набуттю особистісно-значущого досвіду індивідуальної та спільної проєктної діяльності при розв'язанні конкретних педагогічних проблем. Відбувалося становлення й розвиток проєктної культури майбутнього педагога, яка полягає в умінні будувати особистісно-орієнтований освітній процес, у здатності передбачати, прогнозувати, моделювати й реалізовувати різні варіанти розв'язання педагогічних проблем. Велике значення мало формування здатності прораховувати наслідки реалізації тих чи інших задумів проєктів і нести відповідальність за результат. Відбувався процес вироблення здатності відчути й передбачити у теперішньому фрагмент майбутнього. Усі ці складові дозволили студентам набути необхідні в майбутньому основи професійно-педагогічних компетентностей – компетентність у педагогічній діяльності, компетентність у педагогічному спілкуванні, особистісно-індивідуальну компетентність.

Список використаних джерел

1. Дудко М. В., Мартинюк О. А., Повєткіна А. А., Хрипко І. В. Сучасні технології профілактики та корекції порушень просторової організації тіла людини в процесі фізичного виховання : монографія / за наук. ред. М. В. Дудко. Київ : КНЕУ, 2018. 194 с. ISBN 978-966-926-230-1.

2. Василюк В. М., Ярмощук О. О. Основи теорії та методики спортивного тренування : навчально-методичний посібник. Рівне : РДГУ, 2025. 77 с.

3. Язловецька О., Бабенко А. Сучасні виклики модернізації фізичного виховання в закладах вищої освіти України // Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2025. № 219. С. 288–292. DOI: 10.36550/2415-7988-2025-1-219-288-292.

4. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами: теоретичні та практичні аспекти : колективна монографія / за наук. ред. А. І. Альошиної, І. П. Випасняка, В. О. Кашуби. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 536 с.

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ, ДІЄТ І ГОЛОДУВАННЯ НА КОРЕКЦІЮ ФОРМ ТІЛА СТУДЕНТОК

Томіч Л.М. кандидат медичних наук
завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я,
Гаєвой Б.О., здобувач вищої освіти
Київський національний університет технологій та дизайну

Аналіз результатів досліджень, проведених з метою встановлення мотиваційних спонукань студенток до занять фізичними вправами, дає підстави стверджувати, що у студентські роки більшість дівчат прагнуть

покращити форми свого тіла. Причому для досягнення поставлених цілей вони використовують не лише фізичні вправи, а й значно обмежують себе у споживанні калорій аж до голодування. При цьому студентки коригують форми тіла або лише за допомогою рухової активності, виконуючи великі фізичні навантаження різної спрямованості, або «сідають» на жорсткі дієти, іноді вдаються до голодування, або комплексно застосовують названі фактори корекції форм тіла. Досить часто використовувані методи та форми не дають належних результатів: зміни відбуваються не там, де хотілося б, а в тих місцях, які бажано було б зберегти у вихідному стані (наприклад, зменшуються розміри грудей). У результаті настає розчарування, а разом із ним значно знижується бажання займатися фізичними вправами та правильно харчуватися. Наслідком є погіршення стану здоров'я.

Аналіз програмних документів, що регламентують діяльність у процесі фізичного виховання студентів, показує, що в них не повною мірою враховані мотиваційні спонукання дівчат до занять фізичними вправами. У спеціальній літературі, присвяченій питанням корекції форм тіла [1, 2, 3], міститься багато суперечливих рекомендацій, які часто не враховують особливості організму тієї чи іншої студентки. У зв'язку з цим дослідження питання корекції форм тіла студенток є актуальним.

Мета дослідження – розробити методичні положення, що регламентують діяльність студенток у процесі корекції форм тіла. Завдання дослідження: встановити фактори, які використовують студентки у процесі корекції форм тіла; виявити взаємозв'язок між факторами та результатами корекції; розробити методичні положення, що регламентують діяльність студенток у процесі корекції форм тіла.

На основі результатів анкетного опитування (n=45) встановлено, що більшість опитаних (21 особа, або 47%) коригували форми свого тіла (переважно зменшували жирову складову) за допомогою дієти; 13 осіб (29% від числа опитаних) коригували форми тіла (здебільшого худнули) за допомогою фізичних навантажень; 11 осіб (24% від числа опитаних) прагнули досягти поставленої мети шляхом поєднання фізичних навантажень і дієти.

Дієтичне харчування дозволило «скинути» за місяць вагу: 1-3 кг – 5 осіб (24% від числа опитаних); 3-5 кг – 16 осіб (76% від числа опитаних); 5 кг і більше – 0%. Цим способом планували схуднути у таких зонах, як живіт, ноги та сідниці – 21 особа (100% від числа опитаних). За результатами опитування вдалося схуднути у запланованих місцях: у ділянці живота – 21 особа (100% опитаних); у ділянці ніг – 13 осіб (62% опитаних); у ділянці сідниць – 9 осіб (43% опитаних). Водночас за допомогою дієтичного харчування схудли у ділянці обличчя 3 особи (14% опитаних), хоча респондентки не планували зменшення саме в цій частині тіла.

Підвищена рухова активність дозволила «скинути» за місяць вагу: 1-3 кг – 4 особи (31% від числа опитаних); 3-5 кг – 6 осіб (46% від числа опитаних); 5 кг і більше – 3 особи (23% від числа опитаних). Цим способом планували схуднути у таких місцях, як живіт, ноги, груди та сідниці – 13 осіб (100% від числа опитаних). За результатами опитування вдалося схуднути у запланованих місцях: у ділянці живота – 9 осіб (69% опитаних); у ділянці ніг – 5 осіб (38% опитаних); у ділянці грудей – 3 особи (25% опитаних); у ділянці сідниць – 2 особи (15% опитаних).

Для з'ясування причин, дія яких не дозволила повною мірою досягти бажаних показників, було проведено аналіз літературних джерел. Встановлено, що жирова складова тіла людини локалізується у різних місцях, причому існують відмінності в обміні речовин жиру.

Поверхневий шар жиру – це підшкірна жирова клітковина, яка розташована між шкірою та оболонкою м'яза. Жирова клітковина знаходиться на всіх ділянках тіла, варіюючи за щільністю та товщиною, і саме в цьому шарі можливе виникнення целюліту. Товщина жирової складки, величину якої можна виміряти каліпером або штангенциркулем, захопивши шар жиру двома пальцями, дозволяє судити про кількість поверхневого шару жиру. Вважається, що саме від цього жиру найпростіше позбутися, використовуючи дієти та фізичні вправи. Глибокий шар жиру розташований під м'язовою фасцією (між м'язами). Цей шар мало піддається зменшенню при загальному зниженні ваги. Вважається, що надлишок калорій та нерегулярні фізичні навантаження сприяють відкладенню жиру саме між м'язами. Внутрішній шар жиру (вісцеральний жир) розташований усередині черевної порожнини. Значні його обсяги більш характерні для чоловіків, що проявляється у вигляді великих, випуклих, пружних животів. Якщо людина має таку форму живота, а величина поверхневого шару невелика (наприклад, 2 см), то основну масу жирових відкладень становить саме вісцеральний жир.

Встановлено, що зменшення поверхневого шару при порушеннях жирового обміну провокує відкладення жиру між м'язами та в черевній порожнині, що значно ускладнює роботу з корекції фігури та породжує помітні диспропорції.

Таким чином, під час схуднення дівчата стикаються з проблемою, що вони худнуть не в тих частинах тіла, у яких хотіли б. Встановлено, що жир у першу чергу відкладається у певних місцях (на животі, стегнах, сідницях). Дівчата, які прагнуть схуднути, хочуть «зганяти» жир насамперед із цих зон, але саме з них він зникає найповільніше. Для досягнення поставленої мети необхідно: поступово почати створювати дефіцит калорій (тобто дієта при схудненні є дуже важливою), при цьому насамперед будуть худнути ті зони, які легко віддають жир (у багатьох це обличчя, груди), але зрештою загальне схуднення призведе до зменшення об'ємів і в проблемних місцях; поступово необхідно підключати фізичні вправи (спочатку вправи загального впливу, а потім у міру зміцнення

м’язів слід опрацьовувати окремі їх групи, тобто поряд із дієтою потрібні й фізичні навантаження).

Висновки. Більшість студенток коригують форми свого тіла шляхом зменшення жирової складової, практично не приділяючи уваги зростанню м’язової маси. Майже половина дівчат (47% від числа опитаних) регулює свою вагу лише за допомогою харчування; 29% від числа опитаних коригують форми тіла шляхом збільшення рухової активності; 24% від числа опитаних прагнуть досягти поставленої мети за допомогою фізичних навантажень і регульованого харчування одночасно. Використання методик корекції форм тіла, запропонованих в інтернет-джерелах, не дозволило дівчатам цілеспрямовано коригувати форми свого тіла: при зниженні ваги у всіх опитаних змінювалися не лише ті форми тіла, які вони хотіли змінити, а й форми тих частин тіла, які вони змінювати не планували. При розробці програм корекції форм тіла за участю фахівців необхідно комплексно використовувати рухову активність і режим харчування, враховувати індивідуальні особливості обміну речовин в організмі, здійснювати медичний і педагогічний контроль, своєчасно вносити корективи у розроблені програми з урахуванням функціонування організму.

Список використаних джерел

1. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами: теоретичні та практичні аспекти : колективна монографія / за наук. ред. А. І. Альошиної, І. П. Випасняка, В. О. Кашуби. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 536 с.

2. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Вплив фізичних вправ на організм студентів // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 1 (145). С. 45-52.

3. Гулько Т. Ю. Підвищення рухової активності студентів засобами тренувальної й оздоровчо-рекреаційної діяльності // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2025. № 2. С. 96-101.

ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ ТА ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСОБИ ЇХ КОРЕКЦІЇ Й ПРОФІЛАКТИКИ У СТУДЕНТІВ КИЇВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ДИЗАЙНУ

Томіч Л.М., кандидат медичних наук,
завідувач кафедри фізичного виховання та здоров’я,
Кебкал В. Л., здобувач вищої освіти
Київський національний університет технологій та дизайну

Освітній процес у закладах вищої освіти в сучасних умовах пов’язаний із безперервно зростаючим інформаційним потоком та