

враховуючи їх фізичний стан, рівень функціональних можливостей та психологічні особливості. Це вимагає глибокого розуміння їх потреб та вміння адаптувати фізичні вправи до кожної конкретної ситуації.

– Реабілітаційні методики: системи адаптивних вправ для осіб з обмеженнями рухів, в тому числі після травм і ампутацій, мають стати важливою складовою освітніх компонентів. Майбутні фахівці повинні навчитися застосовувати вправи, що сприяють адаптації до нових викликів, підвищенню сили та витривалості, а також покращенню загального фізичного стану.

– Впровадження спеціалізованого обладнання для адаптивних тренувань у освітній процес: започаткування нових освітніх компонентів або додавання тем в існуючих з наданням методик з використання спеціалізованого обладнання.

– Важливою складовою навчання майбутніх фахівців є розвиток навичок психологічної підтримки, оскільки люди з обмеженнями рухів часто мають низьку мотивацію та стикаються з емоційними труднощами. Вміння надавати психологічну допомогу та відповідно мотивувати, суттєво впливатимуть на ефективність процесів відновлення [1-2].

Навчання майбутніх фахівців фізичної культури та спорту роботі з людьми з обмеженнями рухів є надзвичайно важливим для забезпечення якісної професійної підготовки та підвищення якості життя людей з інвалідністю.

Література

1. Бріскін Ю., Передерій А. Вступ до теорії спорту інвалідів: навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. вих. Л.: «Апріорі», 2008. 68 с.
2. Матвеєв С. Ф., Когут І. О., Борисова О. В. та ін. Адаптивний спорт: навчально-наочний посібник: Київ, ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2014. 116 с.
3. Roztorhui M. The training system of athletes with disabilities in strength sports. Sportlogia. Banja Luka, 2018. T. 14, N 1. P. 98-106.
4. <https://www.specialolympics.org> (дата входу: 17.01.2025).

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНАЖЕНЬ У ВОДІ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ З ПОРУШЕННЯМ ОБМІНУ РЕЧОВИН

Головкіна Вікторія, Стиренко Максим

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра фізичного виховання
akvavita72@gmail.com*

Анотація. У матеріалах розглянуто вплив занять з фізичного виховання, на фізичний стан студентської молоді в умовах водного середовища.

Ключові слова: фізична вправа, плавання, обмін речовин.

Summary. Holovkina V., Styrenko M. The Impact of Water-Based Physical Exercises on the Organism of Students with Metabolic Disorders. The materials consider the impact of physical education classes on the physical condition of student youth in the aquatic environment.

Keywords: physical exercise, swimming, metabolism.

Постановка проблеми В умовах навчання у ЗВО раціональна організація рухової активності набуває особливої актуальності внаслідок порушення балансу між вжитою їжею «швидкого приготування» (ще стає нормою для студентів, проживаючих у гуртожитку), фізичною активністю, яка обмежується для більшості студентів заняттями з фізичного виховання один раз на тиждень та проведенням вільного часу студентами, які переважно йдуть відпочивати не де спортивних установ, а в кінотеатр чи бар. Отже, спостерігається чітка перевага шкідливих звичок над здоровим способом життя. Такий ритм життя сучасного студентства і приводить до швидкого набирання ваги під час навчання у ЗВО.

Обговорення. Одним із факторів, які визначають функціональні можливості організму людини, є компонентний склад маси тіла. За даними наукових джерел рівень фізичного розвитку людини визначається загальними розмірами тіла і абсолютною величиною його маси [3].

Визначення компонентного складу маси тіла частіше проводиться в процесі спортивних тренувань і не має належного розгляду у сфері оздоровчого фізичного виховання студентів. У науково-методичній літературі є чимало робіт, присвячених дослідженню впливу різних видів оздоровчих занять на компонентний склад маси тіла. Однак програми занять із фізичного виховання з урахуванням кількісного вмісту жирового і м'язового компонентів маси тіла є доволі обмеженими.

Заняття з фізичного виховання, які проводяться за програмою вищих закладів освіти, не забезпечують покращення фізичного стану студентської молоді [1], оскільки при дозуванні фізичної роботи не враховуються індивідуальні морфофункціональні можливості організму студентів.

У зв'язку з постійним зростанням кількості студентів хворих на ожиріння, виникає необхідність постійного вдосконалення засобів, форм та методик фізичної активності студентів в умовах навчання у ЗВО.

Заняття плавання сприяють значному покращанню фізичного стану студентів, підвищенню їхньої фізичної та розумової працездатності, вдосконаленню фізіологічних механізмів організму загалом. Також такі заняття є потужним засобом тренування дихального апарату, серцево-судинної системи, стимулятором діяльності шлунково-кишкового тракту, вони здійснюють корекцію опорно-рухового апарату, позитивно впливають на стан центральної нервової системи, підвищують стійкість організму до простудних захворювань (загартування) [2].

Отже, плавання має багатогранний вплив на організм і є «пусковим механізмом», який мобілізує різні фізіологічні реакції специфічного та

неспецифічного характеру, активізує функціональну діяльність не тільки обміну речовин, а й усіх органів та систем організму [3].

Рекомендації. В умовах ЗВО науковці пропонують створення спеціальних медичних груп студентів, хворих на ожиріння, з введенням курсу занять плаванням, оскільки цей вид фізичних вправ повною мірою сприяє реалізації завдань навчального процесу в спеціальних медичних групах, де й займаються студенти хворі на ожиріння. Плавання є видом циклічних фізичних вправ. Як показує практичний досвід роботи, для боротьби з ожирінням циклічні вправи є найбільш дієвими. Цінність використання занять із плавання полягає в тому, що плавання по сутності свого впливу має не локальну дію, а викликає реактивні зміни всього організму [4].

Мета впровадження занять з плавання в курс фізичного виховання спеціальних медичних груп для студентів хворих на ожиріння – якнайповніше відновлення втрачених внаслідок захворювання можливостей організму та позбавлення надлишкової маси тіла і, насамкінець, переведення студента в основну медичну групу. Дія занять плаванням у цьому напрямку ґрунтується на його здатності чинити загально тонізуючу, компенсаторну та нормалізуючу дію на організм. Внаслідок цього підвищується інтенсивність основного обміну, покращуються процеси окислення (згорання) жиру. Не менш важливим є значний вплив на психоемоційний стан.

Таким чином, введення занять з плавання до курсу фізичного виховання студентів хворих на ожиріння, які займаються у спеціальних медичних групах, у рамках урочних та позаурочних занять, дає змогу привести в норму компонентний склад маси тіла, а також покращити загальний стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості цієї категорії студентів [5]. Позитивними особливостями використання занять із плавання для схуднення є: їхня глибока біологічність та адекватність, відсутність негативної побічної дії у разі використання оптимальних навантажень, можливість довготривалого використання. У разі виконання всіх методичних вказівок надлишкова вага не є завадою для занять плаванням.

Література

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2018. 355 с.
2. Вікторія Головкіна, Юрій Фурман. Вплив занять плаванням із застосуванням елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного дихання на динаміку відновлення функції серцево-судинної системи плавчинь. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2021; 30:14-19 doi: 10.15330/fcult.30.14-19
3. Furman YM, Holovkina V, Salnykova S, Sulyma A, Brezdeniuk O, Korolchuk A, Nesterova S. Effect of swimming with the use of aqua fitness elements and interval hypoxic training on the physical fitness of boys aged 11-12 years. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018;22(4):184-8. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0403>.

4. Головкіна В., Сальникова С., Бойко М., Пуздімів М. Вплив занять плаванням на фізичний стан дітей 11-12 років з порушенням постави. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2022 . №13(32). С.271-279. DOI:10.31652/2071-5285-2022-13(32)-271-279

5. Сальникова С., Головкіна В., Пуздімів М., Гончарук Я. Вплив занять плаванням з елементами аквафітнесу на функціональну підготовленість дітей 11-15 років з наслідками бронхо-легеневих захворювань. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*, 2023. №15(34), с. 459–468. doi: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-459-468.

ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ СИЛОВОГО ТРЕНІНГУ В ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ

Гуцалюк Юлія, Лобода Назар

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики фізичного виховання
dekykovliv576@gmail.com*

Анотація. У статті розглянуто сучасні напрями силових тренувань, відповідні сучасним вимогам до рівня фізичної підготовки дзюдоїстів 15-16-річного віку.

Ключові слова: фізична підготовка, силовий тренінг, фізичні якості, тренувальний процес, юні спортсмени.

Summary. Hutsaliuk Yu., Loboda N. *Application of Strength Training Exercises in Organizing the Training Process of Young Judokas.* The article considers modern directions of strength training, corresponding to modern requirements for the level of physical training of judoists aged 15-16.

Keywords: physical training, strength training, physical qualities, training process, young athletes.

Постановка проблеми. Конкуренція в сучасних єдиноборствах є причиною правил, що часто змінюються, які роблять змагання більш видовищними, динамічними і зрозумілими, а значить конкурентноздатними. Зазвичай засоби та методи фізичної підготовки юних дзюдоїстів підбираються тренерами з особистого досвіду або методичного забезпечення для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, але правила змагань щорічно зумовлюють необхідність коригування тренувального процесу.

Обговорення. Аналіз наукової літератури [1, 4] показав, що у єдиноборствах потрібен комплексний прояв силових здібностей.