

8. Krainiuk O., Kolchyna O.(2014). Moralno-volovi yakosti studentiv-dopryzovnykiv u protsesi fizychnoho vykhovanni. Sportyvana nauka Ukrainy. № 6 (64). S. 43–49.
9. Ponomarenko O.(2020). Poniattia «Orhanizatsiino-pedahohichni umovy» v konteksti doslidzhennia profesiinoi osvity maibutnikh mahistriv psykhologii. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh: zbirnyk naukovykh prats. T. 3. № 70. C. 197–200.
10. Sarnavskiy M. O.(2018). Sutnist moralno-volovykh yakosteï osobystosti ta znachennia nastilnykh intelektualnykh ihor u yikh formuvanni. Naukovi zapysky Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria: Pedahohichni nauky. Kyiv. Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova. Vyp. SX (140). S. 186-194.
11. Ulyska I. V.(2015). Moralno-volovi yakosti u strukturi osobystosti medychnoho pratsivnyka. Naukovi zapysky: zb. nauk. pr. Vinnytskoho derzh. ped. un-tu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seria: pedahohika i psykhohiia. Kirovohrad. Vyp. 43. S. 328–332.
12. Kharchenko, N., Skyrda, T., & Masol, V.(2024). Vykorystannia informatsiino-komunikatsiynykh tekhnologii u diialnosti dytiachykh hromadskykh obiednan fizkulturno-sportyvnoi spriamovanosti. Naukovi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 3K(176), 489-493.
13. Shynkarenko, V. Pedahohichni umovy patriotychnoho vykhovannia starshoklasnykiv u navchalno-vykhovnomu protsesi zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv. Naukovi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seria 5. Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy. 201861,340–343.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).14)
УДК 373.5:613.7

Головченко М. В.
<https://orcid.org/0009-0002-5427-0885>
аспірант спеціальності «Фізична культура і спорт»
Український державний університет імені Михайла Драгоманова Київ, Україна

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧЕНИЦЬ СТАРШОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ «ФІТНЕС МІКС»

У статті аналізується важливість формування здорового способу життя серед учениць старшої школи та роль методики «Фітнес мікс» у цьому процесі. В рамках дослідження розглядається використання «Фітнес мікс» як інноваційного інструменту для підвищення рівня рухової активності, покращення працездатності та загального оздоровлення підлітків. Акцентується увага на тому, як поєднання різних видів фізичної активності, таких як аеробіка, силові тренування та стретчинг, може бути інтегровано в уроки фізичної культури для досягнення комплексних результатів. Крім фізичних вправ, в статті акцентується на важливості теоретичного компонента, який включає принципи здорового харчування, регулярний режим сну та відпочинку, профілактику шкідливих звичок і збереження психічного здоров'я. Особлива увага приділяється аналізу наукових досліджень та практичних прикладів, що підтверджують ефективність використання фітнес-технологій у школі. Розглядаються альтернативи традиційним модульним програмам фізичної культури, що дозволяє розширити можливості для навчання та виховання підлітків. В дослідженні підкреслено необхідність врахування індивідуальних особливостей учнів при розробці програм занять, що забезпечує оптимальні результати та підтримує мотивацію до регулярних фізичних вправ. Стаття також пропонує рекомендації для педагогів і тренерів щодо впровадження «Фітнес мікс» у шкільний навчальний процес, щоб сприяти формуванню стійких звичок здорового способу життя серед молоді. Проаналізовано низку прикладів щодо поєднання різних видів рухової активності, а саме(аеробіки, силових вправ, стретчингу тощо із доповненням щодо важливої частини про принципи здорового харчування, режиму сну та відпочинку, профілактики шкідливих звичок та збереження психічного здоров'я. Підкреслено важливість врахування індивідуальних особливостей учениць при складанні програми занять.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, учениці старшої школи, фізична культура, «Фітнес мікс», рухова активність, оздоровлення, індивідуальний підхід.

Holovchenko M. V. Formation of a healthy lifestyle of high school students using the «Fitness Mix» means. The article analyzes the importance of developing a healthy lifestyle among high school girls and the role of the "Fitness Mix" methodology in this process. The study explores the use of "Fitness Mix" as an innovative tool for enhancing physical activity levels, improving performance, and promoting overall health among adolescents. It emphasizes how combining different types of physical activities, such as aerobics, strength training, and stretching, can be integrated into physical education classes to achieve comprehensive results. In addition to physical exercises, the article highlights the importance of the theoretical component, which includes principles of healthy eating, regular sleep and rest routines, prevention of harmful habits, and maintaining mental health. Special attention is given to the analysis of scientific research and practical examples that confirm the effectiveness of using fitness technologies in schools. Alternatives to traditional modular physical education programs are discussed, broadening the opportunities for educating and developing adolescents. The study emphasizes the need to consider individual student characteristics when designing exercise programs, ensuring optimal results and maintaining motivation for regular physical activity. The article also provides recommendations for educators and trainers on implementing «Fitness Mix» into the school curriculum to promote the development of sustainable healthy lifestyle habits among youth. A range of examples is analyzed regarding the combination of different types of physical activity, specifically aerobics, strength exercises, stretching, etc., with an additional focus

on important aspects such as healthy eating principles, sleep and rest routines, prevention of harmful habits, and mental health preservation. The importance of considering the individual characteristics of students when designing exercise programs is underscored.

Keywords: healthy lifestyle, high school girls, physical education, «Fitness Mix», physical activity, health promotion, individual approach.

Постановка проблеми. Згідно з даними ВООЗ за 2018 рік в Україні 13,9% дівчат віком від 7-17 років мали надлишкову вагу або страждали на ожиріння [9]. За роки дистанційного навчання, що було впроваджене через пандемію COVID – 19 та повномасштабне вторгнення РФ можемо прогнозувати тенденцію до збільшення цих показників. Адже малорухомість, стрес та соціальна ізоляція під час коронавірусу, тривожність, дистрес, порушення сну – під час війни мають свої наслідки в стані здоров'я підростаючого покоління. Формування здорового способу життя у підлітків є актуальним, і має свої шляхи його впровадження за допомогою популяризації через засоби масової інформації, в тому числі соціальні медіа та платформи для спілкування, таких як Youtube, Instagram, тощо, і також через різноманітну спортивну та іншу діяльність де є залучення фізичної активності. Із загальними змінами в освіті фізичне виховання в старшій школі також має свої перетворення, які формуються під впливом політичних та соціальних реалій нашого сьогодення. Акцент на військово-патріотичне виховання, рекомендації до збільшення командних ігор в процесі проведення занять з фізичної культури, теоретичні знання з надання первинної долікарської допомоги, тощо. Але для більшого впливу здоров'язбережувальних технологій бажано поєднувати фізичну активність з іншими принципами здоров'я, такими як правильне харчування, дотримання режиму дня. Фізична активність в старшій школі має бути ще й цікавою, мотивуючою і зрозумілою, та відповідати на потреби учнів. В статті ми пропонуємо використання засобів Фітнес мікс для занять з ученицями старшої школи, що може допомогти формувати у них навички здорового способу життя.

Мета дослідження: дослідити застосування засобів «Фітнес мікс» для формування здорового способу життя учениць старшої школи.

Аналіз наукових джерел. Аналізуючи сучасну систему української шкільної освіти, автори «Методичного путівника Нової української школи: фізична культура» (Качан О.А., Кудрявець Д.С., Вольвак М.О.) зазначають, що освітній процес більше спрямований на розумовий розвиток, водночас з цим рівень фізичного розвитку учнів знижується, і відбувається значне погіршення їх здоров'я. Погіршення здоров'я учнів є негативним наслідком фізичного виховання в школі минулих років, що зводилося до нормативів, і не відповідало актуальним запитам підлітків [6].

Серед основних вимог до уроку фізичної культури в сучасній Українській школі, що описані у Навчальній програмі для закладів загальної середньої школи «Фізична культура 10-11 класи. Рівень стандарту» (Боляк А., Гладковський Р., Глоба М., Дерев'янюк В., Дикий О., Коломоєць Г., Ребрина А.) є формування навичок у учнів та учениць самостійно виконувати фізичні вправи; здобуття фізичних рис, що будуть актуальні для захисту Вітчизни, а також життєзбереження в екстремальних ситуаціях. В рекомендаціях щодо проведення занять з фізичного розвитку в старшій школі достатньо варіативних модулів: плавання, атлетика, командні ігри, такі як баскетбол, гандбол, волейбол, футбол, петанк, веслування, гімнастика та багато інших як знайомих так і нових видів фізичної активності [13].

Напрямок фізичної культури в школі значно змінюється, про що свідчить зауваження у «Інструктивно-методичних рекомендаціях щодо викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2023-2024 навчальному році» (Додаток 12). Суть цього зауваження в тому, що в фізичній освіті сучасної української школи вимоги до нормативів і оцінювання технічного виконання елементів варіативних модулів не є головними цілями [11].

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема погіршення здоров'я серед учнів старшої школи не є суто українською. До прикладу: було проведено дослідження: «Поведінка здоров'я дітей шкільного віку» (HBSC) 2006, 2010 та 2014 років, в якому прийняли участь учні віком від 10 до 17 років 32 країн. Нажаль, України в їх числі немає. Під час дослідження було визначено, що дівчата менше фізично активні, ніж хлопці, хоча різниця невелика. Автори статті зазначають необхідність введення ефективних стратегій, запропонованих ВООЗ для сприяння покращення ситуації з фізичної активності серед підлітків, що може позитивно впливати на їх здоров'я в дорослому віці [5].

У період з січня 2010 по травень 2013 року було проведено рандомізоване контрольоване дослідження ефективності програм COPE (Створення умов для розширення можливостей особистості) і Healthy Teens (Здорові підлітки), в якому прийняло участь 779 підлітків південно-західної частини США. В задачах дослідження було проаналізувати рівень покращення фізичного та психічного здоров'я підлітків, втілення здорового способу життя та покращення академічної успішності. Програми включали в себе коротке заняття фізичною активністю, розвиток когнітивно-поведінкових навичок та навчання правильному харчуванню. В ході дослідження було з'ясовано, що використання програм COPE та Healthy Teens допомогло значно знизити індекс маси тіла у підлітків, котрі страждали ожирінням, і значно покращити успішність в навчанні [4].

Також можна розглянути рекомендації Канадського департаменту здоров'я Durham Region Health Department для юнацтва віком від 12 до 17 років: щодня 60 хвилин фізичної активності середньої та високої інтенсивності. Цінність цих порад в тому, що вони заохочують вчителів фізичної культури приймати участь в семінарах та тренінгах з оздоровчого та фізичного виховання, щоби потім вчитель працював із класом в цьому напрямку [2]. І хоча сучасний підхід до викладання фізичної культури в школі трансформується, в його основі залишаються переважно командні ігри і загальна фізична підготовка, що виключає комплексність формування здорового способу життя, якому би молодь слідувала після завершення школи.

Основна частина: На сьогодні майже кожна людина знає, що таке здоровий спосіб життя, багато хто дотримується правильного харчування, достатнього часу для сну та відпочинку, щоденно займається фізичною активністю, слідкує за своїм ментальним та емоціональним здоров'ям. Для формування здорового способу життя як довготривалої

звички, максимально ефективно починати з дитячого віку, підтримуючи його упродовж навчання в школі, до моменту, коли цей спосіб стане для молоді особистістю своїм досвідом, принципом. Проблеми, з якими частіше зіткаємось на шляху до здорового способу життя є недостатність матеріально-технічної бази, фінансування, загрози існуванню та безпеці.

Розповсюдження наркоманії, тютюнопаління та вживання алкоголю серед молоді та учнів старшої школи, зростання факторів неправильного харчування, веде до хронічних захворювань через дефіцит корисних речовин і також до надмірної ваги і ожиріння. Одним з ключових аспектів здорового способу життя є фізична активність, яка завдяки стабільності може допомогти тримати в нормі як фізичний, розумовий так і психологічний стан особистості [10, с. 23–27].

Існуюча програма від МОН України для підтримки фізичної активності в старшій школі включає в себе обов'язковий та варіативний модулі. Обов'язковий модуль - це теорія та методи фізичного виховання, загальна фізична підготовка, і варіативний – це вибір декількох з 60 запропонованих видів спорту, що навчальний заклад самостійно обирає, беручи до уваги умови проведення, сезонність, рівень підготовки учнів, тощо [11].

Альтернативою нормативам та загальноприйнятим видам спорту, що увійшли у традиційну форму фізкультурних занять гарні результати має використання фітнес технологій. Фітнес технологіями називають заняття руховою активністю з акцентом на покращення функцій організму а також на профілактичні заходи різних захворювань. Заняття фітнесом проходять як індивідуально так і групою – фітнес зали, фітнес клуби, школи фітнесу, оздоровчі центри. Складовою фітнесу є принципи здорового життя, такі як правильне харчування, фізична активність, психічна стійкість, позитивна життєспрямованість, тощо.

Фітнес – це стислий формат концепції здорового способу життя, що включає в себе прагнення до фізичного, психологічного та соціального благополуччя людини, яке відповідає її особливостям та зацікавленості. Фітнес означає відповідний комплекс, що складається з фізичних вправ та інших технологій, із застосуванням яких можна зміцнити здоров'я, отримати позитивні навички для життя, скорегувати фігуру, постать. [7, с. 24].

Фітнес технології розподіляються на три групи:

1. Заняття одним видом рухової активності, наприклад: аеробіка, стретчинг, фітбол, силові вправи;
2. Мікс різних видів рухової активності, наприклад: аеробіка + стретчинг, аеробіка + силові вправи;
3. Використання фітнес технологій у поєднанні з природньо-рекреаційними засобами, наприклад: аеробіка + плавання; силові вправи + масаж, тощо [12].

Так, до прикладу поєднання різних видів рухової активності (далі Фітнес Мікс) описано дослідження, в якому прийняли участь 15 учнів старшої школи Vision Charter School, в місті Колдуел, штат Айдахо, США (Caldwell Idaho, USA) Метою дослідження був контроль змін будови тіла, здатності до рухової активності та працездатності за допомогою занять CrossFit початкового курсу – основи фітнесу, початковий кросфіт, та просунутого курсу – основи фітнесу, розширений кросфіт. Ці курси були запропоновані учням замість традиційної програми фізичного виховання. В результаті дослідження у учасників обох курсів визначалось покращення працездатності, фізичної форми та м'язової витривалості, рухової активності [3]. Для прикладу запропонуємо план на 4 заняття з фізичної культури, де поєднуються різні засоби фітнесу і їх застосування разом із теоретичними знаннями про здоровий спосіб життя:

Таблиця 1.

Приблизний план на 4 заняття з використанням фітнес мікс та теоретичною частиною

	Фізична частина	Теоретична частина
1 заняття	Розминка (10 хв) Силові вправи з власною вагою (15 хв) Кардіо: степ аеробіка (10 хв) Заминка і розтяжка (10 хв)	Принципи здорового харчування
2 заняття	Розминка (10 хв) Силові вправи з гантелями (15 хв) Кардіо: високоінтенсивні інтервали (10 хв) Заминка і розтяжка (10 хв)	Режим сну та відпочинку
3 заняття	Розминка (10 хв) Функціональний тренінг (15 хв) Кардіо: танцювальна аеробіка (10 хв) Заминка і розтяжка (10 хв)	Профілактика звичок, що шкідливі для здоров'я
4 заняття	Розминка (10 хв) Колове тренування (15 хв) Кардіо: біг/стрибки через скакалку (10 хв) Заминка і розтяжка (10 хв)	Психічне здоров'я та способи подолання стресу

У заняттях використовуються різні види фізичних вправ, напрямків: аеробного, координаційного, силового та інші. Заняття складається з 4-5 блоків, 3 з яких незмінні: розминка; саме тренування різної спрямованості; заминка [8, с. 10–16]. Додатково пропонується теоретична частина, що побудована на принципах здорового способу життя. Це може бути лекція, дискусія, презентація чи самостійна робота для більш поглибленого розуміння суті ЗСЖ у учениць.

Створюючи програму занять фізичною культурою для учениць старшої школи використовуючи засоби фітнес мікс треба враховувати фізичний стан, наявність хронічних захворювань, індивідуальні особливості, такі як типи статури: астеничний, нормостеничний, гиперстеничний. Відповідно до відомостей про учениць, вносяться корективи у загальну програму. Це можна побачити в таблиці 2.

Таблиця 2.

Спрямованість тренувань з урахуванням типу статури

Тип статури	Гіперстеничний	Нормостеничний	Астенічний
Спрямованість тренування	Зниження ваги; Зменшення жирової тканини	Уповільнення зростання маси тіла; Підвищення м'язового тону	Збільшення маси тіла; Підвищення м'язового тону

Отже, від спрямування тренування залежить час, інтенсивність та кількість підходів фізичних вправ [1]. Гіперстеничний тип статури потребує тренувань, спрямованих на зниження ваги і зменшення жирової тканини, оскільки його особи часто мають надлишкову масу тіла. Нормостеничний тип має тренування, які допомагають уповільнити зростання маси тіла і підвищити м'язовий тонус, що сприяє підтриманню оптимальної ваги і поліпшенню фізичної форми. Астенічний тип, навпаки, потребує тренувань для збільшення маси тіла і підвищення м'язового тону, оскільки люди з цим типом статури зазвичай мають нижчий рівень м'язової маси і можуть страждати від нестачі ваги.

Висновки. Формування здорового способу життя серед учнів старшої школи, зокрема учениць, є актуальною проблемою сьогодення, адже в підлітків спостерігається зниження рівня фізичної активності, порушення харчових звичок та психоемоційні розлади, що призводять до проблем зі здоров'ям. Застосування засобів "Фітнес мікс" на уроках фізичної культури може стати ефективним інструментом для формування здорового способу життя в учениць старшої школи. Поєднання різних видів рухової активності (аеробіки, силових вправ, стретчингу тощо) сприяє гармонійному розвитку фізичних якостей, підвищенню рухової активності та працездатності. Заняття з використанням "Фітнес мікс" варто доповнювати теоретичною частиною, присвяченою принципам здорового харчування, режиму сну та відпочинку, профілактиці шкідливих звичок, збереженню психічного здоров'я. Це сприятиме формуванню комплексного підходу до здорового способу життя. При складанні програми занять з «Фітнес мікс» необхідно враховувати індивідуальні особливості учениць, такі як типи статури, фізичний стан та наявність хронічних захворювань. Це дозволить максимально персоналізувати підхід та підвищити ефективність занять.

Література

1. Contiero D., Vashchuk L. Fitness Programs Features According to the Body Types of High School Girls. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2020. No. 4(52). P. 18–22. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-04-18-22> (date of access: 10.04.2024).
2. Creating a Healthy Secondary School that supports: Physical Activity. *Durham Region Health Department*. URL: <https://www.durham.ca/en/health-and-wellness/resources/Documents/SchoolHealth/CreatingHealthyHS-PA.pdf> (date of access: 03.05.2024).
3. Heinrich K. M. Non-Traditional Physical Education Classes Improve High School Students' Movement Competency and Fitness: A Mixed-Methods Program Evaluation Study. *International journal of environmental research and public health*. 2023. Vol. 20, no. 10. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph20105914>.
4. Melnyk B. M. Promoting healthy lifestyles in high school adolescents: a randomized controlled trial. *American journal of preventive medicine*. 2013. Vol. 45, no. 4. P. 407–415. URL: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2013.05.013>.
5. Trends of Healthy Lifestyles Among Adolescents: An Analysis of More Than Half a Million Participants From 32 Countries Between 2006 and 2014 / P. Marconcin et al. *Front Pediatr*. 2021. Vol. 9. URL: <https://doi.org/10.3389/fped.2021.645074> (date of access: 02.05.2024).
6. Качан О., Кудрявець Д. С., Вольвак М. О. Методичний путівник Нової української школи: фізична культура: збірник методичних матеріалів. Краматорськ : Від. інформ.-вид. діяльності, 2021. 62 с.
7. Кібальник О., Томенко О. «Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. 204 с.
8. Маляр Н., Маляр Е. Оздоровчий фітнес : Метод. рек. Тернопіль : ТНЕУ, 2019. 41 с.
9. Надлишкова вага у дітей. Як розрахувати масу тіла та чому це важливо?. *Міністерство охорони здоров'я України*. 2023. URL: <https://moz.gov.ua/article/health/nadlishkova-vaga-u-ditej-jak-rozrahuvati-masu-tila-ta-chomu-ce-vazhlivo> (дата звернення: 01.05.2024).
10. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя : навч. посіб. Київ : МП Леся, 2013. 160 с.
11. Про інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів/інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2023/2024 навчальному році: Лист МОН від 12.09.2023 р. № 1/13749-23. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-instruktivno-metodichni-rekomendaciyi-shodo-vikladannya-navchalnih-predmetivintegrovanih-kursiv-u-zakladah-zagalnoyi-serednoyi-osviti-u-20232024-navchalnomu-roci> (дата звернення: 03.04.2024).
12. Товт В. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : Навч. посіб. для викл. і студентів. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. 88 с.
13. Фізична культура 10-11 класи. Рівень стандарту : Навч. програма для закл. заг. серед. шк. 2022 р. / А. Боляк та ін. 2022. 221 с.

Reference

1. Contiero, D., & Vashchuk, L. (2020). Fitness Programs Features According to the Body Types of High School Girls. *Physical education, sport and health culture in modern society*, (4(52)), 18–22. doi:10.29038/2220-7481-2020-04-18-22
2. Creating a Healthy Secondary School that supports: Physical Activity. (n.d.). Available at: <https://www.durham.ca/en/health-and-wellness/resources/Documents/SchoolHealth/CreatingHealthyHS-PA.pdf>

3. Heinrich, K. M. (2023). Non-Traditional Physical Education Classes Improve High School Students' Movement Competency and Fitness: A Mixed-Methods Program Evaluation Study. *International journal of environmental research and public health*, 20(10). doi:10.3390/ijerph20105914
4. Marconcin, P., et, e., terw, t., & tre, t. (2021). Trends of Healthy Lifestyles Among Adolescents: An Analysis of More Than Half a Million Participants From 32 Countries Between 2006 and 2014. *Front Pediatr*, 9. doi:10.3389/fped.2021.645074
5. Melnyk, B. M. (2013). Promoting healthy lifestyles in high school adolescents: a randomized controlled trial. *American journal of preventive medicine*, 45(4), 407–415. doi:10.1016/j.amepre.2013.05.013
6. Kachan, O., Kudriavets, D. S., & Volvak, M. O. (2021). Metodychnyi putivnyk Novoi ukrainskoi shkoly: fizychna kultura: zbirnyk metodychnykh materialiv [Methodical guide of the New Ukrainian school: physical culture: a collection of methodical materials]. Kramatorsk: Viddil informatsiino-vydavnychoi diialnosti.
7. Kibalnyk, O., & Tomenko, O. (2010). *Ozдорovchyi fitness. Teoriia ta metodyka vykladannia [Health fitness. Theory and teaching methods]*. Sumy: SumDPU im. A.S. Makarenka.
8. Maliar, N., & Maliar, E. (2019). *Ozдорovchyi fitness [Health fitness]*. Ternopil: TNEU.
9. Nadlyshkova vaha u ditei. Yak rozrakhuvaty masu tila ta chomu tse vazhlyvo? [Excess weight in children. How to calculate body weight and why is it important?] (2023). *Ministerstvo okhorony zdorovia Ukrainy*. Vziato z <https://moz.gov.ua/article/health/nadlyshkova-vaga-u-ditei-jak-rozrahuvati-masu-tila-ta-chomu-ce-vazhlyvo>
10. Nosko, M. O., Hryshchenko, S. V., & Nosko, lu. M. (2013). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia [Formation of a healthy lifestyle]*. Kyiv: MP Lesia.
11. Pro instruktivno-metodychni rekomendatsii shchodo vykladannia navchalnykh predmetiv/intehrovanykh kursiv u zakladakh zahalnoi serednoi osvity u 2023/2024 navchalnomu rotsi, Lyst MON № 1/13749-23 (2023). Vziato z <https://mon.gov.ua/npa/pro-instruktivno-metodychni-rekomendatsiyi-shodo-vikladannya-navchalnih-predmetivintegrovanih-kursiv-u-zakladah-zagalnoi-serednoi-osvity-u-20232024-navchalnomu-roci>
12. Tovt, V. (2015). *Teoriia i tekhnologii ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoї aktyvnosti*. Uzhhorod: DVNZ «UzhNU», «Hoverla».
13. Boliak, A., & Hladkovskiy, R. (2022). *Fizychna kultura 10-11 klasy*. Riven standartu.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).15](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).15)
УДК:612.17+616-089+616.366+616-036.82

Голод Н. Р.,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Івано-Франківського національного медичного університету
orcid.org/0000-0003-0996-6920

Салатенко І. О.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
orcid.org/0000-0002-4762-633X

ДИНАМІКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ОСІБ ПІСЛЯ ХОЛЕЦИСТЕКТОМІЇ ПІД ВПЛИВОМ ПРОГРАМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ У САНАТОРНО-КУРОРТНИХ УМОВАХ

У статті розглянуто динаміку функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) у осіб після лапароскопічної холецистектомії (ЛХЦ) під впливом програми реабілітації у санаторно-курортних умовах. У дослідженні взяло участь 79 осіб після ЛХЦ від 45 до 59 років. Осіб було розподілено на 2 групи: група А (n=39) та група В (n=40). Особи групи А отримували реабілітаційні послуги згідно клінічного протоколу, (дієта, водолікування, мінеральні, або хвойні ванни та лікувальну фізкультуру та ін.). У групі В індивідуальні програми реабілітації формувалися в залежності від наявних порушень функціонування і толерантності ССС осіб до фізичних навантажень. У осіб групи В реабілітаційне втручання для збільшення функції витривалості та фізичної працездатності застосовували скандинавську ходьбу (СХ). При первинному обстеженні в обох групах виявлено підвищення ЧСС у стані спокою, рівнів діастолічного і систолічного артеріального тиску, зниження від норми показників виконання 6-ти хвилинного тесту ходьби та наявності відчуття задишки при виконанні тесту. Застосуванням програми фізичної реабілітації (фізичної терапії) у групі В, у якій застосовувалася скандинавська ходьба з метою збільшення фізичної активності, толерантності до фізичних навантажень, покращення роботи серцево-судинної системи є ефективною. Використання СХ в санаторно-курортних умовах реабілітації (тривалістю щонайменше тривалістю 18 днів) має позитивний вплив та призводить до статистично достовірного зниження САТ, ДАТ, ЧСС у стані спокою, збільшення дистанції ходьби за 6 хвилин та зменшенні відчуття задишки при ходьбі, в порівнянні з контрольною групою. Встановлено, що дієтотерапія, водолікування, мінеральні або хвойні ванни, та інші водні процедури, класичний масаж живота та спини, групова щоденна лікувальна гімнастика у групі А не мали позитивного впливу на підвищення рівня толерантності до фізичних навантажень, роботи серцево-судинної системи осіб після ЛХЦ.

Ключові слова: холецистектомія, фізична реабілітація, фізичні вправи, фізична працездатність, терапевтичні вправи, профілактика серцево-судинних захворювань, ішемічна хвороба серця.

N. Golod, I. Salatenko. Dynamics of the functional state of the cardiovascular system in individuals after cholecystectomy under the influence of a rehabilitation program in sanatorium-resort conditions.