

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана
Франка

Хмельницький національний університет

Тернопільський національний педагогічний університет імені
Володимира Гнатюка

Дрогобицький фаховий коледж нафти і газу

МАТЕРІАЛИ
V ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ
РУХОВОЇ
АКТИВНОСТІ
МОЛОДІ УКРАЇНИ

27 КВІТНЯ 2023 р.

Організаційний комітет:

Кондрацька Галина Дмитрівна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я факультету здоров'я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (голова оргкомітету);

Лук'янченко Микола Іванович – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету здоров'я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

Павлюк Євген Олександрович – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту Хмельницького національного університету;

Огнистий Андрій Володимирович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка;

Чепелюк Анна Вікторівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту факультету здоров'я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

Піць Богдан Миколайович – керівник фізичного виховання Дрогобицького фахового коледжу нафти і газу.

У збірнику представлено виклад статей (результати дослідження), поданих на V Всеукраїнську науково-практичну конференцію «Шляхи розвитку рухової активності молоді України».

ЗМІСТ

Передмова. Рухова активність складова здорового способу життя сучасної молоді	...8
---	------

НАПРЯМ І

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Машталер І., Левицька Х.

Спортивно-бальні танці як засіб мотивації учнів до
навчальної діяльності у процесі фізичного виховання.....9

Чопик Р., Библів Д.

Вплив фізичної культури на психологічне
благополуччя особистості.....19

Борисевич Л., Чепелюк В., Шукатка О.

Заняття з фізичного виховання у спеціальних
медичних групах та шляхи їх удосконалення.....29

Мостова Д., Ладика П.

«Гормони щастя» у повсякденному житті
та в спорті.....38

Шандригось В., Потішний Т., Бздир С.

До питання силової підготовки юнаків-паурліфтерів
на етапі початкової підготовки.....47

Федорищак Р., Мельник М., Гаврилюк І.

Питання здорового способу життя та рухової активності,
як запоруки здоров'я кожної особистості.....60

Сарай А., Осадченко Т., Алексєєв О.

Чинники та мотивація учнів до здорового
способу життя.....71

Зварич Г., Онисько Б., Малай Г.

Аспекти формування здорового способу
життя учнів молодшого шкільного віку.....81

Кобзар Д., Алексєєнко-Лемовська Л.

Туристична діяльність в закладах освіти як умова
гармонійного розвитку здобувачів освіти.....91

Список використаної літератури.

1. Адирхаєв С.Г. До проблеми фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я. Молодий вчений. 2014. № 1. (2014). 459-465.
2. Пирогова Е.А., Іващенко Л.Я., Страпко Н.П. Вплив фізичних вправ на працездатність і здоров'я людини. К. Здоров'я, 1986. 152с.
3. Шологон Р.П. Фізичне виховання студентів з порушенням постави. *Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини: Збірник наукових праць*. Львів. 164-166.
4. Деделюк Н.А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури. *Навч.-метод. посібник для студентів*. Луцьк: Вежа 2014. 68с.
5. Язловецький В.С. Фізичне виховання підлітків з ослабленим здоров'ям. К. Здоров'я, 1987. 136с.
6. Вихляєв Ю., Чеченьова О. Планування та контроль самостійної роботи студентів із фізичного виховання. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. № 2 (18) 2014. 160-163.
7. Марченко О.К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи. *Навч. посібник*. К. Олімпійська література, 2006. 196с.
8. Закаляк Н.Р., Кривенко О.В. Рухова активність у профілактиці загострень остеохондрозу. *Шляхи розвитку рухової активності молоді України*. Матеріали IV всеукраїнської науково-практичної конференції. Дрогобич. П'світ, 2022. 46-54.

Дарина Мостова¹, Петро Ладика²

¹студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету фізичного виховання

²завідувач кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту

^{1,2} Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Україна

«ГОРМОНИ ЩАСТЯ» У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ

ТА В СПОРТІ»

Анотація. Стаття розповідає про те, як певні хімічні речовини, вироблені в організмі людини під час фізичної активності, можуть впливати на її настрій та психологічний стан. Зокрема, розглядається вплив таких гормонів, як ендорфіни, серотонін та дофамін, на здоров'я та емоційний стан спортсменів. Автор статті описує, як ці гормони допомагають зменшити стрес, покращують настрій та сприяють відчуттю щастя та задоволення, що може бути особливо важливим для спортсменів, які під час тренувань та змагань зазнають великого фізичного та психологічного навантаження. Крім того, стаття висвітлює різноманітні способи, якими спортсмени можуть збільшити вироблення цих гормонів в організмі, що може позитивно вплинути на їх результати та загальний стан здоров'я.

Ключові слова. Гормони щастя, адреналін, норадреналін, дофамін, серотонін, спортсмени.

Abstract. The article tells about how certain chemicals produced in the human body during physical activity can affect his mood and psychological state. In particular, the influence of such hormones as endorphins, serotonin and dopamine on the health and emotional state of athletes is considered. The author of the article describes how these hormones help reduce stress, improve mood, and promote feelings of happiness and contentment, which can be especially important for athletes who experience high physical and psychological stress during training and competition. In addition, the article highlights various ways in which athletes can increase the production of these hormones in the body, which can have a positive effect on their performance and overall health.

Key words. Hormones of happiness, adrenaline, norepinephrine, dopamine, serotonin, athletes.

Вступ. Кожного дня люди відчувають спектр найрізноманітніших емоцій, спричинених дією певних гормонів або нейромедіаторів. Важко оцінити величезну роль гормонів у нашому житті, адже так чи інакше вони впливають на будь-які людські дії. Найкраще почуття, яке може відчути людина та прагне

його досягнути кожного дня – це щастя. Проте щоб відчутти короткотривале задоволення від життя, в організмі проходить синтез, так званих «гормонів щастя». Але чи до кінця розуміють люди значення слова «щастя», і що потрібно робити, щоб його відчутти, якщо кожен це уявляє по різному? Хтось уявляє радість, як відпочинок зі сім'єю, у когось це асоціюється з улюбленою стравою, а для інших – це заняття фізичною активністю. Здавалось би, те що поняття «щастя» різне у всіх людей можна пояснити тим, що усі індивіди різні. Звичайно, відчуття цього світу та почуття у середині унікальні в кожній людині. Проте нейрохімічні речовини, які викликають почуття та емоції, однакові у всіх.

Дане наукове дослідження теж ставить перед собою за мету розібрати процеси щастя. Проте у ньому будуть керуватися фізіологічними процесами, побудованими на дії «гормонів щастя». Крім того у даному дослідженні постане питання, як спорт впливає на щастя та чому спортсмени, незважаючи на біль та невдачі, продовжують займатися спортом.

Мета дослідження полягає у визначенні, як саме «гормони щастя» впливають, як на повсякденне життя людини, та яку роль відіграють під час занять спортом.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела пов'язані з: фізіологічними функціями гормонів та нейромедіаторів; взаємозв'язком «гормонів щастя» та нервових зв'язків; мієлінізацію.

2. З'ясувати, чому спортсмени, незважаючи на біль та травми, займаються спортом, та яка роль «гормонів щастя» у цьому.

3. Зрозуміти механізм залежності «гормонів щастя» та звичок.

Методи дослідження: під час написання роботи було використано такі методи, як: аналіз науково-методичної літератури, документальних матеріалів, а також був використаний метод опитування спортсменів (способом анкетування) для визначення їх ставлення до питання щастя і спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Гормони – це речовини із високою біологічною активністю, що виділяються залозами внутрішньої секреції у кров і викликають значні зміни у функціонуванні організму не зважаючи на їх порівняно не високу концентрацію. Залозами внутрішньої секреції або ендокринними називають залози, які виділяють біологічно активні речовини в лімфу, кров або тканинну рідину. Відмінність від залоз зовнішньої секреції (екзокринних) ендокринні залози не мають вивідних протоків.

Зв'язок організму та навколишнього середовища відбувається завдяки нервовій системі, яка складається з нервових клітин – нейронів. Основна функція нейронів передбачає передачу, переробку та зберігання інформації. За допомогою електричних імпульсів та хімічних речовин сигнали по нейронним зв'язкам доходять до мозку. І саме ці хімічні речовини називають нейромедіаторами [8].

Нейромедіатори переносять, підсилюють та врівноважують сигнали між нейронами та іншими клітинами в організмі. Вони можуть спричиняти зміни на певні фізичні та психологічні функції, наприклад, на частоту серцевий скорочень, сон, апетит, настрій та емоції. Проте ці сигнали повинні прийняти та розшифрувати рецептори: наприклад, «це для тебе добре» або «а це для тебе небезпечно».

Насправді нейромедіатори та гормони мають однакову суть та відрізняються лише назвою і місцем, де вони продукуються. Гормони виділяються у залозах внутрішньої секреції, а потім надходять у кров, тоді як нейромедіатори – в мозку.

До нейромедіаторів відносяться: Адреналін, норадреналін, дофамін, серотонін, гамма-аміномасляна кислота (ГАМК), окситоцин, ацетилхолін, глутамат, ендорфіни. Почуття, яке люди відчують, як щастя, з'являється внаслідок роботи чотирьох нейромедіаторів: дофаміну, ендорфіну, серотоніну та окситоцину. Самі ці нейромедіатори активно продукуються в ті моменти, коли мозок ідентифікує, що та чи інша подія позитивно впливає на виживання. Для зручності люди звикли називати весь цей складний процес, як «гормони щастя» [1, 2].

Дофамін – основний нейромедіатор, який задіяний у системі винагороди та у почутті щастя. Збалансований рівень дофаміну впливає на гарний настрій та емоції, покращує пам'ять та концентрацію, впливає на мотивацію та хороший сон [9]. Коли люди роблять щось, що їм подобається, наприклад їдять солодке,

гуляють з друзями або слухають улюблену музику, то рівень дофаміну в організмі зростає і це дає відчуття щастя.

Цей нейромедіатор мотивує людину на отримання бажаного, навіть якщо це передбачає затрати великої кількості енергії і часу, наприклад досягнення певних успіхів у роботі чи спорті. Ця система заохочень призначена для того, щоб спонукати нас до дій, які приносять користь нашому здоров'ю, проте крім того вона може мотивувати безліч деструктивних та негативних форм поведінки. У сьогоденні спонукаючих чинників дофаміну стало занадто багато, а відчуття задоволення можна отримати, не докладаючи до цього зусиль. Тепер людство має соціальні мережі, сайти знайомств, фастфуд, онлайн магазини, комп'ютерні ігри, розважальний та комедійний контент. У результаті, мозок, який шукає більше щастя та націлений на легкі шляхи його отримання, стає залежним від дешевого дофаміну. Найкращий спосіб не стати підвладним дешевому дофаміну – це зосередитися на здорових звичках. Тобто, дотримуватися збалансованого харчування, висипатися та регулярно займатися спортом. Крім того, вчені радять навчитися знаходити у своєму житті маленькі, але приємні дрібнички. Наприклад, запах ранкової кави чи улюблених квітів [7].

Кожного дня люди по найрізноманітніших куточках світу займаються спортом, перемагають, б'ють рекорди та тріумфують. Проте з іншої сторони, за всіма перемогами стоїть величезна праця, фізичний або моральний біль. То чому ж наш організм заохочує нас страждати? Пересічна людина змогла б дати

пояснення, що це звичка, яка робить спортсмена щасливим. Проте це занадто поверхнєве пояснення, яке зовсім не дає відповідь на питання: «Чому люди відчують щастя від спорту?».

Людський мозок із самого народження вибудовує внутрішні зв'язки, сформовані на отриманому досвіді [3, 6]. Тобто, позитивний досвід викликає у людини приємні відчуття і через це активізується вироблення «гормонів щастя». І навпаки, якщо досвід виявився негативним, то в мозку вибудовуються нейронні нитки, які в майбутньому будуть підказувати, що це може погано закінчитися. Основні нейронні зв'язки формуються до семи років, хоча для подальшого життя цього досвіду недостатньо і, звичайно, утворюються нові зв'язки.

Результати опитування. В анкетуванні брали участь студенти ТНПУ з факультету фізичного виховання та спортсмени, які займаються легкою атлетикою, пауерліфтингом, змішаним єдиноборством, футболом, баскетболом, волейболом, греко-римською боротьбою, танцями, гирьовим та лижним спортом. Опитування проходили спортсмени з найрізноманітнішими розрядами, починаючи з III юнацького розряду та закінчуючи майстрами спорту. Загалом в анкетуванні взяло участь 150 людей.

Головна мета цього опитування – зрозуміти, чому атлети, не зважаючи ні на що, займаються спортом. І чи справді спорт робить їх щасливими.

Чи відчували себе щасливим після занять спортом?

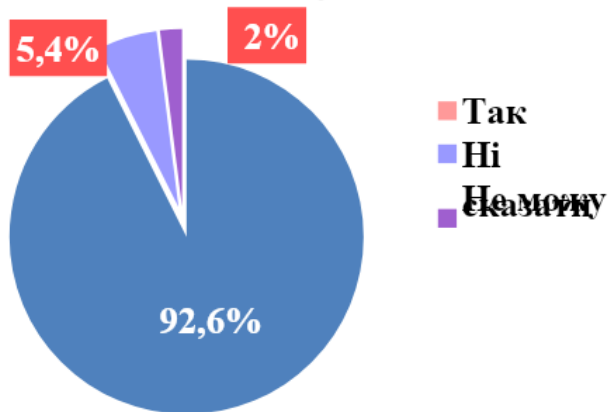


Рисунок 1. Щастя від заняття спортом

Підтвердження того, що нейромедіатори справді впливають на хороше фізичне та психічне самопочуття можуть бути результати представлені на рисунку 1.

Так 92,6 % опитуваних відчували себе щасливим після занять спортом, 5,4 % спортсменів відповіли, що не відчували цього. Можливо, поясненням цього може стати те, що цю відповідь давали спортсмени, які лише розпочали свою спортивну кар'єру, або це молоді спортсмени, які ще не навчилися правильно трактувати свої почуття. 2 % опитуваних відповіли, що не можуть дати відповідь на дане питання.

Як ви боретеся зі стресом?

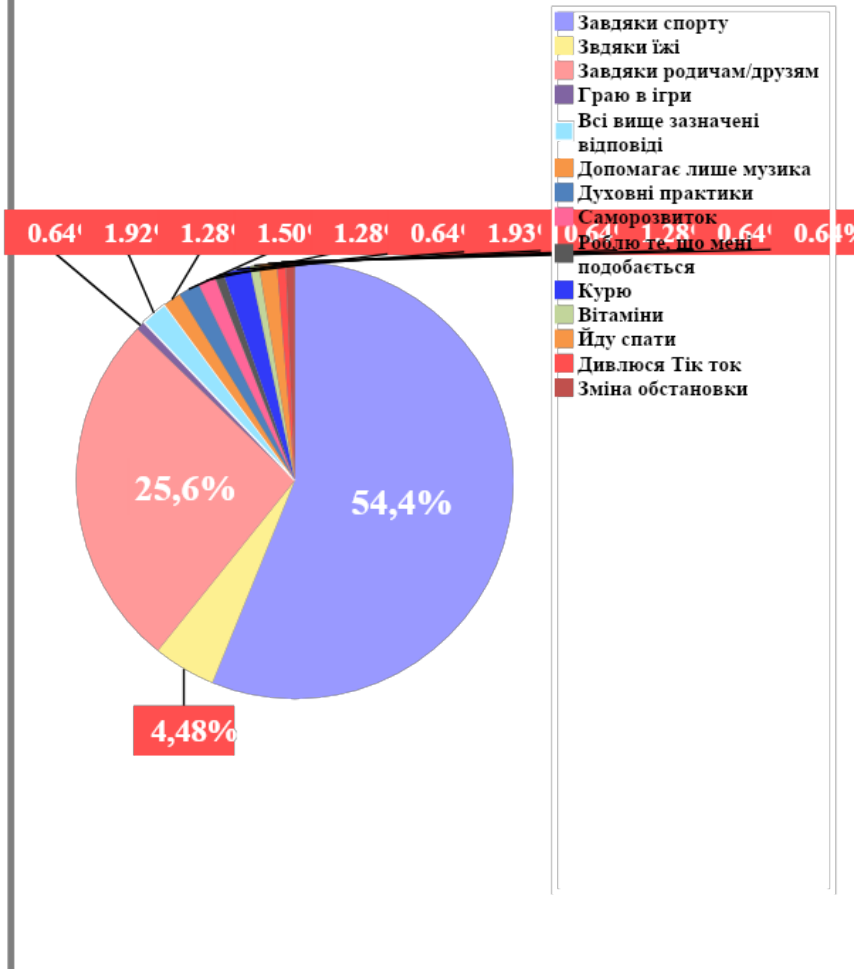


Рисунок 2. Боротьба зі стресом

Майже 55 % спортсменів борються зі стресом завдяки спорту, що свідчить про те, що фізична активність стала для опитуваних не просто хорошою звичкою або хобі. Спорт став для них невід’ємною частинкою життя. Через постійне використання

нейронного зв'язку, який підказує, що коли відчуваєш тривогу, то потрібно займатися спортом, спортсмени набули дуже стійку звичку.

Висновки. 1. У результаті аналізу науково-методичної літератури можна зробити висновок, що фізична активність тісно пов'язано з виділенням «гормонів щастя». Оскільки фізична активність викликає активне вироблення «гормонів щастя», то в мозку буде створений нейронний зв'язок, який відповідає саме за цю настанову. Чим довше людина займається спортом, тим стійкішим буде цей зв'язок. А якщо людина розпочала займатися певним видом спортом у період активної мієлінізації, то нейронний ланцюжок ставатиме ще сильнішим.

2. На основі отриманих даних опитування, можна зробити висновок, що заняття спортом справді робить людину щасливою. Крім того, завдяки анкетуванню дізналися, що більшість спортсменів за допомогою фізичної активності борються зі стресом.

3. Велику роль у людському житті відіграють звички. Саме у їх формуванні беруть участь «гормони щастя». Сильні емоції, а також будь-які дії при постійному та довготривалому повторенні створюють у мозку стійкі нейронні зв'язки, які люди помічають у вигляді звичок. Якщо під час повторювання тієї чи іншої звички в організмі виділяються «гормони щастя», то організму все одно чи має це згубний ефект на організм чи ні.

Список використаної літератури.

1. Бройнинг Лоретта Грациано. Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин, окситоцин. пер. с англ. М. Попова. Київ: Форс Україна, 2021. 304 с.
2. Фізіологія: підручник для студ. вищ. мед. навч. закладів. В.Г. Шевчук, В.М. Мороз, С.М. Белан та ін.; Вінниця: Нова книга, 2012. 448 с.
3. Факета В.П. Курс лекції з нормальної фізіології. Ужгород: Гражда, 2006. 296 с.
4. Головацький Ф.С., Черкасов В.Г., Сапін М.Р. Анатомія людини : підручник: у 3 т. Т. 1. Вид 3. Вінниця. Нова Книга. 2013. 368.
5. Мотузюк О.П., Хмелькова А.І., Міщенко І.В.. Практикум з фізіології людини: навч. посіб. К. ВСВ «Медицина», 2017. 2-е вид., випр. 160 с.
6. Фізіологія людини і тварин (фізіологія нервової, м'язової і сенсорних систем) : підручник : [для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ю. Клевець, В. В. Манько, М. О. Гальків, та ін. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. с. 312 (Серія «Біологічні Студії»).
7. Філімонов, В.І. Фізіологія людини: підручник. К. ВСВ «Медицина», 2010. 776 с.
8. Соболев В.І. Біологія : підруч. для 8 кл. загальноосвіт. навч. закл. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2016. 288 с.
9. Лімбічна система / С. І. Ціхун // Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс]. Редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.]; НАН України, НТШ. К. Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2016. Режим доступу: <https://esu.com.ua/article-55488>

Віктор Шандригось¹, Тарас Потішний², Софія Бздір³

¹доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту

²аспірант кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту

³студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету фізичного виховання

^{1,2,3}Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Україна