритетних напрямків діяльності кожної цивілізованої країни. Формування екологічної культури у здобувачів вищої медичної освіти відіграє суттєву роль в їх майбутній професійній діяльності, яка безпосередньо пов'язана з охороною здоров'я людини та контролем стану довкілля.

Ключові слова: здоров'я, екологічне виховання, майбутні медики.

Стан здоров'я нації відображає рівень соціально-економічного розвитку сучасного суспільства та визначає критерії ефективності сфер діяльності людини. В Україні тенденція погіршення здоров'я набула загрозливого характеру, що безумовно пов'язано з медичною неграмотністю населення,