

«орієнтація на використання природних засобів стимуляції організму» має позитивний кореляційний зв'язок із загальним рівнем життєстійкості, параметрами життєстійкості «контроль» та «прийняття ризику», а також інтернальністю у сфері досягнень та невдач.

Висновок. З'ясовано, що погляди атлетів стосовно допінгу корелюють з їхніми індивідуальними рисами. Центр контролю та стійкість можуть служити провісниками схильності спортсменів до вживання або уникнення допінгу. Вивчення психологічних аспектів застосування допінгу продовжується, а здобуті висновки можуть бути слухними для наставників, спортивних медиків та психологів у запобіганні допінгу у професійному спорті.

Список використаних джерел:

1. Всесвітній антидопінговий кодекс:

https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Antidopingova_dijalnist/vsesvitniy-antidopingovy-kodeks.pdf

2. Міністерство освіти і науки України. Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини: URL: <https://nuos.edu.ua/wp-content/uploads/2021/11/Materialikonferencii.pdf>

3. Петровська Т. В. Теоретико-методологічні засади подолання стресу спортсменами за допомогою копінг-стратегій // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2024. – №3 (97).

Анотація: The article examines the psychological and ethical aspects of doping in sports and the main violations of anti-doping rules in accordance with the World Anti-Doping Code. The study involved 119 athletes aged 17–35. The results showed that 20.2% of respondents had experience with doping. A relationship was established between attitudes towards doping and the personal characteristics of athletes, in particular the level of resilience and locus of control. Orientation to natural methods of body stimulation is associated with higher rates of involvement, control and risk-taking. The results can be used to prevent doping and form ethical principles in sports.

Ключові слова: doping, sport, anti-doping policy, psychological factors, hardiness, locus of control, sports ethics, athletes.

Науковий керівник:

Фаріонов В.М.,

старший викладач кафедри Фізичного виховання та БЗВП,
Миколаївський національний аграрний університет

УДК 796:612.1:378

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Єрмолаєв Богдан,

здобувач вищої освіти
спеціальності G3 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка
Миколаївський національний аграрний університет

Анотація: У роботі розглянуто вплив фізичних навантажень на серцево-судинну систему студентів. Визначено, що малорухливий спосіб життя негативно впливає на здоров'я, тоді як регулярна фізична активність сприяє зміцненню серця, покращенню кровообігу та підвищенню працездатності. Обґрунтовано важливість занять фізичною культурою для профілактики захворювань і збереження здоров'я молоді.

Ключові слова: фізична активність, фізичні навантаження, серцево-судинна система, студенти, здоров'я, малорухливий спосіб життя, профілактика захворювань, фізична культура, працездатність, аеробні навантаження.

У сучасному суспільстві значна частина студентської молоді веде малорухливий спосіб життя. Багато часу студенти проводять за комп'ютером, під час навчальних занять або виконання домашніх завдань. Низький рівень фізичної активності негативно впливає на стан організму, особливо на серцево-судинну систему. Саме тому важливим завданням фізичного виховання у закладах вищої освіти є формування у студентів потреби у регулярній фізичній активності та підтриманні здорового способу життя. Серцево-судинна система виконує одну з найважливіших функцій в організмі людини — забезпечує транспортування кисню, поживних речовин та гормонів до органів і тканин.

Порушення її роботи може призвести до різних захворювань і зниження загальної працездатності організму. Регулярні фізичні навантаження сприяють покращенню функціонування серця та судин, підвищують витривалість і зміцнюють здоров'я людини. (gero.knmu.edu.ua) Вплив фізичних навантажень на серцево-судинну систему. Фізичні навантаження викликають певні зміни в роботі серцево-судинної системи. Під час виконання фізичних вправ підвищується частота серцевих скорочень, збільшується хвилиний об'єм крові та активізується кровообіг. Завдяки цьому організм отримує більше кисню та енергії, необхідних для виконання фізичної роботи. Регулярні заняття фізичною культурою сприяють зміцненню серцевого м'яза. Серце починає працювати більш ефективно, оскільки за одне скорочення воно може перекачувати більший об'єм крові. У тренуваних людей частота серцевих скорочень у стані спокою зазвичай нижча, ніж у тих, хто веде малорухливий спосіб життя. Це свідчить про більш економну та ефективну роботу серця. Крім того, фізичні вправи позитивно впливають на стан кровоносних судин. Вони підвищують еластичність судинних стінок, покращують кровообіг та сприяють нормалізації артеріального тиску.

Регулярна фізична активність також допомагає знизити ризик розвитку серцевосудинних захворювань, таких як гіпертонія, атеросклероз та ішемічна хвороба серця. (gero.knmu.edu.ua) Значення фізичної активності для студентської

молоді Для студентів фізична активність має особливе значення, оскільки навчальний процес пов'язаний із значними розумовими навантаженнями. Регулярні фізичні вправи допомагають зняти психоемоційне напруження, покращують самопочуття та підвищують працездатність. Фізична культура сприяє розвитку витривалості, сили та координації рухів. Під час занять спортом активізується робота не тільки серця і судин, але й інших систем організму, зокрема дихальної та нервової. Це позитивно впливає на загальний фізичний стан студентів та сприяє гармонійному розвитку організму. Дослідження показують, що регулярні фізичні вправи допомагають покращити функціональні резерви серцево-судинної системи, підвищують адаптаційні можливості організму та сприяють зміцненню здоров'я молоді. Особливо ефективними є аеробні навантаження, такі як біг, плавання, ходьба, їзда на велосипеді та спортивні ігри. (pcs.khmnpu.edu.ua)

Рекомендації щодо фізичної активності студентів Для підтримання нормального функціонування серцево-судинної системи студентам рекомендується регулярно займатися фізичною культурою. Оптимальною вважається фізична активність тривалістю 30–60 хвилин не менше трьох разів на тиждень. Серед найбільш доступних видів фізичної активності можна виділити:

- ранкову гімнастику;
- біг або швидку ходьбу;
- заняття у спортивних секціях;
- плавання;
- командні спортивні ігри.

Важливо також дотримуватися поступового збільшення навантаження, враховувати індивідуальні можливості організму та уникати перевтоми.

Правильно організовані фізичні навантаження сприяють зміцненню здоров'я та профілактиці багатьох захворювань.

Отже, фізичні навантаження відіграють важливу роль у підтриманні нормальної роботи серцево-судинної системи. Регулярні заняття фізичною культурою сприяють зміцненню серцевого м'яза, покращують кровообіг, підвищують витривалість та загальний рівень фізичного здоров'я. Для студентської молоді фізична активність є необхідною умовою збереження здоров'я, підвищення працездатності та формування здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Бабікова А. О., Ленська О. В. Вплив фізичних вправ на серцевосудинну систему // Фізична активність і якість життя людини. – Харків, 2021. (repo.knmu.edu.ua)
2. Петренко С. В., Почерніна М. Г. Як впливають фізичні вправи на серцево-судинну систему людини // Матеріали науково-практичної конференції. – Харків, 2022. (repo.knmu.edu.ua)
3. Перетяченко М. О. Вплив фізичного навантаження на серцевосудинний гомеостаз. – 2023. (ekhsuir.kspu.edu)

4. Коритко З., Кулітка Е., Павлюк О. Вплив швидко-силових вправ на функціональні резерви серцево-судинної системи // Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. – 2024. (pcs.khmnu.edu.ua)

Анотація: *The study examines the impact of physical activity on the cardiovascular system of students. It is found that a sedentary lifestyle negatively affects health, while regular physical activity contributes to strengthening the heart, improving blood circulation, and increasing working capacity. The importance of physical education for disease prevention and maintaining youth health is substantiated.*

Ключові слова: *physical activity, physical exercise, cardiovascular system, students, health, sedentary lifestyle, disease prevention, physical education, work capacity, aerobic exercise*

Науковий керівник:

Охрімчук І.В.

*викладач кафедри фізичного виховання та БЗВП
Миколаївський національний аграрний університет*

УДК 796.015.132

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО РЕГУЛЯРНОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Топор Владислав,

Здобувач вищої освіти спеціальності G3 Електрична інженерія
Миколаївський національний аграрний університет
м. Миколаїв

Анотація: *У роботі проаналізовано проблему залучення студентів до регулярної фізичної активності в умовах трансформації вищої освіти. Розкрито причини низької ефективності традиційних методів, зокрема гіподинамію через дистанційне навчання та високий рівень психоемоційної напруги. Особливу увагу приділено ролі рухової активності як інструменту підтримання ментального здоров'я та адаптації до стресу в умовах воєнного стану. Систематизовано сучасні підходи до мотивації, такі як гейміфікація, використання фітнес-застосунків та впровадження елективних курсів.*

Ключові слова: *фізична активність, мотивація студентів, елективні курси, гейміфікація, ментальне здоров'я, воєнний стан.*

У сучасних умовах трансформації вищої освіти проблема залучення студентів до регулярної фізичної активності набуває критичного значення. Традиційні методи фізичного виховання, що базуються на жорстких нормативах та уніфікованих програмах, сьогодні демонструють свою низьку ефективність. Це зумовлено низкою факторів: стрімкою цифровізацією дозвілля, гіподинамією