МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я

ЧАСТИНА 2



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2025 р.

УДК 37+613]-053.2/.6:005.745
0-72

Матеріали VII Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць, Ч.2 / За ред. Білик В.Г. Вип. 7. К.: Алатон, 2025. 163 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Білик Валентина Григорівна – завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова доктор педагогічних наук, професор.

Омельчук Олена Володимирівна – заступник декана з наукової роботи та міжнародних відносин, факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент.

Тимошенко Олексій Валерійович – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-43-3

© Редакційна колегія, 2025
© Автори статей, 2025
© Видавництво «Алатон», 2025

S. Zheng, Z. Li та Y. Lu показали, що використання масажу нижніх кінцівок при реабілітації значно покращує рухливість колінного суглоба, зменшує післяопераційний біль, сприяє регресії набряку, покращує загальний стан пацієнтів у реабілітаційних тренуваннях та створює сприятливі умови для відновлення функції колінного суглобу [6].

Доведено, що фізичні вправи мають високу ефективність для відновлення та регенерації тканин після їх травмування, дія масажу має потужний відновлювальний ефект, який полягає у рефлекторному і прямому впливі на тіло людини за допомогою механічного подразнення, тому для швидших і кращих результатів реабілітаційних заходів, важливо застосовувати комплексний підхід.

Про кращі результати функціонального стану і позитивну динаміку реабілітаційного процесуу футболістів з травмами суглобів нижніх кінцівок, після комплексного застосування гімнастичних вправ та масажу свідчать Ю. Шарбель, Т.В. Підкопай та Д.О. Підкопай [2]. Комплексний підхід є одним з найбільш ефективних способів реабілітації футболістів після травм суглобів нижніх кінцівок, оскільки не тільки прискорює процес відновлення, але й знижує ризик повторних травм.

Таким чином, фізкультурно-спортивна реабілітація футболістів 22-30 років з травмами колінного суглобу включає комплекс вправ, масаж та інші методи. Травми колінного суглобу є одними з найпоширеніших у футболі, особливо часто травмується передня хрестоподібна зв'язка, що призводить до тривалого реабілітаційного процесу. Важлива індивідуальність підходу до реабілітації, яка враховує специфіку травми, фізичний стан спортсмена та етап відновлення. Окрему увагу слід приділяти профілактиці травматизму. Регулярні тренування на зміцнення м'язів, правильна розминка перед тренуваннями, та відновлюванні заходи після тренування можуть значно знизити ризик отримання травм.

Список використаних джерел:

1. Мерзлікіна О.А., Сущенко Л.П., Качур Є.Ю. Особливості фізкультурно-спортивної реабілітації футболістів 20-25 років після хірургічного втручання на зв'язковому апараті колінного суглобу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2023. Вип. 3К(162). С. 261-264.
2. Шарбель Ю, Підкопай Т.В., Підкопай Д.О. Фізична реабілітація футболістів після ушкоджень гомілковостопного суглоба із застосуванням кінезіотейпування. *Rehabilitation and Recreation*, 2023.Вип. 23. С. 142-149.
3. Grygus I., Zelinskyi V., Skalski D. Profilaktyka urazów uda u piłkarzy. *Rehabilitation and Recreation*. 2019. P.8.
4. Krutsch W., Lehmann, J., Jansen, P. Et al. Prevention of severe knee injuries in men's elite football by implementing specific training modules. Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc 28, 519–527 (2020). https://doi.org/10.1007/s00167-019-05706-w.
5. Makuch Rafal, Kucharski, Adam, Pilarski, Konrad, Chrościcka, Alicja, Gała, Kamil, Czajka, Andrzej, Lenard, Paweł, Michalska, Sara, Dewicka, Martyna and Wawrzyniak, Alicja Maria. Knee joint injuries in football players: types of injuries, etiology, diagnostics and prevention. *Quality in Sport*. 2024. Vol.15. P. 51945.
6. Zheng S., Li Z., Lu Y. Effect of percutaneous acupoin telectrical stimulation combined with early lower limb massage on rehabilitation after reconstruction of anterior cruciate ligament lnjury of the knee. *International Journal of Clinical and Experimental Medicine Research*, 2023. Vol. 7(2). P. 163-167.

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

Масенко Лариса Володимирівна
кандидат педагогічних наук, доцент, Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Актуальність цієї теми обумовлена необхідністю пошуку простих та доступних методів покращення ментального здоров'я, оскільки у сучасному світі рівень стресу,

тривожності та депресивних станів постійно зростає. Одним із найефективніших природних способів підтримки психологічного благополуччя є рухова активність. Фізичні вправи не лише зміцнюють тіло, але й позитивно впливають на когнітивні функції, емоційний стан і здатність справлятися зі стресом.

Мета цієї роботи – проаналізувати вплив рухової активності на ментальне здоров'я, розглянути її позитивні ефекти та визначити найефективніші види фізичних навантажень для збереження психологічної рівноваги.

Зауважимо, що війні з росією передувало довготривале дистанційне навчання через пандемію, яке тримало велику кількість здобувачів освіти (38%) в стані безперервного стресу через соціальні та фізичні обмеження [9].

Дослідження вітчизняних та зарубіжних авторів свідчать, що лиш 30 хвилин вправ помірної інтенсивності можуть значно зменшити рівень тривоги, а регулярні прогулянки (15-30 хв.) перед сном поліпшать якість сну, емоційну саморегуляцію та когнітивні функції. Наслідком цього стане покращення концентрації, пам'яті, мотивації та швидке навчання [4,7,11].

Наукові праці низки зарубіжних дослідників підтверджують, що регулярні фізичні навантаження помітно знижують рівень кортизолу (гормону стресу) в організмі людини, який виділяється під час стресових ситуацій та негативно впливає на здоров'я людини, зокрема, на мозок [12,13,14].

У відповідь на стрес організм людини виробляє такі гормони як адреналін, норадреналін, кортизол, естроген, тестостерон, які запускають ланцюг фізіологічних реакцій створюючи значне напруження м'язів усього тіла. Проявляється наше еволюційне надбання – реакція «бийся або біжи». Заняття спортом через спільну роботу всіх органів під час фізичного навантаження допомагають позбутися м'язевого напруження, а разом з ним і стресу [3, 10].

Частина науковців (Hill et al., 2019; Henriksson et al., 2022; Gordon et al., 2020) в своїх дослідженнях доводять ефективність впливу аеробних і силових вправ на зниження рівня тривоги. Тривогу вони визначали як підвищене почуття страху, яке виникає, коли людина сумнівається у своїй здатності впоратися з ситуацією, яка викликає у неї стрес. Також вони наголошують на тому, що тривога є одним з найпоширеніших психічних розладів і часто супроводжується когнітивними порушеннями зі специфічним дефіцитом короткочасної пам'яті та мислення. Під час експерименту у досліджуваних зменшення тривоги спостерігалося відразу після аеробних вправ, що стало доводом на користь фізичної активності в зменшенні тривожності та покращенні загального рівня ментального здоров'я.

В. Марчик, дослідивши вплив рухової активності на прояв стресу під час війни, стверджує, що у студентів спеціальності Середня освіта (Фізична культура), які займаються в спортивному залі від 2-х до 6-ти разів на тиждень, майже у два рази менше проявляються емоційні, інтелектуальні та поведінкові ознаки стресу, а деякі ознаки в п'ять у порівнянні зі студентами інших спеціальностей. Також вона вказує на підвищення рівня академічної успішності 2022/23 навчального року в порівнянні з попереднім у 40 % опитаних студентів незалежно від спеціальності і пояснює це розгортанням визначених адаптаційних процесів [4].

Ряд авторів довели наявність статистично значущого кореляційного зв'язку між заняттями руховою активністю та рівнем стресу здобувачів вищої освіти. Виявили, що студенти з низьким рівнем рухової активності мають вищий рівень стресу, що підкреслює важливість систематичного використання рухових вправ для запобігання та корекції стрес-асоційованих станів, формування навичок емоційної саморегуляції та відповідних копінг-стратегій [1,2].

У деяких роботах зарубіжних авторів, які досліджували вплив рухової активності на ментальне здоров'я підлітків знаходимо підтвердження позитивного впливу спорту на всі органи і системи організму, психіку та особистість дітей і підлітків. Вони стверджують, що у більшості європейських країн зараз є актуальним пошук методики навчання спрямованої на заохочення кожного учня регулярно займатися фізичною активністю. На їх думку,

психосоціальна роль занять спортом у підлітків сприяє розвитку повноцінної особистості з суспільно значущими якостями: незалежністю, сміливістю, ініціативністю, адаптивністю та іншими. Одним з головних є висновок, що важливим фактором для збереження гарного здоров'я серед підлітків є фізична активність, що здійснюється у форматі певного виду спорту, фітнесу, туризму чи інших видів рухової активності, які забезпечують оптимальні фізичні навантаження [17,18].

Ряд науковців (Robins et al., 2006; Wang, 2008; Demarzo et al., 2014; Масенко, 2021; Поляничко, 2022) у своїх працях припускали, що під час занять неконтактними видами єдиноборств, за допомогою досить незвичних рухів, постійного контролю за диханням, швидкістю та напрямком відбувається посилення сприйняття пов'язані з гормональними і фізіологічними змінами які мають позитивний вплив на управління стресом. Проведені ними дослідження довели, що впровадження тренувальних програм з безконтактних видів єдиноборств позитивно впливають на сприйняття стресу і здатність ним управляти, а також є ефективними у профілактиці впливу хронічного стресу на психічне та фізичне здоров'я [5,6,8,16].

Науковці (Ludyga et al., 2020), провівши метааналіз багатьох наукових досліджень здорової популяції, виявили більш виражені поліпшення в когнітивних доменах після застосування фізичних вправ, які вимагають координації тіла. Бойові мистецтва, зокрема дзюдо, характеризуються такими вимогами через те, що включають багато методик та технічних дій складнокоординаційного характеру та пов'язаних з ними рухових навичок [15].

Підтверджено, що діти, які регулярно займаються бойовими мистецтвами більше двох років, демонструють більш високу потужність робочої пам'яті, ніж сидячі однолітки [12]. Великий потенціал для розвитку цієї когнітивної здатності має дзюдо, яке в той же час характеризується найнижчим ризиком травм у дітей порівняно з іншими бойовими мистецтвами.

Теоретичний аналіз наукових досліджень допоміг виділити складові ментального здоров'я та найбільш вагому характеристику старшого підліткового періоду – особистісну нестабільність. яка проявляється у тривожності, емоційній лабільності та постійних коливаннях самооцінки. Для успішного подолання викликів через психофізіологічні особливості підліткового віку для підтримки ментального здоров'я учням важливо вчасно навчитися справлятися зі своїми емоціями та розвивати емоційну стійкість. Багато наукових праць доводять, що спорт в цьому контексті відіграє надзвичайно важливу роль, створюючи сприятливі умови для підтримки ментального здоров'я учнів. Сегмент впливу дзюдо на ментальне здоров'я вивчений недостатньо, хоч серед різноманітних видів спорту дзюдо відзначається не лише як ефективна фізична активність, а й система цінностей, що сприяє гармонійному розвитку особистості і є безпечнішою у порівнянні з іншими бойовими мистецтвами. Тому наше дослідження спрямоване на вивчення впливу системи дзюдо на старших підлітків в умовах шкільного навчального процесу на уроках фізичної культури.

Список використаних джерел:

1. Андрєєва О., Бишевець Н., Плєшакова О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2023. № 2. С. 32–36.

2. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів / Р. Слухенська та ін. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. № 7 (152). С. 108–110.

3. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ : Інкос, 2002. 272 с.

4. Марчик В. І. Вплив рухової активності на прояв стресу у студентів під час війни. Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом : монографія / ред.: В. М. Пристинського, Т. М. Пристинської. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбас. держ. пед. ун-т», 2023.

5. Масенко Л., Мельниченко О. Вплив занять японськими бойовими мистецтвами на психологічний стан та властивості нервової системи дітей. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку* : матеріали XVI Міжнар. науково-практ. конф., м. Київ / ред.: Є. Романенка, І. Жукової. Київ, 2021. С. 178–173.
6. Павлик Н. В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. Психологія і особистість. 2022. № 1 (21). С. 34–59.
7. Міщиха Л. П., Кулеша-Любінець М. М. Психічне здоров'я як складова особистісного благополуччя. *Збірник наукових праць*. 2020. № 1. С. 166–168.
8. Павлик Н. В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. Психологія і особистість. 2022. № 1 (21). С. 34–59.
9. Fontaine K. R. Physical Activity Improves Mental Health. *The Physician and Sportsmedicine*.2000.Vol. 28,no. 10.P. 83–84.
10. Fritsch J., Jekauc D. Self-talk and Emotion Regulation. *Self-talk in Spor*. 2020. P. 64–76.
11. Furley P., Wood G. Working Memory, Attentional Control, and Expertise in Sports: A Review of Current Literature and Directions for Future Research. Journal of Applied Research in Memory and Cognition. 2016. Vol. 5, no. 4. P. 415–425. URL:
12. Mahindru A, Patil P, Agrawal V (January 07, 2023) Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. Cureus 15(1): e33475. doi:10.7759/cureus.33475
13. On campus physical activity programming for post-secondary student mental health: Examining effectiveness and acceptability / M. L. deJonge et al. *Mental Health and Physical Activity*. 2022. No. 20.
14. Systematic review and meta-analysis investigating moderators of long-term effects of exercise on cognition in healthy individuals / S. Ludyga et al. Nature Human Behaviour. 2020. Vol. 4, no. 6. P. 603–612. URL: https://doi.org/10.1038/s41562-020-0851-8 (date of access: 16.04.2024).
15. Tai Wang Y. Tai Chi Exercise and the Improvement of Mental and Physical Health among College Students. *Medicine and Sport Science*. 2008. No. 52 (1). P. 135–145.
16. The benefits of sports for the physical and mental health of adolescents / M. S. Vakrilova Becheva et al. *Pharmacia*. 2023. No. 70(3). P. 751–756.
17. The Effect of Martial Arts Training on Cognitive and Psychological Functions in At-Risk Youths / A. Harwood-Gross et al. Frontiers in Pediatrics. 2021. Vol. 9. URL: https://doi.org/10.3389/fped.2021.707047.

ГЕМАГЛЮТИНУВАЛЬНА АКТИВНІСТЬ ЯГЛИЦІ ЗВИЧАЙНОЇ (AEGOPODIUM PODAGRARIA L.)

Мегалінська Ганна Петрівна
кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Бартош Лариса Павлівна
вчитель біології, гімназія «Київська Русь»
Рожко Олександра Олександрівна
дійсний член Київської Малої академії наук учнівської молоді

Яглиця звичайна - харчова і лікарська рослина, яка широко використовується в Європі. Рослина дикоросла і на городах не культивується. Для яглиці характерне як насінне, так і вегетативне розмноження за допомогою довгих кореневищ з інтенсивним поділом меристеми. Завдяки високому вмісту вітамінів та мікроелементів рослину розглядають як імуномодулюючий, антианемійний засіб. Яглиця росте у лісах та у вологих ділянках лісостепу. В садах яглиця утворює густі зарості і витісняє інші трав'янисті рослини [1].

У листках яглиці біля 100 мг% аскорбінової кислоти, 16 мг% заліза, 2 мг% міді, 2,1 мг% марганцю, 1,6 мг% титану та 3,9 мг% бору [2]. Основною групою органічних сполук є поліацетилени. Сировина яглиці містить також ефірні олії і поліфенольні сполуки. В народній медицині яглицю використовують як антиподагричний фактор. Яглиця покращує діяльність травного тракту, збільшує екскрецію сечової кислоти, покращує кровопостачання органів сечовидільної системи. Також сировина яглиці має антибактеріальні та