

### Література

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики фізичного виховання : підручник / В. Г. Арефьев. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Володін Є. Шляхи поліпшення рівня технічної підготовленості в шкільних секціях з баскетболу / Є. Володін, А. Рибкін, М. Береговий // зб. наук. праць за мат. III Всеук. наук.-практ. конф. – Херсон, 2005. – С. 51–55.
3. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник / О. А. Качан. – Слов'янськ: Витоки, 2017. – 138 с.
4. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до самостійної роботи зі спортивних ігор : навч. посіб. / В. І. Наумчук. – Тернопіль : Астол, 2010. – 160 с.
5. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5 – 9 класи затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407. – Київ, 2017. – 418 с.
6. Тимошенко О. В., Марущак М. О. Використання інфо-комунікаційних технологій у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді / О. В. Тимошенко, М. О. Марущак // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. – науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт. зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. – Випуск 3К (97)18. – с. 544 – 548.

### References

1. Arefiev V. G. (2010) "Fundamentals of the theory and methodology of physical education". Kiev : National Pedagogical Dragomanov University. 268 p.
2. Volodin E., Rybkin A., Beregovoy M. (2005) "Ways to improve the level of technical preparedness in the school sections of basketball". Collection of scientific works on the materials of the III All-Ukrainian scientific and practical conference. Kherson. P. 51 – 55.
3. Kachan O. A. (2017) "Implementation of innovative technologies in physical culture and health and sports activities of educational institutions". Educational manual. Slavyansk : Origins. 138 p.
4. Naumchuk V. I. (2010) "Professional training of future teachers of physical culture for independent work on sports games: teaching". Manual. Ternopil : Astol. 160 p.
5. Educational program for physical education for general educational institutions 5 – 9 classes (approved by the order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated 23.10.2017 number 1407). Kiev. 418 p.
6. Tymoshenko O. V., Maruschak M. O. (2018) "Use of information and communication technologies in the process of physical education of students and students". Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture. Kiev. Issue 3K (97) 18. Pp. 544 – 548.

*Лаврентьев О.М.*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь*

*Сергієнко Ю.П.*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, професор кафедри хортингу та реабілітації Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь*

*Гулай В.С.*

*Заступник директора з виховної роботи Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь*

### ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ БІГУ

**В роботі розглядаються питання щодо формування фізичного навантаження студентської молоді засобами бігу.** Для визначення фізичної підготовленості, студентів різних курсів, використовували 12-хвилинний тест ходьби і бігу за Купером. В дослідженні прийняло участь 178 чоловік з яких 54 дівчини та 124 хлопця з різних курсів навчання. **Дослідження проводились протягом трьох тижнів навчання і було розділене на 2 етапи: 1 – підготовчий (двохтижневий фізичні заняття у розділі бігові вправи), 2 – контрольне вимірювання виконувалось протягом тижня, за розкладом навчальних занять.**

**Ключові слова:** фізичне навантаження, студентська молодь, біг, вправи, тест Купера.

**Лаврентьев А.Н., Сергиенко Ю.П., Гулай В.С. "Формирование физической нагрузки студенческой молодежи средствами бега".** В работе рассматриваются вопросы формирования физической нагрузки студенческой молодежи средствами бега. Для определения физической подготовленности, студентов различных курсов, использовали 12-минутный тест ходьбы и бега по Куперу. В исследовании приняло участие 178 человек из которых 54 девушки и 124 юноши из разных курсов обучения. Исследования проводились в течение трех недель обучения и было разделено на 2 этапа: 1 – подготовительный (двухнедельные физические занятия в разделе беговых упражнений), 2 – контрольные измерения выполнялись в течение недели, во время учебных занятий.

**Ключевые слова:** физическая нагрузка, студенческая молодежь, бег, упражнения, тест Купера.

**Lavrentiev A., Sergienko Y., Gylay V. "The formation of the physical load of student youth by running".** The work deals with the formation of the student's physical activity with means of running. We drew attention to running on medium distances, in our study. As running in the middle distances is one of the most interesting and popular types of competitions in athletics, and every year it is becoming more widespread. The difference in running on medium distances is that athletes cross the distance not on their paths (except for the starting line in running at 600 or 800 m.), But in the general group. To determine physical levels of students in different courses, used a 12-minute walk test and run for Cooper. The study involved 178 people, of which 54 female and 124 boys from different courses. If the distribution by courses: the first one was attended by 103 people, of which female (n = 39), man (n = 64), in the second course, 25 people, including female (n = 5), man(n = 20), third 25 of whom are female (n = 5), man(n = 20) and the fourth of 25 people including female (n = 5), man (n = 20). The age of the participants in the study varies from 17 to 21 years.

The research was conducted during three weeks of training and was divided into 2 stages: 1 - preparatory (two weeks physical exercises in the section of exercises), 2 - control measurement was carried out within a week, according to the schedule of training sessions.

According to the results of the study, it was found that all participants of the test Cooper fulfilled the task. According to the results of the testing of man, it was found that 72.58% completed the test well, 20.16% for good, and the rest 7.26% for satisfactory. And the female had the following test results, where 72.22% completed the test well, 18.52% for good, and the rest for 9.26% for satisfactory.

It is known that athletics are of good health because they are carried out in the fresh air. The exercises involve all major muscle groups, all motor qualities develop. Athletics exercises (running) allow to purposefully act on the functioning of organs and systems of the human body.

Athletics training creates knowledge, skills and skills that contribute to a qualitative improvement in preparation for work. Athletics has a great practical significance, solves the issues of health, educational and educational tasks that contribute to the formation of a harmoniously developed personality. It should be emphasized that during regular sessions there are shifts in the nervous system (development of 20 more precise mechanisms of the coordinated functions of the analyzer systems, improvement of perception, as well as short and long-term memory). Since the main athletic exercises, which are recommended for the strengthening of health, is running.

**Keywords:** physical activity, student youth, running, exercises, test of Cooper.

**Постановка проблеми.** На даний час, проблема фізичного розвитку, має велику актуальність, враховуючи те, що соціально-економічні мотиви в Україні не завжди відповідають нормі. За підрахунками, біг як оздоровчий засіб використовують понад 100 млн людей середнього й літнього віку також активно в цьому приймає участь і студентська молодь. Будь-кому віці біг служить засобом підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовки, підвищення працездатності, зміцнення здоров'я і профілактики деяких захворювань, засобом активного відпочинку [9].

Швидкість бігу залежить від двох чинників – частоти і довжину кроків, які знаходяться в тісному взаємозв'язку: збільшення одного показника, як правило, призводить до зниження іншого. Одні спортсмени (учасники бігових стартів) регулюють швидкість, переважно збільшуючи частоту кроків при відносному збереженні довжини кроків. Інші регулюють швидкість за рахунок довжини кроків. До третьої категорії відносяться спортсмени, які залежно від умов, під час змагання, можуть регулювати швидкість бігу. В нашому дослідженні ми звернули увагу на біг на середні дистанції так к дана дистанція на нашу думку підійде для студентської молоді найбільш. Біг на середні дистанції характеризується прагненням до швидкого досягнення змагальної швидкості, підтримки її в процесі бігу по дистанції й створення передумов для збільшення швидкості на фініше. Взагалі біг на середні дистанції є одним з найбільш цікавих і популярних видів змагань з легкої атлетики та з кожним роком набуває все більшого поширення. Відмінність бігу на середні дистанції є те, що спортсмени долають дистанцію не по своїх доріжках (крім стартового відрізка в біг на 600 або 800 м.), а в загальній групі [4, с.59].

Тому великий об'єм навантаження на фізичний розвиток студентської молоді виконують викладачі фізичного виховання (формують любов до занять фізичними вправами та бігу) будь якого навчального закладу України та світу.

**Аналіз літературних джерел.** Головним фактором успіху в бігу на середні дистанції є швидкість, яка визначається довжиною і частотою кроків. Під час втоми спочатку скорочується довжина кроків, а потім знижується їх темп (частота). Кожний спортсмен (учасник забігу) має оптимальну довжину кроку для даної швидкості. Це залежить від довжини ніг, сили м'язів та рухомості в суглобах. Довжина і частота кроків залежить також від умов бігу (напрямок вітру тощо), ступеню втоми, тактики бігу, рівня готовності та інше. Для підготовлених спортсменів (учасників) на середні дистанції довжина кроку знаходиться в межах 185-210 см [8].

Для оздоровчих занять бігом не потрібно спеціально обладнаних місць, не обов'язково мати спеціальну підготованість. Тривалий, рівномірний біг – один з найкращих вправ для тренування серцевого м'яза і судин, покращення обмінних процесів в організмі. Під час бігу з достатньою інтенсивністю (швидкістю) можна домогтися значного збільшення частоти серцевих скорочень і частоти дихання, а тим самим й істотного впливу на серцево-судинну і дихальну системи. Збільшення тривалості і швидкості пересування буде залежати від стану здоров'я і фізичної підготованості (тренуваності) особи.

Оздоровчі заняття прискороною ходьбою і тривалим повільним бігом успішно застосовуються для профілактики й лікування багатьох захворювань. Оздоровчий біг має корисні властивості, які важко відтворити якими-небудь іншими видами фізичного навантаження. Недостатність рухів у сучасної людини призводить до атрофії великої кількості капілярів і порушення кровопостачання тканин.

Фізичні навантаження засобом бігу відкривають природний канал спалювання зайвих калорій і нормалізують вміст «позаштатних» енергоносіїв. Він дозволяє домогтися розумного сполучення між навантаженням на серцево-судинну систему й спалюванням калорій, тобто досить ефективно спалює зайві калорії, не перевантажуючи серцево-судинну систему.

Під час бігу витрата енергії становить для дорослої людини в середньому від 600 до 800 ккал/год. Чим більше вага бігуна, тим більшою є витрата енергії. Завдяки активізації жирового обміну, біг є ефективним засобом нормалізації маси тіла.

Біг підсилює обмін речовин, сприяє утилізації («спалюванню») старих структур організму, які не працюють, й заміні їх новими, чим омолоджує організм.

Систематичні заняття бігом значно поліпшують стан нервової системи. Поліпшуються зір і слух, емоційний стан, зростає об'єм легенів, значно підвищуються розумові можливості й ліпше запам'ятовується отримана інформація. При правильно дозованому бігу відбувається гармонічна багаторівнева природна стимуляція захисних систем організму. Оздоровчий біг є найбільш простим і доступним (у технічному відношенні) видом циклічних вправ, а тому й наймасовішим.

Погіршення здоров'я, збільшення кількості й тяжкості захворювань, способи їх профілактики викликає занепокоєння всього людства. В Україні удосконалюється розроблена методика використання бігу й ходьби з лікувальною метою. Повільна ходьба рекомендується хворим, що видужують після інфаркту міокарда або страждають від вираженої стенокардії. Дозована ходьба й теренкур (один з методів лікування, який використовується в санаторно-курортній галузі). Він передбачає дозовані фізичні навантаження на тіло людини шляхом пішохідних прогулянок, підйомів і спусків в гористій місцевості по спеціально підготовленим і розміченим маршрутах. Активно сприяє розвитку витривалості, допомагає поліпшенню роботи серцево-судинної системи і органів дихання, також активно стимулює обмін речовин в організмі, допомагає стабілізувати нервову активність. Теренкур зазвичай призначається лікарем і проводиться під його наглядом. В даний час термін теренкур найчастіше застосовується для називання прокладених маршрутів (прокладених спеціально), які в свою чергу призначаються для лікувальної ходьби.

Впродовж останніх років НПК Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації та кафедрою спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки та розроблено та запроваджено певні кроки щодо регулювання активної життєвої позиції молодого покоління, оприлюднено у роботах: проблеми формування здорового способу життя у курсантів та студентів [1,2], рухова активність [3], фізична підготовка жінок під час проходження служби [5].

Також звертали увагу на дослідження провідних науковців різних країн світу в даному напрямі. Організація вільного часу дітей, студентської молоді, різних груп населення займались науковці (А. Мартик; І. Олійник, К. Єрусалимець, С. Савчук, В. Ковальчу; Н. Цимбалюк). Особливості впливу середовища в якому виховується людина належать роботи (Д. Пуцятю, Т. Шчебак). Рекреаційно-оздоровча направленість розглядається в роботі (Л. Карпова). Рухова активність як засіб здорового способу життя у роботах (О. Жданова, Я. Чеховська).

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України на 2014-2019 роки за темою «Формування спеціальних професійних якостей працівників правоохоронних органів» (державний реєстраційний номер 0114U001841).

Актуальність теми полягає у тому, що недостатня рухова активність приводить до порушення нормального функціонування організму. Через це і виникає необхідність у вишукуванні найбільш раціональних фізіологічних методів боротьби з нестачею рухової активності, як серед людства взагалі так і серед студентства зокрема.

**Мета статті (постановка завдань).** Організація рухової активності студентської молоді засобами бігу та адаптацію їх до фізичних навантажень.

*Завдання дослідження:*

1. Дати характеристику біговим вправам на середні дистанції.
2. Провести аналіз щодо залучення студентської молоді до бігових вправ.

В роботі використовуються методи аналізу й узагальнення наукової, навчально-методичної та спеціальної літератури, методи математичної статистики та власні спостереження.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Відомо, що заняття легкою атлетикою мають оздоровче значення, бо проводяться на свіжому повітрі. У виконанні вправ беруть участь усі основні групи м'язів, розвиваються всі рухові якості. Легкоатлетичні вправи (біг) дають змогу цілеспрямовано діяти на функціонування органів і систем організму людини.

Під час занять легкою атлетикою формуються знання, уміння й навички, що сприяють якісному підвищенню підготовки до праці. Легка атлетика має велике прикладне значення, вирішує питання оздоровчих, освітніх та виховних завдань, що сприяють формуванню гармонійно розвиненої особистості. Так як основними легкоатлетичними вправами, які рекомендують для укріплення здоров'я, виступає біг.

Тому для визначення фізичної підготовленості студентів різних курсів використовували 12-хвилинний тест ходьби і бігу за Кулером [7, с.192-194]. Контрольне вимірювання відбулось 10 квітня 2019 року. Підготовка до старту, розпочалась з 25 березня 2019 року.

В дослідженні прийняло участь 178 чоловік з яких 54 дівчини та 124 хлопців з різних курсів навчання. Якщо розподіли по курсам: на першому прийняли участь 103 учасника, з яких дівчат (n= 39), хлопців (n=64), на другому курсі 25 чоловік, з яких дівчата (n= 5), хлопці (n=20), на третьому 25 чоловік, з яких дівчата (n= 5), хлопці (n=20) та на четвертому 25 чоловік, з яких дівчата (n= 5), хлопці (n=20). Вік досліджуваних коливається 17-21 року.

За результатами дослідження встановлено, що всі учасники тесту Кулера виконали завдання. В таблиці 1 вказані результати тестування хлопців, де 72,58% виконали тест відмінно, 20,16% добре, а решта 7,26% задовільно.

Таблиця 1

Відстань	Курси			
	1	2	3	4
2750 м. і більше	35	17	20	18
2500 м. - 2749 м.	21	3	-	1
2200 м. - 2499 м.	8	-	-	1
Не виконали умови тесту	0	0	0	0
Всього прийняло участь	124			

В таблиці 2 вказані результати тестування дівчат, де 72,22% виконали тест відмінно, 18,52% добре, а решта 9,26% задовільно.

Таблиця 2

Відстань	Курси			
	1	2	3	4
2300 м. і більше	24	5	5	5
2100 м. - 2299 м.	10	-	-	-
1900 м. - 2099 м.	5	-	-	-
Не виконали умови тесту	0	0	0	0
Всього прийняло участь	54			

Адаптація м'язів до бігових навантажень пов'язується, передусім, зі змінами у складі м'язових волокон. Спостерігається так само збільшення їхнього числа. У результаті занять бігом поліпшується рухливість у суглобах, зміцнюються зв'язки й сухожилля, підвищується виділення енергії.

**Висновок. Фізичне навантаження** засобами бігу, та його інтенсивність треба визначати специфікою навчання студентів, станом їх здоров'я. Навантаження повинні мати оздоровчий ефект або доступний режим виконання вправи. Гранична межа – індивідуальна. Проводити регулярні заняття з бігу, які будуть сприяти позитивним змінам ЦНС, що поліпшить діяльності всіх органів та систем організму.

За результатами дослідження встановлено, що рівень фізичної підготовленості студентської молоді (з числа хто приймав участь у тестуванні) знаходиться на належному рівні.

**Перспективи подальших досліджень.** Полягають у пошуку і створенні нових програм щодо вирішення проблем формування здорової нації та студентської молоді, які б відповідали вимогам: доступності, практичності та об'єктивності.

#### Література

1. Буток О.В. Проблеми формування здорового способу життя у курсантів правоохоронних органів та шляхи їх вирішення / О.В. Буток, О.В. Малиш // Вісник Чернігівського Національного Педагогічного Університету ім. Т.Г. Шевченка Вип. 129 Т.3 [Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт]. – Чернігів, ЧДПУ, 2015. - С. 42-45.

2. Гулай В.С. Основи здорового способу життя студентів як фактор всебічного розвитку особистості / В.С. Гулай, А.В. Серветник// Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 13(40) – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – С. 64-69.

3. Лаврентьев О.М. Рухова активність запорука здорового способу життя / О.М. Лаврентьев, О.В. Буток, О.А. Сокол // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 4(85)17 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – С. 65-68.

4. Лаврентьев О.М. Аналіз спортивно-масової роботи на факультеті податкової міліції / О.М. Лаврентьев, О.В. Пристінський, О.В. Якименко, Ю.О. Лаврентьева// Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 10(65)15 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – С. 80-83.

5. Лаврентьев А.Н. Актуальные проблемы физической подготовки женщин в правоохранительных органах Украины/ А.Н. Лаврентьев, Е.В. Буток, А.В. Дашковська // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 3(31) 13 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. –С 74-79.

6. Терещенко В.І. Легка атлетика: методика викладання: [навч. посіб]/ В.І. Терещенко. – Буча : ПВНЗ «УГІ», 2016. – 398 с.

7. Чижик В.В., Дуднік О.К. Методи дослідження у фізичному вихованні: навч.посіб.для студ./ В.В. Чижик, О.К. Дуднік.- Біла Церква: 2013 - 241 с.

8.repository.ldufk.edu.ua:8080/.../ХАРАКТЕРИСТИКА%20В...eprints.kname.edu.ua/.../2010\_печ.\_278М\_Біг\_на\_середні\_

#### Reference

1. Butok O.V. Malyshev O.V. (2015) "Problems of formation of a healthy way of life among law-enforcement cadets and ways of their solution ". Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. T.G. Shevchenko Vip. 129 T.3 [Series: Pedagogical sciences. Physical education and sport]. - Chernihiv, pp. 42-45.

2. Gulay V.S., Servetnik A.V. (2013) "Fundamentals of healthy lifestyle students as a factor in the comprehensive development of personality ". Scientific Journal of the Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture / Physical Culture and Sports / Issue 13 (40), pp. 64-69.
3. Lavrentiev O. M, Butok O.V, Sokil O.A. (2017) "Motor activity guarantee of a healthy lifestyle". Scientific Journal Series 15 Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture / Physical Culture and Sport / Issue 4(85)17, pp. 65-68.
4. Lavrentiev O.M, Pristinsky OV, Yakimenko O.V., Lavrentiev U.O. (2015) "Analysis of sports-mass work at the Tax Militia Faculty ". Scientific Journal of the series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture / physical culture and sport / Issue 10 (65) 15, pp. 80-83.
5. Lavrentiev A.N, Butok O.V, Dashkovskaya A.V. (2013) "Actual problems of physical training of women in law enforcement bodies of Ukraine". Scientific Journal series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture / physical culture and sport / Issue 3 (31) 13, pp. 74-79.
6. Tereshchenko V.I. (2016) "Track and field athletics: Teaching method: [curriculum. manual] " / VI Tereshchenko. – Bucha. -398 p.
7. Chizhik V.V. (2013) "Methods of research in physical education: for students. For a student" / V.V. Chizhik, O.K. Dudnik. - Belaya Tserkov. - 241 p.
8. repository.ldufk.edu.ua:8080/.../ХАРАКТЕРИСТИКА%20В...
9. eprints.kname.edu.ua/.../2010\_печ.\_278М\_Біг\_на\_середні\_...

Мазепа М. А.

доктор медичних наук, професор

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів,

Україна;

Орфін А. Я.

аспірант

КНП ЛОР «Львівська обласна інфекційна клінічна лікарня», м. Львів, Україна.

#### ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА БУДОВУ ТІЛА ХВОРИХ НА ВІЛ/СНІД

У клініці ВІЛ/СНІДу на фоні наростання вірусного навантаження закономірно є зміна розподілу жирової та м'язової тканин. Передбачалось, що фізична активність у пацієнтів з ВІЛ/СНІДом може покращити ці зміни. **Мета.** Дослідити на основі літературних джерел вплив фізичної активності на будову тіла хворих на ВІЛ/СНІД. **Матеріал і методи.** Проведено пошук доказової наукової літератури у електронних базах даних всесвітньої мережі Інтернет. До аналізу включили ті роботи, в яких дослідники вивчали вплив ФА саме на будову тіла. **Результати.** Фізична активність має позитивний вплив на будову тіла у ВІЛ-інфікованих пацієнтів. Фізична активність у вигляді анаеробних вправ більшою мірою впливає на збільшення м'язової маси, обводів плеча та стегна, збільшує м'язову силу. Аеробні вправи – зменшують відсоток жиру, та масу тіла за рахунок жирової тканини, зменшують індекс маси тіла та обвід талії. Найефективнішою визнана комбінована фізична активність, коли поєднуються анаеробні та аеробні вправи. **Висновки.** Проведений аналіз літературних джерел стосовно ефективності ФА у ВІЛ-інфікованих пацієнтів показав, що існує позитивний вплив ФА у них на будову тіла. Питання про тривалість, тип вправ, інтенсивність тренувань до кінця невивчене. Дані, які наводяться різними авторами, є суперечливими та неоднозначними. З результатів аналізу випливає необхідність додаткових досліджень для розробки клінічного протоколу, який би ґрунтувався на свідомому процесі прийняття рішень фізичними терапевтами для вибору засобів та методів фізичної терапії пацієнтів з ВІЛ.

**Ключові слова:** ВІЛ/СНІД, фізична активність, анаеробні вправи, аеробні вправи, будова тіла.

**Мазепа Марія Андреевна, Орфін Андрей Ярославович. Влияние физической активности на строение тела у больных ВИЧ/СПИД.** В клинике ВИЧ/СПИДа на фоне нарастания вирусной нагрузки закономерно происходит изменение распределения жировой и мышечной тканей. Предполагалось, что физическая активность у пациентов с ВИЧ/СПИДом может улучшить эти изменения. **Цель.** Исследовать на основе литературных источников влияние физической активности на строение тела больных ВИЧ / СПИД. **Материал и методы.** Проведен поиск доказательной научной литературы в электронных базах данных всемирной сети интернет, в анализ включили те работы, в которых исследователи изучали влияние ФА на строение тела. **Результаты.** Физическая активность оказывает положительное влияние на строение тела у ВИЧ-инфицированных пациентов. Физическая активность в виде анаэробных упражнений в большей степени влияет на увеличение мышечной массы, обводо́в плеча и бедра, увеличивает мышечную силу. Аэробные упражнения уменьшают процент жира, и массу тела за счет жировой ткани, уменьшают индекс массы тела и окружность талии. Эффективной может быть комбинированная физическая активность, когда сочетаются анаэробные и аэробные упражнения. **Выводы.** Проведенный анализ литературных источников касательно эффективности ФА у ВИЧ-инфицированных пациентов показал, что существует положительное влияние ФА у них на строение тела. Вопрос о продолжительности, тип упражнений, интенсивность тренировок до конца неизучен. Данные исследований разных авторов противоречивы и неоднозначны. Из результатов анализа следует необходимость дополнительных исследований для разработки клинического протокола, который бы основывался на сознательном процессе принятия решений физическими терапевтами для выбора средств и методов физической терапии пациентов с ВИЧ.