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 підростаючого 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

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

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ СТАНУ СФОРМОВАНОСТІ М'ЯЗОВОЇ СИСТЕМИ ЗА ОСНОВНИМИ ПСИХОФІЗИЧНИМИ ПОКАЗНИКАМИ

Єрьомін Андрій Олександрович
здобувач 2-го курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Челнокова Марія Сергіївна
старший викладач кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Ареф'єва Лариса Петрівна
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Визначення стану сформованості м'язової системи за основними психофізичними показниками є актуальним напрямом сучасних досліджень у сфері фізичної культури та спорту. Це пов'язано з тим, що м'язова система виконує ключові функції в організмі людини [1; 2], забезпечуючи рухову активність, підтримку постави та обмін речовин. Водночас її розвиток і функціонування значною мірою залежать від психофізичних характеристик, які відображають загальний стан адаптаційних можливостей організму.

Поняття «стан» із загально біологічних позицій нині розглядається як «певна сукупність процесів, які відбуваються в організмі людини, а також як ступінь розвитку та цілісності її біологічних структур» [3, с. 19]. Стан сформованості м'язової системи є «важливим індикатором загального стану здоров'я та фізичної працездатності» [4, с. 11], оскільки рівень розвитку та функціональної спроможності м'язів впливає на:

- *фізичну витривалість та працездатність* – добре розвинена м'язова система сприяє ефективнішому виконанню рухових дій та зменшенню стомлюваності;
- *опорно-рухову функцію* – сильні м'язи підтримують правильну поставу, знижують ризик травм і дегенеративних змін у суглобах та хребті;
- *метаболічне здоров'я* – м'язи є активним метаболічним органом, що впливає на рівень глюкози, ліпідний обмін і загальний енергетичний баланс;
- *стан серцево-судинної системи* – регулярні фізичні навантаження, спрямовані на розвиток м'язів, сприяють покращенню кровообігу, нормалізації артеріального тиску та зниженню ризику серцево-судинних захворювань.
- *якість життя та тривалість активного періоду* – збереження м'язової маси та сили з віком є ключовим фактором у профілактиці саркопенії, що впливає на рухову активність, самостійність та загальну життєздатність.

До основних психофізичних показників, що визначають стан м'язової системи, відносяться сила, витривалість, гнучкість, координація рухів та швидкісні здібності. Важливим аспектом є взаємозв'язок між фізичними та психічними характеристиками, такими як рівень нервово-м'язової регуляції, сенсомоторна реакція, когнітивні функції та психоемоційна стійкість. Наукові дослідження підтверджують, що зміни у психофізичному стані можуть впливати на працездатність м'язів, їх адаптивні можливості та рівень тренованості, водночас «у процесі виконання вправ збільшується сила, рівновага та рухомість основних нервових процесів» [5, с. 22].

Методи оцінки стану сформованості м'язової системи базуються на комплексному аналізі фізичних тестів, електроміографії, функціональних проб, а також психофізіологічних методик. Використання сучасних технологій дозволяє точніше визначати індивідуальні особливості м'язової системи та прогнозувати можливі відхилення у її функціонуванні.

Висновки. Формування м'язової системи має індивідуальні особливості, що залежать від генетичних, екологічних та соціальних факторів. Важливе значення має система фізичного виховання, спрямована на гармонійний розвиток психофізичних здібностей, що забезпечує не лише фізичну витривалість, а й стійкість до стресових факторів. Впровадження новітніх підходів до визначення стану сформованості м'язової системи сприятиме

підвищенню ефективності фізичної підготовки, корекції функціональних порушень та оптимізації рухової активності в різних вікових групах.

Перспективним є також використання фізичних вправ, що стимулюють не лише м'язову систему, а й когнітивну активність (наприклад, рухливі ігри з елементами швидкого прийняття рішень).

Список використаних джерел

6. Білик В.Г., Шеремет І.В., Василенко К.С. Особливості формування змісту дисципліни «Сучасні валеологічні технології» як обов'язкового освітнього компонента у професійній підготовці студентів ОПП «Здоров'я людини та фізична рекреація». *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. К.: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 3К (176). С. 87-91.

7. Білик В.Г., Омельчук О.В., Челнокова М.С. Використання методів саморегуляції стресових станів як засобу підвищення психоемоційної стійкості учнів старших класів в процесі фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* Серія 15: Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. К.: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 5 (178). С. 17-21.

8. Дудник О.К. Функціональна організація психофізіологічних станів організму людини в умовах напруженої м'язової діяльності: монографія. Біла Церква, 2010. 129 с.

9. Оцінка фізичного розвитку здобувачів вищої освіти / Д.В. Попович, У.П. Гевко, В.І. Бойко, К.В. Миндзів, А.В Бай, О.В. Вайда. Україна. Здоров'я нації: науково-практичний журнал. 2024. Вип. 4 (78). С. 11-16.

10.Шепеленко Т.В., Лучко О.Р. Основи методики фізичного тренування. Харків: УкрДАЗТ, 2014. 30 с.

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У СУЧАСНІЙ ОСВІТНІЙ ПАРАДИГМІ

Жара Ганна Іванівна

доктор педагогічних наук, професор кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

Наслідком глобальних світових подій останніх років є глибоке переосмислення не тільки причин і наслідків істотного погіршення стану здоров'я населення різних країн, але й перегляд сучасних підходів до його збереження на індивідуальному, груповому та суспільному рівнях. Постковідне суспільство дійшло усвідомлення своєї недостатньої спроможності до подолання усіх викликів для системи громадського здоров'я і забезпечення принципів своєї сталості [3; 8]. Зважаючи на те, що людське суспільство визначає для себе низку цілей сталого розвитку, серед яких міцне здоров'я і благополуччя, а також заохочення можливості навчання впродовж усього життя посідають центральне місце, то саме тому усе більше уваги приділяється їх підтримці за принципом «здоров'я через освіту» [5; 8]. Наслідки російсько-української війни також призводять до переосмислення здоров'язбережувальної освітньої парадигми, у складі якої більшого значення набувають забезпечення особистісної фізичної безпеки, а також підтримка психічного здоров'я [6; 7].

Варто підтримати думку Ю. Д. Бойчука про те, що формування різних складових здоров'я особистості завжди здійснюється шляхом розвитку її культури; освіта при цьому є транслятором культури, що дозволяє організувати специфічний простір в освітній діяльності як основну передумову середовища, яке забезпечує її здоров'я [1, с. 113]. Освітнє середовище передусім має бути безпечним для учасників освітнього процесу [2; 3; 4; 5] незалежно від рівня освіти, який здобувається, і водночас формувати у них глибинне розуміння власної відповідальності за його підтримку і збереження.

Ще одним викликом для сучасної освітньої парадигми є поява великої кількості людей з інвалідністю внаслідок війни і необхідність адаптації суспільства до їх інтеграції та реінтеграції у повсякденне життя.