

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА  
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VII МІЖНАРОДНОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
17-18 жовтня 2023 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2023

**УДК 370.15+371.302.81+613**  
**С916**

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу  
“Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського”*

Протокол № 4 від 26 жовтня 2023 р.

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор – голова оргкомітету;  
Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, заступник – голови оргкомітету;  
Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;  
Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);  
М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);  
Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, Молодова);  
Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;  
Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук.

**Рецензенти:**

**Соколова Ганна Борисівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в. о. директора навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

**Пільова Світлана Георгіївна** - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

**Сучасні** проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :  
С916 матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р.  
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 192 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

**УДК 370.15+371.302.81+613.7**

© Державний заклад  
«Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського», 2023

3. Підгайна, В. Аналіз мотиваційних пріоритетів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності юнаків 16-17 років. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 4. С. 84-87.

4. Ячнюк М. Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності. Physical education, sport and health culture in modern society. 2012. 2 (18). С. 210-212.

5. Nakman A. Dynamics of the Physical Fitness and Circumference Sizes of Body Parts as a Motivation for Self-Improvement and Self-Control in Students. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2020. Vol. 20 (1). P. 116-122.

## **СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ ЯК ЗАСОБУ ПОЛІПШЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ**

**Мінчева О. С.**

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
Університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

**Анотація.** Автором розкрито проблему низького рівня рухової активності жінок та подолання негативних наслідків, пов'язаних з нею, залишається на сьогодні нагальною та гострою. У період першого зрілого віку спосіб життя жінки перенапружений, це зумовлено появою нових соціальних ролей і статусів, що є наслідком початку кар'єри, створення сім'ї, народження дітей, що також впливає на розширення трудових і родинних обов'язків. Як наслідок, обсяги рухової активності зменшуються, фізичний стан жінок поступово погіршується, маса тіла збільшується у середньому на 2–5 кг кожні п'ять років життя.

**Актуальність.** Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що на сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається стрімке погіршення рівня здоров'я населення України, що, на думку фахівців, пов'язано з недостатньою руховою активністю внаслідок технічного прогресу. Рухова активність є універсальним засобом поліпшення здоров'я, профілактики надмірної маси тіла та ожиріння та дозволяє зменшити ризик виникнення різних захворювань та депресії.

На сьогодні існує велика кількість засобів залучення населення до здорового способу життя, в тому числі, до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять. Одним із найпопулярніших видів рухової активності жінок є заняття з аеробіки. Цей вид рухової активності, стрімко розвивається і має значну кількість прихильників серед людей різного віку від дошкільників до осіб похилого віку. Також користується популярністю відносно новий вид – ментальний фітнес.

Цей вид фітнесу, ґрунтується на досягненні психічної гармонії під час виконання вправ. До нього відносять заняття з пілатесу, стретчингу, фітнес-йоги, ушу тощо. Науковці вважають, що фізкультурно-оздоровчі заняття в

зрілому віці забезпечують високий рівень працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності та є запорукою здоров'я в майбутньому. Натомість зниження рухової активності призводить до інволюції ендокринної, серцево-судинної, нервової систем, зниження обміну речовин, що проявляється в порушеннях ритму сну, підвищенні втомлюваності, емоційній лабільності, погіршенні пам'яті [5, 7]; ці явища надалі істотно ускладнюють можливість бути соціально та фізично активним [3]. Таким чином, пошук засобів фізичної активності, які, з одного боку, викликали б значне зацікавлення жінок першого зрілого віку, а з другого – допомогли зміцнити здоров'я, поліпшити фізичний стан та працездатність, залишається надзвичайно актуальним.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасна система фізичного виховання включає величезний об'єм засобів рухової активності, що постійно розширюється. Разом з різноманітними видами побутової рухової діяльності вони створюють необхідні передумови для формування оптимальних програм рухової активності людей різного віку, статі, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, інтересів [1, 4].

Аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що науковці виокремлюють два напрями в галузі сучасного оздоровчого фітнесу: європейський та східний, що мають відмінності в ментальності, філософії, а також національні особливості, які проявилися і в застосуванні фізичних вправ. Утім, останнім часом спостерігається взаємопроникнення цих двох систем, що виявилось у виникненні інноваційного напрямку оздоровчої аеробіки – ментального фітнесу, який базується на нерозривному зв'язку тіла і свідомості людини. Як зазначає В. Г. Саєнко, специфічною рисою цього напрямку є наявність власної філософії, що полягає у напрацюванні відчуття «власного тіла», поєднання дихання, вправ та образів, що формуються в уяві. Саме таку назву мають сучасні оздоровчі програми «Розум і Тіло» (Mind & Body).

Зважаючи на окреслені тенденції, вважаємо, що в сучасних умовах розробка комбінованої програми тренування, яка поєднує в собі засоби оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу може бути альтернативою існуючим методикам оздоровлення жінок першого зрілого віку.

Ментальний фітнес належить до так званого «м'якого» фітнесу, оскільки його основними засобами є прийоми релаксації та медитації, вправи на концентрацію уваги, дихальні вправи тощо.

Зокрема, аналіз наукової літератури показав, що заняття йогою (фітнес-йога, йога-аеробіка) допомагають досягти емоційного балансу, гарного настрою та самопочуття, адже основна увага приділяється активному включенню психічної діяльності, концентрації уваги до роботи м'язів і діяльності внутрішніх органів. Останнім часом стала популярна «активна йога» (йога-пілатес, power-yoga), в якій асани об'єднані у своєрідні блоки, що виконуються без пауз відпочинку під спокійну музику. Вправи за системою йоги під час рекреаційно-оздоровчих занять впливають на кожну частину тіла, адже розтягуючи й тонізуючи м'язи та суглоби, хребет і всю кісткову систему, вони здійснюють вплив не лише на зовнішні частини тіла, але й на внутрішні органи, залози та нервові закінчення, що є досить важливим фактором для покращення

стану здоров'я [7, 9]. Так, практика асан включає в себе розвиток опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем, удосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних, моральних, інтелектуальних і вольових якостей і використовує статичний і динамічний режими виконання вправ. Практика пранаями включає в себе різні дихальні вправи при заняттях «асан» (положень тіла) і окремо. Зараз йога та її різновиди, як система рекреаційно-оздоровчих занять набуває все більшої популярності й визнання серед жінок першого зрілого віку [5, 6].

Китайська гімнастика ушу спрямована на розвиток фізичних якостей, навчання руховим умінням і навичкам, удосконалення таких психічних процесів, як уважність, концентрація уваги і усвідомленість рухів. В основу її покладено прийоми кулачного бою і фехтування, різні види традиційної акробатики, дихальної гімнастики і психорегулюючі вправи. Заняття у-шу доступні людям будь-якого віку і різного рівня фізичної підготовленості, сприяють розвитку сили, гнучкості, координації рухів, витривалості, мають більше оздоровче значення і позитивний психофізичний вплив. Встановлено, що жінки зрілого віку надають перевагу гімнастиці у-шу та її різновидам як засобу зміцнення і підтримки здоров'я, покращення статури, зниження стресу.

Загалом для східних оздоровчих систем притаманні такі особливості: 1) релігійно-філософські основи; 2) ритуальність й образність оформлення занять; 3) спроба глибокого осмислення рухів тіла та їх взаємозв'язок із внутрішніми процесами, що відбуваються в організмі під час виконання вправ, оцінкою відповідних відчуттів; 4) сувора регламентація дій, поз і їх з'єднань, що відповідає канонам тієї або іншої системи; 5) використання прийомів психічної саморегуляції (концентрація уваги на точці, уявне промовляння дій, образність в адресації конкретному органу або функціональній системі, вольовий перерозподіл напружень та розслаблень та ін.); 6) наявність переліку правил-вимог, які визначають манеру та стиль поведінки під час занять [3, 8].

У основу пілатесу німецький лікар та тренер Джозеф Пілатес поклав 34 базових вправи. Натепер відроджена і модернізована система налічує вже близько 500 вправ. Головними завданнями пілатесу, на думку науковців, є виправлення постави та зменшення болю у спині, збільшення рухливості суглобів, нормалізація маси тіла, досягнення внутрішнього спокою, покращення самопочуття, підвищення настрою тощо. При цьому суть методу полягає в отриманні задоволення від вправ при їх виконанні, а філософія методу лежить у площині досягнення здоров'я через рівновагу фізичних, розумових та духовних якостей. Основними засобами пілатесу є вправи на розтяжку і зміцнення м'язів різного рівня складності [6, 8].

На думку багатьох авторів до таких програм належать йога, китайська гімнастика ушу та її різновиди, програми Джозефа Пілатеса, Фельденкрайза, Лобана, Александера, Калан Пінкней (каланетика) та інші, в яких широко застосовуються принципи східних оздоровчих систем (зокрема, активне включення психічної діяльності, концентрації уваги до роботи м'язів і діяльності внутрішніх органів на основі релаксації та медитації).

Своєю чергою, вітчизняні науковці розглядають ментальний фітнес як специфічний напрям оздоровчої аеробіки з психічно-регулюючою спрямованістю і відносять до цього виду такі програми, як: стретчинг, йога, пілатес, у-шу. На їх думку, ментальний фітнес призначений для розвитку окремих функцій організму й концентрації уваги, розвитку гнучкості, рухливості у суглобах, координації рухів [4, 5].

Таким чином, ментальний фітнес містить потужний профілактичний і відновлювальний потенціал. Його засоби можуть органічно доповнювати та розширювати можливості занять аеробного характеру. Інтеграція ментального фітнесу та аеробіки, на нашу думку, сприятиме поліпшенню функціонального та психофізичного стану жінок першого зрілого віку, вдосконаленню їх фізичної підготовленості, підвищенню розумової працездатності, урівноваженню емоційно-вольової сфери, а отже, досягненню гармонійного фізичного, психічного та духовного стану. Тренувальна робота аеробного і аеробно-анаеробного енергетичного обміну, її найважливіші параметри (тривалість активних фаз, зміна темпу, паузи відпочинку і релаксації) програмуються характером музичного супроводу, який забезпечує високий емоційний фон занять, що привертає і робить цей вид рухової активності ефективним при проведенні кондиційного тренування, оздоровчо-рекреаційних занять, корекції статури жінок. Крім того, вправи виконуються у повільному темпі, передбачають налаштування думок на приємні події, вимагають максимального зосередження, що дозволяє розслабитися, заспокоїтися, відновити душевні сили і свій емоційний стан, досягти душевної рівноваги, зменшити нервові напруження.

### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Петрович В. Фітнес як засіб зниження надмірної ваги в жінок. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2013;1(21), с. 212–215.
2. Синиця Т.О., Шестерова Л.Є. Дослідження актуальності занять з оздоровчої аеробіки для жінок першого зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;6(62):97–101.
3. Синиця Т.О. Регуляція емоційного стану жінок засобами ментального фітнесу. В: Матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів: ЛДУФК; 2016, с. 229–232.
4. Сосіна В, Наконечна А. Сучасні проблеми розвитку системи Дж. Пілатеса у світі. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2011;15:2, с. 237–242.
5. Сосіна В.Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра; 2017. 552 с.
6. Стешенко А.М. Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі. В: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк; 2012;3, с. 176–179.

7. Томіліна Ю. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку, які займаються пілатесом. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання та спорту. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2016;20(3/4), с. 153–157.

8. Чернявська О. Фітнес як стиль життя: особливості розвитку в Україні (на прикладі мегаполісів). Український соціологічний журнал. 2012;1/2:79–89.

9. Шишкіна О, Муллагільдїна А. Зміни рівня фізичної підготовленості жінок, які займаються фітнес-аеробікою. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2015;3К(56), с. 393–395.

## ДІАЛЕКТИКА ЗДОРОВ'Я

Міхєнко О. І.

Сумський державний педагогічний університет  
імені А. С. Макаренка, Україна

**Анотація.** Діалектичний підхід до здоров'я як фундаментальної категорії людського буття відкриває інші перспективи його сприйняття, оцінки ролі здоров'я в житті людини, що в практичній площині дає можливість обрати більш ефективні засоби впливу, сприяє духовному розвитку людини.

**Актуальність.** Величезна кількість знань про здоров'я, яку накопичило людство за період свого існування не дає однозначних відповідей на, здавалося б, прості питання: у чому полягає сутність здоров'я? Які критерії, ознаки, показники стану здоров'я людини можна вважати найбільш об'єктивними? Як правильно зберігати, зміцнювати, формувати, відновлювати здоров'я? Які методи, засоби, технології впливу на стан здоров'я є найбільш ефективними? Ці та інші подібні питання постають як предмет дискусії філософів, культурологів, біологів, медиків, психологів, педагогів, валеологів, соціологів та науковців інших галузей, яка триває впродовж тисячоліть.

І це не дивно, адже здоров'я – це феномен, основою якого є складна взаємодія конфліктуючих між собою, іноді діаметрально протилежних протиборчих сил, квінтесенцією яких є діалектична єдність “хвороба-здоров'я”. Така єдність, здавалося б, несумісних, взаємовиключних, дихотомічних понять стає передумовою для їх підміни, що має місце у сфері сучасної медицини. Позиціонуючи себе як галузь, яка опікується здоров'ям, проте в основі її стратегії, насамперед, діагностика захворюваності, дослідження патологічних станів, показники смертності, що зумовлює розробку, впровадження і реалізацію відповідних принципів диспансеризації та профілактики, відображені у відомому вислові: “Здорових немає, є недообстежені”.

Утім такий погляд відкриває шлях до розгляду хвороби як складової здоров'я, шлях до розуміння того, що хвороба не відкидає і не заперечує здоров'я. Більше того, як свідчить життєвий досвід, наявність певного захворювання не виключає можливостей для людини зберігати високий рівень