

та культури дозвілля є формування ціннісних орієнтирів студентів на збереження здоров'я і культуру дозвілля. А також, формування здорового способу життя студентів буде здійснено більш успішно, якщо зміст дисципліни «Фізичне виховання» буде доповнений розділом, який стосується проблеми формування здорового способу життя.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бароненко В.А., Рапопорт. Л.А. Здоров'я і фізична культура студента. Москва: Альфа, 2009. 335 с.
2. Дубогай О.Д., Завидівська Н.Н. Фізичне виховання і здоров'я. Навчальний посібник. Київ: УБС НБУ, 2012. 270 с.
3. Завидівська Н.Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів. Монографія. Київ: УБС НБУ, 2012. 402 с.
4. Круцевич Т.Ю., Петровський В.В. Управління процесом фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2008. 379 с.
5. «Національна програма патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільств» <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=169799EF>
6. Плахитний Д.П., Славина Н.С., Дарчук С.І., Дорош В.У. Про здоров'я та здоровий спосіб життя. Кам'янець-Подільський, 2004. 224с.
7. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Київ: ЦУЛ, 2008. 502 с.

УДК 796.012.12:656.61

*Віктор Гузар, Сергій Юськів
(Херсон)*

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА СТІЙКІСТЬ ОРГАНІЗМУ МОРСЬКИХ ФАХІВЦІВ ДО ВІБРАЦІЇ

До основних несприятливих зовнішніх факторів професійної діяльності морських фахівців відносяться шум, вібрація, широкочастотні електромагнітні випромінювання, а також наявність шкідливих речовин в повітрі приміщень. Для формування стійкості організму до вібрації використовують систематичне багаторазове виконання спеціальних фізичних вправ, які вимагають напруження і розслаблення м'язів з повною концентрацією на релаксації.

Ключові слова: здоров'я, нудота, запаморочення, м'язи, релаксація.

The main adverse externalities of marine professionals include noise, vibration, high-frequency electromagnetic radiation, and the presence of harmful substances in the air of the premises. To form the resistance of the body to vibration, systematic repeated performance of special exercises that require tension and relaxation of muscles with full concentration on relaxation is used.

Keywords: health, nausea, dizziness, muscles, relaxation.

Специфіка професійної діяльності фахівців морської галузі зумовлена необхідністю тривалого перебування на борту судна. Навколишнє середовище, «суднове середовище», перебування в якому протягом тривалого часу (протягом усього періоду перебування на судні, яке є обмеженим об'єктом) впливає та викликає функціональні зміни в організмі. Постійне перебування в цих умовах може привести до розвитку патологічних станів [7].

До основних несприятливих зовнішніх факторів професійної діяльності морських фахівців відносяться шум, вібрація, широкочастотні електромагнітні випромінювання, а також наявність шкідливих речовин в повітрі приміщень. Перебування в умовах рейсу супроводжується захитуванням, впливом різних температурних режимів, гідродинамічними

ударами і іншими зовнішніми чинниками [5].

До негативних факторів суднового середовища в організмі морських фахівців не достатньо добре розвинені адаптаційні механізми, тому їх вплив часто і швидко призводить до втрати працездатності і порушення стану здоров'я [8]. Вібрація та шум виникають при роботі всіх рухомих механізмів і машин, технічних засобів на судні, що вкрай негативно впливає на організм та змінює функціональний стан морських фахівців. Це проявляється в ослабленні уваги, уповільнення психічних реакцій, втомі, порушенні точності рухів [7, 9, 11].

Стійкість до вібрації – це здатність людини переносити високочастотні коливання об'єктів або техніки.

Результатом негативного впливу вібрації у морських фахівців є різні патологічні стани (запаморочення, нудота, блювота). Це виникає після тривалого впливу вібрації, що призводить до сильного напруження м'язів тулуба, які фіксують внутрішні органи. Такі відхилення від нормального функціонування організму можна успішно долати шляхом релаксації – вміння довільно і максимально повно розслабляти потрібні м'язи, що забезпечує помітне зменшення вібраційного впливу на життєво важливі органи [4].

Важливого значення набуває зміст навчально-методичного забезпечення [13], оцінка фізичного стану морських фахівців [12], психологічна підготовка до виконання фізичних вправ [1, 14, 15, 16], інформаційне забезпечення тренувального процесу [17, 18, 19] та регулярне відвідування спортивних секцій з різних видів спорту [20, 21, 22]. Для формування стійкості організму до вібрації використовують систематичне багаторазове виконання спеціальних фізичних вправ (ранкова гігієнічна гімнастика, заняття з фізичного виховання, спортивні тренування у секціях з різних видів спорту, індивідуальні фізичні тренування), які вимагають напруження і розслаблення м'язів з повною концентрацією на релаксації [3, 11]. Виконуються спеціальні фізичні вправи:

- загальне напруження і розслаблення основних груп м'язів;
- напруження одних м'язів при одночасному розслабленні інших;
- послідовне розслаблення або напруження м'язів (від голови до ніг і у зворотному напрямку);
- повна загальна релаксація у різних положеннях (стоячи, сидячи та лежачи).

Спеціальні фізичні вправи використовуються у підготовчій і заключній частинах занять з фізичного виховання [6]. У підготовчій частині вправи виконуються перемінним методом 2-3 хв, а в заключній частині заняття – повторним методом доводяться до автоматизму. Добре сформовані навички релаксації можуть запобігати негативному впливу вібрації і забезпечувати умови високоефективної професійної діяльності завдяки систематичним заняттям з фізичного виховання та правильного виконання спеціальних фізичних вправ [2, 10, 11].

Постійне перебування в умовах «суднового середовища» призводить до погіршення стану здоров'я і зниження працездатності. Формування стійкості організму морських фахівців до вібрації є важливим питанням в цілях збереження здоров'я та збільшення професійного довголіття шляхом систематичного виконання спеціальних фізичних вправ.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Гузар В.М., Юськів С.М. Психологічні аспекти фізичного виховання спеціалістів торгового флоту // Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 28 вересня 2019 р., Переяслав-Хмельницький, 2019, Вип. 51. С. 248-251.

2. Гузар В.М. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні як ефективний шлях зміцнення здоров'я курсантів // Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ергоterapiї, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали IV Всеукр.наук.-практ. конф. Луцьк, 2019. С.40-42.

3. Гузар В.М. Вплив професійно-прикладної фізичної підготовки морських фахівців на професійну діяльність // Філософські обрії сьогодення: матеріали VII Міжнар. наук.-практ.

конф. Херсон: ХДАУ, 2019. С. 54-56.

4. Гузар В.М., Юськів С.М. Формування спеціальних якостей морських фахівців засобами фізичної підготовки та спорту // Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф., 28 лютого 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 56, С. 365-368.

5. Гузар В.М., Юськів С.М. Розвиток стійкості морських фахівців до захитування засобами фізичних вправ // Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 28 лютого 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 56, С. 317-319.

6. Гузар В.М., Юськів С.М. Фізична підготовка як засіб розвитку спеціальних якостей морських фахівців // Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф., Луцьк, 2019. С. 28-31

7. Гузар В.М., Юськів С.М. Вплив фізичної підготовки на компоненти працездатності морських фахівців // Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 20 грудня 2019 р., Переяслав-Хмельницький, 2019, Вип. 54. С. 323-325.

8. Гузарь В.Н., Болотин А.Э., Юськів С.Н. Развитие тактического мышления, внимания и способностей моряка управлять своими эмоциями средствами подвижных и спортивных игр // Проблемы і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах: матеріали XV Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 2019. С.14-19

9. Земляков В.С. Психофізіологія навчально-трудова діяльності та працездатності курсантів // Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали V Всеукр.наук.-практ. конф., Луцьк, 2019. С. 48-50.

10. Ткачук В.П., Степанюк С.І., Юськів К.В., Голенко Н.М., Юськів С.М. Впровадження заходів, спрямованих на підвищення обізнаності щодо збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді // Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення: матеріали I Всеукр. нак.-практ. конф., Херсон, 2019. С. 165-169.

11. Хоменко В.В., Свирида В.С. Реалізація професійно-прикладної фізичної підготовки у системі фізичного виховання курсантів // Філософські обрії сьогодення: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2019. С. 177-178.

12. Хоменко В.В. Оцінка фізичного здоров'я курсантів // Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., Луцьк, 2019. С.219-221.

13. Юськів С.М. Зміст навчально-методичного забезпечення кафедри фізичного виховання. Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., Луцьк, 2019.С. 226-228.

14. Юськів С.М. Удосконалення психофізіологічної готовності морських фахівців до професійної діяльності засобами фізичного виховання // Філософські обрії сьогодення: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2019. С.221-224.

15. Юськів С.М. Особливості формування інтересу та мотивації до занять з фізичного виховання // Філософські обрії сьогодення: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф., Херсон, ХДАУ, 2018. С.136-141.

16. Юськів С. М. Юськів К. В. Вплив фізичного виховання на психоемоційний стан студентів. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: зб. матеріалів V регіональної наук.-практ. конф. з міжнародною участю. Харків: ХДАФК. 2017. С. 293-297.

17. Huzar V. M. (1999). Some issues of the development of the basis of the method of creating of the automated information system for the provision of physical culture and sports on the basis of computers // Pedagogical sciences, 12, 256-260.

18. Huzar V.M. (2001). Requirements for the automated information system of physical education and sports provision // The development concept of physical education branch and sports

in Ukraine, 2, 23-30.

19. Huzar V. N., (2001). Psychological and pedagogical peculiarities of computerization of the field of physical culture and sports // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 7, 7-13.

20. Shalar O., Huzar V., Strikalenko Y., Yuskiv S., Homenko V., Novokshanova A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio // Journal of Physical Education and Sport (JPES), 19 (Supplement issue 6), 2283-2288. DOI:10.7752/jpes.2019.s6344

21. Strikalenko Y., Shalar O., Huzar V., Andrieieva R., Zhosan I., Bazylyev S. (2019). Influence of the maximum force indicators on the efficiency of passing the distance in academic rowing // Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol. 19 (3), Art 218, 1507-1512. DOI:10.7752/jpes.2019.03218

22. Strikalenko Y., Shalar O., Huzar V., Voloshinov S., Yuskiv S., Silvestrova H., Holenko N. (2020). The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players // Journal of Physical Education and Sport (JPES), 20 (1), 63-70. DOI:10.7752/jpes.2020.01008

*Софія Єрмакова
(Дніпро)*

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я В ПРОЦЕСІ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Розглянуто питання про важливість фізичних навантажень в житті студента, збереженні і зміцненні здоров'я. Значення ЗСЖ в житті студента. Обговорюються проблеми малорухливого способу життя, шкідливих звичок і неправильного харчування. Аналізується необхідність збереження і зміцнення здоров'я студентів протягом навчального процесу.

***Ключові слова:** здоровий спосіб життя, здоров'я, студент, фізична активність, фізична культура, малорухливий спосіб життя.*

The importance of physical activity in the life of a student, preservation and promotion of health are considered. The importance of HLS in student life. The problems of sedentary lifestyle, bad habits and malnutrition are discussed. The necessity of preserving and promoting the health of the students throughout the educational process is analyzed.

***Key words:** healthy lifestyle, health, student, physical activity, physical training, sedentary lifestyle.*

Здоров'я – поняття комплексне, об'єднує фізичне, психічне, моральне (соціальне) благополуччя. Спадковість, умови праці та побуту, стан повітря, води, екології, якості їжі, місця проживання, ставлення до сім'ї, навчальному закладі - фактори, від яких залежить здоров'я, стан студентів. Спосіб життя залежить від формування процесів діяльності, відносин з оточуючими, харчування, фізичної активності, наявності шкідливих звичок, щоденного відпочинку (сну).

Фізична активність – це будь-яка вправа, що здійснюється структурними м'язами, яка вимагає витрат енергії. Рухова активність, фізичні навантаження, є природною потребою людського організму. Фізично підготовлені люди, що дотримуються правила ЗСЖ, в 2 рази рідше хворіють, більш активні в житті, навчальному процесі, в подальшому на робочому місці. У зв'язку з технологічним прогресом, відмічено погіршення здоров'я студентів. Зниження фізичної, розумової працездатності, падіння резервних можливостей організму, зниження функціонального стану, призводить до хронічних захворювань, поганого самопочуття, розладів. Здоров'я – ключовий фактор, що впливає на працездатність, активність, психологічний стан людини, бажання і можливість розвиватися, вести повноцінну життя, досягати нових вершин.