

Отож можна з впевненістю стверджувати, що в Україні жінки займають достойне місце в науці і дбають про прогресивний розвиток людства.

Список використаних джерел:

1. Електронне джерело: URL: <https://www.istpravda.com.ua/articles/2023/02/10/162382/>
2. Електронне джерело: URL: <https://law.chnu.edu.ua/zhinky-v-nautsi-stereotypy-ta-realnist/>
3. Електронне джерело: URL: <https://rubryka.com/article/ukrainian-women-in-science/>

МОНІТОРИНГ СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

*Мироненко С.Г.
Полтава, Україна*

Необхідність застосування у навчально-тренувальному процесі з фізичного виховання функціональних проб продиктована тим, що з їхньою допомогою визначається пристосовність організму, його потенційні можливості у відповідь на дію певного подразника, рухового фізичного навантаження. Функціональні можливості людини в заняттях фізичними вправами можна визначати комплексно за показниками діяльності серцево-судинної системи (ССС).

Об'єктивна оцінка функціонального стану ССС, що змінюється під впливом різних навантажень, важлива для правильного підходу до підготовки студентів у видах, що потребують переважного розвитку витривалості; правильної побудови занять зі студентами, які мають хронічні захворювання нирок, захворювання серцево-судинної, дихальної та інших систем. Викладач повинен знати, чи є результат, зареєстрований на дистанції 2 км у жінок і 3 км у чоловіків, кількість метрів, що пробігаються за 12 хв тощо, показником низького рівня розвитку витривалості або відхилення від норми в діяльності серцево-судинної системи [1,2].

З урахуванням особливості фізичного виховання студентів на факультеті фізичного виховання та спорту Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка було розроблено систему комплексної оцінки функціональної підготовленості серцево-судинної системи. Запропонована система дозволяє оцінити 5 показників діяльності ССС протягом 7-8 хвилин.

Комплексна система оцінює: економічність роботи серця, стан вегетативної нервової системи, реакцію серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження, відновлення ЧСС після навантаження, сумарний показник стану серцево-судинної системи.

Послідовність проведення комплексної проби: 1 вимір – пульс у положеннях сидячи у спокої, після 3 хвилин відпочинку; 2 вимір – після

підрахунку пульсу за 1 хв, сидячи, випробуваний встає і рахує пульс стоячи за 15 с, потім робить перерахунок на 1 хв (число ударів за хвилину). 3 вимір – підрахунок пульсу за 15 с після 30 глибоких присідань за 40 с; 4, 5, 6 вимір – підрахунок пульсу на 1, 2, 3 хвилині після відпочинку за 15 с, з наступним перерахунком на 1 хвилину [3,4].

Оцінка вимірювань пульсу (ЧСС) за окремими показниками стану ССС проводиться за таблицями 1,2,3. Комплексна оцінка здійснюється за таблицею 4.

1. Вимірювання. За показником ЧСС в положенні сидячи в спокої роблять висновок про економічність роботи серця за 5-бальною системою, яка запропонована М.М.Амосовим, І.В.Муравовим (1985) (табл. 1).

Таблиця 1

Стать/вік	Бали				
	5	4	3	2	1
Чоловіки уд\хв	50-59	60-69	70-75	76-85	86 і >
Жінки і юнаки до 17-18 років	60-65	66-74	75-80	81-89	90 і >

2. Вимірювання. Для оцінки функціонального стану вегетативної нервової системи у масовому педагогічному контролі використовується *ортостатична проба*. Різниця між частотою серцевих скорочень (ЧСС) у положенні сидячи та стоячи виявляє ступінь збудливості та тонуусу симпатичного відділу вегетативної нервової системи. Різниця оцінюється за п'ятибальною системою (табл. 2).

Підвищення різниці ЧСС більш ніж на 27% свідчить про гіпертиреоз, серцево-судинну недостатність, а також про перевтому або перенапруження організму.

Серед проб із дозованим навантаженням найчастіше застосовуваними у педагогічному контролі є *проби Руфф'є та Мартіне- Кушелевського* (для осіб, які мають низький рівень фізичної підготовленості та відхилення у стані здоров'я). З допомогою цих проб оцінюється як реакція ССС на дозовану фізичну навантаження, а й тривалість відновлення ЧСС після неї.

3. Вимірювання. Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи за допомогою функціональної проби зі стандартним фізичним навантаженням. У практиці фізичного виховання, як показали дослідження, найбільш прийнятна модифікована проба Руф'є (30 глибоких присідань за 40 с) з додаванням оцінки ЧСС на 1, 2, 3 хвилині відпочинку, що дозволяє оцінити 1) реакцію ЧСС на фізичне навантаження – визначається збільшення ЧСС після присідань порівняно з вихідною у %.

Наприклад, пульс вихідний 60 уд/хв, після 30 присідань 81 уд/хв, тому (81- 60): 60x100=35%. 2) адекватність реакції серця на навантаження, непрямий показник загальної працездатності; 3) відновлювальний період ЧСС після навантаження на 1-й, 2-й та 3-й хвилині.

Проба Руф'є. Виконання її полягає у наступному: вимірюється ЧСС у положенні стоячи (P1). Виконується 30 глибоких присідань за 40 с. Після навантаження відразу слід вимірювання пульсу в положенні стоячи (P2), яке

повторюється через 1 хв відпочинку стоячи (P3), далі вимірюється пульс на 2 і 3 хвилині відпочинку. Розрахунок проби проводиться за формулою:

$(I+P2+P3-200)/10$. Результати проби оцінюються за п'ятибальною системою (табл. 3).

Таблиця 3

Показники	Бали				
	5	4	3	2	1
Збільшення ЧСС після навантаження, у %	до 25	25-50	51-75	76-100	Більше 101
Класифікація, Руффе. Розрахунок за формулою, І-індекс	0-5	6-10	11-15	15-19	20 і більше
Відновлення ЧСС 100% на хвилині	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й і пізніше

Збільшення ЧСС після навантаження до 25% оцінюється на «відмінно», 25-50% – «добре», 51-75% – «задовільно», 76-100% – «незадовільно», понад 101% – «дуже погано». Відновлення пульсу на 1-й хвилині оцінюється як «відмінно», на 2-й хвилині – «добре», на 3-й хвилині – «задовільно», не відновлення ЧСС за три хвилини оцінюється як «незадовільно». Оціночні показники реакції ССС на навантаження та відновлення, що визначаються за допомогою даної проби, можуть бути різні: серце може відреагувати на навантаження збільшенням пульсу в межах 75-100%, який через хвилину повертається до вихідної величини, а може навпаки незначне підвищення пульсу та його не відновлення протягом трьох хвилин. У зв'язку з цим даються індивідуальні рекомендації щодо рухового режиму (інтенсивності та об'єму фізичного навантаження) спочатку заняття (період впрацьовування організму) фізичними вправами та тривалості відпочинку після кожного часового періоду виконання фізичного навантаження різної спрямованості [5].

Сумарна комплексна оцінка функціональної підготовленості серцево-судинної системи визначається за сумою балів п'яти показників (табл. 4).

Таблиця 4

Сума балів 5 показників	Бали				
	5	4	3	2	1
	20-18	17-13	12-10	9-7	6 і менше

Градації частоти серцевих скорочень у спокої в осіб студентського віку, які не займаються спортивною діяльністю, мають такий вигляд: 60-80 уд/хв - нормальна ЧСС; 80-100 уд/хв – прискорена ЧСС; 100 уд/хв – тахікардія; 59-50 уд/хв - уповільнена ЧСС; < 50 уд/хв – брадикардія.

Висновки. Якщо частота серцевих скорочень перевищує 100 уд/хв, студенту слід негайно проконсультуватися з лікарем. Також необхідно

звернутися до лікаря, якщо за сумарну комплексну оцінку функціональної підготовленості серцево-судинної системи отримано один або два бали. Для більш ефективного використання комплексної оцінки функціональної підготовленості серцево-судинної системи слід використовувати комп'ютерну програму підрахунку результатів обстеження.

Список використаних джерел:

1. Абрамов В.В., Клапчук В.В., Неханевич О.Б. та ін. Фізична реабілітація, спортивна медицина. Підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів. Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. 456 с.
2. Дегтяренко Т.В., Долгієр Є.В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Підручник для студентів вищих навчальних закладів. Одеса: Атлант ВОИ СОІУ, 2018. 282 с.
3. Калиниченко І.О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах. Навчальний посібник. Суми: видавництво СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2013. 272 с.
4. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі. Навчальний посібник. Одеса, 2010. 205 с.
5. Юшковська О.Г., Круцевич Т.Ю., Середовська В.Ю., Безверхня Г.В. Самостійні заняття з фізичного виховання. Навчальний посібник. Одеса: ОНМедУ, 2012. 346 с.

**УРАХУВАННЯ МЕНЕДЖМЕНТОМ ІННОВАЦІЙНОЇ
ОРГАНІЗАЦІЇ ОСОБЛИВОСТЕЙ МАРКЕТИНГУ
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ВЛАСНОСТІ**

*Павленко Ю.О., Школяр С.П.
Полтава, Україна*

Сучасний рівень ведення маркетингової діяльності інноваційної організації вимагає врахування менеджментом особливостей маркетингу інтелектуальної власності як суттєвої частки нематеріальних активів у бізнес кейсі товарів та послуг підприємства, конкурентоспроможності його інновацій. Як зазначають науковці (П. Цибульов, В. Зінов, Д. Вовк та ін.) маркетинг об'єктів права інтелектуальної власності (ОПВ) суттєво відрізняється від класичного маркетингу товарів, і перш за все це пов'язано із системними зусиллями з пошуку місця на ринку для нової наукової розробки, створення інноваційних переваг якої потребує використання наукового потенціалу, часових та фінансових ресурсів. За даними дослідників (П.Мельник-Мельников Т. П'ятчаніна, А. Огородник О. Дворщенко, 2021) наведемо основні характеристики маркетингу ОПВ та маркетингу товарів (табл.1).