

4. Помиткін Е.О. Розвиток педагогічної майстерності викладача сучасного професійного ліцею. *Проблеми і напрями розвитку особистісної готовності педагогічних працівників та учнів професійного ліцею до творчої та інноваційної діяльності* : зб. наук. метод. матер. / за ред. А.П. Красовського і В.В. Рибалки. К. : ІПППО АПН України та УПТО ГУОН КМДА, 2006. С. 35–41.

В'ячеслав ПИЖ'ЯНОВ,

*кандидат сільськогосподарських наук,
викладач кафедри фізичного виховання та психолого-педагогічних дисциплін
Уманського національного університету*

АНАТОМІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА

Ключові слова: *анатомія людини, фізична активність, профілактика травматизму, нервова система, ефективність тренувань.*

Одним із способів ефективної адаптації до умов навчання у вищих навчальних закладах та зниження негативного впливу на здоров'я студентів є фізична культура, а також застосування знань анатомії людини під час фізичних навантажень.

Люди завжди хотіли пізнати свій організм та його можливості, розвинути в собі витривалість та силу. Не знаючи своєї анатомії, людство намагалося зрозуміти як працює їх тіло та звідки береться енергія. У період еволюції було вигадано величезну кількість різноманітних вправ, які призводили до травмувань. Літературні джерела висвітлюють тематику виникнення фізичних вправ та намагання людства бути завжди сильнішими. Від палеоліту до раннього залізного віку, людство намагалося вигадати безліч вправ, але на мою думку, не висвітлюється які саме та в наслідок яких вправ люди отримували травми [1, 5, 7, 8].

Елементарні знання, отримані під час вивчення анатомії людини, допоможуть студентам уникнути ускладнення спортивного травматизму, та призвести до меншої кількості травм м'яких тканин, розтягнення м'язів та зв'язок. Фахівці які проводять спортивні заняття та вивчають анатомічну структуру людини, завжди повинні розуміти, під час занять, як навантаження впливають на організм спортсмена. Які процеси та метаболізм відбуваються в організмі людини під час фізичної активності, а також як працюють такі органи тіла як серце, легені, м'язи. Одержані знання мають важливе значення для отримання професійних фахівців в різних галузях спорту [2, 4, 6].

Вивчаючи анатомію людини фахівець пізнає, що являє собою нервова система та яку роль вона відіграє в процесі тренувань та в підготовці до спортивних змагань, знаючи при цьому, значний вплив м'язів та центральної нервової системи на виконання фізичних вправ. Виконуючи нові вправи організм людини працює невпевнено та незграбно, але поступово між нервовими клітинами виникають нові зв'язки і рухи стають більш спритними та виконуються чітко, тому знаючи навіть ці елементарні знання, починаючий спортсмен буде себе відчувати впевнено. Завдяки формуванню та узгодженості нових зв'язків нервової системи, організм людини працює

в оптимальному рівні. Більшість людей, які намагаються займатися спортом та не маючи уявлення про початкове навантаження і розігрівання м'язів та суглобів перед тренуванням, отримують травми, а інколи важкого характеру, що не дозволяє продовжувати їм свою спортивну кар'єру.

Під час фізичних вправ в організмі людини проходить процес вдосконалення органів, покращується робота легень, нирок, печінки та органів травної системи. При постійних тренуваннях вдосконалюється система кровообігу, кров що в стані спокою не циркулює по організму людини під час фізичних навантажень буде прокачуватись з 5 літрів до 30 літрів за хвилину. Спортсмени які постійно тренуються з помірним навантаженням на організм, мають гарний артеріальний тиск та запобігають утворенні тромбів. М'язи серця за рахунок потовщення стають витривалішими.

Отримані навички та вміння під час вивчення будови та функцій людського організму, ми можемо використати під час травмування для того щоб покращити стан людині яка отримала травми, а також попередити ускладнення. Нині, в галузі спортивних занять, а саме фітнесу, почали додаватися такі види спорту як кросфіт. На відміну від фітнесу, кросфіт є програмою на витривалість, однак не знаючи досконало анатомію людини, буде важко підібрати правильність виконання вправ і тим самим замість користі та результатів не правильних тренувань, принести загрозу зв'язкам, суглобам, серцево-судинній системі.

Правильно підібране харчування [3] та здоровий спосіб життя, має велике значення для людини, яка тренується та хоче отримати позитивну віддачу від тренувань повинна отримувати в раціоні добову норму – білків 2г на 1 кг маси тіла, жирів 20-60 г, а вуглеводів 3 г на 1 кг маси тіла. Вивчаючи анатомічні особливості організму людини за фізичних навантажень, необхідно зазначити про негативні наслідки заміни повноцінного харчування спортивними добавками, які можуть нанести шкоду в процесі тренування.

Отже, знання анатомії людини при фізичних навантаженнях сприяє базовій підготовці до різних спортивних заходів на будь-яких рівнях. Елементарні знання та навички отримані під час вивчення анатомії людини допоможуть уникнути ускладнення спортивних травм, та забезпечать за правильно підібраних вправ, безпеку без ризику для здоров'я спортсменів. З досвідом та практикою, в різних спортивних залах, вважаємо за доцільність використання знань щодо змінювань анатомічної структури людини при фізичних навантаженнях, що надасть студентам у галузі фізичного виховання досконало та сумлінно ставитися до своєї майбутньої професії.

Список використаних джерел:

1. Вербицький В.А., Бондаренко І.Г. Історія фізичної культури та спорту в Україні : навч. посіб. Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с.
2. Воловник Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ : Вид-тво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. 48 с.
3. Горюк. П.І. Основи спортивного харчування : навч.-метод. посіб. Чернівці : Чернівецький нац. університет, 2018. 74 с.

4. Герцик А. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації, фізичної терапії при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату : монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 388 с.
5. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Черкаси : Видавництво ЦНТЕТ, 2005. Ч.1. 420 с.
6. Сокура В. М. Фізична реабілітація та спортивна медицина: Краматорськ : Каштан, 2019. 480 с.
7. Хіменес Х.Р. Травматизм у спорті. Лекція з навчальної дисципліни «Спорт вищих досягнень». Львів : ЛДУФК, 2015. 26 с.
8. Чижик В.В. Спортивна фізіологія : навч. посіб. Луцьк: ПВД «Твердиня», 2011. 256 с.

Олена РИБАЛКА,

*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри кризової психології
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

ТЕХНОЛОГІЇ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС

Ключові слова: *ментальне здоров'я, здобувачі освіти, військовий час, підготовка, студенти, здоров'язберігаючі технології, арт-терапія.*

З кожним роком зростають вимоги до підготовки здобувачів вищої освіти. Майбутнє України, певним чином, буде залежати від професіоналізму та здоров'я здобувачів вищої освіти, які відбудовуватимуть та відновлюватимуть нашу державу. Підготовка конкурентоспроможного фахівця вимагає ґрунтовних підходів не тільки до методологічних – теоретичних та практичних, але й до технологій збереження та зміцнення ментального здоров'я здобувачів вищої освіти.

За визначенням ВООЗ ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що значна кількість студентів під час навчання у ЗВО не турбуються, належним чином, про своє здоров'я, не можуть правильно організувати свою життєдіяльність, нехтуючи елементарними правилами підтримання та покращення стану свого здоров'я, особливо ментального.

Проблемами збереження та зміцнення ментального здоров'я здобувачів вищої освіти займалися такі вчені як Атаманчук Н., Бацилєва О., Бойчук Ю., Гресько І., Гриньова М., Карамушка Л., Кокун О., Максименко С., Пуз І., Яланська С. та ін.

В останні роки, в зв'язку з воєнним станом, широкого розповсюдження набула система дистанційного навчання в процесі підготовки здобувачів вищої освіти, яка несприятливо впливає на стані здоров'я студентів. Тривале перебування за комп'ютером негативно позначається на стані психічної сфери, зору, опорно-рухового апарату та інших систем організму. Особливо – це вплинуло на емоційну сферу