

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я

ЧАСТИНА 1



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 підрастаючого покоління»: Зб. наук. Праць, Ч.1 / За ред. Білик В.Г. Вип. 7. К.: Алатон, 2025. 179 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

Таким чином, за АГ створюються передумови для інтенсифікації вільнорадикальних процесів окиснення та розвитку оксидативного стресу. При цьому мають місце порушення функціональної активності антиоксидантних систем, зниження активності каталази та супероксиддисмутази, що більш виражено проявляється у пацієнтів з резистентною АГ.

Список використаних джерел:

1. Що таке артеріальна гіпертензія: причини та симптоми. URL: <https://www.phc.org.ua/news/scho-take-arterialna-gipertenziya-prichini-ta-simptomi>
2. Трохимович А.А., Кишко М.М., Сливка Я.І., Ганич О.Т.. Вільно радикальне окиснення і антиоксидантна система в серцево-судинній системі. *Науковий вісник Ужгородського університету, серія «Медицина»*. 2011; 2 (41). С. 361-364.
3. Polumbryk M., Ivanov S., Polumbryk O. Antioxidants in food systems. Mechanism of action . *Ukr. J. Food Sci.* 2013. V. 1. P. 15-40.
4. Губський Ю.І. Н.Н. Юршенко. Антиоксиданти: сучасне уявлення, перспективи створення . *Укр.біохім.журн.* 2003. № 3. С. 112-128.
5. Ковальова О.М., Пасієшвілі Т.М. Біологічне та медичне значення антиоксидантної системи захисту організму людини. *Медицина сьогодні і завтра*. 2021; 90(1). С. 21-32.
6. Yusova O.I., Savchuk O.V., Grinenko T.V., Kuchmenko O.B., Mhitaryan L.S., Kupchins'ka O.H., Yevstratova I.N., Matova O.O., Vasilinchuk N.M., Drobot'ko T.F. Determination of plasminogen/plasmin system components and indicators of lipoproteins oxidative modification under arterial hypertension. *Ukr.Biochem.J.* 2018. Vol. 90. Issue 1. P. 58-67.
7. General Declaration on Bioethics and Human Rights. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization: Science and Technology Ethics Division: Social Sciences and Humanities Sector. [online]. 2005.

ПСИХОФІЗИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ. ПОГЛЯДИ НА ПСИХІЧНІ КОРНІ ХВОРОБ ТА П'ЯТЬ БІОЛОГІЧНИХ ЗАКОНІВ ПРИРОДИ ЗА BJORN EYVL

Галай Марія Дмитрівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу та футзалу, факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Матвієнко Михайло Іванович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної та тактичної підготовки, Національної академії внутрішніх справ

Мішаровський Руслан Миколайович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу та футзалу, факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Метою презентації представлених матеріалів є освітлення бачення авторів деяких методичних аспектів розробки комплексів психофізичного тренування та теоретичного обґрунтування майбутніх публікацій за темою: формування у студентів умінь та навичок безпечної поведінки та самостійної регуляції власних психофізичних станів в екстремальних умовах воєнного стану.

Погляди на оптимізацію навчального процесу з врахуванням ситуацій небезпеки та ризику широко представлені у наукових публікаціях (М.І. Матвієнка, Р.М. Мішаровського, Л.Є. Хоружевої, В.Г. Юнак, 2023; <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023.106>); організація оздоровчих тренувань в умовах військового стану, екстремальних ситуаціях повітряних тривог, відключення електроенергії та нестабільного зв'язку були предметом обговорення у публікаціях С. О. Журавльова, В.А. Дідковського, В.С. Кривенди, М.О. Марущака, Я. Ю. Моспан, О. Ю. Качалова, Ю. В. Новицького, Л. В. Муравського,

О.Ю. Лусканя (<https://orcid.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023.107>; <https://orcid.org/10.36074/scientia-02.06.2023>; [https://orcid.org/10.31392/NPU-c.series15.2023.6\(166\).21](https://orcid.org/10.31392/NPU-c.series15.2023.6(166).21); <https://orcid.org/10.36074/grail-of-science.09.06.2023.54>; [https://orcid.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).24](https://orcid.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).24); [https://orcid.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).23](https://orcid.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).23); [https://orcid.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).28](https://orcid.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).28)). Тему регуляції емоційних станів засобами фізичної культури та методи психофізичного тренування з метою протистояння стресовим умовам розкрито у роботі Р.М. Мішаровського, М.Д. Галай і М.І. Матвієнка (DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\)](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176))).

Як зазначають фахівці: «Використання методів психофізичного тренування може бути ефективним способом вирішення проблем організації навчального процесу в контексті регуляції свідомості тих хто навчається та спрямування уваги на виконання поставлених освітніх завдань, зниження емоційної напруги, підвищення ефективності в досягненні запланованих результатів. В цьому контексті, формування умінь у студентів самостійно використовувати засоби психофізичних методик в умовах небезпеки та ризику можна вважати ключовим завданням підготовки майбутніх педагогів» [3].

Ці аспекти вимагають зваженого методичного підбору засобів та теоретичного обґрунтування. Погляди Vjorn Euybl на психічні джерела хвороб і визначених автором п'ять біологічних законів, в нашому баченні, можуть бути змістовним теоретичним обґрунтуванням наших методичних розробок та майбутніх публікацій.

Свою теорію Vjorn Euybl розробив після вивчення дисертації Ріка Герд Хамера (1935 - 1917), що працював в університетських клініках Тюбінгена та Хайдельберга з онкологічними хворими. Після особистої психічної травми (загинув син) лікар почав досліджувати залежність виникнення хвороб від конфліктів та стресових станів. Ці дослідження стали джерелом подальшого розвитку теорії Vjorn Euybl.

В цій теорії В. Еуьл представив термін ОРБП (Особлива Раціональна Біологічна Програма). Така програма, за визначенням автора, приводиться в дію біологічним конфліктом тобто гостро драматичним шокуючим переживанням. Це здійснюється на трьох рівнях: у психіці, в головному мозку та в органі тіла. Біологічний конфлікт визначає як розміщується ОРБП у головному мозку і утворюючи так званий Осередок (вогнище) Хамера (ОХ), а також знаходить місце у органі тіла. Автор стверджує, що ОРБП на всіх трьох рівнях (психіка-мозок-орган) з початку виникнення конфлікту до моменту його вирішення через кризу одужання і повернення до норми діють *синхронно* [4, с.6].

Vjorn Euybl наголошує, що визначені програми можуть включатись не тільки в моменти гостро-драматичних конфліктів. Подовжені в часі перевантаження, неспокій, не влаштований побут з часом можуть спровокувати біологічний конфлікт. «Захворювання виникає як наслідок якоїсь події або ситуації, яким людина не в силах протистояти і відображається відразу на трьох рівнях : психіки-мозку-органу. Біологічні конфлікти виникають довільно, що означає те, що інтелект і логіка не здатні допомогти людині. Спрацьовує лише почуття сприйняття. В цей момент і включається одна або декілька ОРБП з метою перебороти проблему найбільш раціональним, з біологічної точки зору, чином» [4, с.10].

В інтерпретації Vjorn Euybl п'ять Біологічних Законів Природи розкриває зміст того, що все в тілі людини має свою впорядкованість і сенс, а те, що визначається «хворобою» в дійсності є (часто зміщеним за часом) наслідком виникнення якоїсь біологічної надзвичайної ситуації та елементом стратегії самозбереження природи. «Будь-яка ОРБП запускається шокуючою подією (біологічним конфліктом). Психіка, мозок і орган відразу ж підлягають впливам і змінам. *Психіка*: нав'язливі думки, що не уклінно повертають до конфлікту. (про інше думати не вдається... і, навіть вночі, від думок про конфлікт не має спокою). *Мозок*: виникнення вогнища (осередка) Хамера (ОХ) у відповідній частині мозку. *Орган*: посилене зростання клітин (виникнення пухлин), або атрофія (язва, некроз), підвищення або обмеження функцій» [4, с.11].

Висновки Таким чином, концепція ідей, яка обґрунтована Vjorn Euybl, в нашому баченні може бути використана як одна із вагомих чинників ефективного теоретичного

обґрунтування методів психофізичного тренування в ряді теоретичних положень доказової та альтернативної медицини.

В розробці оптимальних оздоровчих методик психофізичного тренування, використовуючи, для прикладу, методики М. Фельденкрайза, (особливістю яких є необхідність зосередження уваги на усвідомлення рухів : аналіз впливу земного тяжіння на рівновагу і аналіз щодо задіяння м'язових груп в його збереженні; вправи на вдосконалення відчуття власного тіла; вправи для пошуку відчуття прихованої роботи м'язів; вправи на координацію дихання і рухів; вправи на виключення непотрібних зусиль; вправи для усвідомлення частин, що знаходяться без контролю свідомості за допомогою засобів, які знаходяться під контролем свідомості та багато інших [1]), метод Александра (використання сенсорної релаксації концентрування на відчуттях, дотиках для покращення усвідомлення тіла), або методики райханської біоенергетичної роботи (яка пов'язана з емоційно напруженими блоками в тілі (рольфінг)), або методи Еріка Франкліна (використання уяви образів для підвищення рівня усвідомлення власного тіла), ми вбачаємо (з вагомим використанням аналізу та синтезу для впровадження) потенційно позитивний результат використання концепцій Bjorn Eysel як теоретичних обґрунтувань методик подальших розробок комплексів вправ психофізичного тренування в перспективах їх публікування.

Список використаних джерел:

1.Бойко Г.Л., Козлова Т.Г. & Шарафутдінова С.У. (2024) Усвідомлення через рух як ключове освітнє завдання фізичного виховання студентів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. – Випуск 6(179) 24. – С. 56 – 60. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).09) .

2. Журавльов С.О., Кривенда В.С., Галай М.Д. & Матвієнко М.І. (2023) Особливості використання засобів та методів оздоровчого тренування в умовах військового стану як регуляторна технологія складових здоров'я особистості. Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»No 24(лютий, 2023): за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities»,. С. 570 – 576. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023>

3.Мішаровський Р.М., Галай М.Д. & Матвієнко М.І. (2024) Формування умінь використання методів психофізичного тренування як ключове завдання підготовки майбутніх педагогів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. – Випуск 3К (176) 24. – С. 334 – 338. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).67](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).67)

4.The Psychic Roots of Disease : Five Biological Laws of Nature Copyright. (2018) Bjorn Eysel All Rights Reserved. 7-th Revised and Extended Edition. Library of Congress Number: 2018900187 Published by Thirty-Three & 1/3 Publishing.

ЗНАЧЕННЯ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ У ФОРМУВАННІ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

Гармаш Олександр Володимирович

студент 2 курсу магістратури спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Шеремет Інеса Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Василенко Катерина Сергіївна

доктор філософії Phd, старший викладач кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова