

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Кафедра управління фізичною культурою та спортом



**«Фізична культура і спорт: традиції, досвід,
інновації»**

матеріали
III Всеукраїнської науково-практичної конференції
13 березня 2025 року

Запоріжжя
НУ «Запорізька політехніка»
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Кафедра управління фізичною культурою та спортом

**«Фізична культура і спорт: традиції, досвід,
інновації»**

Матеріали
III Всеукраїнської науково-практичної конференції
13 березня 2025 року

м. Запоріжжя
2025

УДК 796
Ф 50

*Рекомендовано до видання Вченою радою
Національного університету «Запорізька політехніка»
(Протокол №8 від 25.03.2025 р.)*

Редакційна колегія:

Мазін В.М., доктор пед. наук, професор,
Шуба Л.В., канд. пед. наук, доцент,
Курта Є.О., канд. юр. наук, доцент,
Висоцька Н.І., в.о. начальника НДЧ,
Сметанін С.В., ст. викладач,
Омок Г.А., канд. пед. наук, доцент

Ф 50

Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації.

Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 13 березня, 2025 р. [Електронний ресурс] / Редкол.: В.М. Мазін, Л.В. Шуба, Курта Є.О., Н.І. Висоцька, С.В. Сметанін, Г.А. Омок. Електрон. дані – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2025. – 260 с. – 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM); 12 см. – Назва з тит. екрана.

ISBN 978-617-529-491-8

Збірник містить тези доповідей фахівців з фізичного виховання та спорту, адаптивної фізичної культури, фізичної реабілітації, ерготерапії та кінезіотерапії. В розміщених матеріалах відображено широкий спектр тематики наукових досліджень педагогічної та оздоровчої діяльності, наведено результати аналізу впровадження інноваційних технологій у фізичному вихованні різних верств населення, підготовки фахівців з фізичного виховання, у спортивній діяльності, та фізичній терапії і ерготерапії.

Збірник розраховано на широкий загал дослідників і науковців в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії і спортивної медицини.

УДК 796

ISBN 978-617-529-491-8

© НУ «Запорізька політехніка», 2025

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ «ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»	9
<i>Власюк О. О.</i> СИНХРОННЕ ВИКОНАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНИХ КОМПОЗИЦІЙ ДІВЧАТ 11-14 РОКІВ	9
<i>Воловик Н. І.</i> ФІТНЕС-ЙОГА – ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТУ ЗДОБУВАЧІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ	14
<i>Воронова В. І., Ковальчук В. І., Велько К. А.</i> ВЗАЄМВІДНОСИНИ ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В ШКОЛІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	17
<i>Гакман А. В.</i> ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ	22
<i>Гончар Л. В.</i> ВПЛИВ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА РУХОВУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	27
<i>Захарова О. М., Сметанін С. В., Корнілова Н. Ю.</i> ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ ВИСОКОІНТЕНСИВНОГО ІНТЕРВАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ (ВІІТ)	30
<i>Коляда Є. В.</i> РОЗВИТОК СПОРТИВНОЇ ІНДУСТРІЇ В УКРАЇНІ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РЕФОРМ	33
<i>Костенко М. П., Кияниця А. А.</i> ІННОВАЦІЙНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ГРАВЦІВ З ПЛЯЖНОГО ФУТБОЛУ	38
<i>Кошура А. В.</i> ЗАСТОСУВАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ ДЛЯ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗВО ...	42
<i>Кротов Г. В.</i> ТИП ТІЛОБУДОВИ (СОМАТОТИП) ЯК КРИТЕРІЙ ВПРОВАДЖЕННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ	45
<i>Курта Є. О., Порада О. В., Бабич А. А.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НАПАДНИКІВ У ФУТБОЛІ	49
<i>Курта Є. О., Сметанін С. В., Перепаденко Д. Ю.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАНЬ КОМАНДИ З АМАТОРСЬКОГО ФУТБОЛУ ВІКОМ 30-35 РОКІВ	53
<i>Ливацький О. В., Чередниченко А. І.</i> ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ	56

<i>Мазін В. М., Оржицький Р. Л.</i> ВДОСКОНАЛЕННЯ НАВИЧОК СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ БОКСУ	60
<i>Матвієнко В. М.</i> ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОНЛАЙН-УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП	66
<i>Нелюба Р. О., Мазін В. М.</i> ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРАКТИЧНОГО НАВЧАННЯ РОБОТІ З БІОСУМІСНИМИ МАТЕРІАЛАМИ	70
<i>Палічук Ю. І., Прекурат О. Т.</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВИЙ КОМПОНЕНТ ЦІЛІСНОЇ СИСТЕМИ ВИХОВАННЯ	73
<i>Прончакова С. С., Серeda Н. В.</i> ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ АНТИКРИЗОВОГО МЕНЕДЖМЕНТУ В ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-КЛУБУ «SPORT LIFE»	78
<i>Руснак Т. О., Мак О. Б.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОЛЬОРОТЕРАПІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	84
<i>Соколовська І. А., Нечипоренко В. В., Позднякова О. Л., Гордієнко Н. М. / Ігryна Sokolovska, Valentyna Nechyporenko, Olena Pozdniakova, Nataliia Hordiienko</i> ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ / INFLUENCE OF HEALTH AND RECREATIONAL ACTIVITY ON THE PHYSICAL HEALTH INDICATORS OF YOUNG STUDENTS	87
<i>Чередниченко І. А., Чухланцева Н. В., Напалкова Т. В., Ізотов Д. О.</i> ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ТРЕНІНГОМ НА ОСНОВІ ІНТЕГРАЦІЇ ФІТНЕС-ПРОГРАМ З ОСОБАМИ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ	90
<i>Чухланцева Н. В., Чередниченко І. А., Напалкова Т. В.</i> ЕЛАСТИЧНІ СТРІЧКИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ	93
<i>Шуба Л. В., Омок Г. А., Скиба І. С.</i> ВОЛЕЙБОЛ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	97
<i>Шуба Л. В., Омок Г. А., Шуба В. В., Шуба В. О.</i> РОЛЬ, ЗНАЧЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ ЗАНЯТЬ	99

СЕКЦІЯ «ОЛІМПІЙСЬКИЙ, ПРОФЕСІЙНИЙ ТА ПАРАОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ»	103
<i>Алібеков А. А., Захаріна Є. А., Мазін В. М.</i> ВІДМІННОСТІ ПРОФІЛЮ ОСОБИСТОСТІ ОДНОБОРЦІВ ТА ФУТБОЛІСТІВ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ І СОЦІОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТИ	103
<i>Балацька Л. В., Ротар Т. Ю.</i> МІЖНАРОДНА МІГРАЦІЯ У ПРОФЕСІЙНОМУ БАСКЕТБОЛІ: ТЕНДЕНЦІ ТА ДИНАМІКА 2024 РОКУ	105
<i>Бринзак С. С., Петржик М. Є.</i> АНАЛІЗ АКТУАЛЬНОСТІ ПРОБЛЕМИ СТАНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВІТЧИЗНЯНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК	108
<i>Дейнеко А. Х., Марченков М. К.</i> ВІД ІГРОВОГО ЗАСОБУ ДО СУЧАСНОГО ГІМНАСТИЧНОГО ПРЕДМЕТА: ІСТОРІЯ СУКАЛКИ	111
<i>Караулова С. І., Зубрич П. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ПЛАВАННІ	116
<i>Караулова С. І., Троян А. Є.</i> БОДІБЛІДІНГ – ТЕНДЕНЦІ РОЗВИТКУ ТА ДОСЯГНЕННЯ	119
<i>Костенко М. П., Мельничук Д. Ю.</i> ОСНОВНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ ...	122
<i>Кузнєцова О. Т., Пасевич А. М., Дворак В. В.</i> ВИСТУП СПОРТСМЕНІВ РІВНЕНЩИНИ В ЮНАЦЬКИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ	127
<i>Маленюк Т. В., Галушка О. І.</i> СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК БЕЙСБОЛУ НА КІРОВОГРАДЩИНІ	133
<i>Нестеренко Н. А., Хоружий Б. О.</i> ВИЗНАЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВОРОТАРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В МІНІ-ФУТБОЛІ	136
<i>Ніколайчук О. П.</i> ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТИВНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ	141
<i>Онiпченко М. С., Мазуркевич А. В., Вареник О. М.</i> СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІ В ДІЯЛЬНОСТІ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ В УКРАЇНІ	146
<i>Романова І. О., Мазін В. М.</i> ОСОБЛИВОСТІ СТОСУНКІВ «ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН» В ГРУПАХ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ З УШУ ТА ОЛУ	150
<i>Терещенко Л. А., Секерін Я. А.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ГОТОВНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	152

<i>Федоряка А. В.</i> ВПЛИВ НА РОЗВИТОК І ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІВЧАТОК 8-9 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФІГУРНОГО КАТАННЯ НА РОЛИКОВИХ КОВЗАНАХ	156
<i>Чень Дундун, Бондар А. С.</i> FORMATION OF VALUE ORIENTATIONS IN ATHLETES OF CHINESE NATIONAL TRADITIONAL MARTIAL ARTS	160
<i>Шамардіна Г. М.</i> ФІЗИЧНА РОБОТОЗДАТНІСТЬ ПЛАВЦІВ 10-11 РОКІВ, ЯКІ ТРЕНУЮТЬСЯ З ВИКОРИСТАННЯМ РІЗНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ МЕТОДІВ	167
<i>Янченко І. М.</i> РЕЗУЛЬТАТИ ВИСТУПУ КОМАНДИ ЧЕРЛІДЕНГУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	171
СЕКЦІЯ «ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»	177
<i>Бабенко В. Г., Євдокимова Л. Г., Корж С. М.</i> НЕОЗБРОЄНИЙ ПРАВОПОРУШНИК: СПЕЦИФІКА ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ	177
<i>Буренко М.С.</i> ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ	183
<i>Дудіцька С. П., Медвідь А.М.</i> ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР	188
<i>Захаріна Є. А., Захаріна А. Г.</i> ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ	193
<i>Захарова О. М., Сметанін С. В., Корнілова Н. Ю.</i> САМОСТІЙНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ СТУДЕНТОК, ЯКІ ВЧАТЬСЯ ДИСТАНЦІЙНО	196
<i>Курта С. О., Корж Н. Л., Омок Г. А.</i> ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИЧИН ТА ЧИННИКІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ 13-14 РОКІВ	198
<i>Нелюба Я. О., Мазін В. М.</i> ПРОБЛЕМИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДОЦІЛЬНОСТІ РОЗБОРУ ПРАКТИЧНИХ КЕЙСІВ З ВИКОРИСТАННЯМ АУДІО-ВІЗУАЛЬНИХ МАТЕРІАЛІВ	202
<i>Очкалов О. Ф.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КОНТИНГЕНТУ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ	206

<i>Пушенко Д. В., Мирошніченко В. О.</i> СПЕЦИФІКА ПІДГОТОВКИ МОЛОДИХ ВОРОТАРІВ	209
<i>Римик В. Р., Римик Р. В.</i> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КУРСАНТІВ	212
<i>Терентьєва Н. О.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗВО В ЗМІНЮВАНИХ УМОВАХ СУЧАСНОСТІ	217
<i>Шутєєв І. В., Єфременко А. М.</i> АКТУАЛЬНІСТЬ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ З ВИКОРИСТАННЯМ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ	220
<i>Афанасьєва О. С.</i> ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ХВОРИХ НА ОСТЕОХОНДРОЗ	226
<i>Булгакова Т. М., Терещенко А. О.</i> РУХОВА АКТИВНІСТЬ, ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ	230
<i>Дудіцька С. П.</i> АКТУАЛЬНІСТЬ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ	232
<i>Кошура А. В.</i> НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗДОРОВ'Я	236
<i>Мойсюк В. Д., Ібрагімов Е. Ю.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ТРАВМАХ ХРЕБТА	238
<i>Рімар Ю. І., Журавльов Ю. Г.</i> ПЕРЕВАГИ КІНЕЗІОТЕРАПІЇ ПЕРЕД ІНШИМИ МЕТОДАМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ	244
<i>Слухенська Р. В., Маланій В. І.</i> РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ ТРАВМ НИЖНІХ КІНЦІВОК ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ЛІКУВАННЯ	247
<i>Шит Н. Є.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У СЛУХАЧІВ ЗВО ТА ЗАСОБИ ЇЇ КОРИГУВАННЯ	252
<i>Шуба Л. В., Омок Г. А., Роздобутько В. П.</i> КОВІД: ЖИТТЯ ДО ТА ПІСЛЯ	257

СЕКЦІЯ «ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

УДК 796.012.656

Власюк О.О.

канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, зав. кафедри гімнастики,
Український державний університет науки і технологій, ННІ ПДАФКіС,
м. Дніпро

СИНХРОННЕ ВИКОНАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНИХ КОМПОЗИЦІЙ ДІВЧАТ 11-14 РОКІВ

Анотація. Метою роботи є розробка методики навчання синхронному виконанню танцювальних фрагментів сучасної хореографії для танцюристок 11-14 років. Вправи експериментальної методики були спрямовані на розвиток групової координації рухів, точності виконання рухів та спільної взаємодії. У ході дослідження було доведено, що запропонована методика може стати ефективним інструментом для високої синхронності виконання танцювальної композиції.

Ключові слова: синхронність виконання, дзеркальне відображення, спільна взаємодія.

Abstract. The aim of the work is to develop a methodology for teaching synchronous performance of dance fragments of modern choreography for dancers aged 11-14. The exercises of the experimental methodology were aimed at developing group coordination of movements, accuracy of movement performance and joint interaction. The study proved that the proposed methodology can be an effective tool for high synchronisation of dance composition performance.

Key words: synchronisation of performance, mirroring, joint interaction.

Постановка проблеми. У сучасному хореографічному мистецтві велика увага приділяється синхронному виконанню танцювальних композицій. Для досягнення високого рівня професійної майстерності у танці необхідно, щоб кожен учасник колективу був здатний точно виконувати рухи в межах чіткої синхронності з іншими учасниками [10, 12].

У науково-методичній літературі, зокрема, у дослідженнях Сосіної В.Ю. зі співавторами (2021, 2024) [10, 11], а також в інтернет-ресурсах [8, 9, 13] часто піднімається питання значення синхронності виконання для підвищення результативності діяльності спортсменів у парних і групових техніко-естетичних видах спорту, відпрацьовується узгодженість рухових дій у колективних танцювальних номерах. Однак рекомендацій щодо вибору конкретних засобів і методів формування

синхронного, узгодженого, одночасного, єдиного за просторовим вирішенням виконання елементів, комбінацій, композицій, особливо на різних етапах процесу підготовки практично немає.

Мета роботи: розробити методiku навчання синхронному виконанню танцювальних фрагментів сучасної хореографії для танцюристок 11-14 років.

При проведенні експерименту ми використовували такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Дослідження було проведене в ДЮЦ «Штурм» у м. Дніпро. У дослідженні брали участь 10 дівчат від 11 до 14 років з колективу народної студії сучасного танцю «Dancer» та 10 дівчат з колективу сучасно-естрадного танцю «Непоседи». Експеримент тривав 2 місяці.

Методика покращення синхронності танцюристок 11-14 років в експериментальній групі включала в себе комплекс заходів та вправ. Вправи були спрямовані на розвиток групової координації рухів, точності виконання рухів та спільної взаємодії.

Заняття з танцюристками експериментальної групи проводилися три рази на тиждень, кожне тривало 90 хвилин. Під час першої половини основної частини кожного заняття акцент був зроблений на використання вправ, спрямованих на покращення синхронності танцюристок.

Спільні риси між методиками в контрольній та експериментальній групах: обидві групи вдосконалювали технічні аспекти виконання рухів, включаючи форму, поінти, амплітуду та інтенсивність, тренер надавав індивідуальні консультації та корекції учасникам обох груп для поліпшення їх техніки виконання, обидві групи використовували групові вправи для покращення спільної взаємодії та розвитку синхронності.

Відмінні ознаки між методиками в контрольній та експериментальній групах:

Контрольна група: У контрольній групі ми використовували стандартний метод формування композиції, який вже відомий та розповсюджений – метод відпрацювання композиції. Учасники працювали над координацією та взаємодією у складі групи. Основна мета тренувань полягала в досягненні високого рівня технічної майстерності та виразності у виконанні визначеного танцювального номера.

Експериментальна група: У експериментальній групі ми застосовували спеціально розроблені вправи для розвитку спільної чутливості до рухів. Ці вправи включали у себе вправи на координацію,

вправи на довіру та дзеркальне відображення. У групі використовувалися різні вправи, спрямовані на покращення координації, точності виконання, спільної взаємодії та інших аспектів синхронності.

Тривалість експерименту – 2 місяці, тобто 24 заняття.

Після педагогічного експерименту нами було проведено повторне тестування дівчат.

У тестах «Піднімання тулуба за 30 секунд», «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» та «Нахил сидячи» обидві групи виявили певне покращення результатів, але це покращення не є статистично значущим ($P > 0,05$).

Швидкісно-силова витривалість під час бігу на місці (15 секунд) вірогідно покращилася у обох групах ($P < 0,05$). Це пояснюється специфікою роботи у танцювальних колективах – розвиток цієї якості відбувається постійно, під час вивчення та виконання танцювальних композицій (табл. 1).

Таблиця 1. Статистичні дані показників фізичної підготовленості дівчат 11-14 років після експерименту

Тести	Контрольна група n = 10			Експериментальна група n = 10		
	До експер.	Після експер.	p	До експер.	Після експер.	p
Піднімання тулуба за 30 с, разів.	16,20	18,9	$>0,05$	14,50	14,44	$>0,05$
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	12,80	13,6	$>0,05$	11,70	11,78	$>0,05$
Біг на місці за 15 с, разів	41,60	43,0	$<0,05$	40,10	43,22	$<0,05$
Нахил сидячи, см	31,29	32,5	$>0,05$	31,83	32,87	$>0,05$

За результатами експертних оцінок на виступах, експериментальна група виявилася більш синхронізованою та висококваліфікованою в аспектах форми виконання, техніки та дотримання точності. Контрольна група також продемонструвала прийнятний рівень синхронності, але має потенціал для покращення у техніці та точності.

Враховуючи ці результати, треба продовжувати тренування за методикою експериментальної групи з акцентом на техніку та точність

рухів для поліпшення загального рівня синхронності виконання танцювальної композиції обох груп (табл. 2).

Таблиця 2. Експертна оцінка синхронності танцюристок 11-14 років після експерименту (бали)

	Форма виконання	Техніка	Амплітуда	Інтенсивність	Дотримання точності
ЕГ	4	5	4	4	4
КГ	3	3	3	3	2

Дані педагогічного експерименту свідчать про те, що впроваджена методика навчання синхронному виконанню танцювальних фрагментів сучасної хореографії для дівчат 11-14 років ефективна та може використовуватись у тренуванні танцюристок.

Висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про актуальність проблеми синхронного виконання танцювальних композицій у сучасній хореографії.

2. Запропонована методика покращення синхронності включає різноманітні вправи та тренування, спрямовані на покращення координації, технічних навичок, взаємодії, ритмічності, просторової орієнтації, та емоційної виразності.

Результати дослідження свідчать, що запропонована методика покращення синхронності може стати ефективним інструментом для розвитку спільної праці та високої синхронності виконання танцювальної композиції. Продовження тренувань та систематичний аналіз допоможуть досягти ще вищого рівня синхронності виконання композицій.

Список використаних джерел

1. Білецька І. Г. Музично-ритмічне виховання у видах спорту естетичної спрямованості : навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2017. 126 с.

2. Бубела О. Ю. Техніка і методика навчання вправ масових видів гімнастики. Лекція з навчальної з дисципліни «ТІМОВС і СПВ». Львів, 2018. С. 5–6.

3. Гриценюк Р. А. Формейшн в танцювальному спорті: техніко-композиційні особливості. *Мистецтвознавчі записки*. 2021. №40. С. 83–88.

4. Долбишева Н. Г., Кидонь В. В. Якісна та кількісна характеристика змагальної композиції команд естетичної гімнастики. *Науковий часопис [національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*

(фізична культура і спорт). 2018. Вип. 5. С. 82–87. URL:: http://nbuv.gov.ua/ujrn/nchnpu_015_2018_5_18. (дата звернення: 12.10.2024)

5. Енська О. Ю., Максименко А. І., Ткаченко І. О. Композиція танцю та мистецтво балетмейстера : навчальний посібник для педагогічних університетів, закладів вищої освіти культури і мистецтв. Суми : ФОП Цьома С.П., 2020. 157 с.

6. Кидонь В.В. Вдосконалення технічної підготовки спортсменок 14–16 років, які займаються естетичною груповою гімнастикою : дис. ... к.фіз.вих. (доктора філософії) : 24.00.01. Дніпро, 2018. 221 с.

7. Колеснік І. В. Диференціація навчально-тренувального процесу юних гімнастів з урахуванням особливостей розвитку нервової системи : дис. ... к.фіз.вих. : 017. Київ, 2023. 170 с.

8. Основні компоненти створення композицій URL: http://ni.biz.ua/10/10_11/10_111058_osnovnie-komponenti.html (дата звернення: 10.11.2024).

9. Синхронність в танці у дітей URL: <https://jak.bono.odessa.ua/articles/sinhronnist-v-tanci-u-ditej.php> (дата звернення: 21.03.2024).

10. Сосіна В. Ю., Мазур І. В., Вартовник В. О., Токар Т. В. Особливості формування синхронності виконання вправ у хореографії та техніко-естетичних видах спорту на етапі початкової та попередньої базової підготовки. *Оlympicus : науковий журнал*. 2024. № 1. С. 145–152

11. Сосіна В. Ю. Хореографія в спорті : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2021. 280 с.

12. Мартиненко О. В. Теорія і методика роботи з хореографічним колективом : навчальний посібник для студентів спеціальності 024 Хореографія. Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2016. 342 с.

13. Exploring Dance Composition URL: <https://us.humankinetics.com/blogs/excerpt/exploring-dance-composition> (дата звернення: 14.09.2024).

14. Burgauner Ch. 75 Jahre Deutscher Tanzsportverband Zwischenbilanz auf dem Weg ins 21. Jahrhundert. *Tanzspiegel*. 2006. Issue. 6. P. 71–90.

15. Deutscher Tanzsportverband e.V. (DTV) (Hrsg.). Rahmentrainingsplan (2. Aufl.). Frankfurt a. M.: Tanzwelt; 2003.

16. Kattenstroth J. C., Kalisch T., Kolankowska I., Dinse H. R. Balance, sensorimotor, and cognitive performance in long-year expert senior ballroom dancers. *Journal of Aging Research*. 2011. Issue 2011 (4). P. 10. DOI: <https://doi.org/10.4061/2011/176709>.

17. Kummer B. Grundelemente der Biomechanik für Tänze. *Tanzen in Deutschland*. München: Kastell, 1986. P. 79–81.

18. Oldörp T. Tanzen – gesunder Breitensport mit Hochleistungsspitzen. *TW Sport und Medizin*. 1992. Issue 4. P. 425–429.

19. Schäfer H.-J. Die Geschichte des Formationstanzens. URL : <http://docplayer.org/28698581-Diegeschichte-desformationstanzens.html> (дата звернення: 08.10.2023).

20. Šupík J. The translation of selected texts from the field of international dancing competitions. Plzeň. 2012. 72 p. URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/295552836.pdf>.

УДК 796.035:613.8:378]"364"

Воловик Н.І.

канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ФІТНЕС-ЙОГА – ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТУ ЗДОБУВАЧІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. Стрес є глобальною проблемою громадського здоров'я. В Україні через довготривалу війну його рівень серед населення ще вищий. Він є основним джерелом проблем зі здоров'ям. Фітнес-йога пропонує один з можливих способів зменшення рівня стресу. Тобто, вона може бути важливим інструментом життєвих навичок для здобувачів, щоб справлятися зі стресом протягом усього життя.

Ключові слова: здобувачі, здоров'я, стрес-менеджмент, фітнес-йога.

Abstract. Stress is a global public health problem. In Ukraine, due to the long-term war, its level among the population is even higher. It is a major source of health problems. Fitness-yoga offers one possible way to reduce stress levels. That is, it can be an important life skills tool for learners to cope with stress throughout their lives.

Key words: applicants, fitness-yoga, health, stress-management.

Зміцнення здоров'я та профілактика захворювань є важливим національним пріоритетом. Застосування програм з оздоровчого фітнесу, зокрема фітнес-йоги, в закладах вищої освіти є ключовим елементом багатогранного суспільного підходу, необхідного для вирішення проблеми малорухомого способу життя та пов'язаних з ним захворювань. Заклади вищої освіти є ідеальним місцем для сприяння формуванню навичок здорового та активного способу життя молодого покоління. Для забезпечення цього необхідно максимально залучати здобувачів вищої освіти до фізкультурно-оздоровчих занять, які засновані на найбільш популярних видах рухової активності з використанням сучасних фітнес-

технологій [1-3, 5]. Регулярні заняття фітнес-йоогою можуть значно зменшити відчуття стресу та тривоги, а також покращити емоційне благополуччя здобувачів закладів вищої освіти. Також фітнес-йоогоа має потенціал покращення загального самопочуття і якості життя. Фітнес-йоогоа може бути ефективним засобом для збільшення оздоровчої рухової активності молоді в університетських умовах. Вона є ефективним довгостроковим засобом поліпшення здоров'я [4, 6, 7].

Відомо, що стрес, як правило, є реакцією на подразник, який сприймається як загрозливий, щось, що активує симпатичну частину вегетативної нервової системи. У реакції на стрес задіяна гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова система, яка запускається у відповідь на стресор, що призводить до каскаду фізіологічних, поведінкових і психологічних ефектів, головним чином у результаті вивільнення кортизолу та катехоламінів. Загальноновизнано, що стрес, якщо його не контролювати, може бути причиною поганого ментального та фізичного здоров'я молодого покоління, викликаючи такі розлади як тривога та депресія, які можуть тривати у дорослому віці. Також, стрес може призводити до неправильного вибору, пов'язаного зі здоров'ям, наприклад курінням, вживанням алкоголю та нездоровим харчуванням, а хронічний стрес може призвести до захворювання в результаті порушення імунної та серцево-судинної системи, ожиріння, діабету другого типу тощо [2, 7]. Ці рівні стресу не тільки впливають на здоров'я молоді, але й погіршують їхній досвід у здобутті вищої освіти та успішність. Це серйозна проблема громадського здоров'я. Патологічні наслідки таких змін підкреслюють потребу в ефективних стратегіях управління стресом, які можуть не тільки пом'якшити симптоми, пов'язані зі стресом, але також можуть запобігти розвитку цих патологій. Однією з таких стратегій є фітнес-йоогоа, яка в останні десятиліття все частіше використовується в західному світі як засіб стрес-менеджменту [1, 3-6].

Практика фітнес-йоогои забезпечує безпечний, науково обґрунтований та підтверджений, дієвий та ефективний набір навичок стрес-менеджменту. Заняття фітнес-йоогою зменшують стрес і пов'язаний з ним дискомфорт, тим самим позбавляючи потреби застосовувати нездорові форми поведінки. Тренування на основі фітнес-йоогои нормалізують функцію вегетативної нервової системи шляхом відхилення як симпатичного, так і парасимпатичного індексів у бік більш «нормальної» середньої області контрольних значень. Заняття з фітнес-йоогои пригнічують гіперзбудження симпатичної нервової системи через вісь гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи, збільшують парасимпатичну активацію через комплекс блукаючого нерва та зменшують алоstaticтчне навантаження, щоб

допомогти стабілізувати вегетативну нервову систему. Завдяки заняттям з фітнес-йоги відновлюється симпатико-парасимпатичний баланс [2, 3, 5].

Завдяки повторюваним заняттям фітнес-йоогою відбувається вмiла оптимiзацiя вегетативного контролю у вiдповiдь на стресори пiд час практики асан та поза межами заняття – утримання збудження на нижчому рiвнi пiд час опосередкованого стресом виклику, пiдтримання позитивної оцiнки та пiдкрiплення, допомагаючи людинi залишатися розслабленою з меншими зусиллями, сприяння швидкому вiдновленню систем органiзму пiд час стресу. Iз часом регулярнi заняття фiтнес-йоогою привчають нервову систему бути менш реактивною пiд час перiодiв стресу. Загальна передумова сучасних занять фiтнес-йоогою полягає в тому, що практика рiзних поз може допомогти зменшити фiзичний та емоцiйний стрес. Академiчнi досягнення залежать вiд ментального та фiзичного здоров'я здобувачiв: зменшивши рiвень стресу молодих людей, можна покращити їхнє навчання. Коли активується парасимпатична нервова система, як це вiдбувається пiд час практики фiтнес-йоги, зосередженiсть i концентрацiя пiдвищуються, i, як наслiдок, це покращує академiчну успiшнiсть [1, 4, 6, 7].

Висновки: Заклади вищої освіти стикаються з високим рiвнем стресу серед здобувачiв у всьому свiтi, а в Україні ця проблема загострилась з початком повномасштабної вiйни. Високий рiвень дистресу негативно впливає на благополуччя, академiчну успiшнiсть. Це є справжньою проблемою громадського здоров'я i має серйознi наслiдки. Такий стан справ вимагає ефективних утручань iз тривалим ефектом, якi потенцiйно можуть знизити рiвень стресу та полiпшити ментальне та фiзичне здоров'я молодих людей. Заклади вищої освіти є важливим мiсцем для формування навичок зi стрес-менеджменту здобувачiв. Застосування фiтнес-йоги є дiєвим та економiчно ефективним способом надати молодим людям профiлактичний ресурс для доступу до переваг фiтнес-йоги для ментального та фiзичного здоров'я. Таким чином, фiтнес-йога може бути важливим iнструментом життєвих навичок для здобувачiв, щоб справлятися зi стресом i саморегуляцiєю пiд час вiйни та в перспективi протягом усього життя.

Список використаних джерел

1. Воловик Н. Фiтнес-йога для правильної постави : навч.-метод. посiб. для студентiв закладiв вищ. освiти. Київ : Вид-во УДУ iменi Михайла Драгоманова, 2025. 77 с.
2. Воловик Н. Фiтнес-йога: «Привiтання сонця» : навч.-метод. посiб. для студентiв закладiв вищ. освiти. Київ : Вид-во УДУ iм. Михайла Драгоманова, 2025. 52 с.

3. Воловик Н. Фітнес-йога для здоров'я попереку : навч.-метод. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2025. 69 с.

4. Castellote-Caballero Y., Carcelén-Fraile M. D. C., Aibar-Almazán A., Rivas-Campo Y., González-Martín A. M. Yoga as a therapeutic approach to mental health in university students: a randomized controlled trial. *Frontiers in public health*. 2024. 12. 1406937.

5. Hagen I., Hagen O. The impact of yoga on occupational stress and wellbeing: exploring practitioners' experiences. *Frontiers in public health*. 2024. 12. 1352197.

6. Hagen I., Skjelstad S., Nayar U. S. Promoting mental health and wellbeing in schools: the impact of yoga on young people's relaxation and stress levels. *Frontiers in psychology*. 2023. 14. 1083028.

7. Maity S., Abbaspour R., Bandelow S., Pahwa S., Alahdadi T., Shah S., Chhetri P., Jha A. K., Nauhria S., Nath R., Nayak N., Nauhria S. (2024). The psychosomatic impact of Yoga in medical education: a systematic review and meta-analysis. *Medical education online*. 2024. 29(1), 2364486.

УДК 37.013.7:355.45

Воронова В.І.¹, Ковальчук В.І.², Велько К.А.³

¹ канд. пед. наук, професор, професор кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України

² канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, доцент кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України

³ магістрантка, Національний університет фізичного виховання і спорту України

ВЗАЄМОВІДНОСИНИ ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В ШКОЛІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. Психологічний клімат в умовах навчального дитячого середовища школи є фактором, який визначає бажання дитини вчитися, отримувати нові знання і вдосконалювати власні здібності. Таке психологічно позитивне середовище формується в результаті усвідомлення школярами спільних завдань та цілей, що впливає на моральний клімат, принципи та норми, цінності, як складові особистості, що формується.

Ключові слова: психологічний клімат, клас, учень, взаємовідносини.

Abstract. The psychological climate in the educational environment of the school is a factor that determines the child's desire to learn, acquire new knowledge, and improve his own abilities. Such a psychologically positive

environment is formed as a result of schoolchildren's awareness of common tasks and goals, which affects the moral climate, principles and norms, values, as components of the personality being formed.

Keywords: psychological climate, class, student, relationships.

Діти, перебуваючи в класному та шкільному колективі, формують свій особливий, специфічний психологічний клімат, безпосередній контроль якого повинні здійснювати не тільки вчителі, але і батьки та близькі люди. В шкільній системі кризові явища зазвичай впливають на дитячий колектив опосередковано – через відношення батьків і стан сімейної системи, стан освітньої системи та готовність до нових викликів. Це важливо з огляду на те, що саме діти є тими, хто буде формувати соціальну систему майбутнього, і від того, який досвід вони отримують в шкільному середовищі, залежить формування фундаменту їх подальшої ефективної взаємодії зі світом. Актуальним є дослідження сучасними науковцями впливу соціально-психологічного клімату класу на становлення Я-концепції учнів [9], враховуючи те, що соціалізація особистості відбувається протягом всього життя людини і заклади освіти, традиційно, посідають перше місце в цьому процесі. Вчені зазначають, що при цьому важливо пам'ятати, що освітній простір останніх років значно змінився і на соціалізацію учнів мають вплив не тільки навчальне середовище, а й інформаційне [1]. Особливо цей вплив є актуальним в умовах військового часу.

В навчально-методичній літературі ХХ століття приділено багато уваги соціально-психологічному клімату педагогічного колективу, проведена значна кількість досліджень та надано відповідні рекомендації [5, 10]. В сучасних умовах продовжуються дослідження, які можуть допомогти оптимізації діяльності викладацького колективу. Також є достатньо багато даних, що стосуються особливостей формування та чинників шкільного клімату, психологічного супроводу учнів, адаптації школярів до умов воєнного сьогодення [3, 8, 11].

Як фізичне, так і психічне здоров'я людини визначає сутність її поведінки в соціумі. Не дарма серед рівнів психічного здоров'я науковці зазначають прояви, які унеможливають спілкування, налагодження контактів, перебування в соціумі тощо: психічний добробут, що характеризується нормальними змінами настрою, добрими фізичним самопочуттям, енергійністю, працьовитістю та соціальною активністю; помірний стрес передбачає знервованість, дратівливість, втому, зниження енергії, м'язове напруження, зниження соціальної активності; сильний стрес, що призводить до тривоги, гніву, великої втоми, зниження якості діяльності, соціальне уникнення та відмову від контактів; погіршення

добробуту, з вираженим проявом надмірної тривожності, депресивного настрою, виснаження, фізичної хвороби, неможливості виконувати роботу, ізоляції, уникнення соціальних подій [7]. Вищезазначене свідчить, що для людини взаємодія з групами людей або людською спільнотою, утворення позитивного психологічного клімату є не тільки важливим фактором особистого розвитку, причетності, безпеки, але і показником рівня благополуччя психологічного стану.

Як зазначається, на сьогодні, в умовах воєнного стану для подолання наслідків війни це особливо стає актуальним, для чого вчені рекомендують розвивати у дітей копінг-стратегії, зокрема фізичні (здоров'я, фізична форма), психологічні (переконання, самооцінка, мораль, локус контролю), соціальні (соціальна мережа і підтримка), матеріальні (обладнання, гроші). Наголошується, що це сприятиме формуванню у дитини необхідних якостей оптимізму, адекватної позитивної самооцінки, компетентності, соціальної підтримки, стресостійкості [4]. Наприклад доведено, що згода, загальна думка, комформізм допомагає дітям легше витримувати травматичні події під час військового стану, натомість високий рівень автономії – навпаки, може підвищити рівень агресії дитини щодо зовнішнього середовища [4].

Безумовно можна стверджувати, що всі ці особливості позначаються на психологічному кліматі в школі та класі і, відповідно, впливають на якість навчання, результати навчального процесу, відносини у колективі та підкреслюють актуальність питання налаштування психо-соціальної атмосфери в навчальному середовищі. Аналіз наукових досліджень доводить, що в умовах воєнного стану саме вчителі стають не тільки тими, хто навчають, займаються когнітивним розвитком учнів, але також формують учнів особистісно, підтримуючи психологічну витривалість учнівського колективу [11]. Враховуючи вищевикладене дослідження складових психологічного клімату в класах та його вплив на успішність учнів завжди буде залишатися актуальним питанням.

Дослідження проводилось на базі Крюківщинського ліцею Вишневої міської ради Бучанського району Київської області із залученням 16 учнів 5-го класу в період 2023-2024 навчального року. Метою було визначити та охарактеризувати психологічний клімат класу та динаміку відносин в класі, враховуючи переважно онлайн навчання, перехід школи до навчання за системою НУШ та враховуючи умови перебування країни у воєнному стані, а також те, що навчання відбувається в Київській області з частим перериванням на повітряні тривоги та періодичним приземленням уламків збитих ракет.

Для вивчення особливостей оцінки відносин в класі було

використано методику Боврозера у модифікації Ю. Гільбуха «Мій клас» та соціометрію. Результати опитування свідчать: подобається навчання в класі – 69% випробуваних; діти в класі б'ються між собою – 62%; не вважають, що в класі кожен учень – їх друг – 77%; деякі учні їх класу не щасливі – 69%; вважають, що деякі учні класу є середнячками – 62%; більшість не товаришує з деякими учнями в класі – 69%; діти не ходять в школу із задоволенням – 62%; не вважають учнів класу друзями – 77%; вважають, що деякі учні не люблять свій клас – 62%; зазначають, що окремі учні завжди прагнуть стояти на своєму 69%; не впевнені, що діти в класі ставляться добре один до одного – 62%; вважають свій клас веселим – 77%; помічають, що в класі багато сварок – 69%; не вважають, що діти в класі люблять один одного як друзі – 62%.

Оцінювання відповідей на питання тесту дало можливість визначити середнє значення балів згідно таких параметрів [2]:

- ступінь задоволеності – 10 з 15 можливих;
- ступінь конфліктності – 11,5 з 15 можливих;
- ступінь згуртованості – 8 з 15 можливих.

Для відображення загальної психологічної атмосфери класу, як її бачать діти, була розроблена психограма ідеального і реального класу (рис. 1).

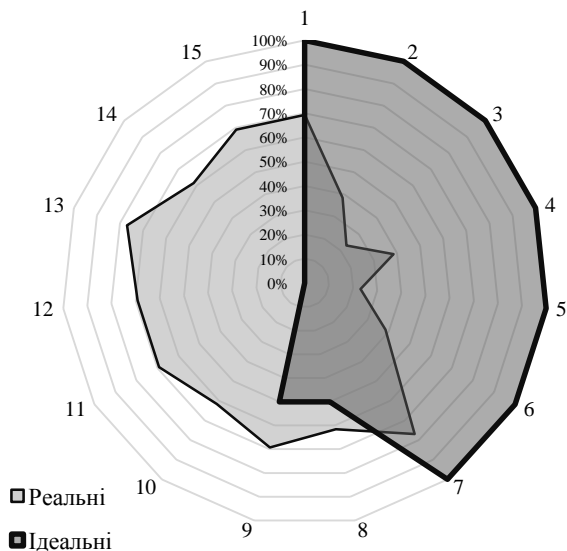


Рис. 1. Психограма ідеального і реального класу [2]

Результати побудованої психограми вказують на переважання

агресивних станів та пригніченого настрою в класі, що може свідчити про невміння учнів розпізнавати почуття, витримувати та реалізовувати накопичену психічну енергію, яка могла б бути спрямована на формування згуртованості та причетності до життя класу, прийняття один до одного. На нашу думку це визначає довгострокову мету організаційно-виховної роботи вчителів цього класу.

В той же час важливо відмітити позитивну тенденцію в емоційному стані класу відносно того, що дітям подобається навчатись, бо вони відчують атмосферу в класі веселою, що безумовно також вказує на напрями організаційно-виховної роботи з учнями.

Висновки: психологічний клімат в класі – це явище, яке має безпосередній зв'язок із зовнішніми чинниками та умовами життєвого середовища дітей (соціальними, економічними, політичними); воєнний стан є однією з таких умов, що не може не впливати на психологічний стан учнів, викладачів, на систему викладання, а відповідно – на психологічний клімат в школі; не дивлячись на високий рівень тривоги, страху, нерозуміння подій зовнішнього світу, учні п'ятих класів мають психологічний фундамент для збереження зацікавленості в навчанні, формування власних особливостей відповідно до впливу зовнішніх умов; результати дослідження сприятимуть визначенню напрямів організаційно-виховної роботи з школярами.

Список використаних джерел

1. Андросович К. А. Психологічні основи соціалізації обдарованої учнівської молоді в умовах сучасного соціуму. Дисертація, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. Київ, 2023. 405 с.
2. Велько К. А. Психологічний клімат 5 класів в умовах воєнного стану. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». Київ : НУФВСУ, 2024. 71 с.
3. Гнатюк О. В. Адаптаційні розлади в учнів молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я* : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 17 листопада 2022 р.). Київ, 2022. С. 44–47.
4. Зливков В., Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Київ – Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2022. 95 с.
5. Курмишева Н. І. Шкільна атмосфера як духовна складова освітнього середовища: фінський досвід. *Імідж сучасного педагога*. Полтава, 2018. 4 (181). С. 31–33.
6. Пророк Н. В. Психологічне діагностування проявів адаптаційних

розладів у суб'єктів освітнього простору в умовах воєнного стану і післявоєнного відновлення країни : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 220 с.

7. Фіданян О., Войцехівський М., Дідур О. Організація освітньої діяльності в закладах освіти Києва в умовах воєнного стану. Методичні рекомендації: навч.-метод. посібн. Київ, 2024. 428 с.

8. Фурман О. Є. Психологічні параметри інноваційно-психологічного клімату загальноосвітнього навчального закладу : дис. ... д-ра психол. наук. Тернопіль, 2015. 467 с.

9. Чередник О. А. Дослідження впливу психологічного клімату в класі на емоційно мотиваційну сферу підлітка. *LIV конференції Української інженерно-педагогічної академії науково-педагогічних працівників та аспірантів* : зб. тез доп. (м. Харків, 11-14 травня 2021р.). Харків, 2021. С. 33–40.

10. Шиловська О. М. Особливості психологічної підтримки дітей під час війни. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР* : тези доп. наук.-практично конф. (м. Київ 30 вересня 2023 р.). Київ – Біла Церква, 2023. С. 252–255.

11. Volotnikova Inga, et al. Psychological well-being of a pedagogue in the conditions of war. *Revista Eduweb* 17.2, 2023. P. 149–160.

УДК 796:338.28

Гакман А.В.

доктор наук з фіз. вих. і спорту, професор, зав. кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ

Анотація. Дослідження вивчає вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності на фізичний стан дітей, які постраждали від бойових дій. Результати експерименту, що тривало 3 місяці, показали покращення фізичного здоров'я та функціональних систем організму. Заняття рекреаційними іграми сприяють розвитку рухових якостей і зміцненню здоров'я дітей, підтверджуючи ефективність цього методу для реабілітації.

Ключові слова: діти, війна, рухова активність, фізичний стан.

Abstract. The study examines the impact of health and recreational physical activity on the physical condition of children affected by combat actions. The results of a 3-month experiment showed improvements in physical health and the functional systems of the body. Participation in recreational games

contributes to the development of motor skills and the strengthening of children's health, confirming the effectiveness of this method for rehabilitation.

Key words: children, war, physical activity, physical condition.

В умовах війни багато дітей переживають стресові ситуації, що негативно впливає на їхній фізичний та психоемоційний стан. Фізичні та психоемоційні травми, пов'язані з бойовими діями, є серйозною проблемою для здоров'я дітей, що вимагає активної реабілітації та психологічної підтримки. Серед ефективних методів допомоги є оздоровчо-рекреаційна рухова активність, яка здатна не тільки полегшити фізичні наслідки травм, але й сприяти відновленню психологічного стану.

Актуальність дослідження полягає в необхідності вивчення впливу рухової активності на фізичний стан дітей, які постраждали внаслідок бойових дій. У наукових працях відзначається, що рухова активність має великий потенціал для соціально-педагогічної та психологічної реабілітації дітей (Гакман А. В., Михайлова М. В., Гакман А. Д., 2024). Зокрема, фізичні вправи можуть сприяти зниженню стресу (Борщ К. К., 2023) та допомагати у подоланні розумової втоми, що є важливим аспектом у реабілітаційному процесі (Грицюк С. А., 2014).

Важливим є також те, що рухова активність може бути частиною комплексної терапії, зокрема поєднуватися з іншими методами, такими як арт-терапія (Кулакова Л., Кулаков Р., 2022) та психологічна реабілітація (Демченко І. І., Ревнюк Н. І., 2023).

Необхідно зазначити, що за умов війни проблема реабілітації дітей, які постраждали від бойових дій, набуває особливої важливості, адже без ефективних методів реабілітації існує ризик створення покоління з серйозними фізичними та психологічними проблемами (Зливков В. Л., Лукомська С. О., 2022). Тому вивчення ефективності оздоровчо-рекреаційної рухової активності у відновленні фізичного стану дітей постраждалих внаслідок війни є важливим для розробки практичних рекомендацій для педагогів, психологів та медичних працівників.

Таким чином, проведене дослідження є необхідним для обґрунтування та впровадження ефективних методик рухової активності в процес реабілітації дітей, які пережили бойові дії, що сприятиме їхньому фізичному та психоемоційному відновленню.

Метою нашого дослідження стало вивчення впливу рекреаційних ігор на фізичний стан дітей, які пережили наслідки війни. У дослідженні взяли участь 31 дітей віком 10-12 років, з яких 15 осіб склали контрольну групу, а 16 осіб – основну групу, що додатково брала участь у рекреаційних заняттях. Експеримент тривав 3 місяці, і під час нього оцінювали різні аспекти фізичного розвитку та стану здоров'я дітей, включаючи

антропометричні, фізіологічні показники, а також тестування рівня фізичного здоров'я та підготовленості.

Результати дослідження виявили, що систематичні заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю мають позитивний вплив на фізичний стан дітей.

Так, рівень здоров'я покращився в обох групах, зокрема знизилася кількість дітей із низьким рівнем фізичного здоров'я. У дітей основної групи спостерігалось більш виражене покращення показників фізичної підготовленості та функціональних систем організму, таких як серцево-судинна та дихальна системи.

Отже, заняття рекреаційними іграми є ефективним засобом для підвищення фізичного стану дітей 10-12 років, зокрема тих, хто пережив воєнні травми. Регулярні заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю сприяють розвитку рухових якостей, покращенню фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я дітей, що в умовах післявоєнного відновлення має особливе значення.

Розвиток оздоровчої сфери дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій, вимагає комплексного підходу до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Фізичний стан дітей 10-12 років є важливим показником їхнього загального здоров'я, і відповідні регулярні заняття фізичними вправами позитивно впливають на адаптаційні процеси організму.

Регулярні заняття руховою активністю сприяють розвитку основних рухових якостей, таких як швидкість, спритність, сила, витривалість і гнучкість. Вони також мають позитивний вплив на емоційний стан дітей, підвищують мотивацію до фізичної активності та сприяють соціальній взаємодії. Важливо зазначити, що фізичні вправи, які виконуються у формі ігор, забезпечують всебічний розвиток дитячого організму та покращують його функціональні можливості.

В експериментальному дослідженні взяли участь діти 10-12 років, розділені на контрольну та основну групи.

Основна група займалася за спеціально розробленою програмою, що включала елементи оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Результати дослідження підтвердили, що систематичні заняття позитивно впливають на фізичний стан дітей, сприяючи покращенню показників життєвого індексу, індексу Руф'є, силового індексу та індексу Робінсона. Динаміка показників фізичного здоров'я дітей основної та контрольної груп до і після експерименту надана у табл. 1.

Таблиця 1. Показники фізичного здоров'я дітей основної та контрольної груп до і після експерименту (n=31)

Показники	Контрольна група (n=15)				Основна група (n=16)			
	до експерименту		після експерименту		до експерименту		після експерименту	
	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S
Життєвий індекс, мл. кг ⁻¹	35,7	5,5	35,2	5,8	36,9	6,5	41,3	8,6
Силовий індекс, %	11,8	7,56	16,5	5,41	17,1	6,78	23,7	8,66
Індекс Робінсона, ум.од.	87,3	7,51	86,4	6,82	84,2	5,64	79,3	6,71
Індекс Руф'є, ум.од.	10,7	1,6	9,4	1,3	9,05	1,4	7,8	1,5

Підвищення рівня фізичного здоров'я дітей відбулося за рахунок регулярних занять, що тривали три місяці з частотою три рази на тиждень. Аналіз показників серцево-судинної та дихальної систем продемонстрував покращення функціональних можливостей дітей основної групи. Зокрема, показники життєвої ємності легень, проби Генче та проби Штанге зросли майже вдвічі порівняно з контрольною групою (табл. 2).

Таблиця 2. Показники функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем основної та контрольної груп до і після експерименту, (n=31)

Показники	Контрольна група (n=15)				Основна група (n=16)			
	до експерименту		після експерименту		до експерименту		після експерименту	
	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S
ЧССс, уд/хв	82,6	7,4	78,6	7,6	72,8	4,1	72,2	5,4
АТс, мм.рт.ст	106	5,74	108	8,0	112	7,6	108	5,9
АТд, мм.рт.ст	69	6,21	69	6,2	74	6,7	73	6,9
ЖЄЛ, мл	1520	265,4	1645	389,8	1672	207,2	1820	245,0
Проба Генче, с	17,6	4,65	19,3	5,7	20,6	4,7	26,8	3,8
Проба Штанге, с	30,8	7,33	32,8	8,5	33,8	6,3	37,2	6,3

Позитивні зміни були зафіксовані також у показниках фізичної

підготовленості дітей. Вплив рекреаційних занять проявився у значному покращенні гнучкості, стрибкових здібностей, а також у розвитку швидко-силових якостей. Це свідчить про те, що систематичне впровадження оздоровчо-рекреаційної рухової активності може стати ефективним засобом підвищення фізичного стану дітей 10-12 років, які постраждали внаслідок воєнних дій.

Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності у програмах соціально-педагогічної та психологічної реабілітації дітей цієї вікової категорії. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення довготривалих ефектів таких програм та розробку більш індивідуалізованих підходів для різних груп дітей.

Список використаних джерел

1. Борщ К. К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. №1. 47-51.

2. Гакман А. В., Михайлова М. В., Гакман А. Д. Рухова активність як засіб соціально-педагогічної та психологічної реабілітації дітей, які постраждали внаслідок бойових дій. *Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму в сучасних умовах життя* : Матеріали VI між. конф. 2024. С. 24.

3. Гакман А. Роль рухової активності для дітей постраждалих унаслідок воєнних дій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. 12(185). 77-81. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).14).

4. Грицюк С. А. Рухова активність як засіб подолання розумової втоми молодших школярів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. 6(2). С. 402–411.

5. Демченко І. І., Ревнюк Н. І. Особливості соціально-психологічної реабілітації дітей війни творчістю. *Продовольча та екологічна безпека в умовах війни та повоєнної відбудови: виклики для України та світу*. 2023. С. 145.

6. Кулакова Л., Кулаков Р. Психологічна реабілітація дітей вимушених переселенців засобами арт-терапії. *Наукові перспективи*. 2022. №10 С. 28.

7. Локшина О. І., Глушко О. З., Джурило А. П., Кравченко С. М., Максименко О. О., Нікольська Н. В., Шпарик О. М. Організація освіти в умовах війни: рекомендації міжнародних організацій. *Український педагогічний журнал*. 2022. №2. С. 5–18.

УДК 796.412.2:796.012.1-053.4

Гончар Л.В.

доктор філософії ФКС, доцент кафедри гімнастики Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА РУХОВУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. Після експерименту більшість дітей експериментальної групи мали середній (42,5%) та високий (35,0%) рівні рухової підготовленості. Впровадження засобів художньої гімнастики дозволяє сформуванню правильну техніку виконання життєво-необхідних рухових умінь і навичок та підвищити рівень рухової підготовленості у дітей 5-6 років. Запропоновані нами засоби художньої гімнастики в значній мірі вплинули на рівень рухової підготовленості дітей експериментальної групи. Результати контрольної групи мали незначне покращення порівняно з експериментальною.

Ключові слова: діти 5-6 років, старший дошкільний вік, рухова підготовленість, дошкільники.

Abstract. After the experiment, most children of the experimental group had an average (42,5%) and high (35,0%) levels of motor readiness. The introduction of artistic gymnastics allows you to form the right technique of performing vital motor skills and increase the level of motor readiness in children 5-6 years. The means of rhythmic gymnastics we have greatly influenced the level of motor preparedness of children of the experimental group. The results of the control group had a slight improvement compared to the experimental.

Key words: 5-6 years children, older preschool age, motor readiness, preschoolers.

Актуальність. Дошкільний вік є періодом найбільш інтенсивного росту та розвитку організму. Саме у цьому віці закладаються основи майбутнього здоров'я, рівня фізичної та рухової підготовки, виховують основні риси особистості. Він є найсприятливішим періодом для розвитку дитини, фізичних і рухових якостей [8]. Одним із завдань роботи з дітьми старшого дошкільного віку є підготовка їх до успішного переходу до систематичного організованого шкільного навчання. Цей перехід можливий при наявності сукупності морфо-фізіологічних і психологічних особливостей дітей старшого дошкільного віку, що і визначає готовність дітей до шкільного навчання. Здоров'я і роботоздатність дітей багато в чому залежить від розвитку моторики [6, 8] та рухової підготовленості зокрема [3]. Це відображається при виконанні основних життєво необхідних рухових умінь – ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння [2, 5]. Оптимізація системи дошкільного фізичного виховання в Україні,

потребує нових підходів щодо вирішення основної мети фізичного виховання – зміцнення здоров'я дітей [4]. У наш час ведуться досить інтенсивні наукові дослідження у галузі фізичної культури і спорту щодо впровадження різних оздоровчих технологій у процес фізичного виховання у закладах дошкільної освіти зокрема [7]. Тому аналіз та оцінка основних показників рухової підготовленості дошкільнят і стало метою нашого дослідження.

Результати дослідження. Рухову підготовленість дітей 5-6 років ми оцінювали, зіставляючи кількісні та якісні показники. Аналіз рухової підготовленості дітей 5-6 років до початку експерименту дає підстави для висновку (рис. 1), що 22,5% хлопчиків і 22,5% дівчаток з експериментальної і 27,5% хлопчиків і 30,0% дівчаток з контрольної груп мали низький рівень.

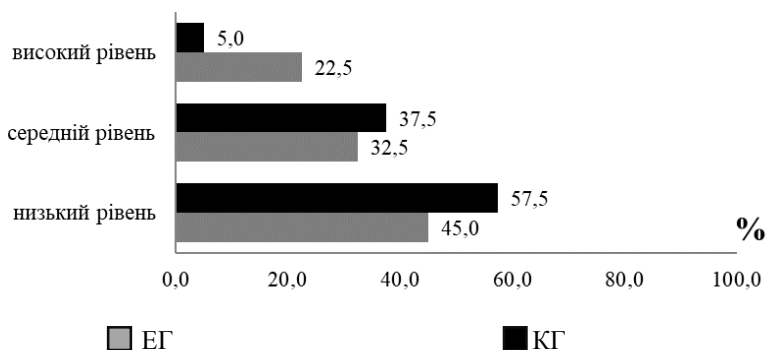


Рис. 1. Рухова підготовленість дітей 5-6 років до початку експерименту, %

Середній рівень спостерігався у 32,5% дітей з експериментальної групи (12,5% хлопчиків і 20,0% дівчаток) і у 37,5% – з контрольної групи (17,5% хлопчиків і 20,0% дівчаток), високий рівень мали 22,5% дітей з експериментальної групи і 10,0% – з контрольної групи.

Якісні показники рухової підготовленості до початку експерименту в тестах «ходьба на 10 м» та «біг на 10 м» були кращими у дітей із контрольної групи; тест «стрибок у довжину з місця» за більшістю критеріїв краще склали діти з експериментальної групи.

Діти із контрольної групи були зосереджені на техніці виконання вправ, тоді як діти з експериментальної – на кількісних показниках їх виконання.

Результати дослідження рухової підготовленості дітей 5-6 років по

завершенні експерименту (рис. 2): в експериментальній групі середній рівень спостерігався у 42,5% дітей, високий – у 35,0%; в контрольній групі цей показник склав 50,0% і 7,5% відповідно.

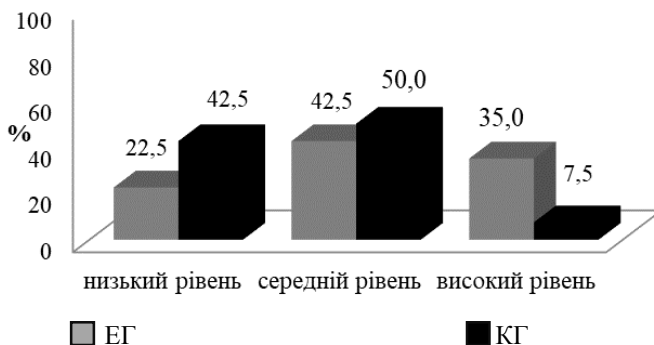


Рис. 2. Рухова підготовленість дітей 5-6 років по завершенні експерименту

Отже, можемо зробити висновок, що розроблена нами програма позитивно вплинула на рівень розвитку рухової підготовленості дітей з експериментальної групи.

Відсотковий приріст рухової підготовленості був вірогідно кращим ($p < 0,05$) в експериментальній групі (13,9%), ніж у контрольній (5,6%). Так, показники в експериментальній групі зросли із низького рівня до середнього у 10,0% дітей, а в контрольній групі цей показник склав 12,5%. Натомість підвищення показників із середнього до високого рівнів відбулося у 12,5% дітей з експериментальної групи, тоді як у дітей із контрольної – лише на 5,0%.

Список використаних джерел

1. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2011. 128 с.
2. Гончар Л. В., Борисова Ю. Ю. Аналіз показників фізичної та рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №3. С. 87–94. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-3-087-094.
3. Касьян А. В. Дослідження рівня фізичного розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. *Наковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2017. №3К(84). С. 206–210.
4. Пангелова Н., Харіна Д. Аналіз наукових досліджень проблем фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. *Теорія і методика*

фізичного виховання і спорту. 2013. №3. С. 76–81.

5. Пасічник В. М. Удосконалення системи контролю фізичної підготовленості дітей дошкільного віку (теоретичний аналіз) : *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. 2017. № 3(22). С. 599–606.

6. Khudolii O. M., Iermakov S. S., Prusik K. Classification of motor fitness of 7-9 years old boys. *Journal of Physical Education and Sport*. 2015. 15(2), pp. 245–253. URL: <https://doi.org/10.7752/jpes.2015.02038>.

7. Moskalenko N, Savchenko V, Polyakova A, Mikitchik O, Mitova O, Griukova V, Mytsak A. Physical condition of pupils of pre-school educational establishments of different types. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2020, 24(2). pp. 77–84. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0205>.

8. TeixeiraCosta H. J., Abelairas-Gomez C., Arufe-Giraldez V., PazosCouto J. M., & Barcala-Furelos R. (2015). Influence of a physical education pian on psychomotor development profiles of preschool children. *Journal of Humsn Sport and Exercise*, 10(1), pp. 126–140. <https://doi.org/10.14198/jhse.2015.101.11>.

УДК 796:94

Захарова О.М.¹, Сметанін С.В.², Корнілова Н.Ю.³

^{1,2} старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл., Інститут здоров'я спорту та туризму ім. Т. Самоленко, Класичний приватний університет

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ ВИСОКОІНТЕНСИВНОГО ІНТЕРВАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ (ВІІТ)

Анотація: Зміни в житті людства доволі активно відбуваються на наших очах. Не стала винятком і спортивна галузь. Вивчення можливостей організму, ускладнення спортивної техніки, ефективність процесу підготовки і багато інших факторів свідчать про розвиток спортивної науки. Однак, цей процес неможливий, без глибокого усвідомлення спадщини та врахування досвіду минулих поколінь.

Ключові слова: високоінтенсивне інтервальне тренування, фізичне навантаження, вправи високої інтенсивності, методи тренування.

Abstract: Changes in human life are occurring actively before our eyes, and the field of sports is no exception. The exploration of the body's capabilities, the advancement of sports technology, the effectiveness of training processes, and numerous other factors all point to the ongoing development of sports science. However, this progress would be unattainable without a profound understanding of our heritage and consideration of the experiences of previous generations.

Key words: high-intensity interval training, physical activity, high-

intensity exercise, training methods.

Історія дослідження застосування високоінтенсивних вправ налічує вже понад сто років. Першими почали використовувати їх у практиці легендарні фінські бігуни Hannes Kolehmainen та Paavo Nurmi. Джерела спеціальної літератури свідчать, що олімпійський чемпіон 1912 р. Ханнес Колехмайнен ділив свої дистанції довжиною в 5000 м і 10000 м на 5-10 сегментів і моделював співвідношення довжини відрізка і темпу бігу інтервально. В свою чергу Пааво Нурмі, який став чемпіоном і отримав золоті медалі на Олімпійських іграх 1920 і 1920 роках використовував інтервали, які дорівнювали кожен по 400 м і бігав з інтенсивністю, що значно перевищувала змагальну інтенсивність на дистанції 5000 м. Отже, за ствердженням фахівців, Пааво Нурмі винайшов тренувальний метод короткого інтервалу, який зараз широко використовується в спортивній діяльності і являється достатньо популярним в сучасних методиках.

Вивчаючи джерела, що описують історичні аспекти розвитку фізичної культури та спорту, ми отримуємо приклади вправ високої інтенсивності, які були вигадані та реалізовані олімпійськими чемпіонами минулого. Така інформація надає сучасним фахівцям вражаючі зразки творчості визначних спортсменів попередніх часів.

Однак, необхідно враховувати, що наукові основи їхньої творчості були непорівнянні з сучасними знаннями, а інновації спортсменів та їхніх тренерів у минулі часи спиралися в основному на здоровий глузд, високо розвинену інтуїцію та застосування так званого «методу проб та помилок».

Тим не менш, як повідомляють історичні джерела, вже спочатку 20-х років минулого століття було розпочато дослідження серйозних фізичних навантажень [1].

Винахідником терміну «кисневий борг» вважається Хілл. Він значною мірою вплинув на вивчення та використання вправ високої інтенсивності. На той час аеробні навантаження ґрунтувалися на слогані: «плати відразу». Після появи терміну «кисневий борг» та розуміння його сутності, слоган змінився на «купи зараз, плати потім».

Особливої уваги заслуговує той факт., що до сих пір сер Арчибальд Вівіан Хілл залишається одним єдиним лауреатом Нобелівської премії, який активно працював у спортивній науці та значною мірою сприяв розвитку фізіології вправ, спортивної біомеханіки та навіть теорії тренування.

Також треба зазначити, що деякі важливі дослідження вправ високої інтенсивності були проведені близько 50 років тому.

Одними з найбільш широко цитованих джерел залишаються публікації Reindell, Roskamm та Gerschler (1959 р., 1962 р.), де були

представлені основи високоінтенсивного інтервального тренування.

Запропоновані тренувальні ефекти вивчалися здебільшого з погляду серцево-судинної адаптації. Еміль Затопек, великий чемпіон минулого, часто згадувався як справжній прихильник такої інтервальної системи підготовки. Хоча високоінтенсивні вправи іноді використовувалися і до появи публікації Reindell із співавторами, видання книги «Інтервальне тренування» ініціювало надзвичайно захоплене ставлення до цих тренувальних форм, які розглядалися в якості універсальних інструментів у підготовці спортсменів будь-якого виду спорту.

Приблизно в той же час були опубліковані деякі дослідження, що проводилися у лабораторії Пера Олафа Остранда, в яких було сформульовано наукові засади тренування довгого та короткого інтервалу.

Враховуючи зазначені публікації, особливий інтерес фахівців привернув наступний факт: значення максимального споживання кисню у рекордсменів 30-х (Дональд Леш) та 60-х (Кіп Кейно) були майже ідентичні. Незважаючи на це, самі світові рекорди різко змінилися. Отже, науковцями був зроблений висновок, що за три десятиліття метаболічний потенціал провідних спортсменів світу не змінився, тоді як спортивні результати різко зросли.

Очевидно, що розробка та застосування новітніх методів тренування справили багатосторонній ефект, при цьому надзвичайно важливу роль в адаптації до навантажень відіграють додаткові фактори. До таких факторів відносять: економічність рухів, технічну майстерність, швидке відновлення та кращу резистентність до високоінтенсивних тренувальних програм [2].

Подальший розвиток метода високоінтенсивного інтервального тренування пов'язаний з іменами Пітера Коу, що застосовував його під час підготовки легкоатлетів у 70-х роках ХХ сторіччя, професора Ізумі Табата, що проводив дослідження під час підготовки японської олімпійської збірної з ковзанярського спорту наприкінці 90-х років, професора Мартіна Гібали, який провів низку досліджень впливу цього методу на студентах Університету імені Макмастера у 2010 році та професора Джеймі Тімонса, що сприяв поширенню цього методу завдяки популяризації під час телешоу BBC у 2012 році.

Отже, вивчаючи досвід минулого, сучасна спортивна наука впевнено та активно продовжує розвиватися.

Список використаних джерел

1. Costigan SA, Eather N, Plotnikoff RC, et al. High-intensity interval training for improving health-related fitness in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 2015;49:1253-1261.

<https://doi.org/10.1136%2Fbjjsports-2014-094490>.

2. Sian T., Inns T., Gates A., Doleman B. e. a. Equipment-free, unsupervised high intensity interval training elicits significant improvements in the physiological resilience of older adults. *BMC Geriatr.* 2022. V. 22. P. 529. Published online 2022 Jun 28. doi: 10.1186/s12877-022-03208-y.

УДК 338.2:658/796.075

Коляда Є.В.

здобувач другого (магістерського) рівня в. о. Харківська державна академія фізичної культури

РОЗВИТОК СПОРТИВНОЇ ІНДУСТРІЇ В УКРАЇНІ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РЕФОРМ

Анотація. Розглянуто сучасний стан спортивної індустрії України, вплив державних реформ на її розвиток та перспективи вдосконалення державної політики в цій сфері. Аналізуються ключові напрямки реформ, зокрема фінансування, модернізація інфраструктури, цифровізація та адаптивний спорт. Запропоновано обґрунтовані заходи для підвищення ефективності реформ та подальшого розвитку спортивної індустрії України.

Ключові слова: спортивна індустрія, державна політика, реформи, фінансування, інновації.

Abstract. This paper examines the current state of the sports industry in Ukraine, the impact of state reforms on its development, and the prospects for improving state policy in this sector. The key areas of reforms are analyzed, including financing, infrastructure modernization, digitalization, and adaptive sports. Reasoned measures are proposed to enhance the effectiveness of reforms and further develop Ukraine's sports industry.

Key words: sports industry, state policy, reforms, financing, innovations.

Вступ. Спортивна індустрія відіграє ключову роль у соціально-економічному розвитку держави, сприяючи зміцненню здоров'я населення, економічному зростанню та формуванню міжнародного іміджу країни. В умовах сучасних викликів, зокрема війни, державна політика у сфері спорту набуває особливого значення. Реформи, спрямовані на відновлення спортивної інфраструктури, залучення інвестицій та популяризацію фізичної активності, безпосередньо впливають на конкурентоспроможність галузі та рівень фізичної активності населення. Аналіз ефективності таких реформ дозволяє визначити ключові чинники успіху та напрями подальшого вдосконалення.

Метою дослідження є оцінка ефективності державних реформ у сфері спорту та їхнього впливу на розвиток спортивної індустрії з

урахуванням соціально-економічних та управлінських аспектів.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивна індустрія є складовою частиною національної економіки, що охоплює різноманітні сфери діяльності, пов'язані з виробництвом, розповсюдженням і споживанням спортивних товарів і послуг. Вона включає професійний та аматорський спорт, виробництво спортивного обладнання, будівництво та обслуговування спортивних об'єктів, організацію спортивних заходів, а також спортивний маркетинг і медіа [2, 5].

Сучасна спортивна індустрія розширюється за рахунок нових напрямів, таких як електронний спорт, фітнес-технології та інноваційні форми фізичної активності. Це сприяє її доступності для різних соціальних груп та економічному розвитку. Розвиток спортивної індустрії потребує комплексного підходу, який включає державну підтримку, залучення приватних інвестицій, розвиток інфраструктури та популяризацію спорту серед населення [7]. Такий підхід створює сприятливі умови для зростання галузі та підвищення її внеску в економіку країни.

Аналіз державного управління у сфері спорту свідчить, що ключовими напрямками політики є: розвиток масового спорту, підготовка спортсменів високого рівня, будівництво та модернізація спортивної інфраструктури, міжнародне співробітництво, освітні програми та підвищення кваліфікації тренерів [1, 3, 4].

Останні реформи у сфері фізичної культури та спорту в Україні включають розвиток інфраструктури, впровадження цифрових технологій та розширення підтримки різних категорій населення. Ключовим нормативним актом є Закон України «Про фізичну культуру і спорт», який визначає правові та організаційні засади функціонування галузі. До початку війни бюджет на підтримку фізичної культури і спорту складав близько 1,5 млрд гривень. У 2022 році обсяг фінансування з місцевих бюджетів зріс на 50%, перевищивши 3,5 млрд гривень, частина з яких була спрямована на відновлення інфраструктури після воєнних руйнувань.

Війна суттєво вплинула на фінансування сфери спорту, що зумовило необхідність адаптації політики до нових реалій. У державному бюджеті на 2023 рік було передбачено 3,9 млрд грн на розвиток фізичної культури та спорту, у 2024 році видатки на цю сферу зросли до 7,5 млрд грн. Проте у 2025 році фінансування було скорочене до 5,7 млрд грн, що зумовлено необхідністю перерозподілу бюджетних ресурсів на оборонні та гуманітарні потреби. [8, 9, 10] Основна частина коштів спрямовується на підготовку національних збірних команд до міжнародних змагань, розвиток спортивної інфраструктури, підтримку осіб з інвалідністю та популяризацію масового спорту. Водночас залишається актуальним

питання забезпечення прозорості розподілу коштів і належного державного контролю.

Розвиток масового спорту включає створення умов для залучення широких верств населення до фізичної культури та спорту, а також популяризацію здорового способу життя [6]. Підготовка спортсменів високого рівня передбачає формування спортивних резервів і підтримку олімпійських та неолімпійських видів спорту. Будівництво та модернізація спортивної інфраструктури охоплює зведення нових спортивних об'єктів і реконструкцію наявних. Міжнародне співробітництво сприяє розвитку спорту через участь у міжнародних спортивних організаціях, проведення міжнародних змагань та обмін досвідом з іншими країнами. Освітні програми та підвищення кваліфікації тренерів забезпечують впровадження сучасних методик навчання та підготовки кадрів.

Цифровізація спортивної сфери є важливою складовою реформ. Запроваджено електронні системи моніторингу тренувального процесу, реєстри спортсменів та тренерів, а також дистанційне навчання, що є особливо актуальним в умовах війни. Законодавчі ініціативи у цій сфері передбачають створення електронних реєстрів спортсменів і тренерів, запровадження цифрових платформ для моніторингу тренувальних процесів та використання аналітичних систем для оцінки ефективності підготовки спортсменів. У воєнний період такі технології стали необхідністю, оскільки забезпечували можливість дистанційного проведення тренувань та підтримання комунікації між тренерами і спортсменами. До 2022 року було впроваджено понад 150 цифрових інструментів, які сприяли збереженню безперервності спортивного процесу.

Розвиток спортивних технологій також набуває актуальності. З 2021 року відбувається стрімке зростання використання носимих пристроїв для моніторингу стану спортсменів (наприклад, WHOOP 4.0), AR-тренувань (Peloton, Zwift), біомеханічних датчиків (NOAH) та штучного інтелекту для прогнозування травматизму (Zone7). У 2023 році технології аналізу ДНК почали застосовуватись для персоналізації тренувальних програм, а в 2024-2025 роках розвиваються VR-симулятори, нанотехнологічний спортивний одяг та методи генної інженерії, що ставлять нові виклики у сфері антидопінгового контролю.

Окрему увагу приділено адаптації спортивної політики до потреб осіб з інвалідністю. Законодавчі ініціативи після 2020 року сприяли збільшенню фінансування програм для людей з інвалідністю на 40%, досягнувши 150 млн грн у 2021 році. Особливо важливим аспектом стало врахування потреб ветеранів та осіб, які зазнали поранень під час війни, у

розвитку адаптивного спорту [10]. Водночас існує необхідність подальшого розширення інфраструктури та підготовки спеціалізованих тренерів, особливо в малих містах і сільській місцевості, де спостерігається нестача відповідних ресурсів.

Стратегія розвитку фізичної культури та спорту в Україні передбачає подальше збільшення бюджетного фінансування та відновлення спортивних об'єктів, пошкоджених унаслідок воєнних дій. Зокрема, у 2023-2025 роках продовжується реалізація «Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури та спорту на період до 2029 року», що створює можливості впровадження інноваційних тренувальних методик і розвиток спортивної інфраструктури в громадах.

Висновки. Згідно з результатами дослідження, реформи у сфері фізичної культури та спорту в Україні значно вплинули на розвиток спортивної індустрії, сприяючи збільшенню фінансування, модернізації інфраструктури та підвищенню рівня спортивних досягнень. До початку війни ключовими реформами були розвиток масового спорту, підготовка спортсменів високого рівня, створення інноваційної спортивної інфраструктури та впровадження цифрових технологій. Важливу роль у цьому процесі відіграли зміни до нормативно-правової бази, та численні ініціативи, спрямовані на цифровізацію спортивного сектору.

Однак війна внесла значні корективи в реалізацію цих реформ, зокрема спричинила зменшення фінансування та перенаправлення ресурсів на гуманітарні потреби. Незважаючи на ці труднощі, вдалося збільшити фінансування на відновлення спортивної інфраструктури та підтримку спортсменів, включаючи осіб з інвалідністю.

З огляду на стрімкий розвиток спортивних технологій і цифрових платформ, реформи у сфері фізичної культури та спорту продовжують адаптуватися до нових умов. Оцінка ефективності використання державних коштів показала позитивні результати, однак для забезпечення стійкого розвитку необхідне подальше вдосконалення механізмів управління та підвищення прозорості розподілу фінансових ресурсів. У майбутньому важливо продовжувати реформи в напрямку розвитку адаптивного спорту, забезпечення рівних можливостей для всіх громадян, незалежно від їхніх фізичних можливостей, а також поглиблювати інтеграцію сучасних технологій для підвищення ефективності спортивної діяльності в країні.

Список використаних джерел

1. Аніканов І. В. Нормативно-правове регулювання розвитку системи спортивних клубів. *Olympicus*. 2023. №2. С. 6. DOI: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-2-1>.

2. Білогур В., Сивохоп Е., Карабанов Є. Нова парадигма розвитку спортивної індустрії в умовах цифровізації (на прикладі досвіду високорозвинених країн світу). *Humanities Studies*. 2023. №16(93). С. 93–100.
3. Заборовський В. В., Манзюк В. В. Міжнародно-правові стандарти щодо боротьби з допінгом у професійному спорті. *Науковий вісник Ужгородського Національного Університету. Серія: Право*. 2023. Вип. 76, ч. 2. С. 220–226. URL: <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2022.76.2.35>.
4. Штулер І. Ю. Особливості розвитку спортивної індустрії в умовах євроінтеграційного вектору України. *Економічний вісник*. 2021. №9. С. 24–28.
5. Leonov Y. Modern paradigm of sports policy as ideology of healthy society // *Three Seas Economic Journal*. 2020. Vol. 1, No. 4. P. 102–108. URL: <https://doi.org/10.30525/2661-5150/2020-4-15> (дата звернення: 23.02.2025).
6. Leonov Yaroslav et al. Creative mechanisms of managing organizational development in uncertainty. *Theoretical and Practical Research in Economic Fields*. 2024. Vol. 15, No. 4. P. 849–863. ISSN 2068-7710. URL: <https://journals.aserspublishing.eu/tpref/article/view/8678> (дата звернення: 23.02.2025).
7. Про державний бюджет України на 2025 рік: Закон України. URL: https://ips.ligazakon.net/document/t244059?an=114&q=спорт&is_no_morph=false&lang=ua¶gr_mode=true (дата звернення: 23.02.2025).
8. Про фізичну культуру і спорт: Закон України №3808–XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 23.02.2025).
9. Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2029 року: проект розпорядження Кабінету Міністрів України. URL: <https://mms.gov.ua/npras/proekt-rozporiadzhennia-kabinetu-ministriv-ukrainy-pro-skhvalennia-kontseptsii-derzhavnoi-tsilovoi-sotsialnoi-prohramy-rozvytku-fizychnoi-kultury-i-sportu-na-period-do-2029-roku> (дата звернення: 23.02.2025).
10. Міністерство молоді та спорту України. Верховна Рада України підтримала законопроект щодо адаптивного спорту. 2023. URL: <https://mms.gov.ua/news/verkhovna-rada-ukrainy-pidtrymala-zakonoproiekt-9485-shchodo-adaptyvnoho-sportu-v-pershomu-chytanni> (дата звернення: 23.02.2025).

УДК 796.332.012.1

Костенко М.П.¹, Кияниця А.А.²

¹ канд. пед. наук, доцент, зав. кафедри фізичної культури і спорту, Національний університет біоресурсів і природокористування України

² магістрант, Національний університет біоресурсів і природокористування України

ІННОВАЦІЙНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ГРАВЦІВ З ПЛЯЖНОГО ФУТБОЛУ

Анотація. В статті розглядається питання використання інноваційних засобів розвитку фізичних якостей для гравців з пляжного футболу. Особливості гри у пляжний футбол потребують розвитку швидкісно-силових якостей, спритності, координації, витривалості, гнучкості. Для фізичної підготовки гравців з пляжного футболу можна використати інноваційні засоби: кроссфіт, EMS-тренування, TRX-петлі, пліометричні тумби, біговий парашут, координаційна драбина, глайдінг.

Ключові слова: пляжний футбол, фізичні якості, інновації, засоби.

Abstract. The article deals with the issue of using innovative means of developing physical qualities for beach soccer players. The peculiarities of the game of beach soccer require the development of speed and strength qualities, agility, coordination, endurance, flexibility. Innovative means can be used for physical training of beach soccer players: cross-fit, EMS-training, TRX-loops, plyometric bollards, running parachute, coordination ladder, gliding.

Key words: beach soccer, physical qualities, innovations, facilities.

Пляжний футбол – це вид спорту, заснований на правилах гри традиційного футболу. Змагання проводяться на піщаних майданчиках довжиною 35-37 м і шириною 26-28 м [3]. Пляжний футбол за своїми характеристиками поєднав у собі два види футболу – традиційний і футзал.

Морфофункціональні особливості гравців і рівень швидкісно-силових якостей наближені до показників спортсменів з футболу, а тактична взаємодія гравців і схеми побудови гри в нападі та захисті подібні тактиці футзалу [1]. Гра з пляжного футболу складається із трьох таймів по 12 хвилин чистого часу, що у підсумку складає близько години.

Проблематикою підготовки спортсменів високого класу в ігрових видах спорту зокрема у футболі займались такі видатні фахівці як В. М. Платонов, В. М. Костюкевич, В. П. Губа, В.М. Годик, однак наукові дослідження з підготовки спортсменів саме в пляжному футболі практично не проводилися.

Удосконалення системи спортивної підготовки – один з основних чинників зростання досягнень у спорті, що включає розробку нових науково обґрунтованих засобів і методів тренування, пошук раціональних

способів виконання спортивних вправ, вдосконалення спортивного інвентарю та обладнання, а також інших компонентів і умов системи спортивної підготовки [2].

Фізична підготовка гравця з пляжного футболу має свої відмінності. У пляжний футбол грають без взуття, що вимагає особливої роботи гомілкостопа як у веденні м'яча так і в ударах. Гра під пекучим сонцем вимагає від футболістів гарної витривалості. Біг по м'якому, сипучому піску змушує спортсменів приділяти велику увагу розвитку швикісно-силових якостей і спритності, а також дає змогу діяти нестандартно, використовувати видовищні технічні прийоми такі як удари через себе «ножицями» або «бісиклетами», що вимагає розвитку координаційних здібностей і гнучкості. На сьогодні, існує багато інноваційних методик розвитку фізичних якостей. Метою нашого дослідження є визначення інноваційних засобів розвитку фізичних якостей гравців з пляжного футболу.

Для розвитку швикісно-силових якостей гравців з пляжного футболу можна використовувати такі інноваційні засоби: кроссфіт, EMS-тренування, TRX-петлі, пліометричні тумби, біговий парашут, координаційна доріжка (драбина).

Спритність гравців з пляжного футболу можна розвинути за допомогою координаційної доріжки, глайдингу та пліометричних тумб.

Витривалість добре розвивається за допомогою таких інноваційних засобів як пілатес, фітбол, глайдинг, балансувальні платформи та диски, мобільні палиці.

Координацію пляжних футболістів можна покращити за допомогою BOSU, фітболу, балансувальних платформ та дисків, глайдинг, Stick Mobility.

Кроссфіт (crossfit) – система тренувань Активного Силового Фітнесу, розроблена колишнім гімнастом Грегом Гласманом (США). Заняття складаються з інтервальних тренувань високої інтенсивності, важкої атлетики, гирьового спорту, пауерліфтінга та інших видів фізичної активності.

EMS (electric mio stimulation), в перекладі з англійської означає «електро міо-стимуляція» (ЕМС). Під час ЕМС м'язи скорочуються під впливом слабких електричних імпульсів. Тренажер імітує імпульси, ідентичні природному м'язовому скороченню. Сигнали ЕМС задіюють глибоко розташовані моторні нерви, клітини отримують збільшену кількість кисню, краще і швидше відновлюються, завдяки цьому поліпшується кровообіг і відбувається активізація обмінних процесів. Головна перевага таких тренувань – подвійне навантаження на м'язи. Саме

тому, за 30 хвилин занять можна отримати той самий ефект, якби ви займалися близько 2-х годин у звичайному тренажерному залі. У тренування гравців з пляжного футболу EMS-тренажери дають змогу досягти зростання м'язової маси; розвиток сили та витривалості; збільшення швидкості.

Пліометричні тумби використовують для тренування, які складаються зі стрибкових рухів. Взагалі, пліометрику використовують легкоатлети для поліпшення спортивних результатів, що потребують швидкості та витривалості. Цей вид навантаження використовується в інших напрямках спорту, які вимагають вибухової сили яким і є пляжний футбол. Пліометрія дає серйозне навантаження на опорно-руховий апарат, шляхом чого й дозволяє максимально ефективно і досить швидко розвивати спортивну потужність, м'язову силу та швидкість реакції.

TRX: сучасна фітнес-технологія. TRX-петлі – вправи з різною силою опору. Підвісна система TRX призначена для тренування м'язів усього тіла і налічує понад 200 різних вправ, при цьому все навантаження створюється вагою власного тіла. При цьому навантаження при тренуваннях в петлях TRX визначається положенням тіла і тренувальним комплексом і може бути легким, для початківців, і дуже складним – для просунутих спортсменів. Функціональний тренінг у петлях TRX залучає не лише основні групи м'язів, а й м'язи стабілізатори, дозволяючи повною мірою задіяти та пропрацювати їх. Головною перевагою занять із петлями TRX є те, що навіть на ранок після тренування тіло в тонусі. Для TRX розробили багато програм під конкретні види спорту. Вправи для гравців з пляжного футболу допомагають поліпшити мобільність удару.

Тренувальні парашут для бігу «Live Up Speed Chute» та «Running Parachute». Це найефективніший інноваційний тренажер для спортсменів, який можна використати і в пляжному футболі. Завдяки підвищеному опору при бігу, збільшується навантаження, що дозволяє покращити показники швидкості з кожним тренуванням. Принцип дії полягає у тому, що при збільшенні швидкості бігу, опір збільшується. Організм не отримує стресу, різкого навантаження, тому відбувається не просто тренування за допомогою бігу, а й оздоровлення.

Координаційна доріжка чи координаційні драбини – важливий елемент для тренування у будь-якому виді спорту. Доріжка є універсальним тренажером для розвитку швидкості та координації, допомагає покращити швидкість маневрування та спритність. Координаційна доріжка (сходинка) – універсальний тренажер, регулярне використання якого дозволяє розвивати основні фізичні якості, такі як спритність, швидкість, сила, витривалість. Координаційна доріжка

використовується: для розвитку координації рухів і синхронізації рухових навичок; розвитку балансу і динамічної рівноваги; прискорення, розвитку швидкісно-силових якостей; тренування швидкості ніг, роботи ніг під час зміни темпу та напрямку, загального контролю над тілом; розвитку швидкості; розподілу центру ваги тіла під час зміни напрямку руху, точності бічних рухів; укріплення м'язів стопи та гомілки, що є дуже важливим у пляжному футболі.

Stick Mobility є обладнанням для тренувань, яке покращує мобільність, стабільність та силу людини; інструмент для мобілізації суглобів, силових тренувань та глибокого фасціального розтягування для підвищення спортивних результатів, зниження ризику травм та прискорення відновлення [4]. Основа правильного виконання вправ – концентрація на абдомінальних м'язах тіла. футбол (для покращення координації, сили та оптимізації мобільності всіх суглобів).

BOSU – сучасний напрямок у системі тренувань Активного Фітнесу. Методика отримала назву від назви спеціального спортивного знаряддя у вигляді гумової півсфери «BOSU balance trainer», який використовується під час всього тренування. Саме знаряддя отримало назву від акроніма «Both Sides Up» – що означає «використання з обох боків». Особливістю є те, що вправи для різноманітних м'язових груп виконуються на нестійкій поверхні BOSU, що ускладнює процес виконання, але збільшує їх ефективність та одночасно тренує рівновагу. Автором BOSU є David Weck [4].

Пілатес – комплекс фізичних вправ, винайдений на початку ХХ століття німецьким й американським тренером Йозефом Пілатесом, метою якого є розвиток гнучкості всіх м'язів тіла. Система є поєднанням йоги, балету та ізометричних вправ. Загалом технологія сприяє зміцненню м'язів спини, преса та таза, покращує гнучкість тіла, знижує рівень стресу та поліпшує загальний стан здоров'я спортсменів. Заняття Пілатесом для гравців з пляжного футболу показані з тренажерами «Power Plate».

Фітбол – пружний гумовий м'яч для фітнесу діаметром 45-95 см. За допомогою фітболу можна виконувати вправи на різні групи м'язів. Спочатку його використовували для фізичної терапії та занять аеробікою. Зараз вправи з фітболом включені до програми тренувань за різними напрямками: функціональний тренінг, пілатес, НІТ, гімнастика та інші. За допомогою фітболу можна: опрацювати м'язи живота, попереку, спини та сідниць; схуднути; виправити поставу; позбутися від болю в спині; поліпшити координацію, гнучкість і баланс; розвинути вестибулярний апарат; відновитися після травм; боротися зі стресом і поганим настроєм [4]. Особливість тренувань з фітболом полягає в тому, що тіло реагує на

його нестабільність. За рахунок цього тіло навантажується активніше, а у вас є можливість витратити більше калорій і пропрацювати навіть глибокі м'язи, які при звичайних вправах не задіяні. Перевагою фітболу є і те, що він не чинить травматичного навантаження на хребет і суглоби. Завдяки цьому займатися з фітболом можна дітям, вагітним, літнім людям і тим, хто відновлюється після травм.

Gliding (Глайдинг) – фітнес на «тарілках», спеціальних ковзких поверхнях є поєднанням інтенсивного тренування і розваги. Слайдери для фітнесу представляють собою синтетичні диски, які забезпечують природне ковзання по гладкій поверхні підлоги. Суть полягає у виконанні вправ за допомогою фітнес-дисків або паперових тарілок. Глайдинг сприяє поліпшенню координації, підвищення м'язового тонусу, витривалості, поліпшення рівноваги, гнучкості.

Список використаних джерел

1. Костенко М. П. Організація навчально-тренувального процесу на початковому етапі підготовки з пляжного футболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 3К (162). С. 201–206.*

2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер. 2014. 616 с.

3. Пляжний футбол. *Вікіпедія*. URL: <https://surl.li/ikluyc> (дата звернення: 15.02.2025).

4. Юденко О.В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Київ: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.

УДК 004.9:613.7-057.875

Кошура А.В.

канд. пед. наук, доцент, доцент Буковинського державного медичного університету

ЗАСТОСУВАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ ДЛЯ КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗВО

Анотація. Для студентської молоді використання додатків для занять фізичною культурою на своєму смартфоні є загальнодоступним і як доповнення до академічних занять з фізичного виховання у виші. Чотири години на тиждень недостатньо для фізичного удосконалення студентів. У зв'язку з цим стає необхідним розглянути питання використання мобільних

додатків для занять фізичною культурою, як однієї з форм самостійних занять у виші.

Ключові слова: оздоровлення, комунікація, потенціал, спорт, ЗВО, студент.

Abstract. For university students, using applications for physical activity on their smartphones is widely accessible and serves as a supplement to academic physical education classes at higher education institutions. Four hours per week are not enough for students' physical improvement. In this regard, it becomes necessary to consider the use of mobile applications for physical activity as one of the forms of independent training at the university.

Keywords: wellness, communication, potential, sport, higher education institutions, student.

Кваліфікований спеціаліст у своїй галузі повинний мати освіту і в галузі фізичної культури, яка є основним засобом його фізичного удосконалення для виконання своїх соціальних обов'язків. Особливістю організації занять з фізичного виховання є пріоритет практичних занять, де успішно вирішується задача підготовки кадрового резерву держави, який фізично здоровий та тривалий час може зберігати працездатність і активну життєву позицію [1].

Використанню комунікативно-інформаційних технологій для вивчення дисциплін у виші приділяється велика увага. А як же ці технології можуть бути використані на заняттях з фізичного виховання? Розглянемо, як можна покращити заняття з фізичного виховання за допомогою інноваційних технологій. На теперішній час мобільні пристрої повинні асоціюватися не тільки як засоби зв'язку та розваг, але і як засоби, які за допомогою мобільних додатків можна використовувати з навчальною метою [2].

А чи можуть мобільні додатки та фізичні тренування бути сумісними? Якщо подивитись з одного боку, то не існує ніякого способу сформулювати фізично підготовленого майбутнього фахівця – інженера крім практичних занять фізичною культурою і спортом. Але, якщо подивитися з іншого нового боку, то для удосконалення рівня фізичної підготовленості студентської молоді та залучення її до регулярних самостійних фізичних тренувань, використання мобільних додатків може бути ефективним. У сучасному світі практично всі студенти використовують свої гаджети у повсякденній навчальній діяльності, так чому ж їх не використовувати і з оздоровчою метою.

Найбільш популярні мобільні додатки, які використовуються для самостійних занять фізичною культурою, можна поділити на чотири напрямки: загальна фізична підготовка; ходьба, біг; фітнес-тренування;

правильне харчування. Розглянемо деякі мобільні додатки для самостійних занять фізичною культурою і, які є безкоштовними, що має велике значення для студентської молоді.

Для загальної фізичної підготовки: Nike Training Club, Home Workout та ін. [4]. До цих додатків входять покрокові інструкції зі складання власної програми тренувань як вдома, так і на вулиці. Кожний додаток має велику кількість тренувань, які охоплюють різні групи м'язів та рівні фізичної підготовленості того, хто займається; відеоінструкції; тренувальні програми, трекер прогресу та ін. Ходьба, біг: Nike+, RunKeeper, GPS спортивний трекер – біг, ходьба, велосипед та ін. [4]. До мобільних додатків ходьби і бігу включені наступні функції: моніторинг тренувань, складання індивідуальних програм, статистичні дані (кілометраж, витрати калорій, середній темп, мапа маршруту та ін.). Фітнес-тренування: Freeletics – TrainingCoach, Fitprosport, Gymup та ін. [4].

Додатки для фітнес-тренувань підходять практично для всіх користувачів незалежно від їх фізичної форми. Практично всі мобільні додатки містять відеодемонстрацію занять, музику, таймер та інше і мають великий вибір фітнес-вправ (для покращення витривалості, гнучкості, на статику, для схуднення та ін.).

Правильне харчування: My Fithness Pal, Food Diary, Good Food та ін. [3]. Всі мобільні додатки з правильного харчування орієнтовані на контроль харчування, добового споживання калорій, білків, жирів, вуглеводів з урахуванням ваги, росту, віку користувача. Мобільні додатки для занять фізичною культурою швидко і точно надають оцінку і рівень фізичної підготовки того, хто займається. Більшість додатків сприяють активізації механізмів мотивації – саморозвитку і самовдосконалення. Мобільні додатки не тільки надають можливість зберігати результати тренувань в електронному вигляді, але й здійснювати аналіз і обговорення досягнутих результатів. Мобільні додатки є достатньо ефективним засобом підтримки гарної фізичної форми, а також збереження здоров'я на довгі роки. Консультація викладача з фізичного виховання з питань лікарсько-педагогічного контролю для самостійних занять фізичною культурою є необхідною вимогою під час використання мобільних додатків, щоб фізичні навантаження були адекватними фізичним можливостям організму студента, щоб вони надавали позитивний ефект.

Список використаних джерел

1. Борисенко А. М. Мобільні додатки як засоби навчання і контролю знань учнів основної школи: кваліфікаційна робота бакалавра. Сумський державний університет, 2022. 54 с.
2. Лаврін Г. В. Застосування сучасних гаджетів у процесі

фізичного виховання. *Молодь і ринок*. 2020. №1 (180). С. 74–78.

3. Лаврін Г. В. Сучасні цифрові технології у фізичному вихованні студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. №1 (49). С. 74–78.

УДК 396:379

Кротов Г.В.

канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Національний університет біоресурсів і природокористування України

ТИП ТІЛОБУДОВИ (СОМАТОТИП) ЯК КРИТЕРІЙ ВПРОВАДЖЕННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. У статті піднімається питання удосконалення та оптимізації системи фізичного виховання та спорту учнівської молоді. Актуалізується проблема пошуку оптимальних критеріїв для розробки та впровадження диференційованих методик у навчально-тренувальний та навчально-виховний процеси. Новітні методики повинні базуватися на знаннях не тільки статево-вікових, але і індивідуальних можливостей однорідних за морфо-функціональним станом груп.

Ключові слова: фізичне виховання, спорт, конституція тіла, соматотип, диференційований підхід.

Abstract. The article raises the issue of improvement and optimization of the system of physical education and sports of school youth. The problem of finding optimal criteria for the development and implementation of differentiated methods in educational and training and educational processes is updated. The latest methods should be based on knowledge not only of gender and age, but also of individual capabilities of groups homogeneous in terms of morpho-functional state.

Keywords: physical education, sport, body constitution, somatotype, differentiated approach.

Сучасні тенденції в удосконаленні та оптимізації системи фізичного виховання базуються на ідеях особистого та діяльнісного підходів. В основі останніх лежать певні критерії, які і обумовлюють можливість щодо практичної реалізації вказаних підходів. Сучасні психолого-педагогічні, фізіологічні та теоретико-методичні дослідження вказують на доцільність і необхідність використовувати критерії, котрі мають біологічну основу, тобто генетично обумовлені, а відтак не змінюються протягом індивідуального життя.

Проте, практична обґрунтованість такого підходу до організацій навчально-виховного та навчально-тренувального процесів ще недостатня.

Все зазначене і зумовлює необхідність подальшого вивчення даної проблеми.

Одним з немаловажних напрямлень удосконалення фізичного виховання учнівської молоді стає розробка методик диференційованого підходу, яка оснований на знаннях не тільки статево-вікових, а й індивідуальних можливостей однорідних за морфо-функціональним станом груп.

Виходячи із зазначеного вище постає питання дослідження та теоретичного обґрунтування ефективності диференційованого підходу до процесу фізичного виховання учнівства.

Нами був використаний метод збору ретроспективної інформації у напрямку її теоретичної інтерпретації із застосуванням логічних методів, підходів і операцій, а саме: аналізу, синтезу, абстрагування, узагальнення, індукції, дедукції, пояснення.

Зміцнення здоров'я підростаючого покоління, вдосконалення його фізичного розвитку, рухової підготовленості та формування мотиваційної сфери в багатьох випадках визначається рівнем теоретичної обґрунтованості, ефективністю методів педагогічного впливу та впровадження в практичну діяльність фахівців галузі фізичного виховання і спорту.

Ці методи повинні базуватися на знанні індивідуальних особливостей росту, розвитку та функціонування організму досліджуваних категорій населення. При цьому особливості індивіда пропонується розглядати як частини єдиної інтегральної системи.

Поняття про інтегральну індивідуальність людини складає, в теперішній час, основу вчення про її конституцію.

Під загальною конституцією людини розуміють цілісність ознак, успадкованих та набутих, пов'язаних з особливостями реактивності організму, темпами індивідуального розвитку та особливостями життєдіяльності.

Ряд дослідників стверджують, що тип тілобудови визначається тільки спадковими факторами. Більшість спеціалістів не заперечують спадкову основу конституції, проте вважають, що зовнішні впливи також обумовлюють певні зміни. При цьому спадковий апарат, в якому генетично запрограмовані індивідуальні особливості та властивості людини, в основному визначають її формування. За даними досліджень частка спадковості складає 71-76% впливів, що формують конституцію людини.

Багатьма дослідженнями виявлено коливання величини з віком впливу спадковості на процеси росту та розвитку організму індивіда, особливо в період статевого дозрівання. Таким чином, передумови до

створення майбутнього типу конституції закладаються вже у ранньому віці, коли значна кількість факторів навколишнього середовища впливає на процеси його формування. Кінцеві контури конституції закріплюються лише після завершення процесів передпубертатного та пубертатного дозрівання. Набуті в цьому періоді ознаки типу конституції в подальшому, у морфологічному вираженні стають незворотними.

Особливості ознак конституції в кожній людині індивідуальні. Проте, враховуючи схожість за основними параметрами, їх можна об'єднати у певні сукупності, які отримали назву «типи конституції». Згідно з науковими ствердженнями кожен з цих типів є «локальним» проявом загальної конституції людини і тому реалізується в межах певного структурно-функціонального рівня: соматотип – морфофізіологічного, тип нервової системи – нейродинамічного, тип темпераменту – психодинамічного рівня.

Вивченню питання щодо впливу властивостей нервової системи на прояв та розвиток рухових здібностей присвячено багато досліджень, в яких виявлено суттєві розбіжності у показниках рухової підготовленості серед представників з різними типами нервової системи. Проведені дослідження дозволяють констатувати факт існування в школярів 10-11 років з типологічними особливостями психічних процесів провідних рухових здібностей. Серед них виділяються загально-видові ведучі та спеціально-типологічні ведучі якості. Останні характеризуються позитивним впливом на психічні процеси тільки у певній групі учнів: серед хлопчиків 10-11 років зі слабкою нервовою системою – це силові якості, з сильною нервовою системою – координаційні здібності.

«Загально-видовими ведучими» для хлопчиків та дівчат є швидкодіючі силові якості; швидкість та витривалість негативно впливають на психічні процеси зазначеного контингенту учнів. У цьому ж напрямку проводяться дослідження, в яких визначається вплив темпераменту на навчання, особливості виконання вправ та динаміки рухових здібностей. Встановлено певний зв'язок між особливостями темпераменту, рухливими здібностями та проявами психічних якостей школярів.

Проте, використання особливостей нервової системи і темпераменту у практичній діяльності фахівців з фізичної культури, до теперішнього часу не отримало необхідної конкретизації. Ця обставина, в значній мірі, обумовлена тим, що визначення типологічних якостей нервової системи та темпераменту потребують великої кількості методів дослідження (лабораторних та позалабораторних), дотримання багатьох методичних вимог до вибору показників, процедури дослідження, попереднього інструктажу піддослідного, контролю за його функціональним станом,

співпадінню діагнозу за двома або декількома методиками.

Виконання такого обсягу робіт є дуже проблематичним в умовах масовості і тому не дозволяє використовувати типологічні особливості нервової системи і темпераменту як критеріїв індивідуалізації процесу фізичного виховання. Важливо розглянути питання щодо можливості використання соматичної конституції людини як критерію індивідуалізації педагогічного впливу.

Соматична конституція є однією з найбільш стійких та об'єктивних характеристик організму людини і відображає багато сторін його життєдіяльності.

В теперішній час встановлені суттєві морфологічні, функціональні (в тому числі і рухові) розбіжності серед представників різних соматотипів. Зокрема, дослідниками відзначається, що серед представників дигестивного та астеничного соматотипів в усіх вікових періодах показники фізичної працездатності значно нижче у порівнянні з її однолітками, представниками м'язового та торакального соматотипів.

Встановлений зв'язок соматичного типу конституції з критеріями оцінки біологічної зрілості організму: із «зубною» зрілістю, «скелетною» зрілістю, темпами статевого дозрівання, типами темпераменту. Так загальна динаміка темпів статевого дозрівання представників різних соматичних типів конституції характеризується відносно раннім проявом вторинних статевих ознак у хлопчиків м'язового соматотипу, дещо запізненими (в середньому 6 місяців) – у дигестивного типу. В групах дітей торакального і особливо астеничного соматотипів швидкість морфологічного дозрівання в найбільшій мірі розтягнута в часі (в середньому на 1-1,5 року пізніше, ніж у представників м'язового типу).

Прийнятий останнім часом показник соматичного здоров'я школярів як головний (згідно державних документів) був досліджений з позицій зв'язку рівня здоров'я із соматотипічною належністю. Отримані дані свідчать, що серед представників різних соматотипів рівень здоров'я (індекс здоров'я) відрізняється. Ця різниця може знаходитись навіть у математичному полі з результатом нижче середнього або низький, хоча діти є здоровими.

Таким чином, наданий матеріал свідчить про існування суттєвих розбіжностей багатьох морфофункціональних показників серед представників різних соматичних типів конституції. Ці розбіжності, певним чином, повинні відобразитися на розвитку та прояві рухових здібностей.

Перші спроби вивчення залежності рухових здібностей від соматичних типів зробив Філострат Флавіус-молодший (3 ст до н. е.), який

неодноразово спостерігав спортивні виступи давньогрецьких атлетів. Він зробив висновок про те, що особливості будови тіла впливають на результати бігу, стрибках та метаннях. Сучасні вчені вказують, що стародавні філософи мали всі підстави для прогнозування рівня прояву рухових здібностей за конституційними ознаками.

Сучасні дослідники відзначають, що у представників різних соматотипів, розвиток рухових якостей обумовлений особливостями будови їх тіла. Інші дослідники відзначають високу залежність результатів спортивних досягнень від особливостей будови тіла спортсмена. Так, переможцями великих міжнародних змагань з легкої атлетики частіше стають високі на зріст спринтери з відносно невеликою вагою тіла. Дж. Таннер, аналізуючи ступінь розвитку м'язової маси бігунів відзначає, що спринтери мають високий процент м'язової тканини, бігуни на 400 м (у порівнянні із спринтерами), – середній рівень розвитку м'язів, а стаєри (5000 м), – слабо розвинену мускулатуру.

Отже наведені приклади підтверджують факт наявності розбіжностей і можливостей у прояві рухових здібностей у представників різних соматотипів, що надихає на продовження проведень наукових досліджень з використанням даного критерію для диференційованого підходу у процесі фізичного виховання та спорту.

Список використаних джерел

1. Арефьев В. Г. Диференціація розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи: теорія і практика : монографія. URL:

<https://scholar.google.com.ua/scholar?oi=bibs&cluster=14968818179813103081&btnI=1&hl>

2. Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л., Мисів В. М., Зубаль М. В., Клюс О. А. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді: монографія. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня “Рута”», 2021. 408 с.

УДК 796

Курта Є.О.¹, Порада О.В.², Бабич А.А.³

¹ канд. юр. наук, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ., НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НАПАДНИКІВ У ФУТБОЛІ

Анотація. Досліджуються особливості психологічної підготовки нападників у футболі, яка є важливим чинником їхньої результативності та загального успіху команди. Розглядаються ключові аспекти ментальної

стійкості, включаючи мотивацію, концентрацію, впевненість у собі та здатність ухвалювати швидкі рішення під тиском. Аналізуються методи вдосконалення психологічної підготовки, такі як техніки візуалізації, релаксаційні практики, симуляції ігрових ситуацій та робота з командним психологом.

Ключові слова: нападники, психологічна підготовка, стресостійкість, футбол.

Abstract. The study examines the psychological preparation of strikers in football, which is an important factor in their performance and the overall success of the team. Key aspects of mental toughness are examined, including motivation, concentration, self-confidence and the ability to make quick decisions under pressure. Methods for improving psychological preparation are analyzed, such as visualization techniques, relaxation practices, game simulations and working with a team psychologist.

Key words: attackers, psychological preparation, stress resistance, football.

Футбол є не лише фізичною, а й психологічно напруженою грою, де успіх багато в чому залежить від ментальної стійкості гравців. Особливо це стосується нападників, які виконують ключову роль у завершенні атак і реалізації голевих моментів. Їхня впевненість, здатність ухвалювати швидкі рішення, концентрація та психологічна стійкість безпосередньо впливають на результативність команди.

Психологічна підготовка нападників включає роботу з подоланням стресу, розвитком витримки, мотивації та здатності до швидкої адаптації в складних ігрових ситуаціях. Також важливим є формування «інстинкту голеадора» – вміння передбачати розвиток подій на полі, діяти рішуче та впевнено під час завершального удару.

Нападники, як ключові фігури у командній структурі, мають особливі вимоги до психологічного тренування, оскільки їхня роль передбачає прийняття швидких рішень, високу концентрацію та впевненість у собі.

1. Роль психологічної підготовки. Психологічна підготовка нападників у футболі є критично важливою для досягнення успіху на полі. Нападники часто опиняються під великим тиском, оскільки від їхніх дій може залежати результат матчу, і це навантаження може бути дуже значним. Вони повинні вміти контролювати свої емоції, уникати стресу і справлятися з невдачами, які неминуче виникають під час гри. Психологічна підготовка допомагає їм розвивати стійкість, що є ключовим чинником у ситуаціях, коли результат матчу може залежати від одного удару або рішення.

Цей вид підготовки включає в себе різноманітні техніки, такі як візуалізація успіху, техніки дихання для зменшення тривожності, а також вправи на зосередженість, які дозволяють нападникам залишатися в моменті, незважаючи на обставини навколо. Нападники також повинні вміти підтримувати високу мотивацію, адже навіть після кількох невдалих спроб важливо залишатися впевненим у своїх силах і не втрачати віри в себе.

Значення психологічної підготовки не можна переоцінити, оскільки вона не лише покращує індивідуальні показники гравців, але й зміцнює командний дух. Нападники, які мають добре розвинену психологічну стійкість, здатні краще взаємодіяти з партнерами по команді, створюючи продуктивніші комбінації та знижуючи ймовірність виникнення конфліктів.

Психологічна підготовка є невід'ємною частиною розвитку успішного нападника, яка дозволяє йому не тільки покращувати свої ігрові навички, але й впевнено справлятися з тиском на полі, що, в свою чергу, може суттєво вплинути на результат матчу.

2. Основні компоненти психологічної підготовки.

- Мотивація є одним із основних чинників, що впливають на успіх нападника. Вона може бути як внутрішньою, так і зовнішньою. Внутрішня мотивація, що походить із особистих цілей та прагнень гравця, є особливо потужною, оскільки стимулює його до самовдосконалення. Психологи вважають, що високий рівень внутрішньої мотивації допомагає гравцям долати труднощі, незважаючи на численні виклики, і досягати своїх цілей. Тренери повинні створювати умови, які сприяють розвитку цієї мотивації, використовуючи як позитивні, так і негативні стимули. Наприклад, заохочення за досягнення, позитивний зворотний зв'язок та встановлення чітких, досяжних цілей можуть надати нападникам додаткову енергію та натхнення.

- Концентрація є критично важливою для нападників, які повинні бути здатні зосереджуватися на грі, незважаючи на зовнішні відволікання, такі як глядачі, звук трибун або емоційний стан партнерів по команді. Психологічні техніки, такі як візуалізація та медитація, можуть бути корисними для покращення уваги. Нападники можуть тренуватися в усвідомленні моменту, що допомагає їм краще реагувати на зміни в грі та приймати швидкі рішення. Регулярні вправи на концентрацію дозволяють їм залишатися спокійними в напружених ситуаціях, що вкрай важливо в умовах високого тиску.

- Впевненість у собі грає важливу роль у досягненні успіху. Нападники, які вірять у свої здібності, більш схильні до ризикових дій, які

можуть призвести до голів. Психологічні тренування повинні включати техніки, що підвищують самооцінку, такі як позитивні афірмації та досягнення малих цілей. Важливо, щоб нападники мали можливість рефлексувати над своїми досягненнями і вчитися на помилках, що також сприяє зміцненню впевненості. Робота над впевненістю може включати в себе і роль командних взаємодій, адже підтримка та позитивні відгуки від товаришів по команді можуть значно підвищити самооцінку гравця.

3. Практичні аспекти психологічної підготовки. Психологічна підготовка нападників повинна бути інтегрована у загальний тренувальний процес. Це важливо, оскільки психологічні навички часто мають таку ж вагу, як і фізична підготовка та технічні вміння. Команди можуть залучати спортивних психологів, які працюватимуть з гравцями над розвитком навичок, необхідних для успішного виконання їхніх функцій.

Спортивні психологи можуть проводити індивідуальні сесії, під час яких нападники матимуть можливість обговорити свої переживання, страхи та амбіції. Це створює простір для самовираження і дозволяє гравцям усвідомити свої емоції, що є важливим для формування стійкості до стресу.

Групові тренування можуть включати рольові ігри, де нападники практикують свої навички в команді, отримуючи зворотний зв'язок від партнерів і тренерів. Такі тренування допомагають зміцнити командний дух і забезпечують можливість відпрацювати колективну тактику в умовах, наближених до реальних ігрових ситуацій.

Симуляція ігрових ситуацій є ще одним важливим елементом психологічної підготовки. Це може включати в себе створення сценаріїв, які відображають різні ігрові обставини, такі як гра в умовах відставання, гра з перевагою або визначальні моменти матчу. Завдяки цим симуляціям нападники можуть навчитися приймати швидкі рішення, управляти своїми емоціями та зберігати фокус на грі, незалежно від тиску.

Додатково, команди можуть впроваджувати регулярні тренінги з технік релаксації та ментальної фітнесу, таких як йога або дихальні вправи, щоб допомогти нападникам зняти стрес і поліпшити концентрацію.

Інтеграція психологічної підготовки в тренувальний процес не тільки покращує індивідуальні показники нападників, але й підвищує загальну ефективність команди, формуючи більш стійкий та спроможний до досягнення результатів колектив.

Таким чином психологічна підготовка нападників у футболі є невід'ємною частиною їхнього успіху на полі. Вона допомагає їм впоратися з тиском, розвивати впевненість у собі та покращувати концентрацію. Успішна реалізація психологічних стратегій може суттєво підвищити

продуктивність нападників, що, у свою чергу, сприятиме успіху всієї команди. Розробка індивідуальних програм психологічної підготовки є важливим кроком на шляху до досягнення спортивних вершин.

УДК 796

Курта Є.О.¹, Сметанін С.В.², Перепаденко Д.Ю.³

¹ канд. юр. наук, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ., НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАНЬ КОМАНДИ З АМАТОРСЬКОГО ФУТБОЛУ ВІКОМ 30-35 РОКІВ

Анотація. Розглянуто особливості побудови тренувань для команди аматорів футболу у віці 30-35 років. Аналізуються фізичні, технічні та тактичні аспекти, що враховують вікові та фізичні особливості гравців. Особлива увага приділяється програмі здоров'я та фізичного стану, адаптованій до середнього віку гравців. Висвітлено питання мотивації та психологічної підготовки, важливі для досягнення успішних результатів у аматорському футболі.

Ключові слова: аматорський футбол, тренувальний процес, фізична підготовка.

Abstract. The features of training construction for a team of amateur football players aged 30-35 are considered. Physical, technical and tactical aspects are analyzed, taking into account the age and physical characteristics of the players. Special attention is paid to the health and physical condition program adapted to the average age of the players. The issues of motivation and psychological preparation, important for achieving successful results in amateur football, are highlighted.

Keywords: amateur football, training process, physical training.

Аматорський футбол серед чоловіків віком 30-35 років набуває все більшої популярності, адже це не лише спосіб підтримувати фізичну форму, але й можливість активно проводити час, насолоджуючись спільною грою з однопумцями. Футбол є чудовим варіантом для зняття стресу, підвищення загального життєвого тону та покращення настрою. Окрім цього, участь в аматорських футбольних змаганнях чи просто регулярних тренуваннях сприяє соціалізації, розширенню кола знайомств та зміцненню товариських стосунків. Однак тренувальний процес для цієї вікової групи має свої особливості, які суттєво відрізняються від підходів, що застосовуються до юнацьких або професійних команд.

У віці 30-35 років організм починає зазнавати певних фізіологічних змін, зокрема, поступово знижується рівень витривалості, швидкості та

реакції. Це природні процеси, пов'язані зі старінням організму, які можуть ускладнювати виконання інтенсивних фізичних навантажень. Особливо важливим стає збереження здоров'я суглобів, зв'язок та м'язів, адже ризик травм у цьому віці значно зростає. Незважаючи на це, регулярні фізичні навантаження залишаються важливим інструментом для підтримки м'язового тонусу, зміцнення серцево-судинної системи та збереження гнучкості й рухливості.

Гравці цього віку зазвичай тренуються не для досягнення високих спортивних результатів, а задля задоволення, підтримання фізичної форми та соціальної взаємодії. Успішне тренування має враховувати ці аспекти, забезпечуючи баланс між змагальним духом і задоволенням від гри. Для багатьох учасників команда стає своєрідною «другою сім'єю», де цінується підтримка, гумор і загальний позитивний настрій. Така атмосфера сприяє не лише більшій прихильності до занять, але й створює емоційний зв'язок між учасниками, що підвищує їхню зацікавленість у регулярних тренуваннях.

Існують певні особливості побудови тренувального процесу, серед яких ми пропонуємо звернути увагу на наступні:

1. Для аматорських команд оптимально проводити 2-3 тренування на тиждень тривалістю 60-90 хвилин. Такий графік дозволяє зберігати баланс між фізичним навантаженням і відновленням, що особливо важливо для гравців вікової групи 30-35 років. У цьому віці організм вимагає більше часу для регенерації після активних занять, і регулярні, але помірно інтенсивні тренування сприяють уникненню перевтоми.

Окрім того, такий розклад забезпечує можливість поєднувати футбол із іншими аспектами життя, зокрема роботою, сімейними обов'язками та відпочинком. Це підвищує мотивацію гравців і запобігає вигоранню, яке може виникнути через надмірні фізичні та психологічні навантаження. Рівномірний розподіл тренувань упродовж тижня дозволяє ефективно працювати як над фізичною підготовкою, так і над технічними та тактичними елементами гри, при цьому залишаючи час для відновлення м'язів і суглобів.

2. Тренування аматорської команди з футболу слід організовувати за чіткою структурою, яка включає три основні етапи: розминку (10-15 хв.), основну частину (50-60 хв.) та заминку (10-15 хв.). Такий підхід забезпечує оптимальну підготовку організму до фізичного навантаження, ефективне виконання вправ і поступове відновлення після заняття.

Розминка є обов'язковою складовою кожного тренування, адже вона допомагає запобігти травмам і забезпечує плавне збільшення інтенсивності роботи. На цьому етапі важливо підвищити пульс і підготувати м'язи та

суглоби до навантаження. Для цього доцільно використовувати легкий біг, динамічні розтягування, стрибкові вправи та елементи координації, наприклад, рухи зі зміною напрямку або темпу. Такі вправи активізують кровообіг, підвищують еластичність м'язів і покращують загальну рухливість.

Основна частина тренування має бути спрямована на досягнення конкретних завдань, наприклад, розвиток фізичних якостей, технічних навичок або тактичного мислення. Для оптимізації результатів слід чергувати фізичні вправи (наприклад, біг із помірною інтенсивністю, вправи на витривалість або вправи з власною вагою для зміцнення сили) із технічними й тактичними завданнями. Наприклад, можна виконувати вправи на точність передач, контроль м'яча, відпрацювання стандартних положень або ігрові ситуації з обмеженим простором. Завершувати основну частину варто грою, яка дозволяє застосувати отримані знання та навички у динамічних умовах.

Заминка є не менш важливим етапом тренування, оскільки сприяє поступовому зниженню пульсу та нормалізації роботи організму. На цьому етапі рекомендується виконувати вправи на розтягування м'язів, зосереджуючись на основних групах, які були задіяні під час тренування. Розтяжка допомагає зменшити м'язову напругу, покращити гнучкість і прискорити відновлення, а також знижує ризик закріпачення та накопичення молочної кислоти в м'язах.

Для дорослих аматорів варто уникати виснажливих або високоєфективних вправ, які характерні для професійних спортсменів. Замість цього доцільно включати вправи, спрямовані на розвиток витривалості, наприклад, біг у стабільному темпі чи інтервальний тренінг із помірним навантаженням. Для зміцнення сили рекомендуються вправи з власною вагою, такі як планка, віджимання чи присідання. Доповнення програми елементами йоги або розтяжки не лише покращить гнучкість, але й сприятиме релаксації та зняттю стресу, що є важливим для дорослих гравців, які поєднують спорт із роботою та сімейними обов'язками.

3. Тактична підготовка є ключовим елементом тренувального процесу для аматорських команд, оскільки вона сприяє формуванню злагодженої командної гри та підвищенню ефективності виконання спільних завдань на полі. Цей аспект особливо важливий для любителів, які часто мають різний рівень технічної підготовки, але можуть досягти високого результату завдяки організації та розумінню командної стратегії.

Під час тренувань важливо включати вправи, спрямовані на розвиток комунікації між гравцями. Ефективна взаємодія на полі залежить від чіткого обміну інформацією: словесними підказками, жестами чи

розумінням умовних сигналів. Наприклад, тренер може організувати вправи, у яких гравці повинні обмінюватися м'ячем за певним сценарієм або передавати м'яч тільки після чітких вказівок партнера. Такі завдання допомагають покращити спілкування й розуміння всередині команди.

4. Аматори цінують гру як спосіб самовираження. Тому значна частина тренувань має бути присвячена грі, але із зосередженням на певних завданнях, наприклад, контроль м'яча, гра в обороні чи атакуючі дії. Любительські команди часто складаються з гравців різного рівня фізичної форми та футбольних навичок. Тренеру важливо адаптувати вправи так, щоб вони були доступними для всіх учасників. Наприклад, складні завдання можна розділити на кілька етапів або зменшити інтенсивність виконання для менш досвідчених гравців.

Висновки. Таким чином, ефективна організація тренувань для команди з любительського футболу віком 30-35 років ґрунтується на врахуванні фізіологічних можливостей, мотивації гравців та їхнього рівня підготовки. Основними принципами є помірність у навантаженнях, увага до профілактики травм, акцент на тактиці та підтримка командного духу. Такий підхід сприятиме не лише підвищенню спортивних результатів, але й забезпечить задоволення від занять та довготривалу участь у грі.

УДК 377.8.091.3:796+613.71

Ливацький О.В.¹, Чередниченко А.І.²

¹ канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри ТМФВ ДЗ «Луганський національний інститут імені Тараса Шевченка»

² магістрант, ДЗ «Луганський національний інститут імені Тараса Шевченка»

ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У статті розглядаються можливості використання фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів закладів фахової передвищої освіти. Аналізуються сучасні підходи до організації занять з фізичної культури та їх вплив на здоров'я та фізичний розвиток студентів. Досліджено ефективність застосування інноваційних методів та форм фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі технології, фізичне виховання, заклади фахової передвищої освіти, здоров'я студентів, інноваційні методи.

Abstract. The article explores the possibilities of using physical education and health technologies in the physical education of students in

professional pre-higher education institutions. Modern approaches to the organization of physical education classes and their impact on students' health and physical development are analyzed. The effectiveness of applying innovative methods and forms of physical education and health activities is investigated.

Key words: physical education technologies, physical education, professional pre-higher education institutions, student health, innovative methods

Вступ. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується підвищенням вимог до рівня фізичного здоров'я та працездатності молоді. Особливо це стосується студентів закладів фахової передвищої освіти, які здобувають професійні навички та формують свій інтелектуальний потенціал. Фізичне виховання відіграє важливу роль у підготовці конкурентоспроможних фахівців, здатних успішно реалізувати себе у професійній діяльності.

Актуальність використання фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів зумовлена такими факторами:

- погіршення стану здоров'я молоді [1];
- підвищенням вимог до фізичної підготовленості [6];
- необхідністю формування здорового способу життя [3].

Мета. Вивчити та обґрунтувати ефективність використання фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів закладів фахової передвищої освіти для покращення їхнього здоров'я, фізичного розвитку та формування навичок здорового способу життя.

Завдання:

- проаналізувати стан використання фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів закладів фахової передвищої освіти;
- виявити та систематизувати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, що можуть бути ефективними для студентів закладів фахової передвищої освіти.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс наукових методів:

- аналіз наукової літератури;
- педагогічне спостереження;
- анкетування студентів;
- статистичний аналіз даних.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема використання фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів закладів фахової передвищої освіти досліджується багатьма науковцями [5]. У своїх працях вони наголошують на необхідності впровадження

інноваційних підходів, спрямованих на підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Аналіз літератури показує зростаючий інтерес до цієї проблематики. Сучасні дослідження акцентують увагу на:

- інноваційних підходах, які спрямовані на створення та використання новітніх методів та програм, що враховують індивідуальні особливості студентів та сприяють розвитку їх фізичних якостей [7];

- вплив на здоров'я студентів, а саме дослідження впливу фізичної активності на психоемоційний стан та фізичне здоров'я студентів, вивчення ефективності різних видів фізичних навантажень для профілактики захворювань, аналіз формування у студентів навичок здорового способу життя [2];

- організації навчального процесу, яка передбачає розробку та вдосконалення навчальних програм з фізичного виховання, вивчення мотивації студентів до занять фізичною культурою, створення умов для вибору студентами видів фізичної активності, що відповідають їх інтересам та потребам тощо [4].

Організація дослідження. Дослідження проводилось у Відокремленому структурному підрозділі «Старобільський фаховий коледж Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» м. Лубни.

В дослідженні взяли участь 64 здобувача фахової передвищої освіти. Формувальний педагогічний експеримент тривав: початок експерименту – листопад 2024 р., кінець – січень 2025 року.

Результати дослідження. У рамках дослідження використання фізкультурно-оздоровчих технологій фізичного виховання в закладах фахової передвищої освіти було проведено опитування серед 64 студентів, які відвідують урочні та позаурочні заняття з фізичної культури. Метою опитування було з'ясувати, які саме фізкультурно-оздоровчі технології, на їх думку, цікаві для запровадження в навчальний процес з фізичного виховання.

Учасникам опитування було запропоновано обрати варіанти фізкультурно-оздоровчих технологій. Було надано чотири варіанта на вибір. Кожен здобувач мав обрати лише два варіанти, які, на його думку, є найбільш актуальними (табл. 1).

Обговорення результатів. Результати опитування чітко демонструють пріоритети здобувачів закладів фахової передвищої освіти щодо фізкультурно-оздоровчих технологій, які вони хотіли б бачити на заняттях з фізичної культури.

Так, фітнес-технології (79,69%) мають високий відсоток вибору, що

свідчить про зростаючу популярність здорового способу життя та бажання студентів мати сучасні та ефективні методи фізичного розвитку. Це може відображати їхнє прагнення до різноманітності, ефективності та можливості персоналізації тренувань.

Таблиця 1. Рейтинг фізкультурно-оздоровчих технологій за результатами опитування студентів

Фізкультурно-оздоровчі технології	Кількість обраних відповідей	Відсоток від кількості студентів (64)
Фітнес-технології	51	79,69%
Індивідуальний підхід	35	54,69%
Інформаційно-комунікаційні технології	23	35,94%
Інтерактивні методи навчання	19	29,69%

Більше половини студентів висловили бажання індивідуалізації занять (54,69%), що підкреслює важливість врахування особистих потреб, рівня фізичної підготовки та інтересів кожного студента. Це вказує на розуміння студентами того, що кожна людина індивідуальна, і що потрібно враховувати стан здоров'я та особливості організму.

Використання ІКТ, хоча й менш популярне (35,94%), все ж є значущим. Це відображає тенденцію до цифровізації освіти та бажання студентів використовувати сучасні технології для покращення своїх результатів. Можливо, це також пов'язано з інтересом до використання фітнес-додатків, онлайн-тренувань та інших цифрових ресурсів.

Інтерактивні методи навчання, хоча й на останньому місці (29,69%), все ж мають свою аудиторію. Ці здобувачі виявили бажання брати участь у навчанні, використовуючи інтерактивні методи, наприклад, ігри, командні проекти та дискусії.

Загалом, результати дослідження показують, що студенти зацікавлені в сучасних, ефективних та індивідуалізованих формах фізичної активності. Це підкреслює необхідність оновлення навчальних програм з фізичного виховання та впровадження інноваційних технологій, які б відповідали потребам та інтересам студентів.

Висновки. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій є важливим компонентом сучасного фізичного виховання в закладах фахової передвищої освіти. Ефективне впровадження інноваційних технологій сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів, формуванню у них здорового способу життя та підготовці до успішної професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Бондарь П. П. Фітнес-технології як мотиватор на заняттях фізкультури. Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: збірник наукових праць. ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2024. С. 26–29.
2. Борщенко В. В., Цишкова В. В. Готовність майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в закладах загальної середньої освіти. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р. Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. С. 30–35.
3. Зубрицький Б. Д., Бірук І. Д., Сініцина О. В., Петрук Л. А. Особливості формування здорового способу життя в студентської молоді засобами фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (3(123))*, 2020. С. 63–66.
4. Навчальний посібник: «Інноваційні технології фізичного виховання студентів» / за заг. ред. Вихляєва Ю. М.; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018. 543 с.
5. Рибалко Л. Фізкультурно-оздоровча діяльність як запорука здоров'язбереження. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2023*, С. 343–347
6. Серікова О. М. Проблеми та напрями соціально-трудової інтеграції молоді в Україні. *Київський економічний науковий журнал*. 2024. №4. С. 207–215.
7. Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.

УДК 372.879.6

Мазін В.М.¹, Оржицький Р.Л.²

¹ д-р. пед. наук, професор, НУ «Запорізька політехніка»

² аспірант, Класичний приватний університет

ВДОСКОНАЛЕННЯ НАВИЧОК СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ БОКСУ

Анотація. Враховуючи різноманіття всіляких проблем, які постають сьогодні перед сучасними здобувачами освіти, необхідно приділити значну увагу розвитку їхніх навичок соціальної взаємодії, не викреслювати з уваги всебічний розвиток фізичних якостей, а також спрямування їхньої мотивації та зосередженості до здорового способу життя. Заняття з

фізичного виховання виступає найкращім засобом для цього.

Ключові слова: здобувачі освіти, навички соціальної взаємодії, бокс, урок фізичної виховання, заклади освіти.

Abstract. Given the variety of problems that modern students face, it is necessary to pay significant attention to the development of their social interaction skills, not to neglect the comprehensive development of physical qualities, as well as directing their motivation and focus towards a healthy lifestyle. Physical education classes are the best way to do this.

Key words: education seekers, social interaction skills, boxing, physical education lesson, educational institutions.

Для уможливлення всебічного розвитку особистості школярів через урок фізичної культури, необхідно приділити увагу відповідності змісту уроку фізичної культури до сучасних інтересів здобувачів освіти не лише в Україні, а й в Європі.

Як зазначають багато дослідників [1, 7, 8], такий вид спорту як бокс вносить до уроку фізичної виховання свої переваги. Бокс як шкільний вид спорту набуває все більшого значення і набуває все більшого визнання як цінний засіб не тільки фізичного стимулювання учнів, а й допомагає в розвитку навичок соціальної взаємодії, також сприяє передачі важливих цінностей, таких як освіта та дисципліна. Унікальне поєднання фізичної активності, стратегічного мислення та розумової сили робить бокс захоплюючим видом спорту для закладів освіти, який виходить далеко за рамки простого вивчення техніки ударів. Розглядаючи психологічні, фізичні та освітні аспекти боксу, буде доречним проілюструвати, як він може допомогти учням розвиватися не лише фізично, а й розумово та набувати цінних життєвих навичок.

Бокс – це вимогливий вид спорту, для освоєння якого необхідна велика різноманітність фізичних навичок. Учні, які обирають бокс як шкільний вид спорту, стикаються з різними фізичними завданнями, які покращують їхню фізичну форму та гнучкість. Інтенсивні тренування в боксі висувають високі навантаження на серцево-судинну систему і сприяють підвищенню витривалості. Ударна і захисна техніка в боксі вимагає хорошої координації і майстерності, що тренує моторику учнів[2].

Крім того, бокс дає унікальну можливість зміцнити м'язи всього тіла. Під час тренувань активно задіюються не тільки руки і плечі, але і тулуб і ноги. Повторення комбінацій ударів і послідовностей рухів призводить до цілеспрямованого нарощування м'язів, що покращує фізичну силу і працездатність. Таким чином, бокс зміцнює здоров'я, зміцнює організм і підвищує загальне самопочуття учнів.

Бокс – це не тільки вид спорту, заснований на грубій силі, але й

вимагає стратегічного мислення та розумової сили. У боксі учні повинні не тільки використовувати свої фізичні навички, а й діяти тактично розумно. Їм доводиться уважно спостерігати за суперниками, аналізувати їх рухи і реагувати на можливі слабкі місця.

Стратегічне мислення в боксі може позитивно впливати на когнітивний розвиток учнів. Це тренує їхні навички вирішення проблем і сприяє розвитку їхніх аналітичних здібностей. Учні вчаться швидко приймати рішення і пристосовуватися до непередбачених ситуацій, що корисно не тільки на боксерському рингу, але і в школі, і в особистому житті.

Крім стратегічного мислення, в боксі центральну роль відіграє розумова сила. Спорт вимагає посидючості, самоконтролю і психологічної стійкості. Учні повинні навчитися справлятися з тиском і стресом, як на тренуваннях, так і в повсякденному житті. Ці навички також можуть бути безцінними за межами боксерського рингу, допомагаючи їм краще справлятися з викликами в школі та за її межами [2].

Таким чином, бокс пропонує унікальне поєднання фізичної активності та розумових викликів, яке допомагає здобувачам освіти рости як фізично, так і розумово. Це не тільки сприяє фітнесу, але й когнітивним та емоційним навичкам, які є важливими для цілісного розвитку особистості.

Навчання боксу пропонує здобувачам освіти цінну можливість зменшити стрес і напругу. Інтенсивне тренування на боксерському рингу або з боксерським мішком дозволяє учасникам вивільнити фізичну енергію та спрямувати емоції. Фізична активність під час занять боксом вивільняє ендорфіни, які діють як природні засоби для зняття стресу та покращують загальне самопочуття.

Бокс також вимагає високого рівня концентрації та зосередженості. Учні повинні бути присутніми під час тренувань і поєдинків і концентруватися на прийомах і рухах. Ця інтенсивна здатність до концентрації може також впливати на інші сфери шкільного життя, покращуючи увагу учнів і здатність до навчання. Завдяки регулярному зниженню стресу та підвищенню концентрації здобувачі освіти також можуть краще справлятися з академічними та особистими проблемами. Ви краще розвиваєте навички управління стресом і можете більш спокійно та розслаблено реагувати на складні ситуації. Навчання боксу пропонує здобувачам освіти унікальну можливість розвинути впевненість у собі та самооцінку. Удосконалюючи свої навички та вивчаючи нові техніки, вони відчувають посилене почуття власної ефективності. Вони усвідомлюють, що здатні фізично самостверджуватися та долати труднощі.

Переживання та успіх у боксі зміцнюють впевненість учнів у собі. Коли вони визнають свої здібності та сильні сторони, вони розвивають позитивний образ себе та здорове самосприйняття. Ця підвищена впевненість у собі також може вплинути на інші сфери життя, такі як академічна успішність, соціальні взаємодії та особисті цілі.

Крім того, бокс також вчить вас ставитися до поразок і вчитися на них. Студенти дізнаються, що невдачі є частиною процесу навчання і що завдяки наполегливості та відданості вони можуть далі розвивати свої навички. Цей важливий урок боксу допомагає учням розвинути позитивне ставлення до подолання труднощів.

Загалом, бокс як шкільний вид спорту може зробити значний внесок у зміцнення психіки та підвищення впевненості в собі. Здобувачі освіти можуть навчитися довіряти собі, зменшувати стрес і справлятися з труднощами, що робить їх впевненими та стійкими особистостями [2].

Оскільки бокс є соціальним видом спорту, у якому здобувачі освіти виходять на ринг і б'ються один з одним, важливо, щоб чесна гра та повага відігравали центральну роль. Учні повинні навчитися поважати суперників і дотримуватися правил спорту.

Бокс як шкільний вид спорту пропонує чудову можливість передати такі цінності, як справедливість, повага та командний дух. Учні вчать з повагою ставитися до своїх колег і діяти чесно навіть у жорсткій конкуренції. Вони усвідомлюють, що успіх залежить не лише від їхніх власних здібностей, а й від того, як вони поведуться як спортсмени.

Пропагуючи чесну гру та повагу в боксі, зміцнюється єдність і створюється позитивне соціальне середовище. Здобувачі освіти дізнаються, що вони можуть досягти більшого успіху завдяки командній роботі та взаємній підтримці, ніж якщо діяти поодиночці.

На рис. 1 можна ознайомитися з видами навичок соціальної взаємодії, які можливо розвинути за допомогою боксу.

Для того, щоб підтвердити наше припущення, що за допомогою засобів боксу можливо покращити навички соціальної взаємодії у здобувачів освіти в загальноосвітніх закладах освіти, буде проведений педагогічний експеримент.

За допомогою розробленого модуль «Бокс», який буде використаний при проведенні заняття з фізичного виховання у загальноосвітніх закладах, буде визначена доречність його подальше застосування для вдосконалення навичок соціальної взаємодії у закладах загальної середньої освіти. Основною особливістю даного модулю є те, що при викладанні якого буде практично відсутній тілесний контакт, що значно знижує ймовірність отримання травм у порівнянні з іншими видами спорту.

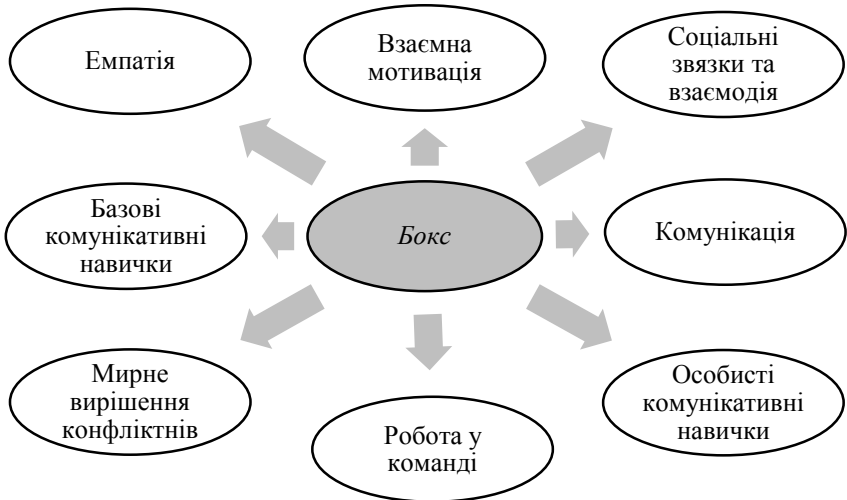


Рис. 1. Навички соціальної взаємодії, які можливо розвинути через бокс.

Також для його проведення необхідна мінімальна кількість спеціального боксерського обладнання, що значно спрощує його проведення, що уможливує його проведення враховуючи сучасні соціально-економічну ситуацію України. Відміною рисою також є те, що його проведення і контроль його виконання можливо проводити в режимі онлайн.

В ході експерименту рівень навичок соціальної взаємодії буде визначено через анкетування до проведення модулю бокс, і після. Також для кращого уявлення про рівень навичок соціальної взаємодії буде застосований німецький тест Selbstwert-Test, Online-Fragebogen zum Selbstwertgefühl, який був розроблений у середині 1960-х років Моррісом Розенбергом «Шкалу самооцінки Розенберга» (RSES), відому в психології, для вимірювання глобальної самооцінки. Розенберг визначає глобальну самооцінку як позитивне чи негативне ставлення людини до себе в цілому. Специфічна самооцінка стосується окремих аспектів власної особистості. Тест включає десять тверджень, за якими можна оцінити рівень позитивної чи негативної самооцінки. Сучасну німецьку версію RSES створили Коллані та Герцберг [6].

Також навички соціальної взаємодії будуть визначені за допомогою

теста «Наскільки у Вас розвинені м'які навички?». Цей тест складається з 10 питань, в якому немає правильних і неправильних відповідей, де потрібно обирати той варіант відповіді, який найповніше характеризує особистість того, хто проходить цей тест [9].

Після проведення експерименту, в якому будуть визначені рівень навичок соціальної взаємодії, буде зроблений висновок, доцільно використовувати заняття з боксу під час уроку фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти чи ні. Сподіваємось що наша методика принесе позитивний результат не тільки в розвитку навичок соціальної взаємодії, а й допоможе розвинути основні фізичні якості, такі як швидкість, гнучкість, сила, витривалість та координаційні здібності. Якщо даний модуль позитивно справдить себе, то його можливо буде застосована при викладанні фізичного виховання у загальноосвітніх закладах освіти України.

Висновки: Виходячи з усього перерахованого, можливо зробити висновок, що за допомогою засобів боксу можливо розвивати не лише фізичні якості як швидкість, гнучкість, сила, витривалість та координаційні здібності, а й покращувати навички соціальної взаємодії у сучасних здобувачів освіти у загальноосвітніх закладах. Завдяки узагальненому європейському досвіду застосування модулю «Бокс» у школах провідних країн таких як Швейцарія, Німеччина, Франція, Італія та ін. [1, 7], необхідно ввести свої корективи у сучасну програму освіти України, для модернізування уроку фізичної культури, що в свою чергу призведе до підвищення пристосованості сучасних здобувачів освіти до подальших життєвих випробувань у їхньому житті.

Список використаних джерел

1. Alessandro Janus, Benjamin Amthor. Kämpfen im Schulsport aus der Lehrerperspektive. Erhebung von Einstellungen und Einstellungsänderungen auf Grundlage einer beispielhaften Praxiseinheit. Projektarbeit. *Fachbereich Sport - Sportpädagogik, Didaktik*. 2014. Note: 1,3, Universität Leipzig (Sportpsychologie und Sportpädagogik). 2014. <https://www.grin.com/document/295958>
2. Boxen als Schulsport: Bildung und Disziplin. URL: Boxen als Schulsport: Bildung und Disziplin.
3. Roman Orzhytskyi. Bildung sozialer Interaktionsfähigkeiten im Prozess des Sportunterrichts in Einrichtungen der allgemeinbildenden Sekundarstufe in der Ukraine als pädagogisches Problem. *Scientific journal of Polonia university*. 2024, 63(2). DOI <https://doi.org/10.23856/6307>.
4. Roman Orzhytskyi. Vasył Mazin. Boxmodul im Sportunterricht an ukrainischen Schulen. *Scientific journal of Polonia university*. 2024, 65(4). DOI

<https://doi.org/10.23856/6512>.

5. John O. Greene and Brant R. Burleson. Purdue University. Handbook of Communication and Social Interaction Skills. This edition published in the Taylor & Francis e-Library, 2008. 2002151771.

6. Selbstwert-Test, Online-Fragebogen zum Selbstwertgefühl. URL: Selbstwertgefühl-Test: Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) | therapie.de.

7. Stefan Käser. Integrationsmöglichkeiten für das Boxen im Schweizer Schulsport. *Diplomarbeit. Fachbereich Didaktik - Sport, Sportpädagogik*, Note: 6.0 Schweiz (entspricht 1.0), Universität Basel (ISSW Basel). 2003 <https://www.grin.com/document/25523>

8. Мазін В., Оржицький Р. Використання засобів боксу у процесі фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти Європи та України. *Спортивна наука та здоров'я людини: наукове електронне періодичне видання*. К., 2024. №1(11). 259 с.

9. Малімон Л. Я. Тренінг розвитку soft skills: метод. вказ. до практ. занять. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2023. 22 с.

УДК 796.01:37.016.2

Матвієнко В.М.

вчитель фізичної культури, Полтавська ЗОШ І-ІІІ ступенів №37 Полтавської міської ради

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОНЛАЙН-УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Анотація. У статті розглянуто особливості організації онлайн-уроків фізичної культури для різних вікових груп. Проаналізовано сучасні цифрові технології, що сприяють підвищенню мотивації учнів до занять фізичною активністю. Запропоновано практичні підходи до проведення дистанційних занять з урахуванням вікових та психофізичних особливостей учнів.

Ключові слова: онлайн-уроки, фізична культура, дистанційне навчання, цифрові технології, інтерактивні платформи, мотивація учнів.

Abstract. The article examines the peculiarities of organizing online physical education lessons for different age groups. Modern digital technologies that enhance students' motivation for physical activity are analyzed. Practical approaches to conducting distance lessons are proposed, considering the age and psychophysical characteristics of students.

Keywords: online lessons, physical education, distance learning, digital technologies, interactive platforms, student motivation.

Розвиток цифрових технологій спричинив значні зміни в освітньому процесі, зокрема у сфері фізичного виховання. Умови дистанційного

навчання, спричинені пандемією COVID-19, актуалізували питання ефективної організації онлайн-уроків фізичної культури, що вимагає нових підходів до проведення занять [2]. Одним із ключових аспектів успішного впровадження дистанційних уроків є адаптація методів і засобів навчання відповідно до вікових та фізіологічних особливостей учнів.

З огляду на це, розглянемо специфіку організації онлайн-занять фізичної культури для різних вікових груп, враховуючи їхні пізнавальні та мотиваційні потреби.

1. Молодший шкільний вік (6-10 років).

Для дітей молодшого віку характерні висока рухова активність, потреба у частій зміні діяльності та домінування ігрових форм навчання. В умовах онлайн-навчання необхідно створювати заняття, які поєднують фізичні вправи з інтерактивними елементами, що сприяють утриманню уваги та підвищенню мотивації до занять спортом.

Одним із ефективних підходів є використання анімованих відеоуроків, які містять прості вправи у формі гри. Наприклад, платформи GoNoodle та Cosmic Kids Yoga пропонують вправи у вигляді танцювальних та рухливих завдань, що розвивають координацію та витривалість. Також можна застосовувати методуку «спорт через казку», коли викладач створює сюжетні фізичні вправи (наприклад, «подорож у космос», де кожен рух відповідає певному завданню).

2. Підлітковий вік (11-16 років).

У підлітковому віці особливо важливо використовувати технології, що відповідають інтересам учнів та сприяють соціальній взаємодії. Онлайн-заняття для цієї категорії мають містити змагальні елементи, виклики («челенджі»), а також можливість самостійного вибору фізичних прав відповідно до особистих уподобань.

Ефективним є формат онлайн-змагань через відеозв'язок, де учасники можуть виконувати вправи на швидкість чи витривалість, фіксуєючи свої результати у спеціальних таблицях або додатках [1]. Наприклад, у застосунках Nike Training Club чи 7 Minute Workout учні можуть обирати тренування та відстежувати власний прогрес, що сприяє формуванню мотивації до занять спортом. Також популярністю користується платформа Strava, де школярі можуть брати участь у спільних спортивних викликах (наприклад, бігових марафонах).

3. Старший шкільний вік і студенти (17+ років).

У старшому віці акцент зміщується на усвідомлене ставлення до фізичної активності та її користь для здоров'я. Молодь більшою мірою зацікавлена у тренуваннях, що відповідають особистим цілям (наприклад, покращення сили, гнучкості чи кардіовитривалості).

Для організації онлайн-уроків фізичної культури на цьому рівні доцільно використовувати відеоуроки з професійними тренерами, мобільні фітнес-додатки та персоналізовані плани тренувань. Зокрема, платформи FitnessBlender або Yoga with Adriene пропонують комплексні програми тренувань, які можна інтегрувати у навчальний процес. Викладач також може організувати групові онлайн-заняття, комбінуючи вправи з теоретичними поясненнями щодо користі фізичної активності для здоров'я.

Для підвищення психологічної мотивації викладачі можуть використовувати методи позитивного підкріплення, створюючи конкурси або марафони, де кожен учень може досягти маленьких успіхів і отримати відзнаки [3]. Також доцільно організувати регулярні мотиваційні бесіди та надавати позитивні відгуки через відеозв'язок або електронну пошту.

Враховуючи зростаючу кількість часу, який учні проводять за екранами, важливо враховувати не тільки фізичний, але й психоемоційний вплив онлайн-уроків на здоров'я. Недолік рухової активності або неправильне виконання вправ може призвести до проблем із поставою, зниження фізичної витривалості та інших негативних наслідків.

Для запобігання фізичним проблемам важливо планувати онлайн-уроки так, щоб вони включали різноманітні рухові вправи, що сприяють розвитку сили, гнучкості, координації та витривалості [2]. Включення вправ для зміцнення м'язів спини та покращення постави (наприклад, йога або пілатес) допоможе знизити ризики для здоров'я учнів.

Один із трендів – використання соціальних мереж для підтримки активності учнів. За допомогою платформ, таких як Instagram або TikTok, викладачі можуть мотивувати учнів до участі у фізичних челенджах, публікувати відео з вправами, проводити онлайн-конкурси або ділитися досягненнями учнів. Наприклад, можна створити спеціальний хештег, за допомогою якого учні будуть ділитися відео своїх занять, а також організувати челенджі на виконання певних вправ чи вправ для здоров'я. Це не лише підвищить інтерес до фізичної активності, але й сприятиме формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя.

Окрему увагу слід приділити учням з різними рівнями фізичної підготовки, зокрема тим, хто має проблеми зі здоров'ям або знижений рівень фізичної активності. Для таких учнів онлайн-уроки повинні бути адаптовані за рівнем складності і тривалістю вправ, з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей [1]. Викладач може організувати групи за рівнями підготовки (наприклад, для початківців, середнього рівня, просунутих) і пропонувати вправи, які враховують індивідуальні фізичні можливості учнів. Важливо забезпечити доступ до консультацій для тих,

хто потребує додаткової підтримки.

Інноваційним підходом є застосування відео-аналітики для оцінки техніки виконання вправ. Відеоаналіз дозволяє учням отримувати зворотний зв'язок щодо їхньої техніки виконання вправ у реальному часі, що значно покращує їхні результати. Викладач може запропонувати учням записати виконання вправ та надіслати відео для детального аналізу. Також можна використовувати спеціальні програми для покращення техніки (наприклад, аналіз руху у 3D-форматі), що дозволяє побачити, як правильно виконувати вправи та уникати травм.

З розвитком технологій, таких як віртуальна реальність (VR) і доповнена реальність (AR), майбутнє онлайн-фізкультури виглядає дуже перспективно. Ці технології можуть створити ще більше можливостей для інтерактивного навчання, дозволяючи учням брати участь у віртуальних спортивних іграх або тренуваннях. Наприклад, використання технологій AR і VR дозволяє проводити заняття в інтерактивному віртуальному середовищі, де учні можуть виконувати вправи з «віртуальними тренерами» або навіть змагатися з іншими учасниками в реальному часі.

Організація онлайн-уроків фізичної культури потребує диференційованого підходу, що враховує вікові особливості учнів, їхні інтереси та технічні можливості. Використання інтерактивних платформ, мобільних додатків, відеоуроків і змагальних елементів сприяє підвищенню мотивації до занять фізичною активністю, навіть у дистанційному форматі.

Таким чином, інноваційні технології дозволяють ефективно адаптувати навчальний процес, роблячи фізичну культуру доступною та цікавою для різних вікових категорій. Це, у свою чергу, сприяє формуванню культури здорового способу життя та фізичної активності у сучасному суспільстві.

Список використаних джерел

1. Casey A., Kirk D. Models-based practice in physical education. New York: Routledge, 2023. 234 p.
2. Базилевич Л. Д. Інноваційні технології фізичного виховання в умовах цифровізації освіти: монографія. Київ. Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2021. 312 с.
3. Романенко Л. О. Використання цифрових технологій у фізичному вихованні школярів: методичні рекомендації. Харків. ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2022. 198 с.

УДК 377.8:616.314.2

Нелюба Р.О.¹, Мазін В.М.²

¹ аспірант, Класичний приватний університет

² д-р. пед. наук, професор, НУ «Запорізька політехніка»

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРАКТИЧНОГО НАВЧАННЯ РОБОТІ З БІОСУМІСНИМИ МАТЕРІАЛАМИ

Анотація. У тезі розглядаються інноваційні технології навчання роботі з біосумісними матеріалами, зокрема використання VR/AR-симуляцій, 3D-друку, нанотехнологій та онлайн-платформ. Аналізуються сучасні методи практичного навчання, їхня ефективність у підготовці фахівців біомедичної інженерії, імплантології, ортопедичної стоматології та регенеративної медицини.

Ключові слова: інноваційні технології, біосумісні матеріали, VR/AR-симуляції, 3D-друк, нанотехнології, онлайн-навчання, практичне навчання.

Abstract. The thesis examines innovative technologies for training in working with biocompatible materials, including the use of VR/AR simulations, 3D printing, nanotechnology, and online platforms. Modern methods of practical training are analyzed, as well as their effectiveness in preparing specialists in biomedical engineering, implantology, prosthetic dentistry, and regenerative medicine.

Key words: innovative technologies, biocompatible materials, VR/AR simulations, 3D printing, nanotechnology, online learning, practical training.

Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання, спортивної медицини та медичної реабілітації вимагають впровадження новітніх методів навчання. Одним із перспективних напрямів є використання інноваційних технологій, що сприяють ефективному засвоєнню знань і навичок при роботі з біосумісними матеріалами. Навчання роботі з такими матеріалами є важливим аспектом підготовки фахівців, оскільки вони широко застосовуються в імплантології, ортопедичній медицині, спортивній реабілітації та адаптивній фізичній культурі.

Однією з ключових технологій навчання є VR/AR-симуляції, які дозволяють студентам та практикуючим фахівцям моделювати робочі процеси у віртуальному середовищі. Віртуальна реальність забезпечує безпечний простір для відпрацювання маніпуляцій із біосумісними матеріалами, дозволяючи працювати з їхньою віртуальною моделлю, вивчати їхні властивості, а також моделювати поведінку матеріалів у реальних умовах. Zarif Bin Akhtar зазначив, що інтерактивні додатки AR та VR створюють занурювальне навчальне середовище, де учні можуть досліджувати анатомічно точні 3D-моделі людського тіла. Ці інструменти

покращують розуміння складних анатомічних структур, покращують просторове орієнтування та сприяють практичному відпрацюванню медичних процедур. Симуляції XR також дають змогу відтворювати рідкісні або складні медичні сценарії, надаючи учням можливість здобувати досвід у ситуаціях, з якими вони можуть не стикатися під час традиційного навчання [1].

3D-друк є ще однією важливою технологією, що дозволяє відтворювати біосумісні матеріали та тестувати їхню ефективність у реабілітаційній практиці. За допомогою адитивних технологій можливо виготовляти анатомічно точні моделі кісткових та м'яких тканин, що дає змогу студентам та фахівцям краще розуміти особливості роботи з такими матеріалами. Впровадження 3D-друку у навчання дозволяє проводити лабораторні заняття, під час яких студенти можуть створювати персоналізовані імпланти та аналізувати їхню взаємодію з тканинами організму. Valls-Esteve A., Tejo-Otero A., Adell-Gómez N., Lustig-Gainza P., Fenollosa-Artés F., Vuj-Corral I., Rubio-Palau J., Munuera J., & Krauel L. описали, що технології 3D-друку та непрямого друку є перспективними інструментами для хірургічного планування, комунікації між пацієнтом і медичним працівником та навчання в лікуванні абдомінальної педіатричної онкології. Також Zhonghua Sun, Y. H. Wong та Chai Hong Yeong зазначили, що реалістичні фізичні моделі, надруковані на 3D-принтері, можуть використовуватися як навчальний інструмент для ординаторів або молодших лікарів для розвитку їхньої впевненості та клінічних навичок перед операціями на пацієнтах [2, 3].

Розвиток нанотехнологій також відіграє значну роль у навчанні роботі з біосумісними матеріалами. Наноматеріали, що використовуються для покриття імплантатів, сприяють їхній кращій інтеграції з тканинами організму. Важливо, щоб майбутні фахівці розуміли механізми взаємодії таких матеріалів із біологічними структурами, що може бути забезпечено спеціалізованими навчальними курсами та лабораторними практикумами. D. Spath, S. L. Buck у дослідженні проаналізували потреби у навчанні та підготовці кадрів для роботи з нанотехнологіями, включаючи біосумісні матеріали та зазначили, що добре підготовлені до роботи з наноматеріалами фахівці забезпечують інноваційність і конкурентоспроможність. M. G. Jones, R. Blonder, G. E. Gardner, V. Albe, M. Falvo, J. Chevrier описали поточні дослідження нанотехнологічної освіти, включаючи навчальні плани, освітні програми, неформальну освіту та освіту вчителів. Крім того, описали переваги цих технологічних застосувань у зв'язку з цілями наноосвіти [4, 5].

Важливим аспектом навчання є онлайн-платформи, що містять

інтерактивні курси, відеоматеріали, лабораторні симуляції та тестові завдання. Це забезпечує доступ до навчальних матеріалів незалежно від місця перебування, дозволяючи студентам і фахівцям самостійно опановувати новітні методи роботи з біосумісними матеріалами. Такі платформи можуть містити відеоуроки з методики використання біосумісних матеріалів у спортивній медицині, реабілітаційній практиці та хірургії.

Окрім того, важливу роль відіграє застосування біомеханічних сенсорних систем, що дозволяють оцінювати фізичну активність, рівень м'язової напруги та баланс пацієнтів або спортсменів. Використання таких технологій у поєднанні з біосумісними матеріалами сприяє розробці індивідуальних програм тренувань і реабілітації, що враховують особливості організму кожної людини. Навчання роботі з цими системами дає можливість фахівцям розробляти персоналізовані підходи до фізичного відновлення.

Висновок. Таким чином, інноваційні технології навчання роботі з біосумісними матеріалами сприяють підвищенню рівня підготовки фахівців у сфері фізичного виховання, спортивної медицини та реабілітації. Використання VR/AR-симуляцій, 3D-друку, нанотехнологій, онлайн-навчання та біомеханічних сенсорних систем дозволяє ефективно опановувати сучасні методики та впроваджувати їх у професійну діяльність. Це забезпечує вищу якість медичних та реабілітаційних послуг, розширює можливості адаптивної фізичної культури та персоналізованої реабілітації для різних верств населення. Впровадження таких технологій у навчальний процес дозволяє готувати кваліфікованих спеціалістів, здатних працювати з передовими методами фізичної терапії та спортивної медицини.

Список використаних джерел

1. Zarif Bin Akhtar, Ahmed Tajbiul Rawol. Artificial Intelligence (AI) & Extended Reality (XR) within Healthcare: A Multidimensional Biomedical Engineering (BME) Investigative Exploration. *Biomedical and Clinical Research Journal*. 2025. Т. 1, №1. DOI: <http://02.2025/BCRJ/003>.
2. Zhonghua Sun, Yin How Wong, Chai Hong Yeong. Patient-Specific 3D-Printed Low-Cost Models in Medical Education and Clinical Practice. . *Micromachines*. 2023. Т. 14, №2. С. 464. DOI: <https://doi.org/10.3390/mi14020464>.
3. Valls-Esteve A., Tejo-Otero A., Adell-Gómez N., Lustig-Gainza P., Fenollosa-Artés F., Buj-Corral I., Rubio-Palau J., Munuera J., Krauel L. Advanced Strategies for the Fabrication of Multi-Material Anatomical Models of Complex Pediatric Oncologic Cases. *Bioengineering*. 2024. Т. 11, №1. С. 31.

DOI: <https://doi.org/10.3390/bioengineering11010031>.

4. Spath D., Buck S. L. Emerging technologies: new skill needs in the field of nanotechnology. *Fraunhofer Institute for Industrial Engineering (Fraunhofer IAO)*, Stuttgart, Germany. 2024. URL: <https://www.cedefop.europa.eu/sl/news/emerging-technologies-new-skill-needs-field-nanotechnology> (дата звернення: 23.02.2025)

5. Jones M. G., Blonder R., Gardner G. E., Albe V., Falvo M., Chevrier J. Nanotechnology and Nanoscale Science: Educational challenges. *International Journal of Science Education*. 2013. Т. 35, №9. С. 1490–1512. DOI: <https://doi.org/10.1080/09500693.2013.771828>.

УДК 796.011.3

Палічук Ю.І.¹, Прекурат О.Т.²

¹ канд. пед. наук, доцент, Буковинський державний медичний університет

² старш. викл., Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВИЙ КОМПОНЕНТ ЦІЛІСНОЇ СИСТЕМИ ВИХОВАННЯ

Анотація. Стаття присвячена фізичному вихованню як складовому компоненту цілісної системи виховання. У сучасній педагогічній науці вагоме значення приділяється фізичному вихованню як одному із пріоритетних напрямів розвитку освіти нашої держави.

Як складовий компонент цілісної системи виховання, фізичне виховання спрямоване на створення оптимальних умов для розвитку фізично здорового організму людини, вироблення санітарно-гігієнічних вмінь та навичок, виховання волі та спритності, формування турботи про власне здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання, форми занять, активність учнів, система виховання.

Abstract. The article is devoted to physical education as an integral component of a holistic system of education. In modern pedagogical science, physical education is given great importance as one of the priority areas of education development in our country.

As an integral component of a holistic system of education, physical education is aimed at creating optimal conditions for the development of a physically healthy human body, development of sanitary and hygienic skills and abilities, education of will and dexterity, formation of care for one's own health.

Keywords: physical education, forms of classes, student activity, education system.

На сучасному етапі становлення України значна увага приділяється пошукам нових підходів до визначення пріоритетних напрямків фізичного

виховання, фізичної культури та спорту. За твердженням Л. Сущенко [7], державна політика в галузі фізичної культури повинна здійснюватися відповідно до таких принципів: безперервність і послідовність фізичного виховання різних вікових груп громадян на всіх етапах їх життєдіяльності; урахування інтересів усіх громадян при розробці й реалізації програм розвитку фізичної культури та спорту, визнання відповідальності громадян за своє здоров'я і фізичний стан; створення сприятливих умов фінансування освітніх установ і наукових організацій в галузі фізичного виховання і спорту тощо.

Ці положення досягаються лише за умови надійного правового, програмового та нормативного забезпечення розвитку фізичної культури та спорту, що знаходять своє відображення в конкретних законах та постановах уряду України, а також відповідних керівних документів, розроблених державними органами управління у сфері фізичної культури та спорту.

На сучасному етапі розвитку суспільства склалася обґрунтована система фізичного виховання, розрахована на залучення до фізичної культури всього підростаючого покоління. Основа цієї системи – обов'язковий курс фізичного виховання, що здійснюється згідно з державною програмою. Він поєднує різноманітні форми використання фізичної культури в режимі навчального дня та домашнього побуту, з регулярними масовими та епізодичними фізкультурними заняттями за власним вибором у колективі фізичної культури, в дитячо-юнацьких спортивних школах та інших позашкільних закладах [1;5].

Результатом фізичного виховання особистості є оволодіння нею фізичною культурою, що являє собою сукупність досягнень людини в галузі її фізичного розвитку.

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» фізична культура визначається як «складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості».

За твердженням Т.Ю. Круцевич, фізична культура – частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних та матеріальних цінностей, засобів їх виробництва і використання з метою оздоровлення людини та розвитку її фізичних здібностей.

Фізичне виховання створює передумови для повноцінної трудової діяльності людини.

По-перше, фізичне виховання, окрім загально-підготовчого, має прикладне значення для високої ефективності трудової діяльності,

формуючи рухові навички та вміння. Виконуючи фізичні вправи, учні привчаються володіти темпом, ритмом, амплітудою рухів, моментом прикладання зусиль, тобто диференціювати свої рухи в часі та просторі.

По-друге, у процесі фізичного удосконалення, яке досягається роками наполегливої праці, формується позитивне ставлення до праці взагалі.

По-третє, деякі види фізичної праці є складовою частиною процесу фізичного виховання, тобто при певній організації дають ефект, схожий з ефектом фізичних вправ. Сприяючи розвитку фізичних якостей і зміцненню здоров'я, або у формі обслуговуючої праці, вони підвищують ефективність навчально-тренувальних занять (підготовка і прибирання місць занять, догляд за спортивним спорядженням, виготовлення спортивного інвентарю та приладів, будівництво спортивних споруд та ін.).

Отже, існує діалектичний взаємозв'язок між фізичним і трудовим вихованням: з одного боку, фізична підготовка сприяє зміцненню здоров'я, створює психолого-фізіологічну основу для засвоєння елементарних трудових навичок, прагнення й звичку до посильної праці, з іншого – трудова діяльність, навіть в елементарних її виявах, зміцнює м'язову систему, виховує витривалість, терпіння, волю, тобто формує якості, необхідні для заняття спортом.

У сучасних педагогічних дослідженнях поняття фізичне виховання визначається як цілеспрямований вплив вихователя на фізичний розвиток особистості з метою її вдосконалення і фізичного розвитку за допомогою загальних та спеціальних засобів.

Дослідники розглядають фізичне виховання як спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, оздоровчими силами природи, гігієнічними вправами, з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних й функціональних можливостей, формування і поліпшення основних життєво-важливих рухових вмінь та навичок й пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному виробничому та культурному житті.

Завдання фізичного виховання він поділяє на дві групи: загальнопедагогічні та специфічні.

До основних специфічних завдань відноситься:

1. Завдання з оптимізації фізичного розвитку людини в напрямі всебічного розвитку його фізичних якостей, удосконалення рухових здібностей, зміцнення здоров'я.

2. Специфічні освітні завдання, які передбачають системне формування необхідних для життя рухових вмінь, навичок та пов'язаних з

ними знань фізичної освіти.

У процесі фізичного виховання вирішується багато завдань, які він умовно об'єднує в три групи: освітні, оздоровчі і виховні.

Група освітніх завдань спрямована на формування певної системи рухових вмінь та навичок, необхідних у житті з метою самовдосконалення. Оздоровчі завдання спрямовані на забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку. Зміцнення і збереження здоров'я, удосконалення будови тіла і формування постави, забезпечення творчого довголіття – наслідок вирішення попередніх завдань. Вирішення виховних завдань передбачає: розвиток інтелекту й утвердження життєвого оптимізму; патріотичне та моральне формування особистості; виховання волі, любові до праці; розширення сфери естетичного впливу навколишнього середовища на її розвиток.

У процесі фізичного виховання насамперед досягається повноцінний розвиток організму, зміцнюється здоров'я, формується здібність свідомо керувати своїми рухами. Але, це – лише мала частина можливостей, що потенційно несе в собі фізичне виховання. За ствердженням З. Курлянд, заняття фізичною культурою і спортом сприяють формуванню таких важливих якостей людини, як наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, потреба в праці, упевненість у своїх можливостях тощо. Однак вияв цих якостей залежить від того, наскільки цілеспрямовано і свідомо здійснюється виховний вплив у педагогічному процесі, що забезпечує всебічний розвиток особистості шляхом взаємозв'язку всіх видів виховання.

Процес фізичного виховання створює сприятливі умови для вирішення завдань морального виховання, що зумовлено його змістом, який включає формування певних моральних норм, вольових якостей і на цій основі стійких звичок поведінки.

За час навчання в загальноосвітніх закладах освіти організаційна активність учнів має стати невід'ємною частиною режиму дня, перетворитися в усвідомлену необхідність, яка підтримується стійким інтересом до процесу й результату фізичного виховання [2;6].

Як свідчить практика, ставлення до уроків фізичної культури в більшій частині учнів усіх вікових груп позитивне. Предмет «Фізична культура» вони ставлять у перші ряди, залишаючи далеко позаду численні предмети шкільної програми. За результатами дослідження групи науковців, позитивне ставлення до уроків фізичної культури (активна спрямованість особистості, її готовність й бажання займатися фізичними вправами) спостерігається в 91,9% учнів. Однак непродумана, не

скорегована структурна наповненість окремих елементів уроків та їх співвідношення в більшості випадків призводить до різкого зниження інтересу школярів (на 41,9%) саме до цієї форми організації фізичного виховання.

Підпорядкування уроків фізичної культури лише тренувальним цілям призводить до того, що нерідко випускники шкіл після її закінчення стають безпомічними в організації та проведенні самостійних занять і швидко припиняють їх. Разом з тим, фізичні вправи, на думку дослідника, важливі не тільки для підвищення рівня рухової активності, але й для всебічного гармонійного розвитку особистості, виховання духовних потреб школярів, але ці аспекти в процесі занять не враховуються, і як наслідок знижується престиж фізичної культури для учнів (їй вони відводять 4–8-е місце серед інших цінностей) [3;4].

Звідси відповідно постає питання, якими конкретно педагогічними технологіями необхідно користуватися, щоб для учнів фізична культура в рамках школи, ліцею, гімназії набуло особистісного конкретного життєвого сенсу. Головний засіб у подоланні вищезгаданих недоліків, на наш погляд, полягає у переусвідомленні змісту, завдань та форм фізичного виховання в нових умовах соціокультурного розвитку суспільства.

Список використаних джерел

1. Ажиппо О. Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. *Педагогіка та психологія*. 2015. Вип. 47. С. 290–300.
2. Вихляев Ю. М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 3 (1). С. 83–87.
3. Гаркова О. В. Пошук шляхів підвищення рівня навчальних занять з фізичного виховання за допомогою інноваційних технологій. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2017. С. 124–126.
4. Гаркуша С. В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків. 2013. №10. С. 7–11.
5. Носко М. О., Гаркуша С. В., Вертель А. В. Сучасні фактори ризику для здоров'я учнів і студентів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2019. Вип. 3 (159). С. 267–273.
6. Палічук Ю. І., Ребрина А. А., Алексеев О. О. Роль фізичного виховання у формуванні культури здоров'я студентів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. Том 2 №1. С. 153–157.

7. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія. Запоріжжя: Запорізький державний університет, 2003. 443 с.

УДК 796.062.061.237

Прончакова С.С.¹, Середа Н.В.²

¹ здобувачка вищої освіти, Харківська державна академія фізичної культури

² канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури

ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ АНТИКРИЗОВОГО МЕНЕДЖМЕНТУ В ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС- КЛУБУ «SPORT LIFE»

Анотація. У статті наведено результати проведеного дослідження стосовно визначення організаційно-управлінських аспектів використання антикризового менеджменту в діяльності фітнес-клубів. Розкрито основні негативні та позитивні чинники впливу на діяльність фітнес-клубу «Sport Life». Здійснено маркетинговий аналіз зовнішнього середовища фітнес-клубу. За підсумками проведеного комплексного дослідження розроблено бізнес-план для подолання кризового стану та створення додаткових джерел фінансування.

Ключові слова: криза, фітнес-клуб, маркетинг, менеджмент.

Abstract. The article presents the results of a study conducted to determine the organizational and managerial aspects of using anti-crisis management in the activities of fitness clubs. The main negative and positive factors influencing the activities of the fitness club "Sport Life" are revealed. A marketing analysis of the external environment of the fitness club is carried out. Based on the results of the comprehensive study, a business plan was developed to overcome the crisis and create additional sources of financing.

Keywords: crisis, fitness club, marketing, management.

Вступ. У період кризи питання економічної, фінансової, матеріальної, технічної стабільності фізкультурно-спортивної організації є як ніколи актуальними. На сьогоднішній день через воєнний стан в Україні велика кількість фізкультурно-спортивних організацій, і фітнес-клуби в тому числі, зазнали чимало несприятливих чинників, які перешкоджають подальшому розвитку, тому в таких умовах особливо важливо вміти застосовувати антикризові заходи для подальшого функціонування фізкультурно-спортивної організації [1, 3, 5].

Мета роботи – визначити організаційно-управлінські аспекти використання антикризового менеджменту в діяльності фітнес-клубу

«Sport Life». У роботі використані наступні **методи наукових досліджень**: аналіз літературних джерел і документів; системний аналіз; соціологічне опитування (анкетування); організаційний аналіз; методи маркетингового аналізу (PEST-, SWOT-аналіз); методи математичної статистики, методи економічного аналізу.

Результати дослідження. За результатами проведеного дослідження особливостей використання антикризового менеджменту в діяльності фітнес-клубу «Sport Life» було виявлено, що лише 63,4% респондентів стикалися із процесом антикризового управління у своїй діяльності, відповідно, інші 36,6% ніколи не стикалися із цим явищем.

Було встановлено, що найрозповсюдженішими видами кризових ситуацій для фітнес-клубу «Sport Life» є фінансові кризи (78%), кризи безпеки (61%) та кризи управління (58,5%) (рис. 1.).

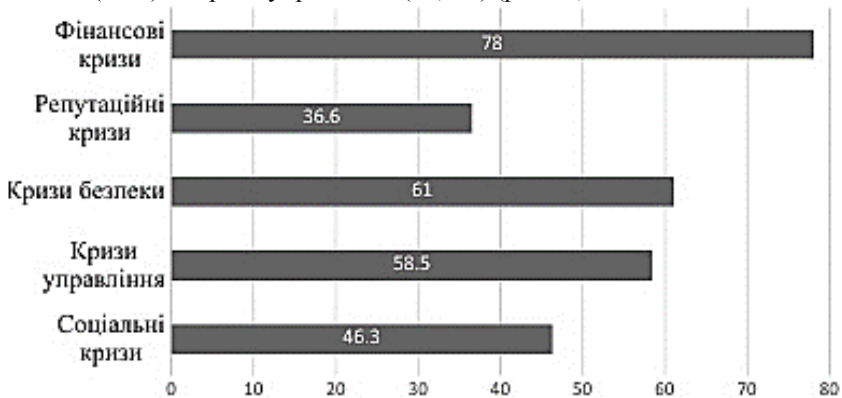


Рис. 1. Види кризових ситуацій які виникають в діяльності фітнес-клубів

Проаналізувавши можливі наслідки кризових ситуацій для фітнес-клубу «Sport Life», опитувані зазначають, що найчастіше зустрічаються такі: зменшення кількості споживачів фітнес-клубу (46,3%), поглиблення або послаблення кризи, зменшення доходів фітнес-клубу, скорочення персоналу фітнес-клубу (по 39%) та довгострокові, короткострокові, якісні або кількісні зміни (або і ті, і інші) (26,8%). Натомість, найрідше зустрічаються наступні наслідки: радикальні зміни в соціально-економічній системі, незворотні та зворотні зміни, зміна пріоритетів споживачів стосовно занять фізичною культурою та спортом (по 17,1%), плавний вихід з кризи (12,2%) та погіршення маркетингової роботи (7,3%) (рис. 2.).

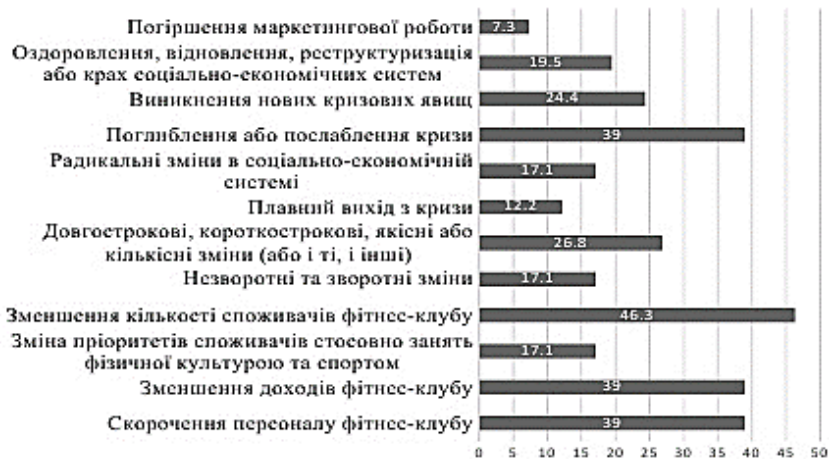


Рис. 2. Наслідки кризових ситуацій на діяльність фітнес-клубу «Sport Life».

У теперішніх умовах слід зазначити, що існує чимало чинників, які мають негативний вплив на діяльність фітнес-клубу «Sport Life», серед яких найбільш впливові: ракетна небезпека (68,3%), зменшення купівельної спроможності населення (51,2%) та дефіцити у фінансуванні (36,6%). Найменше впливу мають такі негативні чинники: політична нестабільність у країні (22%), низька якість менеджменту, низький рівень кваліфікації персоналу (по 14,6%) та низький рівень маркетингу (9,8%). Із цієї статистики можна зробити висновок, що зовнішні чинники середовища значно більше впливають на діяльність фітнес-клубу «Sport Life», ніж внутрішні (рис. 3.).

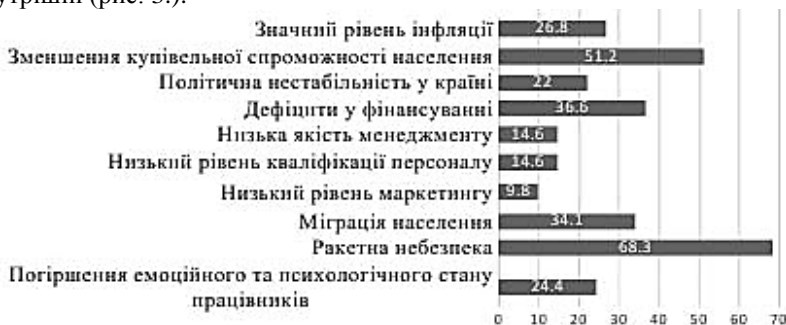


Рис. 3. Чинники, які мають негативний вплив на діяльність фітнес-клубу «Sport Life»

Серед інструментів антикризового менеджменту найбільш уживаним є планування та розробка антикризових стратегій (61%), в той час як налагодження психологічного впливу в колективі, тобто тимблдинг, уживають лише 26,8% респондентів, хоча насправді даний інструмент відіграє не менш важливу роль від інших (рис. 4).

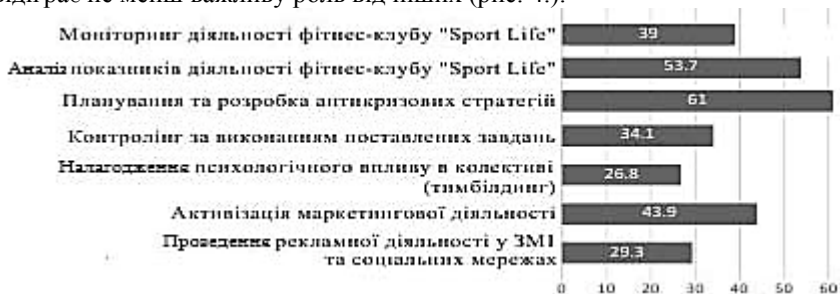


Рис. 4. Інструменти антикризового менеджменту

Якщо казати про стратегії антикризового менеджменту, то найчастіше у роботі застосовують стратегію управління (31,5%), яка спрямована на ефективну координацію та контроль всіх процесів під час кризи для стабілізації ситуації та мінімізації негативних наслідків.

Згадуючи про етапи антикризового менеджменту для фітнес-клубу «Sport Life», то у 61% респондентів виникає найбільше труднощів на етапі діагностики та прогнозування кризових подій, оцінки параметрів кризи; формуванні зворотного зв'язку для аналізу розвитку кризи. При цьому, найлегшим етапом виявився моніторинг зовнішніх і внутрішніх факторів діяльності фітнес-клубу – його обрали лише 24,4% опитуваних (рис. 5).

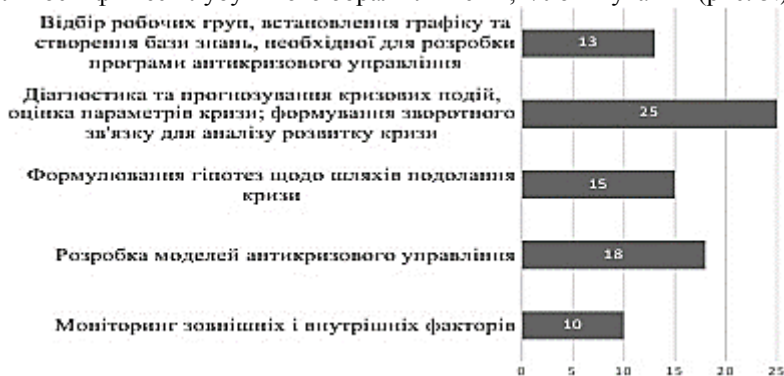


Рис. 5. Етапи антикризового менеджменту

Щодо методів антикризового менеджменту, респонденти віддають перевагу: серед тактичних методів – переважно обирають скорочення (80,5%), а серед стратегічних – найбільше переваги віддають модернізації (58,5%) (рис. 6.).

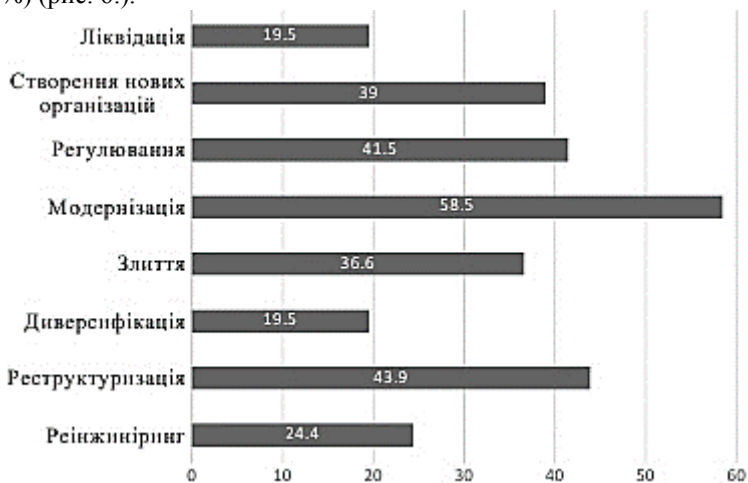


Рис. 6. Стратегічні методи антикризового менеджменту

В ході анкетування також було встановлено частоту розроблення програми та плану антикризових заходів для фітнес-клубу «Sport Life» - 1 раз на пів року – 22%. Можна простежити, що найбільшу частку результатів посідає варіант «не розробляли» (31,7%), що насправді є дещо незадовільним, адже саме завдяки цим документам можна попередити кризу та якнайшвидше прийняти відповідні рішення.

На сьогоднішній день значна кількість фізкультурно-спортивних організацій, у тому числі й фітнес-клуб «Sport Life», стикаються із кризовими явищами і цей процес є незворотнім. Визначивши, що більш значний вплив на діяльність фітнес-клубу «Sport Life» мають саме чинники зовнішнього середовища, настання кризи буде дуже важко від термінувати, адже вплив персоналу на зовнішнє середовище цілком відсутній. В цілому, при раціональному використанні методів, інструментів та стратегій антикризового менеджменту, можна пом'якшити та мінімізувати негативний вплив чинників зовнішнього середовища на діяльність фітнес-клубу «Sport Life». Розуміючи передумови кризи та її наслідки, можна досягти виходу фітнес-клубу із кризового стану, проте іноді вихід із однієї кризи передуює новій кризі, тож прийняття рішень антикризового характеру є вкрай відповідальним для керівництва.

За для покращення кризової ситуації в діяльності фітнес-клубу «Sport Life» та за результатами проведеного дослідження було розроблено бізнес-план для впровадження відділення з аквааеробіки. Розроблений нами бізнес-план був спрямований на залучення якомога більшої кількості до фізичної активності, до покращення фізичного та морального стану завдяки спорту. Популяризація активного та здорового способу життя серед населення. Бізнес-план передбачав, щоб за перший рік роботи клубу відкрити 2 групи з аквааеробіки, за наступний рік – ще 2. За результатами економічних підрахунків визначено, що сума витрат складає 67100 грн. Період надання фінансування, місяців – 16 місяців.

Висновки. За підсумками проведеного комплексного дослідження застосування антикризового менеджменту в діяльності фітнес-клубу «Sport Life» визначено, що на сьогоднішній день значна кількість фізкультурно-спортивних організацій, у тому числі й фітнес-клуб «Sport Life», стикаються із кризовими явищами і цей процес є незворотнім. Визначивши, що більш значний вплив на діяльність фітнес-клубу «Sport Life» мають саме чинники зовнішнього середовища, настання кризи буде дуже важко від термінувати, адже вплив персоналу на зовнішнє середовище цілком відсутній. В цілому, при раціональному використанні методів, інструментів та стратегій антикризового менеджменту, можна пом'якшити та мінімізувати негативний вплив чинників зовнішнього середовища на діяльність фітнес-клубу «Sport Life». Розуміючи передумови кризи та її наслідки, можна досягти виходу фітнес-клубу із кризового стану, проте іноді вихід із однієї кризи передую новій кризі, тож прийняття рішень антикризового характеру є вкрай відповідальним для керівництва. За результатами проведеного дослідження сформовано бізнес-план розширення діяльності фітнес-клубу «Sport Life».

Список використаних джерел

1. Болотнов Д. Г. Особливості антикризового управління вітчизняними підприємствами. *Innovation and Sustainability*. 2022. №2. С. 171-176.
2. Гобела В. В., Живко З. Б., Леськів Г. З., Мельник С. І. Управління кризовими ситуаціями: навч. посіб. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 228 с.
3. Денисюк О. Г., Дерев'яноко О. Ю. Сутність, класифікація та причини виникнення криз у діяльності підприємств. *Вісник Житомирського державного технологічного університету*. 2015. №1. С. 80–87.
4. Середа Н. В. Методологія дослідження ринку фізкультурно-спортивних послуг: навчальний посібник для студентів магістратури.

Харків: ХДАФК, 2018. 206 с.

5. Серета Н. В. Особливості застосування маркетингового аудиту при розробці маркетингової стратегії фітнес-клубу. *Scientific journal of the Dragomanov Ukrainian State University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. 2024. Issue 3 (175) 24. С. 158-163.

6. Таранюк Л. М. Методологія реінжинірингу бізнес-процесів промислових підприємств. *Механізм регулювання економіки*, 2011. №1. С. 154-161.

УДК 373.2.15.31:613.954:159.937.51

Руснак Т.О.¹, Мак О.Б.²

¹ директор, ЗДО №11 «Горобинка» Чернівецької міської ради

² вихователь, ЗДО №49 «Малютко» Чернівецької міської ради

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОЛЬОРОТЕРАПІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Анотація. У статті розкривається значення кольоротерапії як нетрадиційного засобу збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку. Подаються приклади застосування кольоротерапії в роботі з дітьми дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти описуються вправи та ігри. Визначено що на заняттях за допомогою кольору можна вирішити завдання стабілізації фізіологічних функцій та збереження здоров'я дошкільників.

Ключові слова: кольоротерапія, руховий розвиток, сприяє, покращує, самостійність у діях, пізнавальний розвиток.

Abstract. The article reveals the importance of color therapy as an unconventional means of preserving and strengthening the health of preschool children. Examples of the use of color therapy in working with preschool children in a preschool educational institution are given, exercises and games are described. It is determined that in classes with the help of color it is possible to solve the problem of stabilizing physiological functions and preserving the health of preschoolers.

Key words: color therapy, motor development, promotes, improves, independence in actions, cognitive development.

Кольоротерапія – наука, що вивчає властивості кольору. Колір є потужним стимулятором емоційного та інтелектуального розвитку дітей. Кольоротерапія – здоров'язберігаюча технологія, спрямована на покращення психічного, фізичного, пізнавального розвитку та зміцнення дитячого організму [1]. Дія кольоротерапії заснована на тому, що кожна з біологічно активних зон організму реагує на один з кольорів. Проникаючи

в наш організм через зоровий аналізатор і через шкіру, колір стимулює вироблення гормонів, регулює обмін речовин [3]. Варто відмітити, що кольоротерапія, сприяє не тільки зміцненню та покращенню здоров'я дошкільників, а також, у загальних рисах, їх ефективному руховому розвитку, формуванню особистості, покращенню психічних функцій, настрою, самопочуття, зняттю стресу, створенню позитивного мікроклімату в групі [4].

Сьогоднішній широкий інтерес до кольоротерапії перш за все пов'язаний з німецьким знахарем Хайнцем Шиглем, який в 1979 році опублікував книгу по цій темі під назвою «Кольоротерапія». Цікаві досліді були проведені французьким фізіологом Фере. Він опромінювали руку людини кольоровими променями й вимірював силу стискання кисті. Під дією помаранчевого кольору рука стискала в 1,5 рази, а під дією червоного – в 2 рази сильніше, ніж у звичайних умовах. У Європі наукове дослідження лікувального ефекту колірних впливу почалося лише в середині XIX століття і було пов'язане з іменами французьких медиків Пото, Жуара, Поєга і Плезантона. Їх роботи привернули увагу європейських лікарів різних спеціальностей. І з того часу інтерес до кольоротерапії не слабшає.

«Діти дуже люблять колір, – писав І.О. Томіт. – Він дуже добре впливає на них, і тому колір можна використовувати у створенні умов життя дітей і тієї атмосфери, якою ми хочемо їх оточити».

Простір, в якому перебуває дитина, не тільки впливає на її настрій, але й на фізичний розвиток: допомагає орієнтуватися в тих чи інших обставинах, виховує самостійність у своїх діях.

До способів виховання дітей можна зарахувати кольоротерапію, кольорове оформлення зали інтер'єру. Для того, щоб створити оптимальний кольоровий режим для кожного заняття, педагогу потрібно не так вже й багато – просто ігровий матеріал повинен бути різного кольору. Це важливо насамперед і тому, що кожна дитина має свій улюблений колір.

На заняттях за допомогою кольору можна вирішити завдання стабілізації фізіологічних функцій дітей.

Завдання кольоротерапії:

- створення атмосфери творчості, зацікавленості;
- розвиток сприйняття кольору;
- розвиток сенсорного сприйняття кольору;
- викликати бажання досліджувати колір, створювати цікаві колірні поєднання.

Мета кольоротерапії:

- розвивати: вміння спостерігати за природою, навколишнім світом;

творчу уяву, фантазію; зорову та слухову увагу; навички самоконтролю;
- активізувати мислення як спосіб художнього освоєння кольору;
- сприяти профілактиці втомлюваності, знаттю зорового напруження.

У практичній роботі з дошкільнятами умовно можна виділити три рівні використання кольоротерапії:

- 1) організаційні можливості кольору (система освітлення та колірне оформлення інтер'єрів приміщень дитсадка);
- 2) педагогічні можливості кольору (навчання, розвиток, виховання);
- 3) реабілітаційні можливості кольору (оздоровлення, лікування, психологічний колорит).

Охарактеризувавши кольоротерапію, рекомендуємо проводити з дошкільнятами таку роботу:

1. Вправи на релаксацію («Зелений ліс»)(це темно-зелений декор, що дійсно нагадує ліс і природу) «Зоряне дихання» уявна небесна сфера, що оточує Землю, на якій, як здається, лежать небесні тіла все це зображене в різних кольорах.).

2. Ігри з кольоротерапії.

«Кольорове доміно». Мета: удосконалювати вміння розрізняти та називати основні кольори та їх відтінки; навчити дітей добирати потрібний колір і впізнавати квіти за забарвленням їхніх пелюсток.

«Збери букет» Мета: розвивати вміння добирати поєднання квітів, вчити дітей допомагати один одному. Доцільно використовувати вірші про квіти.

3. Графічні вправи «Хвилинка-кольоринки» з метою заспокоєння дітей. Протягом 4-5 хвилин діти малюють кольоровими олівцями, фломастерами довільні малюнки. Це можуть бути просто лінії, круги, сніжинки, квіти тощо. Такі вправи заспокоюють дитину, дають їй змогу відпочити, отримати позитивні емоції.

4. Міні-заняття з кольоротерапії рекомендовано проводити вже з раннього віку.

Висновки: Користуючись правильно кольоровою гамою, можна вирішити завдання стабілізації фізіологічних функцій дітей, покращити психічний, фізичний стан, змінити емоційний стан та підвищити пізнавальний розвиток дітей в закладах дошкільньої освіти.

Список використаних джерел

1. Базима А. Колір і психіка: монографія. Харків: ХДАК, 2001. 144 с.
2. Дубровецька Н. Колір і особливості його сприйняття дітьми дошкільного віку. *Дошкільня педагогіка*. 2003. №6. С. 23–25.
3. Серов Н. В. Естетика кольору. Методологічні аспекти оматизму.

Київ: Біонт, 1997. 64 с.

4. Єфименко М. Колір у фізичному вихованні дошкільнят. *Дошкільнє виховання*. 1998. №11-12. С. 18–19.

УДК 796.015.26

Соколовська І.А.¹, Нечипоренко В.В.², Позднякова О.Л.³, Гордієнко Н.М.⁴
Iryna Sokolovska¹, Valentyna Nechyporenko², Olena Pozdniakova³, Nataliia
Hordiienko⁴

¹ канд. мед. наук, доцент, Хортицька національна академія

² д-р. пед. наук, професор, ректор, Хортицька національна академія

³ д-р пед. наук, професор, перший проректор, Хортицька національна академія

⁴ д-р соц. наук, професор, проректор з наукової та інноваційної діяльності, Хортицька національна академія

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

INFLUENCE OF HEALTH AND RECREATIONAL ACTIVITY ON THE PHYSICAL HEALTH INDICATORS OF YOUNG STUDENTS

Анотація. Важливу роль формуванні здоров'я студентської молоді грає їхній спосіб життя, який характеризується нині значними інтелектуальними і психоемоційними навантаженнями. Незважаючи на велику кількість позитивних мотивів до занять фізичною культурою та спортом, далеко не всі студенти прагнуть підвищити свою рухову активність. Тому дуже важливо продовжувати пошук засобів та можливостей формування у студентської молоді мотивацій до здорового способу життя, особливо до фізичної його складової. Вплинути на ситуацію можна шляхом залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Ключові слова: оздоровчо-рекреаційна, мотивація, рухова активність, студенти, здоровий спосіб життя.

Abstract. An important role in shaping the health of young students is played by their way of life, which is characterized by minor intellectual and psycho-emotional attractions. Despite the great number of positive motives for engaging in physical education and sports, not all students dare to promote their educational activity. Therefore, it is very important to continue exploring the abilities and possibilities of shaping young students' motivation for a healthy way of life, especially for physical fitness. You can get involved in the situation by recruiting young students to health-recreational activities.

Keywords: health and recreation, motivation, leadership activity,

students, healthy way of living.

The problem of health of young people is named one of the priority areas of activity of the World Health Organization in the 21st century. Against the background of high rates of population depopulation, crisis of value orientations, low level of knowledge of the basics of a healthy lifestyle, irrational organization of the regime of physical activity, low motivation for physical education, the problem of maintaining and strengthening the health of student youth is becoming increasingly relevant [1].

Analysis of a significant array of scientific knowledge shows that an important role in the formation of health of student youth is played by their lifestyle, characterized by significant intellectual and psycho-emotional overload, irregular, irrational and unbalanced nutrition, the need to work in the evening, new interpersonal relationships with peers. It is possible to significantly influence the current situation by involving student youth in health and recreational physical activity [2]. Health and recreational physical activity is a specially organized physical activity of appropriate volume and optimal intensity, the forms and types of which are voluntarily chosen and implemented by a person during leisure time in order to restore working capacity, reduce the risk of chronic diseases and lead a healthy lifestyle.

The purpose of our study was to assess the impact of the program of classes using health and recreational physical activity on the physical health indicators of students. To solve the tasks, the following research methods were used: theoretical analysis of special scientific and methodological literature, pedagogical (pedagogical observation, pedagogical experiment), sociological (survey, questionnaire), medical and biological research methods, methods of mathematical statistics.

When determining the methods for assessing health in the study, preference was given to the most adequate, informative, non-invasive and making it possible to cover a group of students in a short period of time. Therefore, the health level was assessed using the express method for assessing somatic health by G.L. Apanasenko.

Additionally, the number of absences from classes by students due to illness and the duration of one case of illness were taken into account. Sociological research methods included a questionnaire to assess students' preferences in choosing types of health and recreational motor activity, as well as a questionnaire "Youth for a healthy lifestyle". A formative pedagogical experiment was conducted to assess the effectiveness of the developed program of classes using the means of health and recreational motor activity of students [3].

The study involved 1st-4th year students of the Khortytsia National

Academy. At the first stage of the study, subjective and objective indicators of students' health and their motivation were studied to develop recommendations for building a program of classes using means of health-improving and recreational physical activity. It was found that only 30,0% of girls and 35,0% of boys considered themselves practically healthy. Quite a significant number of students were confident that they had minor deviations in their own health. The obtained results confirm the assumption that students' ignorance of a healthy lifestyle and low physical activity significantly affect their health.

The results of the study allowed us to understand the need to intensify health-improving and recreational activities in further planning and developing a program of classes, and the choice of certain types of physical activity with a health-improving and recreational focus.

Assessing the motivation of students for types of health-improving and recreational physical activity, it was found that young men mainly prefer strength-oriented classes and elements of crossfit. The preferences of girls are more diverse. Thus, among the priority types of physical activity, the most common are health fitness classes, health jogging, walking, classes with elements of sports games (table tennis, badminton). As a result of the conducted research, we confirmed the data on the availability of reserves for meaningful filling of student youth's leisure time with physical recreation, in the context of activating their extracurricular activities.

Based on the students' preferences, we developed a program of classes using health and recreational physical activity. The theoretical part involved the use of interactive technologies, Internet technologies, electronic libraries, multimedia materials, as well as mobile learning, which included the transfer of information to mobile devices. The information regarding the effectiveness of using blogs, web quests, blog quests and technology in increasing the level of theoretical preparedness in matters of students' health preservation has been expanded. The proposed developments made the learning process flexible, accessible and personalized, it implemented the main principle of mobile learning – learning anywhere, at a convenient time.

The objectives of the practical component were to obtain practical skills in the use of various means of health and recreational physical activity, improving the level of physical health. After the end of the pedagogical experiment, we observed a reliable decrease in the frequency of diseases among students: the number of girls and boys who did not get sick even once during the experiment increased to 47,5%. At the same time, the number of female and male students who got sick more often than 3 times a year decreased significantly to 12,5%.

In turn, the experimental data convincingly confirmed the effectiveness

of our research, as evidenced by changes in students' self-assessment of their health. Among female students, positive self-assessment of their own health increased by 15.0%, and the number of girls who believed that they had significant deviations in their health decreased by 12,5%. and a corresponding increase in self-esteem of those who considered themselves to have minor deviations in their own health. Among young men, the number of those who assessed their health as almost healthy increased and amounted to 47,5%. The obtained results allow us to recommend a program of classes using health-improving and recreational physical activity to improve the health of student youth.

Conclusion. The study revealed a positive effect of health-improving and recreational physical activity on students' physical health indicators. It was found that taking into account motivational priorities when choosing recreational activities significantly affects the increase in students' physical activity and their desire to continue classes during the vacation period. The use of interactive technologies in the presentation of theoretical knowledge motivates students to improve their level of theoretical preparedness, which also has a positive effect on the level of students' health.

Список використаних джерел

1. Katerina U. M., Andreeva O. V. Socio-pedagogical changes in the promotion of initial health complexes in the process of physical education of students. *Youth Scientific Newsletter of Skhidnoevropeysky National University named after Lesya Ukrainka. Physical training and sports.* 2014. VIP. 14. P. 18–22. URL: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv2014146>.

2. Modern approaches to the problem of students' values of healthy lifestyle formation in the process of physical education / Y. V. Imas [et al.]. *Physical Education of Students.* 2018. N 22 (4). P. 185–189.

3. Khrypko I. V., Kyrychenko V. M. The main areas of maintenance and enhancing the health of school students and higher education students. Collection of scient. works “Integration issues of modern technologies aimed at human health.” 2017. P. 48–50.

УДК 796.035:796.412]-053.85

Чередниченко І.А.¹, Чухланцева Н.В.², Напалкова Т.В.³, Ізотов Д.О.⁴

^{1,2} канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

⁴ студ., НУ «Запорізька політехніка»

ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ТРЕНІНГОМ НА ОСНОВІ ІНТЕГРАЦІЇ ФІТНЕС-ПРОГРАМ З ОСОБАМИ ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Анотація. У статті обґрунтовано зміст занять оздоровчим тренінгом на основі інтеграції фітнес-програм з особами другого періоду зрілого віку. Програма спрямована на підвищення рівня сили, витривалості і гнучкості, з урахуванням стану здоров'я, початкового рівня фізичних якостей та кореляційних зв'язків між ними. Позитивна динаміка показників протягом експерименту доводить ефективність застосування індивідуального підходу при визначенні засобів і методів розвитку фізичних якостей та проведеної оздоровчих занять.

Ключові слова: особи другого періоду зрілого віку, фізичні якості, фітнес-програма.

Abstract. The article substantiates the content of health training classes based on the integration of fitness programs with individuals in the second period of adulthood. The program is aimed at increasing the level of strength, endurance and flexibility, taking into account the state of health, the initial level of physical qualities and the correlations between them. The positive dynamics of indicators during the experiment proves the effectiveness of the individual approach in determining the means and methods of developing physical qualities and conducting health training classes.

Key words: people of the second period of maturity, physical qualities, fitness program.

Другий період зрілого віку – це саме той період у житті людини, коли її здібності та можливості розвиваються та можуть бути задіяні в усіх сферах діяльності [2]. Особливу увагу слід приділити стану здоров'я, оскільки це значна кількість осіб, які мають великий виробничий та життєвий досвід [5]. Саме вони становлять цінність для суспільства в цілому. Разом з тим Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. [1] стверджують, що починаючи з 30 років відбувається поступове зниження низки показників фізичної працездатності, що пов'язане з обмеженням рухової активності, порушенням обміну речовин, функціонуванням органів і систем, уповільненням відновлювальних процесів, зменшенням витривалості тощо [5]. Виконання раціонального фізичного навантаження, здоровий і активний спосіб життя є дієвими засобами довголіття і активної творчої діяльності [2, 6].

Аналіз науково-методичної і спеціальної літератури показав, що підвищення рухової активності за рахунок залучання осіб другого періоду зрілого віку до організованих занять фізичною культурою, сприяє підвищенню фізичного стану, зокрема фізичної підготовленості [1, 2, 6]. Як

свідчать проведені дослідження, одним із ефективних засобів впливу на фізичну і функціональну підготовленість, стан здоров'я та якість життя є фітнес-програми [1-3, 6, 7].

Запропонована нами програма оздоровчого тренінгу на основі інтеграції фітнес-програм для осіб другого періоду зрілого віку, на відміну від існуючих, була розроблена з урахуванням стану здоров'я, виду діяльності, статі і була спрямована на розвиток сили, витривалості і гнучкості. При розробці змісту занять враховувався початковий рівень розвитку фізичних якостей та кореляційні зв'язки між ними. Різний початковий рівень фізичної підготовленості і чоловіків, і жінок був підставою застосування на заняттях індивідуального підходу, який позитивно вплинув на показники сили, витривалості та гнучкості у учасників обох статей.

В основу змісту занять були покладені рекомендації Воловик Н. [4]; Андрєєвої О., Дутчака М., Благій О. [1]; Школи О., Осіпцова А.[7].

Перші два тижні заняття проводилися 3 рази на тиждень, їх тривалість складала 45 хвилин, надалі – 5 разів на тиждень по 60 хвилин.

Програма включала аеробне і силове тренування та стретчинг. На занятті застосовувалися всі компоненти оздоровчого фітнесу, включаючи вправи спрямовані на розвиток кардіореспіраторної витривалості, гнучкості, сили і силової витривалості та поліпшення складу тіла. Навантаження і інтенсивність вправ підбиралися з урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовленості, фітнес-цілі та інтересів учасників. Середня тривалість і інтенсивність вправ коливалася, залежно від рівня фізичного стану учасників та від спрямованості заняття від 10 до 30 хв: 20-30 хв – кардіореспіраторні вправи, 10-20 хв – вправи на розвиток сили та силової витривалості та 10-15 хв – вправи на розтягування. Тривалість відпочинку між вправами була індивідуальною і залежала від реакції на навантаження по показнику ЧСС.

Ефективність змісту занять з особами другого періоду зрілого віку була доведена змінами за показниками сили, витривалості і гнучкості. Ні в одного з учасників по закінченню експерименту результат не погіршився. Тільки у 20% чоловіків у підтягуванні у висі на перекладині і нахилі з положення сидячи та у 17% жінок у присіданні зі штангою і нахилі з положення сидячи результати не змінилися. За всіма іншими показниками відмічалася покращення результатів, найбільшим (у 5 разів) воно було у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачі – у 16,7% жінок та нахилі з положення сидячи у 20% чоловіків і 16,7% жінок.

Отже, застосування засобів оздоровчого тренінгу може бути рекомендовано особам другого періоду зрілого віку з метою покращення їх

фізичного стану, зокрема фізичної підготовленості, за умови застосування індивідуального підходу при проведенні занять на основі інтеграції фітнес-програм.

Список використаних джерел

1. Андреева О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. №2. С. 59–66.

2. Апайчев О. В. Корекція фізичного стану чоловіків другого періоду зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом : автореф. дис. ...к.н. з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Київ, 2016. 26 с.

3. Войчун О. В., Твеліна А. О., Слободський Ю. С. Основні компоненти фітнес-програм силового спрямування з особами різного віку та статі. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. Вип. 3 (161). С. 51–54.

4. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова. 2015. 141 с.

5. Іваночко В., Грибовська І., Чеховська Л., Грибовський Р. Рекреаційна діяльність чоловіків другого періоду зрілого віку. *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті* : матеріали XVIII Міжнар. наук. конф., м. Львів – м. Берегове, 19-23 вересня 2023 р. Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2023. С. 204–206.

6. Тітова Г. В., Боднар А. І., Петренко О. В., Чабан І. О., Абрамов К. В. Силовий фітнес як одна із перспективних форм впливу рухової активності на вікові адаптаційні зміни в організмі чоловіків. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2017. №1(3). С. 231–234.

7. Школа О. М., Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості : навч. посіб. Харків : Комунальний заклад «ХГПА» ХОР, 2017. 217 с.

УДК 796.035

Чухланцева Н.В.¹, Чередниченко І.А.², Напалкова Т.В.³

^{1, 2} канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл, НУ «Запорізька політехніка»

ЕЛАСТИЧНІ СТРІЧКИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Анотація. Стаття розглядає еластичні стрічки як інноваційний та ефективний інструмент для підтримки фізичної активності людей похилого віку. Аналізуються переваги використання стрічок: доступність, безпека, адаптивність до індивідуальних потреб. Описані рівні навантаження,

методи використання та рекомендації для безпечних тренувань. Наголошуйтеся на важливості регулярних занять для покращення якості життя літніх людей.

Ключові слова: еластичні стрічки, фізична активність літніх людей, силові тренування, профілактика падінь, реабілітаційні вправи.

Abstract. The article examines elastic bands as an innovative and effective tool for maintaining physical activity in older adults. The benefits of using the bands are analyzed: accessibility, safety, adaptability to individual needs. Levels of resistance, methods of use, and recommendations for safe workouts are described. The importance of regular exercise for improving the quality of life of the elderly is emphasized.

Keywords: elastic bands, physical activity of the elderly, strength training, fall prevention, rehabilitation exercises.

Фізична активність є важливим елементом підтримки здоров'я та добробуту людей похилого віку. Вікові зміни, такі як зниження м'язової маси, втрата гнучкості суглобів і погіршення координації, можуть значно обмежувати рухливість, підвищувати ризик падінь і сприяти розвитку серцево-судинних захворювань. Регулярні фізичні вправи допомагають зберігати м'язову силу, рівновагу, витривалість і когнітивні функції, що особливо важливо для підтримки незалежності у повсякденному житті [1].

Сучасний підхід до фізичної активності людей похилого віку вимагає ефективних, безпечних і доступних методів тренувань, які допоможуть підтримувати здоров'я та рухливість. Останніми роками популярність домашніх тренувань значно зросла, особливо після пандемії COVID-19, яка обмежила можливості відвідування спортивних секцій та тренажерних залів. Одним із інноваційних інструментів для тренувань вдома є еластичні стрічки (Resistance Bands) – універсальний засіб для фітнесу, що відкриває нові можливості для зміцнення м'язів, покращення координації та збереження загальної фізичної форми без перевантаження організму. Вони дозволяють виконувати вправи для зміцнення м'язів, покращення координації та витривалості. Вони дозволяють імітувати вправи з гантелями та тренажерами, але при цьому забезпечують контрольоване навантаження, що є особливо важливим для літніх людей. Вони забезпечують динамічний опір, що сприяє рівномірному навантаженню на м'язи протягом усього руху, зміцнюючи як концентричну (скорочувальну), так і ексцентричну (подовжувальну) фази руху.

Еластичні стрічки використовуються у реабілітаційних програмах лікарень та будинків престарілих. Спочатку вони виготовлялися з хірургічних трубок, але сучасні моделі значно вдосконалені й можуть забезпечувати ефективність, порівнянну з класичними силовими

тренуваннями. Дослідження підтверджують, що вправи з використанням еластичних стрічок допомагають покращити баланс, підтримати щільність кісткової тканини та зменшити ризик падінь [2, 3]. Вправи з еластичними стрічками допомагають покращити функціональну силу, необхідну для виконання повсякденних завдань, таких як підйом з крісла, ходьба чи підйом по сходах. Регулярне використання таких стрічок може впроваджуватись для реабілітації після травм, а також для профілактики остеопорозу та інших захворювань, пов'язаних з віком [2].

Еластичні стрічки мають різні рівні опору, що зазвичай позначається кольорами:

- Жовтий – мінімальний опір (для реабілітації та новачків).

- Червоний – легкий опір (для поступового нарощування навантаження).

- Зелений – середній опір (підходить для більшості вправ).

- Синій – високий опір (для активних користувачів).

- Чорний – максимальний опір (для інтенсивних тренувань).

Окрім рівня опору, стрічки відрізняються за формою та способом використання. Плоскі стрічки без ручок застосовуються для реабілітації та покращення рухливості. Стрічки для підтягувань мають вищу міцність і використовуються у силових тренуваннях. Еластичні трубки з ручками зручні для універсальних вправ, а стрічки у формі вісімки забезпечують контрольовані рухи.

Основні переваги тренувань з еластичними стрічками включають:

- Доступність та компактність – вони не займають багато місця та підходять для тренувань удома або в подорожах.

- Гнучкість у використанні – один набір стрічок дозволяє виконувати вправи для всіх груп м'язів.

- Безпечність – вони забезпечують менше навантаження на суглоби у порівнянні з вільними вагами та дозволяють виконувати вправи в безпечному діапазоні рухів, що особливо важливо для людей з обмеженою рухливістю.

- Соціальний аспект тренувань – вони легко інтегруються у групові заняття у фітнес-клубах, реабілітаційних центрах або навіть у громадських просторах, що сприяє активному способу життя та соціалізації людей похилого віку.

Щоб уникнути травм під час тренувань, важливо регулярно перевіряти стан стрічок. Зношений матеріал може втратити еластичність або навіть розірватися під час навантаження. Для безпеки слід надійно фіксувати стрічку, уникати її неконтрольованого випускання з рук і поступово збільшувати рівень опору.

Перед початком тренувань необхідно виконати розминку – оптимальними варіантами є ходьба або легкий біг підтюпцем. Особливо важливим є дотримання правильної техніки виконання вправ, що дозволяє запобігти травмам і отримати максимальний ефект від занять. Тренери та викладачі фізичного виховання можуть використовувати візуальний зворотний зв'язок – наприклад, відеозаписи або нагляд, що допомагає людям похилого віку коригувати рухи.

Ефективність тренувань значною мірою залежить від поступового підвищення навантаження. Вправи варто підбирати відповідно до фізичної підготовки людини:

- Початковий рівень (новачки, реабілітація) – жовті та червоні стрічки, 2-4 повторення у 1-2 підходах, 1-2 тренування на тиждень.

- Середній рівень (помірне навантаження) – зелені стрічки, 4-6 повторень у 2-3 підходах, 2-3 тренування на тиждень.

- Просунутий рівень (активні користувачі) – сині стрічки, 6-8 повторень у 2-4 підходах, 2-3 тренування на тиждень.

Щоб досягти максимального ефекту від занять, необхідно дотримуватися ключових рекомендацій:

- Консультація з лікарем перед початком тренувань.

- Поступове підвищення навантаження відповідно до фізичних можливостей.

- Контроль правильної техніки виконання вправ для запобігання травм.

- Включення вправ на рівновагу та координацію для зниження ризику падінь.

- Регулярність занять, навіть за мінімального навантаження.

Еластичні стрічки – це справді інноваційний та надзвичайно ефективний інструмент для фітнесу літніх людей. Завдяки своїй доступності, простоті використання, еластичні стрічки стають одним із найперспективніших фітнес-інструментів для людей похилого віку. Вони допомагають підтримувати фізичну активність, що робить їх незамінним елементом сучасних програм оздоровлення та реабілітації.

Дотримання ключових рекомендацій щодо рівнів навантаження, безпеки та правильного виконання вправ допоможе людям похилого віку покращити якість життя та підтримати незалежність у повсякденному житті. Таким чином, тренування з еластичними стрічками є ефективним способом підтримки здоров'я, що доступний кожному незалежно від віку чи рівня фізичної підготовки.

Список використаних джерел

1. Kwak C. J., Kim Y. L., Lee S. M. Effects of elastic-band resistance

exercise on balance, mobility and gait function, flexibility and fall efficacy in elderly people. *Journal of physical therapy science*. 2016. 28(11), 3189–3196.

2. Li A., Sun Y., Li M., Wang D., Ma X. Effects of elastic band resistance training on the physical and mental health of elderly individuals: A mixed methods systematic review. *PloS one*. 2024. 19(5), e0303372.

3. Qiao Z., & Jin J. W. (2020). The effects of elastic band resistance training on the physical activities, strength, body composition, and quality of life of the elderly. *Int J Clin Exp Med*. 2020. 13(12), 9516–25.

УДК 796

Шуба Л.В.¹, Омок Г.А.², Скиба І.С.³

^{1, 2} канд. пед. наук, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

³ студ., НУ «Запорізька політехніка»

ВОЛЕЙБОЛ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. Волейбол є важливим елементом фізичного виховання школярів, сприяючи розвитку координації, сили, витривалості та соціальних навичок. Гра має оздоровчий ефект, покращує психоемоційний стан та формує командну роботу. Завдяки доступності та динамічності волейбол є ефективним засобом фізичного розвитку й активного способу життя учнів.

Ключові слова: школяр, уроки з фізичної культури, спортивні ігри.

Abstract. Volleyball is a key element of school physical education, enhancing coordination, strength, endurance, and social skills. The game has a health-improving effect, boosts emotional well-being, and fosters teamwork. Due to its accessibility and dynamic nature, volleyball serves as an effective tool for students' physical development and active lifestyle promotion.

Keywords: student, physical education lessons, sports games.

У системі фізичного виховання школярів волейбол займає важливу позицію. Цей вид спорту входить до програми з фізичної культури загальноосвітніх шкіл як окремий розділ. Він є невід'ємною складовою уроків фізичної культури, факультативних занять, оздоровчих заходів та спортивних ігор, що проводяться як у межах навчального процесу, так і позаурочно [1, 2].

Волейбол є одним із найпопулярніших і наймасовіших видів спорту, що здобув світове визнання. Його відрізняють прості правила, мінімальні вимоги до обладнання, високий оздоровчий ефект, динамічність і доступність. Завдяки нескладним правилам та потужним ігровим елементам цей вид спорту можна освоювати вже з 5-го класу. Волейбол позитивно впливає на фізичний стан дітей, сприяючи їхньому гармонійному розвитку [2, 3].

Ця гра має широкий спектр рухових дій. Щоб успішно грати у волейбол, необхідно швидко бігати, змінювати напрямок і темп руху, високо стрибати, а також мати силу, спритність і витривалість. Постійні зміни ігрових ситуацій формують здатність до швидкого опанування нових рухових навичок та адаптації до змінних умов гри. У процесі освоєння технічних прийомів поступово зростає складність координаційних завдань, що вимагає від учнів точності рухів та вміння миттєво реагувати на зміну ситуації [1-3].

Загалом волейбол як командний вид спорту сприяє розвитку у школярів важливих умінь та навичок, необхідних не лише у спортивній діяльності, а й у подальшому житті та професійній сфері [1,2].

Тема волейболу у фізичному вихованні школярів є доволі обширною. Розглянемо основні напрямки дослідження у цій сфері діяльності:

1. Вплив волейболу на фізичний розвиток дітей:

- поліпшення координації рухів, витривалості та спритності.
- зміцнення опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи.
- формування правильної постави та профілактика сколіозу.
- підвищення рівня загальної фізичної підготовки.

2. Психологічні та соціальні аспекти волейболу:

- розвиток командної роботи та комунікативних навичок.
- формування лідерських якостей і вміння приймати рішення в стресових ситуаціях.
- вплив на емоційний стан: зменшення стресу та покращення настрою.
- виховання дисципліни, відповідальності та стратегічного мислення.

3. Методика викладання волейболу у школі:

- ефективні методи навчання основних технічних прийомів (подача, прийом, передача, нападний удар).
- використання ігрового підходу у навчанні.
- адаптація тренувального процесу для різних вікових груп.
- організація змагань та спортивних заходів у школах.

4. Волейбол у системі фізичного виховання та оздоровлення:

- використання волейболу у корекційній фізичній культурі для дітей з особливими освітніми потребами.
- волейбол як засіб профілактики гіподинамії серед школярів.
- включення елементів волейболу у фізкультурно-оздоровчі програми.
- поєднання волейболу з іншими видами спорту для всебічного

розвитку дітей.

5. Сучасні тенденції у навчанні волейболу:

- використання цифрових технологій та інтерактивних методів у навчанні.

- впровадження нових методик тренувань, спрямованих на підвищення ефективності гри.

- врахування психологічних особливостей дітей при навчанні волейболу.

- розвиток пляжного волейболу як альтернативного варіанту спортивної активності [1-3].

Висновок. Волейбол є не просто грою, а комплексним засобом фізичного, психологічного та соціального розвитку школярів. Його популярність та ефективність обумовлені поєднанням доступності, динамічності та оздоровчого ефекту. Завдяки правильному методичному підходу цей вид спорту може стати ключовим елементом фізичного виховання, допомагаючи формувати здорове покоління активних, впевнених у собі та соціально адаптованих молодих людей.

Список використаних джерел

1. Жула В. П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернівці: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.

2. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Волейбол: навчально-методичний посібник. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.

3. Shuba L, Shuba V. Individual approach in motor abilities development for 9-11 year old female volleyball players. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Випуск 3 (148) 22. С 10–13. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3\(148\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).02).

УДК 796.373

Шуба Л.В.¹, Омок Г.А.², Шуба В.В.³, Шуба В.О.⁴

^{1,2} канд. пед. наук, доц., НУ «Запорізька політехніка»

³ канд. пед. наук, доц. кафедри педагогіки і психології, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

⁴ доц., проф. кафедри інноваційних технологій в педагогіці, психології та соціальної роботи, Університет імені Альфреда Нобеля

РОЛЬ, ЗНАЧЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ ЗАНЯТЬ

Анотація. Музичний супровід є важливим елементом мотивації під час занять з фізичної культури, особливо в умовах дистанційного навчання. Динамічна музика з швидким ритмом сприяє підвищенню енергійності і допомагає підтримувати високу інтенсивність протягом занять і зменшуючи відчуття втоми. Синхронізація рухів із ритмом музики може покращити рухову координацію та економічність зусиль.

Ключові слова: фізичне виховання, музичний супровід, учні.

Abstract. Music is an important element of motivation during physical education classes, especially in a distance learning environment. Dynamic music with a fast rhythm helps to increase energy and helps to maintain high intensity during classes and reduce fatigue. Synchronizing movements with the rhythm of the music can improve motor coordination and effort efficiency.

Key words: physical education, background music, students.

Війна створює складні психологічні та фізіологічні виклики для всіх верств населення, зокрема для дітей, молоді та спортсменів. У таких умовах заняття з фізичної культури не лише підтримують фізичну активність, а й відіграють важливу роль у збереженні психоемоційного здоров'я [1-3]. Використання музичного супроводу під час занять допомагає досягти кількох важливих цілей:

1. Психологічна підтримка та зниження стресу.

Військові дії супроводжуються високим рівнем стресу, тривожності та емоційного виснаження. Музика може слугувати засобом емоційного регулювання, допомагаючи:

- знижувати рівень тривоги та психологічного напруження;
- переключати увагу на позитивні емоції та фізичну активність;
- створювати відчуття безпеки та стабільності, що важливо для дітей і молоді [1, 2, 5].

2. Підтримка мотивації до рухової активності.

У кризових умовах знижується загальна мотивація до занять спортом, особливо в дистанційному форматі. Використання відповідної музики сприяє:

- підвищенню енергійності та зацікавленості у фізичних вправах;
- залученню учасників до тренувального процесу, особливо підлітків;
- кращому ритмічному виконанню вправ та розвитку координації [2, 4, 5].

3. Адаптація музики до специфічних умов занять.

Заняття фізичною культурою під час війни можуть відбуватися в

нестандартних умовах: в укриттях, тимчасових центрах перебування або дистанційно. Це вимагає гнучкого підходу до вибору музичного супроводу:

- спокійна та ритмічна музика для зниження рівня тривожності під час занять у бомбосховищах або кризових умовах;
- енергійна, мотивуюча музика для активних вправ у безпечних умовах, що допомагає підтримувати бойовий дух та фізичну витривалість;
- інтерактивні плейлисти або аудіотренування, що дають змогу проводити заняття навіть за відсутності візуального контакту [3, 5].

4. Використання патріотичних мотивів у музичному супроводі.

Під час війни музика стає не лише засобом фізичної активності, а й способом підтримки національного духу. У цьому контексті можна використовувати:

- мотивуючі українські пісні, що викликають почуття єдності та віри у перемогу;
- інструментальну музику з ритмічним темпом для виконання фізичних вправ;
- адаптовані спортивні плейлисти, які поєднують сучасні композиції та елементи етнічної музики [1, 5].

5. Виклики та обмеження.

Попри позитивні аспекти, використання музичного супроводу в умовах війни має певні труднощі:

- проблеми з доступом до інтернету та електроенергії, що обмежує можливість використання онлайн-платформ;
- психологічні реакції на гучні звуки – важливо уникати агресивної музики або треків із різкими звуковими ефектами, що можуть викликати тривожність або асоціації з вибухами;
- індивідуальні вподобання – підбір музики повинен враховувати вікові особливості учасників занять [2-4].

Висновок: Музичний супровід є важливим інструментом для підтримки фізичної активності, мотивації та емоційного здоров'я в умовах війни. Правильно підібрана музика може стати потужним засобом подолання стресу, покращення настрою та формування психологічної стійкості в непростий час.

Список використаних джерел

1. Григор'єва В. В. Музична психологія : навч. посіб. Мелітополь : Видавничий будинок Мелітопольської міської друкарні, 2019. 172 с.
2. Кравченко Т. П. Психологія фізичного виховання : навч. посіб. Переяслав : Домбровська Я. М, 2021. 218 с.
3. Крет М. В., Левчук Н. О. Музикотерапія як чинник впливу на психоемоційний стан особистості. Нова педагогічна думка. 2021. №2.

С. 164–168.

4. Шуба Л. В., Зик Ю. О. Використання музичного супроводу для підвищення мотивації під час навчання в історичному аспекті. Терапія та реабілітація в науці і клінічній практиці : сучасні виклики, шляхи вирішення: колективна монографія / за ред. Олени Бурки. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2024. С. 134–156.

5. Park Y. J. Online music education for sustainable development: Analysis of music learning videos in e-Nakseupteo. *International Journal of Music Education*. 2021. Vol. 40(3). 340–351. <https://doi.org/10.1177/02557614211058800>.

СЕКЦІЯ «ПРОФЕСІЙНИЙ, ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПАРАОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ»

УДК 796.01

Алібеков А.А.¹, Захаріна Є.А.², Мазін В.М.³

¹ аспірант, НУ «Запорізька політехніка»

^{2,3} д-р. пед. наук, професор, НУ «Запорізька політехніка»

ВІДМІННОСТІ ПРОФІЛЮ ОСОБИСТОСТІ ОДНОБОРЦІВ ТА ФУТБОЛІСТІВ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ І СОЦІОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТИ

Анотація. Досліджено психологічні та соціологічні відмінності між особистісними профілями спортсменів-одноборців та футболістів. Виявлено, що футболісти демонструють вищий рівень психологічної стійкості, емоційної чутливості та соціальної орієнтованості, тоді як одноборці характеризуються більшою автономністю, емоційною стриманістю та незалежністю. Отримані результати обговорюються з позиції соціологічної теорії П. Бурдьє.

Ключові слова: спорт, профіль особистості, габітус, соціалізація.

Abstract. The study examines psychological and sociological differences between the personality profiles of combat athletes and football players. It was found that football players exhibit higher levels of psychological resilience, emotional sensitivity, and social orientation, whereas combat athletes are characterized by greater autonomy, emotional restraint, and independence. The obtained results are discussed from the perspective of P. Bourdieu's sociological theory.

Key words: sport, personality profile, habitus, socialization.

Аналіз наукових праць, присвячених порівнянню особистісних характеристик спортсменів, які займаються індивідуальними та командними видами спорту, показав, що результати цих досліджень доволі розбіжні і часто входять у суперечність із досвідом спортивних педагогів. Означене дозволило сформулювати питання: чи мають одноборці і командні спортсмени кардинальні особистісні відмінності, які потрібно враховувати спортивним педагогам у тренувальному процесі? Якщо так, то які саме?

Для відповіді на ці питання проведено дослідження, мета якого – перевірити гіпотезу про наявність відмінностей у профілі особистості футболістів та одноборців, а також дати пояснення отриманим даним.

У дослідженні, яке проводилося у 2024 році, приймали участь юнаки, загальною кількістю 43 особи. Першу групу склали футболісти (n=21, середній вік – 17 років). Другу групу – одноборці (n=22, середній вік

– 16 років). І футболісти і одноклубці мали стаж занять спортом 5-9 років.

Інструментом дослідження виступила он-лайн форма 16-ти факторного опитувальника Кеттелла (Форма С) [1].

У результаті дослідження було встановлено, що футболісти демонструють вищий рівень психологічної стійкості та адаптивності (шкала MD), емоційної чутливості та соціальної орієнтованості (шкала I), а також прагматичності й орієнтації на практичні завдання (шкала M). Одноклубці характеризуються більшою автономністю, емоційною стриманістю та незалежністю (шкала I), меншою психологічною стійкістю (шкала MD), але вищим рівнем креативності та абстрактного мислення (шкала M).

Водночас, відсутність значущих відмінностей за іншими факторами підкреслює індивідуальну унікальність кожного спортсмена та здатність особистості адаптуватися до вимог обраної спортивної діяльності незалежно від її командного чи індивідуального характеру. На основі отриманих результатів сформульовано декілька дискусійних положень.

Першим дискусійним положенням є теза про те, що футболісти у порівнянні з одноклубцями більш орієнтовані на взаємодію один з одним. Вони змушені підлаштовувати свої індивідуальні особистісні прояви під колективні потреби та спільну мету команди.

Друге положення полягає в тому, що одноклубці зосереджуються на особистих досягненнях в умовах відсутності соціальної підтримки. Вони демонструють здатність до самодисципліни, високий рівень особистої відповідальності та схильність до самостійної роботи над досягненням цілей.

Третім дискусійним положенням є теза про те, що незважаючи на деякі спільні психологічні риси, які визначаються специфікою виду спорту, кожен спортсмен залишається унікальною особистістю.

Четверте дискусійне положення про те, що сам вибір спортивної діяльності не є виключно результатом психологічних факторів, а скоріш зумовлений соціальними умовами, впливами та контекстами. При цьому особистість спортсмена адаптується до вимог спортивної діяльності не шляхом радикальної трансформації, а завдяки розвитку окремих якостей, необхідних для досягнення успіху. Найвірогідніше, що така адаптація відбувається на основі вже наявних особистісних ресурсів, що формувалися у процесі соціалізації до початку спортивної кар'єри.

Критичне осмислення отриманих результатів дає підстави для висновку про те, що футбол як командний вид спорту є привабливішим для осіб, соціалізованих у середовищах, де важливими є колективізм, взаємодія та співпраця. Натомість одноклубства можуть обирати ті, чие соціальне

середовище акцентує увагу на індивідуальних досягненнях, самостійності та автономії.

Для глибшого розуміння цього процесу доцільно звернутися до соціологічної теорії П. Бурдьє, зокрема концепції габітусу, яка пояснює, як соціальні структури формують диспозиції, що визначають стиль життя, поведінку та уподобання індивідів. Габітус, будучи системою стійких диспозицій, формується під впливом соціалізації в певному середовищі — родині, школі, спортивних клубах чи навіть ширших культурних контекстах. Це означає, що вибір виду спорту часто є результатом не свідомого психологічного вибору на основі індивідуальних рис, а проявом глибоко вкорінених соціальних практик і норм, характерних для певної соціальної групи [2].

Отже, вибір виду спорту, з огляду на представлені результати дослідження, є питанням не стільки психологічного, скільки соціологічного дослідження, в якому був б проаналізований вплив соціальних факторів, таких як культурне середовище, соціальний клас, родинні традиції та інші елементи, що формують габітус особистості.

Список використаних джерел

1. Cattell R. B., Eber H. W., Tatsuoka M. M. Handbook for the Sixteen Personality Factor Questionnaire (16PF). Champaign (IL): Institute for Personality and Ability Testing, 1970. 388 p.
2. Bourdieu, Pierre. Le Sens pratique. P.: Minuit, 1980. 475 p.

УДК 796.323.2:314.15]:311.21«2024»

Балацька Л.В.¹, Ротар Т.Ю.²

¹ канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

² асистент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

МІЖНАРОДНА МІГРАЦІЯ У ПРОФЕСІЙНОМУ БАСКЕТБОЛІ: ТЕНДЕНЦІЇ ТА ДИНАМІКА 2024 РОКУ

Анотація. Міжнародна федерація баскетболу (FIBA) відома як всесвітня керівна організація, що заснована вісьмома країнами в 1932 році на теперішній період налічує 212 національних баскетбольних федерацій у всьому світі. Місія ФІБА, полягає в тому, щоб об'єднати мільйони баскетболістів, гравців і вболівальників у всьому світі, розвиваючи та просуваючи спорт. FIBA визнана Міжнародним олімпійським комітетом (МОК). Одна із функцій ФІБА регулювати трансфер гравців з однієї країни в іншу.

Ключові слова: FIBA, баскетбол, гравці, трансфер, контроль.

Abstract. The International Basketball Federation (FIBA) is known as

the world governing body, founded by eight countries in 1932 and currently has 212 national basketball federations worldwide. FIBA's mission is to unite millions of basketball players, players and fans around the world, developing and promoting basketball. FIBA is recognized by the International Olympic Committee (IOC). One of FIBA's functions is to regulate the transfer of players from one country to another.

Key words: FIBA, basketball, players, transfer, control.

Міжнародний центр спортивних досліджень (CIES) маючи знання і компетенції, регулярно надає інформацію про дослідницькі проекти для різних спортивних організацій щодо питань регламенту, управління, чесності та розвитку в різних видах спорту, аналізуючи техніко-тактичну і фізичну працездатність гравців, ринки праці та трансфери гравців [1-4].

У 13-му випуску річного звіту CIES досліджувалися дані ФІБА про міжнародні трансфери, щоб дати розуміння переміщення гравців, а також інших глобальних баскетбольних тенденцій на період 2023-24 років.

На сьогодні здійснено понад 13000 міжнародних трансферів: кількість трансферів чоловіків (10051) і жінок (3098) встановлює нові рекорди, які зросли на 46,9% з сезону 2010-11. 20% гравців із міжнародним трансфером переїжджають двічі протягом одного календарного року (рис. 1) [8, 10].



Рис. 1. Динаміка міжнародних трансферів у баскетболі (2010-2024 рр.)

Сполучені Штати знову стали домінуючим експортером гравців з

2050 експортом цього року. Це майже втричі більше, ніж у другого за величиною експортера Іспанії (708). США також мали найвищий позитивний баланс 1679; другий за величиною позитивний баланс у Франції з 123. Три найвищі негативні баланси належали Австралії, Іспанії та Швейцарії.

В професійну лігу НБА за даними CIES та ФІБА перейшло 18% гравців, беручи до уваги з загальної кількості та 9% гравців в WNBA.

Сім із 10 країн, які імпортують найбільше гравців, знаходяться в Європі, першими йдуть Іспанія, Німеччина та Італія. [5-7, 9].

Спостерігається позитивна тенденція гравців в Аргентині віком U21, головним чином завдяки запровадженним правилам, які заохочують їх включення до списків команд. Також гравці U21 отримують найбільше ігрового часу в Китайській баскетбольній асоціації (СВА).

В Австралії найбільший трансфер відбувається з Європи, зокрема з Німеччини та Великої Британії. Африка – це регіон, який зберігає нейтральний баланс експорту-імпорту гравців.

Зафіксовано наступні помітні тенденції:

- США залишаються найбільшим експортером гравців з 2050 чоловіків та жінок, на другому місці Іспанія з 708 і Франція на третьому з 630 гравцями;

- міжнародні гравці становили 18% списків НБА та 9% WNBA;

- ліги Іспанії, Німеччини та Італії мають найбільшу кількість іноземних гравців;

- Аргентина найбільше спостерігається гравців U21, головним чином завдяки запровадженним правилам, які заохочують їх включення до списків команд;

- гравці U21 отримують найбільше ігрового часу в Китайській баскетбольній асоціації (СВА);

- Австралія отримує найбільше переходів з Європи, зокрема з Німеччини та Великої Британії;

- Африка регіон зберігає нейтральний баланс експорту-імпорту.

Отже, аналізуючи потокову мережу міжнародних трансферів, трійка кращих шляхів для гравців залишилася незмінною: США-Австралія; США-Іспанія; США-Німеччина. У звіті виявлено, що Австралія починає залучати більше гравців з Європи завдяки збільшенню міграційних шляхів Німеччина-Австралія та Велика Британія [9-11].

Андреас Загкліс, генеральний секретар ФІБА відзначаючи роботу CIES, наголосив на професійності, важливості даних організації, яка надає перевірену інформацію, що переміщення гравців, та аналізу роботи ліги (FIBA).

Список використаних джерел:

1. Балацька Л. В., Головачук В. Особливості розвитку історичних етапів баскетболу в Україні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт*. 2021. Вип. 2 (130). С. 26–29.
2. Балацька Л. В., Головачук В., Григоришина Т. Аналіз напрямків роботи розвитку міжнародної діяльності ФІБА. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. Вип. 31. С. 8–14.
3. Балацька Л., Зорій Я. Історичні відомості про легендарних засновників найпрестижніших нагород в баскетболі. *Фізична культура і спорт: досвід та перспективи*: матер. IV Міжнар. наук.-практ. конференції (6-7 квітня 2023 р., м. Чернівці). Чернівці: 2023. 16–19 с.
4. Про cies On-Demand Research. URL: (дата звернення 17.02.25) <https://www.cies.ch/research/on-demand-research>.
5. Сайт іспанської баскетбольної ліги/ ACB Copa del rey. URL: (дата звернення 17.02.25) <https://www.acb.com/articulo/ver/147907-topes-de-la-supercopa-endesa.html>.
6. Сайт новин 777 SCORE/ URL: (дата звернення 17.02.25) <https://777score.ua/basketball/tournaments/italy/italy-lega-a>.
7. Сайт новин Coppa Italia. URL: (дата звернення 17.02.25).<https://www.legabasket.it/>.
8. Сайт федерації баскетболу. Українці за кордоном. URL: (дата звернення 13.02.2025) <https://fbu.ua/national-team/team-591>.
9. Світовий рейтинг FIBA, представлений NIKE. URL (дата звернення 17.02.25) <https://www.fiba.basketball/en/ranking/men>.
10. Хіменес Х., Пітин М., Дмитренко А. Особливості сучасних систем змагань у баскетболі (на прикладі NBA та професійних турнірів під егідою FIBA). *Спортивні ігри*. 2024. 1(15), 85–94. <https://doi.org/10.15391/si.2020-1.08>.
11. National Collegiate Athletic Association. URL: (дата звернення 17.02.25) <https://www.ncaa.org/sports/2021/5/4/history.aspx>.

УДК 796.323

Бринзак С.С.¹, Петржик М.Є.²

¹ канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, Національний університет біоресурсів і природокористування України

² студ., Національний університет біоресурсів і природокористування України

АНАЛІЗ АКТУАЛЬНОСТІ ПРОБЛЕМИ СТАНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВІТЧИЗНЯНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК

Анотація. Аналіз актуальності проблеми становлення спортивної майстерності вітчизняних баскетболісток. Стаття присвячена проблемі спортивної майстерності вітчизняних баскетболісток. Метою роботи було вивчення стану проблеми та актуальності дослідження спортивної майстерності вітчизняних баскетболісток. Встановлено, що тема дослідження є актуальною, зумовлена необхідністю оптимізації тренувального процесу баскетболісток в Україні з урахуванням міжнародного досвіду.

Ключові слова: баскетбол, спортивна майстерність, спортсменки.

Abstract. Analysis of the relevance of the problem of formation of sports skills of domestic basketball players. The article is devoted to the problem of sportsmanship of domestic female basketball players. The purpose of the work was to study the state of the problem and the relevance of the study of basketball players' sportsmanship. The necessity of optimizing the training process of female basketball players in Ukraine, taking into account international experience, has been established.

Key words: basketball, sportsmanship, sports skills, female athletes.

Постановка проблеми. Спортивна гра баскетбол є однією з найпопулярніших видів спорту у світі, що має глибокі історичні коріння, посідає важливе місце серед всіх верств населення, динамічно розвивається серед різноманітних команд сьогодення, зокрема і серед жіночих команд.

Кожна країна проводить свої чемпіонати з баскетболу серед жінок, а також, представлена на рівні жіночих національних збірних та клубних команд у змаганнях міжнародного значення. Разом з цим, досягнення високих результатів на національному рівні та на міжнародній арені потребує від спортсменок високої спортивної майстерності, що визначається рівнем фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості. Водночас ефективність підготовки здебільшого залежить від якості тренувального процесу, який має враховувати новітні тенденції, передовий міжнародний досвід і специфіку національної школи баскетболу.

Мета дослідження. Вивчення стану проблеми та актуальності дослідження спортивної майстерності вітчизняних баскетболісток за даними наукових, методичних та практичних матеріалів.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувалися наступні методи дослідження: аналіз літературних

джерел; вивчення та узагальнення багаторічного досвіду провідної спортивно-педагогічної практики.

Виклад основного матеріалу дослідження. В Україні жіночий баскетбол має потужну історію, відомих гравчинь, потенціал для розвитку, проте стикається з низкою проблем, серед яких низьке фінансування, недостатнє матеріально-технічне і кадрове забезпечення в дитячо-юнацькому спорті, обмеженість ресурсів, відсутність системного впровадження успішного міжнародного досвіду, що може позначатися на системі підготовки спортсменок. Як результат, чемпіонат України супроводжується малою кількістю жіночих команд на всіх вікових рівнях та лігах. До прикладу, у жіночій Вищій лізі беруть участь всього 9 команд, а в найсильнішій жіночій Суперлізі представлено лише 4 команди. Коли мова йде про жіночі збірні України всіх вікових груп, то вони представляють Україну на чемпіонаті Європи лише в дивізіонах «В», де посідають низькі місця і не можуть пробитися до дивізіону «А» та змагатися з найсильнішими командами на високому рівні. Відповідно, не можуть пробитися і на чемпіонат Світу. Причиною може стати низька спортивна майстерність гравчинь жіночих команд України, що як наслідок, буде перешкодою до вдалих виступів на міжнародній арені.

Займаючись дослідженням проблеми спортивної майстерності в жіночому баскетболі вітчизняні вчені Комоцька О.С. та Сушко Р.О. (2023) звертають увагу на те, що сучасні тенденції розвитку баскетболу в Україні характеризуються наявністю відставання за окремими видами підготовки (теоретичної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної) як стосовно індивідуального рівня підготовленості кожного гравця відповідної вікової категорії, так і інтегральної підготовки жіночих баскетбольних команд в цілому.

Зокрема, Величенко М.А., Скидан І.В., Зданевич-Михайловська В.П. (2024), досліджуючи особливості підготовки баскетболістів в Україні та за кордоном, відмічають низьку інтегрованість підготовки у систему освіти, що знижує можливості для раннього виявлення та розвитку талантів. В Україні ж, через брак ресурсів та інфраструктури, підхід може бути менш системним, а можливості більш обмежені, що змушує багатьох талановитих гравців шукати кар'єру закордоном.

Разом з цим, науковці Безмилов М., Шинкарук О. (2020), відмічають, що незважаючи на певні проблеми, існує значний потенціал для покращення системи підготовки баскетболістів в Україні.

Попри змістовні напрацювання українських вчених, що допомагають зрозуміти чого не вистачає для розвитку жіночого баскетболу

в Україні в порівнянні з досягненнями провідних баскетбольних країн світу, все ж таки залишається мало вивченим питання безпосереднього становлення та підвищення спортивної майстерності спортсменок.

Водночас, аналіз системи спортивної підготовки провідних баскетбольних країн світу дозволить виявити ключові чинники, що впливають на формування спортивної майстерності, та адаптувати їх до умов українського жіночого баскетболу.

Висновки і перспективи подальших наукових розвідок.

1. Тема дослідження є актуальною, так як зумовлена необхідністю оптимізації тренувального процесу баскетболісток в Україні з урахуванням міжнародного досвіду, а також важливістю створення ефективної системи підготовки, що відповідає сучасним вимогам світового спорту.

2. Особливого значення набуває порівняльний аналіз підходів до підготовки баскетболісток в Україні та за кордоном, що дозволяє визначити сильні та слабкі сторони спортивної майстерності гравчинь, а також розробити рекомендації для її становлення та вдосконалення.

3. Подальше вирішення проблеми дослідження сприятиме підвищенню рівня конкурентоспроможності українських баскетболісток на міжнародній арені та популяризації жіночого баскетболу в Україні.

Планується вивчити особливості організації тренувального процесу баскетболісток у командах України та інших країн та розробити рекомендації для становлення спортивної майстерності баскетболісток в Україні з урахуванням отриманих даних.

Список використаних джерел

1. Безмилов М. М., Шинкарук О. А. Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2020. №28. С. 112–131.

2. Величенко М. А., Скидан І. В., Зданевич-Михайловська В. П. Особливості підготовки баскетболістів закордоном і в Україні. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XIX Міжнародної науково-методичної конференції*. Національний авіаційний університет. Київ, 2024. С. 21–25.

3. Комоцька О. С., Сушко Р. О. Аналіз та інтерпретація ефективності змагальної діяльності юних баскетболісток. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. №2. С. 53–59.

УДК 796.412.24:796.4+796.011(043)

Дейнеко А.Х.¹, Марченков М.К.²

¹ канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, Харківська державна академія

фізичної культури

² доцент, Харківська державна академія фізичної культури

ВІД ІГРОВОГО ЗАСОБУ ДО СУЧАСНОГО ГІМНАСТИЧНОГО ПРЕДМЕТА: ІСТОРІЯ СКАКАЛКИ

Анотація. Художня гімнастика є одним з найпопулярніших олімпійських видів спорту як в Україні, так і в усьому світі. Згідно з правилами змагань 2025-2028 років [6], сучасна програма Олімпійських ігор включає класичне багатоборство, що складається з чотирьох вправ в індивідуальній програмі: обручем, м'ячем, булавами та стрічкою. Незважаючи на те, що скакалка не входить до сучасної програми, підготовка у вправах з нею залишається важливим і актуальним питанням. Це зумовлено тим, що скакалка є базовим предметом у тренувальному процесі гімнасток, і володіння технікою вправ з нею сприяє розвитку необхідних технічних навичок, які важливі не лише для роботи з іншими предметами, а й для досягнення високих результатів у художній гімнастиці в цілому.

Ключові слова: художня гімнастика, скакалка, стрибки, історія, предмети.

Abstract. Rhythmic gymnastics is one of the most popular Olympic sports both in Ukraine and around the world. According to the rules of the 2025-2028 competitions [6], the modern program of the Olympic Games includes a classic all-around, consisting of four exercises in the individual program: hoop, ball, clubs and ribbon. Despite the fact that the rope is not included in the modern program, training in exercises with it remains an important and relevant issue. This is due to the fact that the rope is a basic subject in the training process of gymnasts, and mastering the technique of exercises with it contributes to the development of the necessary technical skills, which are important not only for working with other subjects, but also for achieving high results in rhythmic gymnastics in general.

Key words: rhythmic gymnastics, rope, jumping, history, objects.

Вступ. Відомо, що першим предметом в художній гімнастиці, з якого починаються тренування спортсменок, є вправи зі скакалкою [5]. Характерною особливістю скакалки (скакалка – це прядив'яний або синтетичний шнур) є її подовжена та гнучка форма. Безперечно, скакалка – це один з найцікавіших предметів художньої гімнастики. Важливо зазначити, що виконання вправ зі скакалкою розвиває стрибучість, швидкість реакції, витривалість. Загальновідомо, що елементи з нею різні за характером, швидкістю і ритмічністю сполучень, так як рухи ногами можуть прискорюватися, а скакалкою сповільнюватися [7]. Необхідно відмітити, що вправи зі скакалкою в сполученні з танцювальними

доріжками змагальних композицій особливо характерні для художньої гімнастики. Вважається, що майже усі форми бігу, стрибків, поворотів можна використовувати у вправах зі скакалкою.

Мета дослідження. Дослідити історію розвитку скакалки як сучасного гімнастичного предмета.

Методи дослідження. Аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (навчальних посібників, методичних матеріалів).

Результати дослідження та їх обговорення. Загальновідомо, що серед гімнастичних предметів, які застосовуються у художній гімнастиці, одним із основних є скакалка. Незважаючи на те, що художня гімнастика – це відносно молодий вид спорту, відокремлення якого відбулося на початку XIX століття, гімнастична скакалка має дуже давню історію [1]. Від початку часів людина виконувала стрибки з різних мотивів та причин. Цей природний рух тіла використовувався для нападу, отримання переваг, боротьби, рятування від небезпечних тварин, танців у ритуалах, збирання фруктів з дерев або просто для участі у святкуваннях. Стрибки є вмінням, яке можна розвинути, і вони були необхідними для виживання людини протягом історії. Таким чином, саме це і можливо вважати початком історії походження стрибків через скакалку [2].

За даними дослідження [3] історії походження предметів художньої гімнастики, стрибки через мотузку – це діяльність, яка датується кількома тисячами років. Про історію виникнення стрибкової мотузки є різні легенди. Так, згідно з однією з легенд, у процесі кручення мотузок з прядива, стародавнім китайцям і єгиптянам доводилося стрибати через них, що викликало інтерес у їхніх дітей. Інша версія говорить, що перші християни на Великдень використовували шкіряний шнур для стрибків з релігійним сенсом. Існує також міф, що скакалку використовували для тренувань воїнів. Дослідження Інтернет-ресурсів [2] показали існування декількох теорій походження цього предмету. Одна з них стверджує, що історія скакалки в Китаї походить з давніх традицій, де майстри виготовляли мотузку з ниток. У давні часи в Китаї стрибки на мотузці були популярною розвагою під час святкувань новорічної вечірки. Інша теорія вказує на походження стрибкової мотузки близько 1600 р. до н. е. у Стародавньому Єгипті, де виробництво плетеної мотузки з рослинних волокон було поширеним на берегах Нілу. Робітники виготовляли канати та ліани різних розмірів і довжини. Вони дарували своїм дітям фрагменти цих інструментів, щоб вони могли стрибати через них. Моряки, які прибули до узбережжя внутрішньої частини річки Ніл, спостерігали за цією грою і

розповсюдили її портами східного Середземномор'я під час своїх подорожей. Одним з місць, де ця гра зі стрибками поширилася, була класична Греція. Є докази виявлених посудин з малюнками дітей, що стрибають через мотузку. Також відомо, що Гіппократ, еллінський лікар, рекомендував цю стрибкову діяльність з використанням мотузки в деяких своїх працях, оскільки вона покращувала спритність [2].

Стрибки через мотузку, крім гри, також додавали спритності тим, хто її практикував. Ця властивість пов'язана з майстерністю та силою воїнів у їх навчанні. Римські сотники використовували цей метод, щоб підтримувати війська Римського легіону у хорошій фізичній формі. Також відомо, що скакалку використовували для підготовки воїнів у Стародавній Русі [2]. Пятницька Д. В. [4] звертає увагу на те, що згадки про стрибки через скакалку можна побачити і на римських фресках. Вона підкреслює, що з часом люди зрозуміли, що цю розвагу можна застосовувати для підготовки спортсменів. За її дослідженнями, вже в 13 столітті лондонські боксери і жокєї зганяли вагу і зміцнювали м'язи ніг стрибками до повної виснаженості. Ще раніше у французьких та італійських школах фехтування той же спосіб застосовувався для формування м'язів нижніх кінцівок.

Скакалка походить з Нідерландів і потрапила до Америки. До кінця 1950 х років стрибки майже зникли, оскільки не були популярними у телевізійних і радіопрограмах. Але в 1973 році офіцер Нью-Йоркського департаменту поліції (NYPD) вирішив використовувати стрибки у своїй молодіжній програмі під назвою «Rope, not Dope», яка мала на меті моральне виховання підлітків та запобігання злочинності. Пізніше колишнім офіцером поліції Девідом Уокером була створена американська ліга Double Dutch ADDL. У цей час у всьому світі люди почали використовувати одиночну скакалку для стрибків. Боксери, фізіотерапевти та різні спортсмени використовували скакалку для розминки, поліпшення фізичного стану та розвитку координації рухів [4]. Таким чином, наприкінці шістдесятих років у зв'язку з популярністю стрибків через скакалку її стали використовувати для тренувань у різних видах спорту.

Варто зазначити, що предмети художньої гімнастики були «законодавчо» затверджені ще у 60-х роках минулого століття. До цього моменту, використання предметів у художній гімнастиці не було регламентовано, вибір предмета часто залежав від фантазії спортсменок та тренерів і часто був дуже оригінальним і несподіваним. Вважається, що у художню гімнастику сучасні предмети прийшли з різних областей, включаючи скакалку, яку запозичили з дитячих танцювальних виступів. Остаточо сучасні атрибути в цьому виді спорту були затверджені лише у 60-ті роки минулого століття. Отже, аналіз наукової літератури показує,

що, незважаючи на значну кількість досліджень, питання походження та еволюції гімнастичних предметів залишається недостатньо висвітленим. Часто відсутні чіткі відомості про точний момент їхнього виникнення та першочергові функції, що вони виконували в різні історичні періоди. Це створює певні прогалини у розумінні того, як і чому ці предмети стали невід'ємною частиною сучасної художньої гімнастики.

Висновки. В результаті дослідження історії розвитку вправ зі скакалкою було з'ясовано, що скакалка виникла ще в давні часи, проте тоді вона не виконувала спортивної функції і не мала жодного зв'язку з художньою гімнастикою. Існує багато теорій виникнення скакалки, більшість з яких стверджує, що початково вона застосовувалась в якості гри. Протягом століть скакалка змінювала своє призначення, починаючи як елемент гри та закінчуючи інструментом для фізичних вправ. Тільки в середині 20 століття скакалка набула популярності в художній гімнастиці. Спочатку вона використовувалась як інструмент для тренувань, щоб допомогти гімнастам розвивати координацію та техніку рухів, згодом, стала важливим елементом виступів й сьогодні вправи з скакалкою є невід'ємною частиною підготовки гімнасток, оскільки вони допомагають покращити гнучкість, витривалість, координацію та технічні навички.

Список використаних джерел

1. Гімнастичні скакалки. URL: <https://s4s.in.ua/ua/g41535897-gimnasticheskie-skakalki> (дата звернення 22.01.25).
2. Історія стрибків через скакалку. URL: <https://wua.bono.odessa.ua/articles/istorija-stribkiv-cherez-skakalku.html> (дата звернення 22.01.25).
3. Касько Д. В., Дейнеко А. Х. Історія походження предметів художньої гімнастики: матеріали науково-практичної конференції. «Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини», Харків, 2022. С. 46–49.
4. Пятницька Д. В. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки. Харків, 2017. 56 с.
5. Художня гімнастика для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / за ред. Ж. А. Білокопитова, Т. В. Нестерова, А. М. Дерюгіна, В. А. Безсонова. Київ, 1999. 115 с.
6. Художня гімнастика – Кодекс Правил 2025-2028. Схвалено Виконавчим комітетом FIG 25 квітня 2024 року. 239 с. URL : https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2025/%20%D0%B3%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0.pdf (дата звернення 24.01.25).

7. Черняков В. В., Литвин Т. С. Збірник гімнастичних вправ зі скакалкою: довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання». Чернігів : ЧНПУ, 2015. 56 с.

УДК 797.2.015:796.42.012.6

Караулова С. І.¹, Зубрич П. В.²

¹ д-р наук з фіз. вих. і спорту, професор, Запорізький національний університет

² студ., Запорізький національний університет

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ПЛАВАННІ

Анотація. Дана робота розглядає особливості спортивної підготовки плавців різного рівня кваліфікації. Проаналізовано вплив фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки на результативність спортсменів. Представлено сучасні підходи до планування тренувального процесу та інтеграції різних засобів підготовки, зокрема вправ з легкої атлетики.

Ключові слова: плавання, спортивна підготовка, легка атлетика, фізичні якості.

Abstract. This work examines the features of sports training of swimmers of different levels of qualification. The influence of physical, technical, tactical and psychological training on the performance of athletes is analyzed. Modern approaches to planning the training process and integrating various training methods, in particular, athletics exercises, are presented.

Key words: swimming, sports training, athletics, physical qualities.

Сучасне плавання характеризується високою конкуренцією та потребує постійного вдосконалення тренувальних методик. Успішність спортсмена залежить від рівня розвитку основних фізичних якостей, досконалої техніки плавання та психологічної стійкості. Одним із перспективних напрямів підвищення ефективності підготовки є використання засобів легкої атлетики для розвитку витривалості, сили та координації рухів.

Метою даної роботи є визначення особливостей комплексної спортивної підготовки плавців та обґрунтування доцільності використання легкоатлетичних вправ для покращення їхніх фізичних показників.

Низка науковців вказують на спільні фізіологічні аспекти плавання та легкої атлетики. Плавання та біг, як циклічні види спорту, мають схожі механізми енергозабезпечення. Аеробні та анаеробні системи енергозабезпечення активно функціонують в обох видах спорту. Спільними є також вимоги до розвитку серцево-судинної та дихальної

систем, що обґрунтовує доцільність використання бігових вправ для підвищення загальної витривалості плавців [1] Специфіка плавання вимагає розвитку: силової витривалості плечового поясу, вибухової сили нижніх кінцівок (для старту та поворотів), гнучкості, особливо в плечових та гомілковостопних суглобах, спеціальної витривалості відповідно до дистанції [1]. І все це можливо досягнути за допомогою імплементації окремих видів легкої атлетики у підготовку спортсмена.

Аналіз наукової літератури дозволив виділити найбільш ефективні легкоатлетичні вправи для плавців, які спеціалізуються спринтерських дистанціях 50 м, 100 м. Найбільш корисними з яких виявились:

- Короткі бігові спринтерські прискорення на дистанціях 10-30 м для підвищення частоти рухів;

- Легкоатлетичне метання (ядро, набивні м'ячі, наприклад wallball) підходить для розвитку одиночної дії рухів рук, а також розвитку сили плечового поясу;

- Вправи з бар'єрами та різноманітні стрибкові вправи (з місця, потрійний, з ноги на ногу, на одній нозі тощо) використовують для розвитку вибухової сили ніг та тулуба. Крім того, вони сприяють розвитку координації рухів [2, 3].

До основних вправ для підвищення спеціальної витривалості плавця відносяться: спортивна ходьба – в рівномірному і змінному темпі та біг у різному темпі (від середнього до максимального). Для плавців на середні дистанції (200-400 м) оптимальними легкоатлетичними вправами є:

- Інтервальний біг на дистанції 400 м з контрольованими паузами відпочинку;

- Темповий біг на дистанції 800-1500 м;

- Біг вгору для розвитку силової витривалості [3].

Для стаєрської підготовки для плавців, які спеціалізуються на довгі дистанції (800-1500 м) найбільш ефективними виявились дисципліни, рівень досягнень в яких у багато чому визначається аеробною продуктивністю:

- Кросовий біг на дистанціях 5-10 км;

- Фартлек (біг зі зміною темпу);

- Біг на довгі дистанції (1000-2000 м) [2].

Також важливе місце у спортивній підготовці плавців займає психологічна підготовка. Психологічна підготовка плавців відіграє ключову роль у досягненні високих результатів. Вона включає розвиток стресостійкості, вміння долати передстартове хвилювання та підтримувати концентрацію під час змагань. Основні методи, що використовують спортсмени: психологічні тренінги, візуалізація успіху, релаксаційні

техніки та контроль емоційного стану. Особливе значення має розвиток мотивації та впевненості у власних силах. Для плавців важливо навчитися контролювати дихання та зберігати спокій у стресових ситуаціях.

Ефективне планування тренувального процесу базується на періодизації річного макроциклу, основними традиційними структурними елементами якого є підготовчий, змагальний та перехідний періоди.

Підготовчий період: під час спортивного тренування акцент робиться на розвиток загальної та спеціальної витривалості за допомогою бігових вправ, силових вправ, а також вправ на координацію та гнучкість. Для розвитку вибухової сили ніг застосовуються стрибкові вправи та біг з прискоренням. Важливе значення має розвиток функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.

У змагальному періоді основна увага приділяється підтриманню досягнутого рівня фізичної підготовленості та вдосконаленню техніки плавання. Використовуються вправи на швидкість та витривалість, а також моделювання умов змагань. Психологічна підготовка спрямована на підвищення концентрації та стресостійкості.

Ключове завдання перехідного періоду – відновлення організму після інтенсивних навантажень. Застосовуються аеробні вправи помірної інтенсивності, легкі силові тренування та вправи на гнучкість для підтримання загального тону м'язів.

Важливим аспектом є індивідуалізація тренувальних програм з урахуванням рівня підготовленості, віку та індивідуальних особливостей спортсмена. Залучення легкоатлетичних вправ дозволяє розвивати силу, швидкість та витривалість, що є ключовими факторами для досягнення високих результатів у плаванні.

Висновки: Результати дослідження підтверджують ефективність включення специфічних легкоатлетичних вправ у тренувальний процес плавців. Основні переваги полягають у підвищенні спеціальної витривалості, покращенні стартової реакції та ефективності поворотів, розвитку загальної аеробної потужності, профілактиці травматизму завдяки різноманітності тренувальних впливів. Рекомендується диференційований підхід до включення легкоатлетичних вправ у тренувальний процес залежно від спеціалізації плавця, періоду підготовки та рівня кваліфікації [5, 7].

Список використаних джерел

1. Баламутова Н. М., Клімакова С. М., Котов М. С. Розвиток спеціальної витривалості у повторному тренуванні з використанням різних інтервалів відпочинку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Сер. 15* : Науково-педагогічні

проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. Вип. 9 (182). С. 26–31. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).03).

2. Дакал Н. А. (2020). Плавання як засіб покращення психофізичного стану студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2020. Вип. 7 (127). С. 62–65. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7\(127\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).11).

3. Кучеренко Г., Богатов А., Воробйова С. *Olympicus*. 2024. №4. С. 30–36.

4. Нікітський Б. М. Плавання: посібник для студентів. Київ: ТОВ «Друкарня «Літера», 2007. 209 с.

5. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.

6. Ткаченко Л. В. Удосконалення фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку засобами легкоатлетичних стрибків : збірн. наук. праць ЛДУФК. Львів. 2018. 98 с.

7. Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 392 с.

УДК 796.894

Караулова С.І.¹, Троян А.С.²

¹ д-р наук з фіз. вих. і спорту, професор, Запорізький національний університет

² здобувач освітньо-наукового рівня вищої освіти (ступеня доктора філософії) «Фізична культура і спорт», Запорізький національний університет

БОДІБІЛДИНГ – ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ТА ДОСЯГНЕННЯ

Анотація. Авторами статті розглянуто історію виникнення бодібілдингу. У роботі також проаналізовано основні тенденції розвитку бодібілдингу та досягнення видатних атлетів.

Ключові слова: бодібілдинг, атлети, тренування.

Abstract. The authors of the article considered the history of bodybuilding. The work also analyzes the main trends in the development of bodybuilding and the achievements of outstanding athletes.

Key words: bodybuilding, athletes, training.

Бодібілдинг – це вид спорту, спрямований на розвиток і вдосконалення м'язової маси, рельєфу та пропорцій тіла за допомогою силових тренувань і спеціального харчування. Основною метою

бодібілдингу є досягнення гармонійної і добре розвиненої мускулатури, яка оцінюється на змаганнях за такими критеріями, як симетрія, пропорційність, рельєфність і загальний вигляд тіла.

Перші згадки про бодібілдинг можна зустріти у Стародавній Греції та Римі. Де фізична підготовка була невід'ємною частиною життя воїнів і спортсменів. Греки цінували гармонійний розвиток тіла, що підтверджують скульптури атлетів, зокрема Дорифора та Дискобола.

В XIX столітті спостерігається початок сучасного бодібілдингу. У цей період популярності набули силові тренування з гантелями, гириями та штангами. Одним із засновників сучасного бодібілдингу вважається Євген Сандов (Eugen Sandow) – німецький атлет, який прославився демонстрацією м'язів на виступах. Він організував перші змагання з бодібілдингу у 1901 році в Лондоні.

- В XX столітті бодібілдинг набув подальшого розвитку та популяризації. У 1930-40-х роках почали з'являтися перші журнали про бодібілдинг і спеціалізовані тренажерні зали. В 1939 році у Лондоні відбувся перший чемпіонат світу з бодібілдингу.

- У 1946 році брати Вейдери (Джо та Бен) заснували Міжнародну федерацію бодібілдингу (IFBB), що дало імпульс розвитку спорту.

- У 1965 році стартував конкурс «Містер Олімпія», який став головним змаганням у бодібілдингу.

- 1970-80-ті: «Золота ера бодібілдингу». У цей період головною зіркою став Арнольд Шварценеггер, який виграв сім титулів «Містер Олімпія» та зробив спорт популярним у всьому світі.

- Вихід у 1977 році документального фільму «Pumping Iron» («Качаючи залізо») підвищив інтерес до бодібілдингу.

- Рекордсменом світу за найбільшим об'ємом біцепса є Ронні Коулман. Його біцепс має об'єм 60 сантиметрів [3,4].

Бодібілдинг постійно еволюціонує, і сучасні тенденції значно відрізняються від класичних підходів минулого століття. Ось основні напрямки розвитку бодібілдингу сьогодні:

1. **Натуральний бодібілдинг.** Популярність натурального бодібілдингу зростає через ризики, пов'язані з використанням фармакології. Все більше атлетів обирають естетичний та здоровий підхід замість надмірної м'язової маси.

2. **Нові категорії у змаганнях.**

- **Менс-фізик (Men's Physique)** – атлетична фігура з меншою м'язовою масою та естетичним виглядом.

- **Класичний бодібілдинг (Classic Physique)** – проміжний варіант між традиційним бодібілдингом і менс-фізик, орієнтований на пропорції 70-80-

х років.

- Фітнес-бікіні та велнес – жіночі категорії, які акцентують увагу на підтягнутому, але не надмірно м'язистому тілі.

3. Використання сучасних технологій.

- Тренувальні програми на основі штучного інтелекту – аналіз прогресу, розрахунок навантаження, корекція плану харчування.

- Біохакінг – контроль гормонального фону, вітамінних показників, використання холодних ванн, саун, методів відновлення.

- Новітні тренажери – розумні гантелі, машини з біомеханічним аналізом руху.

4. Функціональний бодібілдинг.

- Поєднання бодібілдингу з елементами кросфіту, стронгмену та гімнастики для покращення витривалості й рухливості.

- Збільшення уваги до мобільності суглобів і гнучкості, щоб запобігти травмам.

5. Зміна підходу до харчування.

- Відхід від екстремальних дієт на користь збалансованого харчування.

- Популярність рослинного бодібілдингу (vegan bodybuilding) – зростає кількість спортсменів, які досягають хороших результатів без тваринного білка.

- Використання інтервального голодування як способу контролю жиру та покращення метаболізму.

6. Соціальні мережі та вплив блогерів.

- Бодібілдинг більше не обмежується змаганнями – соцмережі зробили популярними фітнес-інфлюенсерів, які заробляють на блогах, коучингу та рекламі.

- Фокус змістився з чистого об'єму м'язів на гармонійний стиль життя.

7. Допоміжні методи відновлення.

- Використання PRP-терапії, кріотерапії, масажних пістолетів, гіпербаричних камер для швидкого відновлення.

- Поширення технік майндфулнесу, йоги, дихальних практик, які допомагають знизити стрес і покращити продуктивність.

8. Жіночий бодібілдинг та нові стандарти краси.

- Жінки все більше займаються бодібілдингом, але без надмірної маси – популярніші категорії фітнес-бікіні, велнес.

- Прийняття різних типів фігури, де не лише сухість і дефініція визначають переможців [1, 2].

Отже, бодібілдинг продовжує розвиватися як професійний спорт і як

популярний напрямок фітнесу. У сучасному бодібілдингу великий акцент робиться на здоровому способі життя та науковому підході до тренувань. Загалом, бодібілдинг змінюється у бік більш здорового та технологічного підходу, з акцентом на довголіття та естетику.

Список використаних джерел

1. Караулова С. І., Маліков М. В. Сучасні інноваційні технології в професійній підготовці фахівців у сфері фізичного виховання та спорту. *Фізичне виховання і спорт*. 2022. №2. С. 90–95.

2. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту. Київ, 2011. 442 с.

3. Караулова С. І., Троян А. Є. Роль самостійних занять фізичною культурою у збереженні та зміцненні фізичного здоров'я молоді. *Відновлення України та її регіонів в контексті глобальних трендів: управління, адміністрування та забезпечення*: праці II Міжнародній науково-практичній конференції (Запоріжжя, 23-24 травня 2024 р.). Запоріжжя, 2024. С. 741–745.

4. Караулова С. І., Троян А. Є. Сучасні методичні підходи до системної підготовки спортсменів-спеціалістів з бодібілдингу. *Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура і спорт як пріоритет сучасності»* : матеріали конференції (3-4 жовтня 2024 р.). Рига, Латвія : «Baltija publishing», 2024. Р. 10–14.

УДК 796.012.13:796.332:392.1

Костенко М.П.¹, Мельничук Д.Ю.²

¹ канд. пед. наук, доцент, зав. кафедри фізичної культури і спорту, Національний університет біоресурсів і природокористування України

² магістрант, Національний університет біоресурсів і природокористування України

ОСНОВНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Анотація. Стаття присвячена пошуку основних засобів розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів. Українські і закордонні фахівці вважають, що при досить високому рівні техніко-тактичної майстерності футболістів основну роль у досягненні на змаганнях грає рівень розвитку рухливих якостей і серед них швидкісно-силові. Основними засобами розвитку швидкісно-силових якостей є фізичні та ідеомоторні вправи.

Ключові слова: юні футболісти, швидкісно-силові якості, засоби, фізичні вправи.

Abstract. The article is devoted to the search for the main means of

development of speed and power qualities of young football players. Ukrainian and foreign experts believe that at a rather high level of technical and tactical skills of football players the main role in achieving at competitions is played by the level of development of motor skills and among them speed and power. The main means of developing speed and power qualities are physical and ideomotor exercises.

Key words: young footballers, speed and strength qualities, means, physical exercises.

Досягнення високих спортивних результатів у сучасному футболі неможливо без якісної підготовки всіх гравців незалежно від амплуа. Найбільші футбольні турніри останніх років показали, що гра розвивається, це ми можемо побачити у швидкості виконання технічних прийомів футболістів в умовах жорсткого єдиноборства. Так само з підвищенням швидкості гри, змінилися тактичні схеми і розстановки гравців, які мають на увазі багаторазові підключення захисників до атакуючих дій. Під час гри в різній послідовності і з різними інтервалами чергуються вправи, різні за характером, інтенсивністю і тривалістю.

Подальша інтенсифікація підготовки спортсменів, значне збільшення обсягів та інтенсивності тренувальних та змагальних навантажень у сучасному футболі потребує розробки та впровадження нових технологій, які забезпечують оптимізацію тренувального процесу. Українські і закордонні фахівці вважають, що при досить високому рівні техніко-тактичної майстерності футболістів основну роль у досягненні на змаганнях грає рівень розвитку рухових якостей і серед них швидкісно-силові [1].

Аналіз тренувальної діяльності юних футболістів дозволив виявити потребу в корінному покращенні якості фізичної підготовки юних футболістів, пошуку та втіленні в практику більш ефективних організаційних форм, засобів та методів тренування [2]. Наше дослідження присвячується пошуку засобів тренування для розвитку швидкісно-силових якостей. Засобом називається те, що використовується для вирішення певних завдань. Комплекс засобів спортивного тренування складають: фізичні та ідеомоторні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори [4].

У літературі є кілька визначень швидкісних якостей. Швидкісні якості – це генетично визначена у розвитку комплексна рухова якість, що дозволяє виконувати рухи з оптимальною швидкістю. Під швидкісними якостями розуміють здібності людини, які забезпечують їй виконання рухових актів у мінімальний проміжок часу для даних умов [5].

Найбільш сприятливими періодами у розвиток швидкісних

здібностей як в хлопчиків, так і в дівчат вважається вік від 7 до 11 років. Дещо в меншому темпі зростання різних показників швидкості триває з 11 до 14-15 років. До цього віку фактично настає стабілізація результатів у показниках швидкості простої реакції та максимальної частоти рухів.

Цілеспрямований вплив чи заняття різними видами спорту позитивно впливають на розвиток швидкісних здібностей: спеціально тренуються мають перевагу на 5-20% і більше, а зростання результатів може тривати до 25 років [5]

При побудові тренувальних занять необхідно враховувати анатомічні та функціональні особливості юнацького організму. Тільки поступово переходячи від простого до складного, збільшуючи обсяг і інтенсивність тренувального навантаження, можна досягти високого рівня підготовки.

Слід зазначити, що в дитячому футболі на етапах попередньої підготовки швидкість виховується одночасно з спритністю, що створює необхідну основу для успішного оволодіння технікою пересування. У віці 8-12 років значне підвищення максимальної швидкості бігу відбувається завдяки природному зростанню швидкості рухів, а в 12-14 років швидкість підвищується за рахунок зростання швидкісно-силових якостей і м'язової сили. Тому при розвитку швидкості треба прагнути до максимального збільшення темпу бігу і частоти рухів, не вимагають великих м'язових зусиль. Так само перевагу слід віддавати природним рухам або рухомим іграм (футбол, баскетбол, гандбол, лапта, регбі), що проводяться у режимі, що сприяє розвитку швидкості, вправ із м'ячем і без м'яча, які виконуються в ігровій формі, у формі змагань, естафет. Це сприятиме комплексному розвитку гравців. Виконання ігрових вправ змушує юних футболістів проявляти максимум зусиль для досягнення перемоги.

Тренеру дитячої футбольної школи потрібно пам'ятати, що ігровий матеріал повинен займати до 50% загального часу занять. Кожна вправа виконується короткочасно (10-15 секунд), у вигляді декількох серій, інтервал відпочинку 2-3 хв. Важливе значення має повторний біг з максимальною швидкістю, виконується у вигляді естафет на відрізках до 20 м. Крім естафет рекомендується включати у заняття контрольні вправи в бігу на 10-15 м. Для розвитку складної рухової реакції і частоти рухів слід широко використовувати швидкісні вправи з різних стартових положень, зі зміною напрямку бігу.

Виконання вправ в дитячому футболі, спрямованих на розвиток швидкості, припиняють у той момент, коли відчуття юного спортсмена, зовнішні ознаки втоми або показання секундоміра будуть свідчити про зниження швидкості пересування. Це зниження служить першим сигналом

для припинення на даному занятті роботи над вихованням швидкості.

Великий обсяг швидкісно-силової, бігової роботи, також вдосконалення техніки поведіння з м'ячем повинні проходити червоною ниткою в плануванні цілорічних тренувальних занять. При цьому одним з основних засобів в швидкісно-силовій підготовці юних футболістів будуть бігові вправи з м'ячем і без нього [2].

Силова підготовка юних футболістів 10-13 років направлена на підвищення силового потенціалу всіх основних м'язових груп, що забезпечує гармонійний розвиток м'язової системи, а цілеспрямоване застосування підготовчих і основних вправ із багатого арсеналу засобів легкої атлетики найбільш сприяє розвитку швидкісно-силових якостей, які проявляються в життєво важливих рухових діях – відштовхуваннях під час бігу, стрибках, подоланні перешкод, кидкових рухах [1].

У підлітковому віці у зв'язку з віковими особливостями формування систем організму складаються найсприятливіші передумови розвитку сили, що розширює коло засобів і можливостей застосування ефективних методів розвитку сили. Використання методів динамічних і повторних зусиль передбачає збільшення величини обтяження (опору). Застосовуються вправи із зовнішнім опором (у вигляді гантелей малої і середньої ваги, мішки з піском, вправи на тренажерах і т. ін.), протидія партнера (силові вправи у парах), із подоланням ваги власного тіла (вправи на стандартному і нестандартному обладнанні). Засоби підбираються таким чином, щоб при розвитку сили були охоплені основні групи м'язів всього рухового апарату. Вправи можуть бути спрямовані на розвиток сили як локальної, так і регіональної групи м'язів. Не рекомендується виконувати вправи, які вимагають великих силових напружень, особливо із затримкою дихання.

Для розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів застосовуються силові протидії: вправи з вагою власного тіла (стрибки у висоту, стрибки у довжину під час підкатів, вибивання м'яча, стрибки в сторону у воротарів, різкий старт зі зміною напрямку під час бігу тощо); подолання сили, пов'язаної з ударами по м'ячу, вкиданням м'яча; подолання сили опором (однороством) суперника. Серед засобів розвитку швидкісно-силових якостей, необхідних для оволодіння ефективним відштовхуванням, провідне місце посідають різні стрибкові вправи і стрибки у висоту, в довжину, потрійні.

При виконанні стрибкових вправ особливу увагу слід звернути на використання пружності м'язів. Не менш важливий розвиток сили і використання пружності м'язів, що керують роботою ступні, і які її утримують. У зв'язку з цим виняткове значення мають вправи, що

зміцнюють м'язи ступні і гомілки. Це ходьба на носках, стрибки із скакалкою та інші. Їх треба виконувати щоденно як домашні завдання і в більшому дозуванні. Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей мають відповідати віковим та статевим особливостям та рівню підготовленості. швидкісно-силові вправи виконуються перед вправами для розвитку власних силових вмінь і їх не слід виконувати після вправ на розвиток витривалості.

Гарний ефект у вихованні силових вмінь досягається при застосуванні такої форми організації занять, яка б дозволила комплексно розвивати всі м'язові групи. Такою формою є колове тренування з розвитку сили.

Основу колового тренування складає серійне (злите або з інтервалами) повторення вправ, підібраних і об'єднаних в комплекс у відповідності з певною схемою – «символом колового тренування» – які використовуються в порядку послідовної зміни «станцій» (місце для кожної із вправ з відповідним обладнанням), які розташовуються в залі або на майданчику по замкнутому контуру.

У комплекс включаються технічно нескладні і добре розучені вправи, переважно загально-підготовчі, допоміжні, гімнастичні, важкоатлетичні, на тренажерах та інші.

Підбір вправ передбачає дотримання різноманітності й послідовності в навантаженнях на різні групи м'язів і системи організму. Вправи кожної станції діють на певну групу м'язів ніг, рук, плечового поясу, черевного пресу, спини. Таким чином, основні м'язові групи одержують навантаження в певному чергуванні, так що після «роботи» на одній станції для них настає відпочинок на наступних.

Для розвитку сили, швидкісно-силових якостей і силової витривалості колове тренування проводиться за методом інтенсивної інтервальної роботи у 2 варіантах:

1) На кожній «станції» вправа (потужністю роботи 50-75%) виконується упродовж 10-15 сек. Потім іде навантаження від 30 до 90 сек в залежності від потужності роботи.

2) Кожна вправа повторюється максимум 8-12 разів без обмеження часу, в плавному (безперервному) темпі. Інтервали відпочинку 30-180 сек. Використовуються для вправ у «розслабленні» і розтягуванні, які особливо важливі для тренувального ефекту [6].

Підвищення навантаження відбувається через кожні 2-3 заняття в першому варіанті за рахунок скорочення часу виконання 8-12 повторень з 15 до 10 сек. У другому варіанті підвищення навантаження може відбуватися за рахунок збільшення навантаження. Загальне збільшення

навантаження можливе за рахунок збільшення кількості проходження «кіл» від 1 до 3. В одне коло включається 8-10 вправ.

Список використаних джерел

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2016, 616 с.

2. Нестеренко Н. О. Експериментальна методика розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів 13-14 років з урахуванням раціонального співвідношення вправ з м'ячем і без м'яча. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2020. Вип. 5(125) С. 115–120.

3. Овчаренко С. В., Яковенко А. В. Методика розвитку швидкісно-силових якостей футболістів 16-17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. *XVI Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України»* 2016. С. 167–171

4. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Яковенко А. В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.

5. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с.

6. Чаплигін В., Гаєвий В., Гаєва Н. Особливості розвитку швидкісних якостей у футболістів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. Вип. 3К(176). С. 500–504.

УДК 796.032(083)

Кузнєцова О.Т.¹, Пасевич А.М.², Дворак В.В.³

¹ д-р пед. наук, професор, Національний університет водного господарства та природокористування

² старш. викл., Національний університет водного господарства та природокористування

³ студ., Національний університет водного господарства та природокористування

ВИСТУП СПОРТСМЕНІВ РІВНЕНЩИНИ В ЮНАЦЬКИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ

Анотація. У роботі виявлені характерні особливості змагань Юнацьких Олімпійських ігор. Подано результати виступів збірної України та медалістів Рівненщини в Літніх та Зимових Юнацьких Олімпійських

іграх. Охарактеризовано досягнення рівненських спортсменів з видів спорту та дисциплін.

Ключові слова: Юнацькі Олімпійські ігри, Рівненщина, медалісти, дисципліни.

Abstract. The paper reveals the characteristic features of the competitions of the Youth Olympic Games. The results of the performances of the Ukrainian national team and medalists from Rivne region in the Summer and Winter Youth Olympic Games are presented. The disciplines and achievements of Rivne athletes are characterized.

Key words: Youth Olympic Games, Rivne region, medalists, disciplines.

Юнацькі Олімпійські ігри (ЮОІ) – це мультиспортивні змагання мають усі атрибути «дорослих» Ігор: олімпійський вогонь, парад команд, церемонії відкриття та закриття, підняття прапорів на честь переможців, таке ж екіпірування, як і в колег з основних збірних. Аналогічно до Олімпіад ЮОІ проводяться раз на чотири роки: Зимові – з 2012 року та Літні – з 2010. Участь в ЮОІ беруть спортсмени у віці з 14 років і можуть виступати максимум до 18 років. Дані вікові обмеження передбачено в Положенні щодо проведення Ігор. Міжнародні спортивні федерації з видів спорту мають визначити оптимальний вік атлетів, при цьому максимальна різниця у віці учасників у рамках певної дисципліни не може перевищувати 2 роки [3; 8].

Метою даного дослідження є визначення призерів і чемпіонів Юнацьких Олімпійських ігор – представників Рівненщини.

Рішення про започаткування проведення Літніх та Зимових ЮОІ було прийняте Міжнародним олімпійським комітетом на 119-й сесії, що відбулася у місті Гватемала з 4 по 7 липня 2007 року [4; 5]. Літні ЮОІ 2010 року, офіційно відомі як I Літні Юнацькі Олімпійські ігри (2010 Summer Youth Olympics), відбулися у Сінгапурі з 14 серпня по 26 серпня 2010 року. Це був перший схвалений Міжнародним олімпійським комітетом захід, проведений у Південно-Східній Азії [4]. Результати виступів збірної України та призерів Рівненщини в Літніх Юнацьких Олімпійських іграх подано у табл. 1.

На II ЮОІ, які проходили у Нанкіні (Китай), рівненський плавець Михайло Романчук здобув золото на дистанції 400 м. Він фінішував із результатом 3:49.76. Позаду нашого героя залишилися суперники з Сальвадору, Норвегії та Єгипту. Зазначимо, що ця золота нагорода стала першою для України на змаганнях та єдиною для Рівненщини за весь час проведення ЮОІ. Також Михайло Романчук виборов срібло на дистанції 800 м [8].

Таблиця 1. Результати виступів збірної України та призерів Рівненщини в Літніх Юнацьких Олімпійських іграх

Рік	Ігри, місто, країна	Представник Рівненщини	Вид спорту (медаль)	Загальноком. місце України	Медальний залік України (всього медалей)
2010	I Літні Юнацькі Олімпійські ігри <i>Сінгапур, Сінгапур</i>			4	9+9+15=33
2014	II Літні Юнацькі Олімпійські ігри <i>Нанкін, Китайська Народна Республіка</i>	Михайло Романчук	Плавання (400 м – золото; 800 м – срібло)	6	9+9+11=29
		Олексій Масик	Боротьба греко-римська (бронза)		
2018	III Літні Юнацькі Олімпійські ігри <i>Буенос-Айрес, Аргентина</i>	Дмитро Гонта	Стрільба (бронза) Змішана к-да	10	7+8+8 =23
2026	IV Літні Юнацькі Олімпійські ігри <i>Дакар, Сенегал</i>				

Учень обласної школи вищої спортивної майстерності та вихованець Костопільського обласного ліцею-інтернату фізичної культури і спорту II–III ступенів Олексій Масик – бронзовий призер II літніх ЮОІ в Нанкіні. Олексій – борець греко-римського стилю, поповнив скарбничку бронзових медалей української збірної. У поединку за третє місце у ваговій категорії 42 кг юнак переміг представника Таджикистану, піднявшись на третю сходинку п’єдесталу пошани.

Шестеро спортсменів-освітян Рівненської області, які увійшли у збірну команду України, показали високі результати під час участі в ЮОІ в Китаї. Це і дозволило Рівненщині посісти третю сходинку в рейтингу областей за кількістю нагород [8].

III літні Юнацькі Олімпійські ігри проходили в аргентинському Буенос-Айресі, на яких Україну представляли 55 атлетів у 22 видах спорту.

Серед них – троє представників Рівненщини. Це 16-річна легкоатлетка (800 м) Світлана Жульжик – ліцеїстка Костопільського обласного ліцею-інтернату та 17-річний Дмитро Гонта (кульова стрільба) – студент Рівненського автотранспортного коледжу [2]. Крім того, рівняни вболівали за баскетболістів, у складі яких був вихованець рівненської школи баскетболу Віталій Шорсткий, але на ЮОІ представляв Одеську область.

Світлана Жульжик з бігу на 800 метрів у кваліфікаційних забігах пододала дистанцію за 2.09,73 хв. На другому етапі змагань показала час 2.10,21 хв і з сумою двох результатів 4.19,94 хв посіла підсумкове шосте місце. Підготувала Світлану Жульжик до III літніх ЮОІ тренер-викладач Тетяна Фінчук [6].

Юні спортсмени України здобули 23 медалі (7–8–8) у 13 видах спорту [3; 4]. У підсумку наших земляків на II ЮОІ – бронзова медаль Дмитра Гонти з кульової стрільби, змішана команда (дисципліна: пневматичний пістолет, 10 м) [6].

Вперше Зимові ЮОІ відбулися у 2012 році. Збірна України була незмінним учасником усіх Зимових ЮОІ – в Інсбруку (2012), Ліллекхаммері (2016), Лозанні (2020) та Канвоні (2024) (табл. 2). На сьогодні на рахунку України в історії Зимових Юнацьких Олімпіад п'ять медалей: Олександра Назарова та Максим Нікітін («срібло», фігурне катання, танці на льоду, Інсбрук-2012), Христина Дмитренко («золото», біатлон, гонка переслідування, Ліллегаммер-2016); Орест Коваленко («бронза», фрістайл, біг-ейр, Лозанна-2020); Ярослав Лавренюк («срібло», скелетон, Канвон-2024) і Поліна Пуцко («бронза», біатлон, спрінт, Канвон-2024).

В Австрійському Інсбруку у командному заліку завойована лише одна медаль: «срібло» на рахунку фігуристів Олександри Назарової та Максима Нікітіна. Ще дві срібні медалі для України здобули фігурист Ярослав Паніот в командних змаганнях та Марія Долгополова у командних змаганнях з шорт-треку. Але медалі ці враховувалися у залік змішаної команди. Це – особливість Юнацьких Ігор.

В окремих видах спорту виступають команди, зібрані з представників різних країн. Змішані команди – це команди складені зі спортсменів, які представляють різні Національні олімпійські комітети. Поняття «змішаних команд» було введено ще на I Юнацьких Олімпійських іграх – 2010. Цікавим є те, що коли команда зі змішаних НОКів виграє медаль, то піднімають Олімпійський прапор, а якщо команда стала першою, то грає офіційний Олімпійський гімн [1, с. 73].

У складі спортсменів-кандидатів на участь у III Зимових Юнацьких Олімпійських іграх 2020 року у м. Лозанна (Швейцарія) у фрістайлі (дисципліна слупстайл, біг-ейр) були два представника Рівненської

області: Орест Коваленко (тренери Ю.В. Досов, Г.П. Досова) та Данило Степанюк (тренери Л.А. Нос, Ю.В. Досов) [2].

Таблиця 2. Результати виступів збірної України та призерів Рівненщини в Зимових Юнацьких Олімпійських іграх

Рік	Ігри Місто Країна	Представник Рівненщини	Вид спорту (медаль)	Загальноком. місце України	Медальний залік України (всього медалей)
2012	I Зимові Юнацькі Олімпійські ігри <i>Інсбрук, Австрія</i>			24	0+1+0=(1)
2016	II Зимові Юнацькі Олімпійські ігри <i>Лілехаммер, Норвегія</i>			18	1+0+0=(1)
2020	III Зимові Юнацькі Олімпійські ігри <i>Лозанна, Швейцарія</i>	Орест Коваленко	Фрістайл, біг-ейр (бронза)	29	0+0+1=(1)
2024	IV Зимові Юнацькі Олімпійські ігри <i>Канвон, Південна Корея</i>			26	0 +1 +1=(2)

Фрістайліст Орест Коваленко поставив «бронзову» крапку у виступах збірної України на III Зимових ЮОІ у швейцарській Лозанні. У фінальних змаганнях у дисципліні «біг-ейр» наш юний земляк замкнув трійку лідерів з результатом 179.50 [7]. Рівнянин також пробував свої сили

у слоупстайлі. Його Олімпійський дебют видався вдалим, адже Орест Коваленко увійшов до топ-10 на ЮОІ-2020. Слоупстайл – це тип змагань, який передбачає виконання серії акробатичних стрибків на трамплінах, пірамідах і перилах, які розташовані на трасі у певному порядку. А біг-ейр – це дисципліна в якій спортсмен стрибає з великого трампліна, виконуючи у польоті різні трюки. Довжина польотів – від 5 до 30 метрів [7].

У складі національної збірної команди України для участі в ІV Зимових ЮОІ в Канвондо (Республіка Корея) представників Рівненської області не було [2].

Таким чином, у роботі визначено, що Юнацькі Олімпійські ігри – це спеціально організовані змагання серед спортсменів-юніорів, які мають багато спільного та дещо відмінного з Олімпійськими Іграми. Подано призерів і чемпіонів з видів спорту у програмах Юнацьких Олімпійських ігор – представників Рівненщини.

Список використаних джерел

1. Біжик Т. І. Становлення Юнацьких Олімпійських Ігор. *Дипломний проект зі спеціальності 8.01020201 «Спорт (за видами)»*. Наук. керівн. М. П. Пітин. Львів: ЛДУФК, 2015. 97 с.

2. Міністерство Молоді і спорту України. Офіційний вебпортал. Юнацькі Олімпійські ігри (*Склади команд*). URL: <https://mms.gov.ua/sport/mizhnarodni-zmagannya/olimpijski-zmagannya/yunacki-olimpijski-igri> (дата звернення: 05.02.2025).

3. НОК України. Юнацькі Олімпійські ігри. URL: <https://noc-ukr.org/olympic/youth-games/> (дата звернення: 01.02.2025).

4. НОК України. Виступи українців на Юнацьких Олімпійських іграх > Олімпійські чемпіони. URL: <https://noc-ukr.org/olympic/youth/gold/> (дата звернення: 01.02.2025).

5. Приходько І. І., Левадня С. А., Кравченко Т. А. Система підготовки спортивного резерву в Україні. *Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту та валеології* : зб. наук. пр. за матеріалами ІІІ міжнар. (Інтернет) наук.-практ. конф. X : Академія ВВМВС України, 2019. С. 90–96.

6. Радіо Трек: Новини. URL: https://radiotrek.rv.ua/news/23_medali_z_argentyuny_vezut_v_ukrainu_yuni_olimpiytsi_230792.html (дата звернення: 11.02.2025).

7. Радіо Трек: Новини. URL: https://radiotrek.rv.ua/news/yunyy_rivnyanmaie_peremogu_na_yunatskyh_olimpiyskyh_igrah_foto_244792.html (дата звернення: 11.02.2025).

8. Рівненське обласне відділення НОК України. URL:

<http://noc.rv.ua/> (дата звернення: 01.02.2025).

УДК 796.032(477.65)

Маленюк Т.В.¹, Галушка О.І.²

¹ канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, Центральнуукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

² магістрант, Центральнуукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК БЕЙСБОЛУ НА КІРОВОГРАДЩИНІ

Анотація. У тезах надається інформація про створення бейсбольної команди «Ікар» на Кіровоградщині у 1988 році. У хронологічній послідовності надаються відомості про зміну назви, основні спортивні здобутки команди, тренерів, які її очолювали, починаючи з 1989 по 2023 рік. На сьогодні бейсбольна команда міста Кропивницького «ЦНТУ-ОСДЮСШОР-Горн» – найтитолованіша в Україні.

Ключові слова: бейсбол, Кіровоградщина, команда «ЦНТУ-ОСДЮСШОР-Горн».

Abstract. The theses provide information about the creation of the Icar baseball team in the Kirovograd region in 1988. In chronological order, information is provided about the name change, the main sport achievements of the team, the coaches who led it, from 1989 to 2023. Today, the baseball team of the city of Kropyvnytsky «CNTU-OSDUSSHOR-Horn» is the most titled in Ukraine.

Key words: baseball, Kirovograd region, the team «CNTU-OSDUSSHOR-Horn».

На сьогоднішній день бейсбольна команда міста Кропивницького «ЦНТУ-ОСДЮСШОР-Горн» – найтитолованіша команда України, яка існує з 1988 року. Команда 28-разовий чемпіон України, 26-разовий володар кубку України. Гравці команди постійно входять до основного складу збірної України з бейсболу. Команда займала 28 місце в Європейському рейтингу 2020 року. Серед спортсменів міста найбільша кількість бейсболістів стали чемпіонами і призерами Європи, а також учасниками чемпіонатів світу, Європи. Команда «ЦНТУ-ОСДЮСШОР-Горн» – учасник європейських клубних турнірів рівня Ліги чемпіонів. Це перший в обласному центрі міжнародний турнір рівня чемпіонату Європи серед національних збірних. У зв'язку з цим, можна з впевненістю стверджувати, що місто Кропивницький – бейсбольна столиця України [3].

Розвиток бейсболу на Кіровоградщині припадає на 1989 рік. Тоді з'явилися перші секції бейсболу і перша команда «Ікар», яка була

сформована зі студентів Кіровоградського вищого льотного училища цивільної авіації (КВЛУЦА), а першими тренером був викладач кафедри фізичної підготовки Юрій Колаковський, экс-гравець ФК «Зірка». Спочатку до складу команди входило 15 курсантів КВЛУЦА, які готувалися за допомогою курсантів з Куби. У квітні 1989 року команда брала участь у змаганнях по лінії профспілок. Це були перші офіційні матчі й перші ігри взагалі. Змагання проходили з 27 березня по 2 квітня 1989 року у місті Берегове. Заявки на участь подали команди з різних міст України: Чорноморськ, Луганськ, Чернівці, Кіровоград, Донецьк, Хмельницький, Сімферополь та Київ.

Також у 1989 році у місті Євпаторія проходила Спартакіада серед областей УРСР – серед ігрових видів спорту, бейсбол також був представлений. У Спартакіаді брали участь команди Одеської, Луганської, Чернівецької, Кіровоградської, Донецької, Харківської, Хмельницької, Дніпропетровської, Кримської, Львівської областей і м. Києва. Кіровоградська команда посіла восьме місце серед одинадцяти команд учасниць. Команда «Ікар» брала участь у першому чемпіонаті Радянського Союзу з бейсболу.

Восени 1989 року команд «Ікар» дебютувала на Кубку УРСР (м. Хмельницький). У 1990 році збірна команда «Ікар» була сформована із курсантів КВЛУЦА і студентів факультету фізичного виховання Кіровоградського державного педагогічного інституту (КДПІ). На першості ВУЗів (м. Львів) команда зіграла на досить достойному рівні (як для одного року підготовки). Суперники були більш досвідчені з м. Києва, Одеси, Луганська.

У 1990 році у вересні пройшли перші бейсбольні змагання у м. Кіровограді – фінальний турнір чемпіонату України. На початку 1990-х років бейсболісти тренувалися на факультеті фізичного виховання КДПІ (нині ЦДУ ім. В. Винниченка) та КІСМ (нині ЦНТУ). Спільною збірною командою від м. Кіровограда (нині м. Кропивницького), яка тоді називалась «Ікар», виступали в першості УРСР, а також їздили до Москви для участі у відборі до першої ліги чемпіонату СРСР з бейсболу. Команда посіла у відбірковій групі сьоме місце. Проте, отримала путівку в першу лігу наступного сезону, а в 1992 році вже не було ні СРСР, ні чемпіонату СРСР з бейсболу.

Згодом тренер Юрій Бойко – майбутній заслужений тренер України (ЗТУ) очолив бейсбольну команду на базі КІСМу. Знаковим став переїзд до м. Кіровограда у 1991 році нинішнього головного тренера національної збірної України з бейсболу й ЗТУ Олега Бойка. Після 1991 року команда майже не мала поразок на рівні чемпіонатів України. На початку 90-х років

відбулася перша спроба об'єднання бейсбольних клубів КІСМу та КДПІ. Головними тренером об'єднаної бейсбольної команди був призначений Юрій Бойко [2].

На той час, кращі гравці двох закладів вищої освіти міста Кіровограда сформували команду, яка дебютувала у першій лізі чемпіонату України. Лише за два сезони бейсбольна команда міста Кропивницького пройшла шлях від новачків першої ліги до володарів бронзових нагород Вищої ліги у 1994 році. Наступного сезону команда змінила назву на «Горн», так як спонсором команди стала фірма «Горн» відомого на той час кіровоградського підприємця Олександра Нікуліна. Під цим ім'ям команда виграла свій дебютний титул чемпіонів України й розпочала свою історію постійних перемог, починаючи з 1995 року.

У місті поступово з'явилась значна кількість молодих здібних та перспективних бейсболістів, тому виникла потреба у створенні молодіжної команди (це були випускники ДЮСШ). Так на межі ХХ-ХХІ ст. у м. Кіровограді було створено другу бейсбольну команду, у якій грали переважно студенти перших курсів КІСМу. Ця команда яскраво дебютувала та отримала у 2000 році свій перший трофей – Кубок України. Крім цієї перемоги молода команда вісім разів була фіналістом турніру (1999, 2002, 2011, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019 р.р.), п'ять разів ставала срібним призером (1999, 2015, 2016, 2018, 2020 р.р.) й вісім разів бронзовим призером (2000, 2004, 2005, 2009, 2010, 2014, 2017, 2019 р.р.) Кубку України [2].

Згодом команда «Горн» залишилась без підтримки Олександра Нікуліна. Команду на один сезон під свою опіку взяла Спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву «Віта». Відповідно, чемпіонський титул 2001 року «старший» клуб виграв під назвою «СДЮСШОР-Віта». Потім ЦНТУ, фактично, врятував існування першої бейсбольної команди міста, виступивши в якості однієї з трьох ключових структур, які забезпечували участь клубу в чемпіонатах України і міжнародних турнірах.

У 2002 році перша та друга команди міста Кіровограда зазнали змін у своїх назвах. Молодіжна команда стала виступати під аббревіатурою своєї базової дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву «СДЮСШОР» та «СДЮСШОР-Діамант». Старша команда змінювала декілька разів свою назву, але у кожній зазначався навчальний заклад «КДТУ/КНТУ» (2002-2004), «КНТУ-ОШВСМ» (2005-2010), «КНТУ-Єлисаветград» (2010-2016), «BioTexCom-КНТУ» (2017-2021), «ЦНТУ-ОСДЮСШОР-Горн» (2021-по нинішній час) [1].

На даний час команда відома у бейсбольному світі й за межами

України, так як багато років виступає у європейських клубних турнірах. Кропивницькі бейсболісти неодноразово вигравали кваліфікаційні змагання «Європейського Кубку». У 2014-2015 роках команда «КНТУ-Єлисаветград» представляла Україну в найпрестижнішому турнірі «Єврокубку». На міжнародній арені у 2023 році національна збірна України з бейсболу (95% гравців з м. Кропивницького) брала участь у європейських змаганнях «Eurobaseball-2023» – топ-12 бейсбольного Чемпіонату Європи [1].

Таким чином, бейсбольна команда міста Кропивницького «ЦНТУ-ОСДЮСШОР-Горн» – найтитолованіша команда України, яка пройшла складний шлях становлення та розвитку, а місто заслуговує назватися бейсбольною столицею України, адже має три команди у Вищій Лізі та шість команд у Дитячій Лізі.

Список використаних джерел

1. Бейсбольно-софтбольні новини в Кропивницькому, Україні, Європі та світі. URL : <https://www.facebook.com/groups/261105977239985/posts> (дата звернення: 14.01.2025).
2. Виноградов О. Бейсбол на Кіровоградщині: історія титулованих імен. URL : <https://gre4ka.info/sport/62186-beisbol-na-kirovogradshchyni-istoriia-tytulovanykh-imen/> (дата звернення: 12.01.2025).
3. Федерація бейсболу та софтболу України. URL : <http://www.fbsu.com.ua/> (дата звернення: 12.01.2025).

УДК 796.33

Нестеренко Н.А.¹, Хоружий Б.О.²

¹ канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

² магістрант, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

ВИЗНАЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВОРОТАРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В МІНІ-ФУТБОЛІ

Анотація. Розглянуто специфіку змагальної діяльності воротарів у міні-футболі, залежно від їхнього рівня кваліфікації. Дослідження включає порівняльний аналіз статистичних показників і відеоаналіз змагальної діяльності воротарів різної кваліфікації. Результати демонструють, що воротарі вищого рівня майстерності мають значно вищу стабільність дій, кращу здатність адаптуватися до змінних умов гри та вищу результативність у ключових моментах матчів.

Ключові слова: міні-футбол, воротарі, змагальна діяльність.

Abstract. The specifics of the competitive activity of goalkeepers in mini-football, depending on their level of qualification, are considered. The study includes a comparative analysis of statistical indicators and video analysis of the competitive activity of goalkeepers of different qualifications. The results demonstrate that goalkeepers of a higher skill level have significantly higher stability of actions, better ability to adapt to changing game conditions and higher performance in key moments of matches.

Key words: mini-football, goalkeepers, competitive activities.

Актуальність. Міні-футбол – один з найдинамічніших видів спорту, в якому воротар відіграє ключову роль у визначенні результату матчу. Високі вимоги до технічної, тактичної, фізичної підготовки воротаря вимагають детального аналізу його гри під час змагальної діяльності. Особливості гри воротаря в міні-футболі, такі як частота дій, швидкість реакції, паси для організації атак і прийняття рішень у напружених ситуаціях, вимагають особливого підходу до тренувань і оцінки ефективності. При цьому необхідний диференційований підхід до тренувань, оскільки технічний рівень гравців багато в чому визначає якість їх виконання в грі.

Незважаючи на важливість ролі воротаря, питання, пов'язані з аналізом змагальної діяльності відповідно до кваліфікації, вивчені недостатньо. Це знижує ефективність тренувальних програм і негативно впливає на розвиток юних спортсменів.

У змагальній діяльності в міні-футболі на перший план виходить також техніко-тактична підготовка воротарів. До компонентів змагальної діяльності воротарів у міні-футболі відносяться: відбивання м'яча, ловлення м'яча вибір позиції для оборони воріт, переведення та кидок м'яча.

Дана тема є актуальною, оскільки результати цього дослідження можуть допомогти вдосконалити тренувальний процес воротарів різного технічного рівня, оптимізувати техніко-тактичну підготовку та підвищити загальний рівень змагальної діяльності в міні-футболі.

Результати дослідження. Аналіз результативності гри воротарів при відбитті ударів по воротах будувався з урахуванням просторових характеристик.

З метою визначення результативності воротарських дій було виділено декілька умовних позицій для удару:

- ближня позиція (відстань від лінії воріт до 10 м);
- дальня позиція (від 10 м в глибину площадки);
- центральна позиція (це сектор напроти воріт шириною 3 м);
- бокова позиція (справа та зліва від центральної позиції).

Під час педагогічного експерименту визначено, що незалежно від кваліфікації польових гравців вони найчастіше наносять завершальні удари з ближніх позицій (68%) (рис. 1).

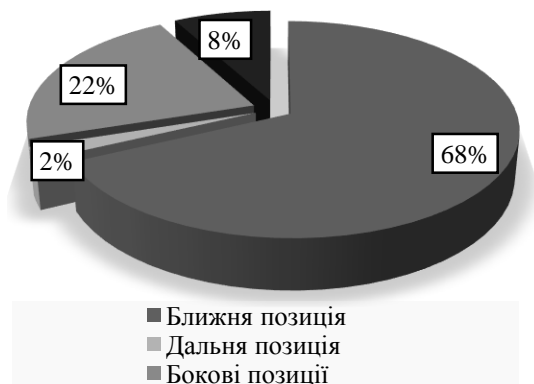


Рис. 1. Співвідношення кількості ударів по воротах польовими гравцями з різних позицій у міні-футболі

Таким чином, встановлено, що найбільш важливими в обороні кваліфікованих воротарів є ближні, бокові зони – справа та зліва. Оскільки саме з цих позицій суперники наносять більшість ударів та забиває більшість голів.

Також в ході педагогічного спостереження визначалися з яких позицій та якими способами воротарі виконують відбивання м'яча. Визначено, що воротарі різної кваліфікації під час гри використовують три варіанти відбивання м'яча: руками, тулубом на ногах (рис. 2).

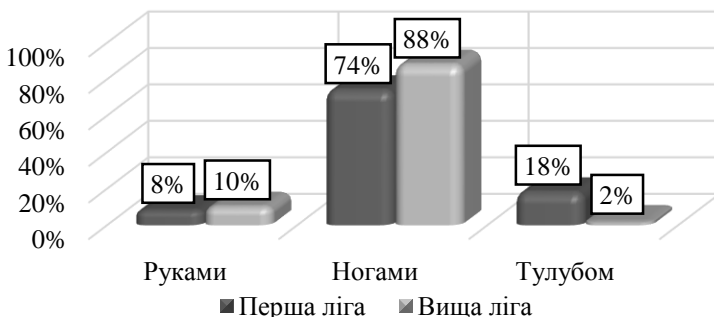


Рис. 2. Варіанти відбивання м'яча воротарями у міні-футболі

З рисунку 2 видно, що воротарі використовують в більшості техніку відбивання м'яча ногами, другим варіантом є відбивання руками та на третьому місці – відбивання тулубом.

При цьому, відомо, що найефективнішим способом є відбивання ногами, даний факт обумовлений специфікою гри в міні-футбол.

Дані спостереження свідчать, про недостатній рівень технічної підготовки у воротарів першої ліги, оскільки вони використовують не лише відбивання ногами, а і у більшості випадків відбивання тулубом, а це призводить до втрати м'яча та зниження результативності гри.

Також, слід зазначити, що воротарі використовують два варіанти відбивання ногами: на місці («випад») та у кидку («шпагат»). Даний факт, свідчить про необхідність розвитку таких фізичних якостей як: швидкісно-силові та гнучкість.

Проаналізувавши ігри команд різного рівня було визначено, що воротарі команд вищої ліги відбивали удари у нижній частині воріт (63,1%) та у верхній – 36,9%. Подібні результати були продемонстровані і воротарями з першої ліги, так у нижній частині – 54,3% ударів, а у верхній – 45,7%.

З метою більш детального аналізу гри воротарів була визначена ефективність їх дій при відбиванні м'ячів, спрямованих в різні частини воріт (рис. 3).

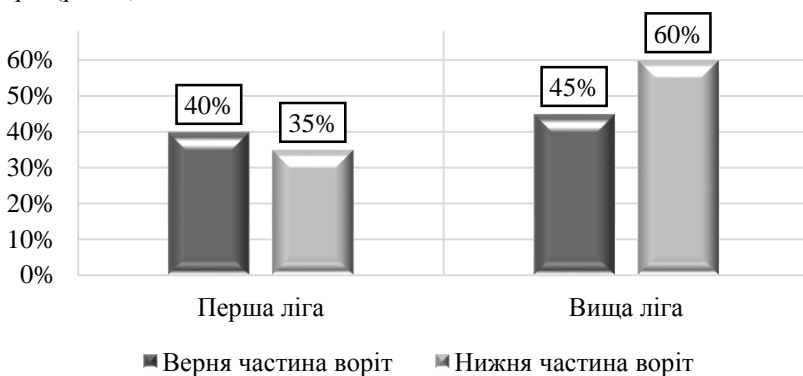


Рис. 3. Варіанти відбивання м'яча воротарями у міні-футболі

З рис. 3 видно, що у воротарів першої ліги ефективність відбивання ударів у верхню частину воріт вище (39-40%), ніж у нижню (33-37%). У воротарів вищої ліги навпаки відбивання ударів у верхню частину воріт –

41-45%, а у нижню – 46-60%. Таким чином, ефективність захисних дій воротарів вищої ліги вище ніж у футболістів першої ліги.

У міні-футболі воротар також є організатором атакуючих дій своєї команди. У зв'язку з цим визначено співвідношення прийомів, які використовуються при організації атаки воротарями різної кваліфікації. Це в першу чергу введення м'яча рукою або ногою та перехід воротаря у напад після перехвату м'яча.

Також, під час дослідження було визначено способи введення м'яча у гру рукою: «знизу», «збоку» та «зверху» (рис. 4).

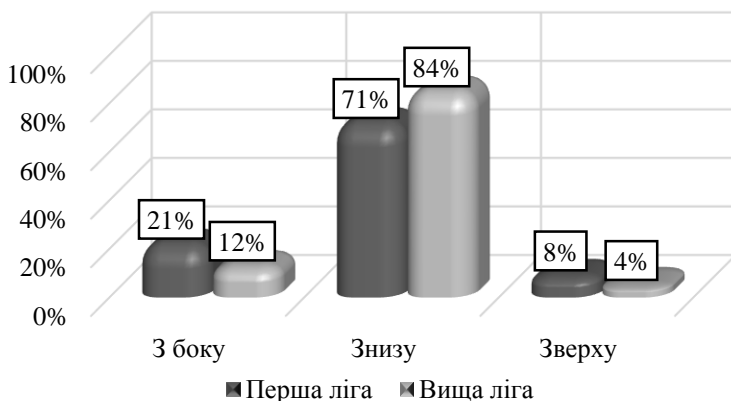


Рис. 4. Варіанти введення м'яча рукою у міні-футболі

З рис. 4 видно, що більшість воротарів, не залежно від кваліфікації вводили м'яч у гру рукою (90%) та лише 10% – ногою. Воротарі використовували спосіб ведення «знизу» у більшості випадків не залежно від рівня команди, при цьому введення м'яча «з боку» загалом використовували воротарі з команд першої ліги. Воротарі з вищої ліги майже не використовували способи «з боку» та «знизу».

Також було визначено, що воротарі вищої ліги використовують введення м'яча ногою тільки способом «з підлоги» – більше 5 разів за гру, а воротарі першої ліги взагалі даний прийом не використовують. «З льоту» воротарі вищої ліги не починають атаки взагалі, даний прийом більш притаманний гравцям першої ліги.

Таким чином, починаючи атаку воротарі різної кваліфікації використовують однакові прийоми але у різному співвідношенні. Гра воротарів вищої ліги відрізняється від дій воротарів першої тим, що вони частіше (на 12%) вводять м'яч у гру ногою і дещо менше (на 10%) йдуть в

атаку самі.

Провівши педагогічне спостереження змагальної діяльності, можна зробити висновок, що воротарі першої ліги припускаються помилок при обороні воріт, що пов'язано з використанням не притаманних міні-футболу техніко-тактичних дій. А це в свою чергу свідчить, про недостатній рівень розвитку спеціальних фізичних якостей воротарів, які спеціалізуються у міні-футбол.

Список використаних джерел

1. Балан Б. А. Особливості змагальної діяльності кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень з урахуванням ігрового амплуа. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. 6(126). С. 16–20. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6\(126\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).03)

2. Кособуцький Ю. Ф., Григорович О. С., Пасевич А. М. Мініфутбол. Тактичні дії в нападі. Рівне : НУВГП, 2018. 33 с.

3. Лапицький В. О., Савенко Ю. В. Особливості техніко-тактичної підготовки воротарів у футзалі. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XV Міжнар. наук.-пр. конф. молодих вчених. 2015. Т. II. С. 206–210.

4. Лапицький В. О., Кулик Н. А. Навчально-тренувальна і змагальна діяльність у процесі багаторічної підготовки юних воротарів (на прикладі футболу). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 3К(162). С. 216–221.

5. Мигаль М., Максименко Л. Техніко-тактична підготовка сучасних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., 5 жовтня 2022 р. Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2022. С. 91–92.

УДК 796.071:796.01:316

Ніколайчук О.П.

старш. викл. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТИВНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ

Анотація. У дослідженні визначені функції спортивної організації,

які проявляється в можливості реалізовувати потреби людини і суспільства. Специфічною рисою соціальної функції є змагальна компонента. Соціальна функція відбивається в підготовці спортсменів та проведенні спортивних заходів. Під ефектом і ефективністю діяльності спортивних організацій треба розуміти абсолютне і відносне використання ресурсів, необхідних для досягнення результатів, які реалізуються у професійному спорті.

Ключові слова: змагальна компонента, результативність, ефективність, спортивні організації.

Abstract. The research identified the functions of a sports organization, which are manifested in the ability to realize the needs of a person and society. The effect and efficiency of the activities of sports organizations should be understood as the absolute and relative use of resources necessary to achieve the results that are realized in professional sports.

Key words: competitive component, effectiveness, efficiency, sports organizations.

Олімпійський спорт – одне з найдивовижніших явищ в історії людства. Професійний спорт – комерційний напрям діяльності у спорті, пов'язаний з підготовкою та проведенням видовищних спортивних змагань та заходів на високому організаційному рівні з метою отримання прибутку. На даний момент спорт можна розглядати в економічній площині як феномен, що характеризує розвиток тієї чи іншої суспільної формації. Тож виділяють два підходи до інтерпретації категорії спорту – вузький і широкий. В вузькому розумінні, спорт – це спорт модерну, найвищим проявом якого є олімпійський рух. В широкому розумінні, спорт це всі ті практики і заходи, генетично пов'язані зі спортом у вузькому розумінні. В рамках дослідження будемо дотримуватися такого широкого трактування і розуміння спорту як соціально економічного явища в сукупності всіх структурних елементів [1].

Спортивні організації при здійсненні своєї діяльності виконують дві основні функції: соціальну і економічну. Важливо зауважити, що суто окремий розгляд цих функцій не видається продуктивним, оскільки саме їхня взаємодія дозволяє отримувати позитивні синергетичні ефекти [4]. Економічна функція спортивної організації полягає в частковому або повному забезпеченні господарських процесів, без яких є немислимим процес якісної підготовки спортсменів як в спортивному клубі (спортивному центрі), так і в збірній. Соціальна ж проявляється в можливості реалізовувати потреби людини і суспільства. Специфічною рисою соціальної функції є змагальна компонента; загальними рисами є такі як виховна, оздоровча, рекреативна, соціальної інтеграції та

соціалізації особистості, комунікативна та інші складові. Соціальна функція відбивається і в підготовці спортсменів, і в проведенні спортивних заходів, і в пропаганді здорового способу життя [2]. Визначено що спортивні організації виконують місію соціального підприємця. Як справедливо відзначається в дослідженні Приходько В.В., Ткачов С.І., соціальний підприємець розраховує досягти масштабних змін і поліпшення життя конкретної групи населення і суспільства в цілому, що зовсім не означає відсутності у нього мотивації до отримання доходу і досягнення економічної ефективності [1]. Викладені раніше положення і аналітичні дані дозволяють сформулювати ряд завдань, вирішення яких визначено економічними процесами у спортивній діяльності: накопичення, генерація і поширення економічних знань в області спорту, формування підприємницької культури в спорті; реалізація наукових і прикладних досліджень, пов'язаних з розвитком соціального і економічного функціоналу спортивних організацій; виявлення та вирішення економічних проблем сфери спорту, розвиток процесів інтеграції господарської діяльності спортивних організацій в економічне життя суспільства; визначення і прогнозування основних тенденцій розвитку економіки і спорту, характеру їх взаємовпливу; розробка рекомендацій щодо підвищення ефективності діяльності та оптимізації бізнес-процесів в спортивних організаціях [2]. Для більш глибокого розуміння соціально-економічних процесів в спорті, необхідно класифікувати спортивні організації по ряду ознак.

1) За організаційно-правовими формами спортивні організації бувають: комерційні і некомерційні. До комерційних організацій слід відносити організації, метою яких є економічна вигода. Некомерційні організації несуть в собі лише соціальну місію.

2) За кількістю учасників можна виділити індивідуальних підприємців у сфері спорту та колективні організації. Індивідуальні підприємці надають послуги з консультант клієнтського супроводу діяльності спортивних організацій (спортивний агент, юрист). Колективні організації це спортивні організації, що складаються з двох і більше учасників. До них відносяться абсолютна більшість всіх спортивних організацій.

3) За орієнтованістю основних процесів: організації, що займаються діяльністю в сфері спорту, та організації інфраструктурного типу. Організації, що займаються діяльністю в сфері спорту це традиційні спортивні школи, федерації, клуби та інші нові. Організації інфраструктурного типу (приміром, спортивні тренувальні центри, як основа підготовки провідних спортсменів за кордоном) – вони

забезпечують безперервне функціонування спортивних об'єктів, якісні і професійне проведення спортивних заходів і подій (тренувань і спортивних заходів). До їх числа відносяться також організації інформаційно-спортивного бізнесу (спортивні видавництва, телерадіоканали та інформаційні агентства).

4) За ступенем між суб'єктної інтегрованості розрізняються повністю інтегровані, частково інтегровані і не інтегровані спортивні організації. Повністю інтегровані організації – сукупність господарюючих суб'єктів, що перебувають в ієрархічній залежності, діяльність яких спрямована на здійснення спільної стратегічної мети. Частково інтегровані організації - це організації, що знаходяться у взаємодії з інтегрованими структурами, але не завжди реалізують спільну стратегічну мету (ветеранські або організації, що представляють види спорту, які не мають масового характеру). Не інтегровані організації – відокремлені спортивні організації, що переслідують приватні стратегічні цілі (наприклад, Top Boxing Generation).

5) За принципом локальності: міжнародні, національні та регіональні організації. Міжнародні спортивні організації – об'єднання представників спортивних організацій різних країн і напрямків. Національні спортивні організації – організації, що здійснюють діяльність на території однієї країни; регіональні на рівні одного регіону.

6) За ступенем прояву підприємницької активності: організації підприємницького типу, підприємницька-орієнтовані організації, організації соціального та адміністративного типу. Організації підприємницького типу – це організації індустрії спорту, які повністю фінансуються за рахунок власних джерел від підприємницької діяльності. Підприємницька-орієнтовані організації – це організації, фінансування яких здійснюється як за рахунок бюджетних джерел, так і за рахунок підприємницької діяльності. Організації соціального і адміністративного типу фінансуються виключно за рахунок бюджету або за рахунок членських внесків [1].

Таким чином, спортивні організації є підприємницькими структурами з різним рівнем підприємницької активності, основною метою яких є забезпечення власної конкурентоспроможності. Підприємницька-орієнтовані спортивні організації є об'єктом дослідження як індикатори прояву сучасних процесів в економіці і спорті в різних країнах. У спорті і бізнесу схожі цілі: перемогти в умовах конкуренції, завоювати повагу, само реалізуватися. Спортивні організації, незалежно від організаційно-правових форм і напрямків діяльності, реалізуючи підприємницькі ініціативи, що сприяють досягненню їх основних цілей (відмінних в

масовому спорті і спорті вищих досягнень), формують якісно нове конкурентне середовище. Формування і розвиток конкуренції відбувається не тільки між спортивними організаціями, але й усіма підприємницькими структурами в економіці.

Аналіз сучасного стану та перспектив розвитку сфери дозволяє говорити про те, що в індустрії спорту присутні дві односпрямовані тенденції [3]. Перша тенденція проявляється у зниженні рівня фінансування та державного регулювання спортивних організацій, при одночасному наданні їм права займатися підприємницькою діяльністю. Держава надає право реалізації підприємницьких можливостей за допомогою часткового комерційного використання спортивних споруд, проведення тренінгів та майстер-класів, продажу сувенірної продукції, організації спортивно-масових заходів, залучення спонсорів та ін., де основними перевагами, що створюють конкуренти, виступають імідж і ділова репутація суб'єкта. Таким чином, можливість ведення підприємницької, тобто суто ініціативної і ризикованої діяльності, що приносить дохід, дозволяє спортивним організаціям додатково вирішувати ряд завдань як соціальної, так і економічної спрямованості. Друга тенденція проявляється в зростанні інтересу до спорту як невід'ємної частини життя суспільства. Таким чином, питання механізмів побудови системи управління спортивними організаціями як підприємницькими структурами є дуже важливим. Багатогранні особливості підприємництва, оцінка підприємницьких ініціатив, а також чинників, що сприяють їх розвитку і виникненню ризиків, здійснюються в даний час на постійній основі як на національному рівні, так і на рівні світової спільноти.

Стосовно діяльності спортивних організацій поняття ефект, результат, ефективність і результативність доцільно розділяти, оскільки саме на співвідношенні ефективності та результативності вибудовується система управління спортивною організацією, націлена на сталий розвиток і формування конкурентних переваг.

Висновок. Таким чином, результат діяльності спортивної організації це кількість спортивних досягнень (в тому числі вищих). Результативність – відносний вираз реалізації поставлених цілей в області спортивних досягнень (наприклад, кількість золотих медалей на Олімпійських іграх, результативність у професійному спорті). Під ефектом і ефективністю діяльності спортивних організацій треба розуміти абсолютне і відносне використання ресурсів, необхідних (залучених) для досягнення результатів економічні показники прибутку, рентабельності.

Список використаних джерел

1. Приходько В. В., Ткачов С. І. До питання про вдосконалення

організації системи підготовки спортсменів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019/ № 2(70). С. 86–90.

2. Приходько В., Томенко О. Спорт вищих досягнень: від удосконалення системи підготовки спортсменів до потреби формування спортивної діяльності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2017. № 5 (69). С. 156–166.

3. Kutek T., Akhmetov R., Vovchenko I., Dmitrenko S., Shaverskyi V., Chernyshenko T. Development and application of model characteristics for optimizing the educational and training process of qualified athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. vol. 18, no. 2, 2018, P. 933–936. doi:10.7752/jpes.2018.02138.

4. The European sports charter. URL:http://www.sportdevelopmeit.org.uk/The_European_Sports_Charter.pdf#search=European%20sports%20charter. pdf. (дата звернення: 13.01.2025).

УДК 796.011:37.037

Оніпченко М.С.¹, Мазуркевич А.В.², Вареник О.М.³

^{1,2} аспірант, Національний університет фізичного виховання і спорту України

³ канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ В ДІЯЛЬНОСТІ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ В УКРАЇНІ

Анотація. У статті розглянуто сучасні тенденції розвитку дитячо-юнацьких спортивних організацій в Україні. Особливу увагу приділено інноваційним методам підготовки, використанню цифрових технологій, фінансовій підтримці та міжнародному співробітництву. Також висвітлено вплив воєнного стану на діяльність спортивних шкіл, адаптацію тренувальних процесів до нових реалій та соціалізацію дітей з використанням засобів фізичної культури і спорту. Дослідження проведено на базі двох дитячо-юнацьких спортивних організацій міста Києва. В опитуванні взяли участь тренери, методисти, директори спортивних установ та старші тренери. Окреслено сучасний стан та перспективи розвитку дитячого спорту в умовах сучасних викликів.

Ключові слова: дитячо-юнацький спорт, інновації, цифрові технології, фінансування, воєнний стан, соціалізація.

Abstract. The article examines modern trends in the development of youth sports organizations in Ukraine. Special attention is paid to innovative training methods, the use of digital technologies, financial support, and

international cooperation. The impact of martial law on the activities of sports schools, the adaptation of training processes to new realities, and the socialization of children through physical culture and sports are also highlighted. The research was conducted on the basis of two youth sports organizations in Kyiv. Coaches, methodologists, sports institution directors, and senior coaches participated in the survey. The current state and prospects for the development of youth sports in the face of modern challenges are outlined.

Key words: youth sports, innovations, digital technologies, financing, martial law, socialization.

Вступ. Розвиток дитячо-юнацького спорту є важливим елементом фізичного виховання молоді та підготовки майбутніх спортсменів. В умовах глобалізації, технологічного прогресу та соціально-економічних викликів діяльність дитячо-юнацьких спортивних організацій зазнає значних змін. Зокрема, воєнний стан в Україні суттєво вплинули на роботу дитячо-юнацьких спортивних організацій, змінивши підходи до підготовки спортсменів, набору нових вихованців і фінансування спортивної галузі [1]. Серед дослідників, що описують організаційні умови діяльності фізкультурно-спортивних організацій, слід виділити:

Метою даної статті є аналіз сучасних тенденцій у функціонуванні таких організацій, з урахуванням впливу поточної ситуації, та визначення перспектив їх розвитку. Дослідження базується на соціальному опитуванні, проведеному в двох дитячо-юнацьких спортивних організаціях міста Києва, де респондентами виступили тренери, методисти, директори та старші тренери [2].

Основні виклики сьогодення у функціонуванні дитячо-юнацьких спортивних організацій в Україні пов'язані з тими негативними чинниками безпекового характеру, які значною мірою за останні п'ять років вплинули на життя усього українського суспільства. Мова в першу чергу йде про пандемію COVID-19 та воєнними діями, що охопили значну територію України і торкнулися усього українського суспільства. Ці фактори не могли не вплинути і на діяльність дитячо-юнацьких фізкультурно-спортивних організацій.

Метою нашого дослідження стало виявити основні зміни та тенденції, які значною мірою вплинули на роботу цих структур та з'ясувати, як організації реагують на ці виклики і яких заходів організаційного впливу потребують дитячо-юнацькі спортивні організації в майбутньому. Для того, щоб зібрати і систематизувати цю інформацію, нами було проведено опитування фахівців, що прямо, чи опосередковано працюють в системі дитячо-юнацького спорту. Перший етап соціологічного дослідження показав, що основні проблеми, які актуалізувалися з 2020 року є наступні:

Воєнний стан в Україні створив ряд перешкод у діяльності спортивних шкіл [7]:

- набір дітей у секції відновився до довоєнного рівня, проте юнаки у віці до 18 років часто виїжджають за кордон через можливість бути мобілізованими.

- навчальний процес у школах порушений, а деякі батьки обмежують участь дітей в навчально-тренувальному процесі через безпекові загрози;

- часті тривоги значно ускладнюють тренування, та проведення змагань, змушуючи тренерів та організаторів переривати заняття, евакуювати дітей у укриття, що значно впливає на процес планування навчальної роботи [3];

- через труднощі, пов'язані з соціальними наслідками пандемії та війни (зростання серед вихованців частки дітей, що є внутрішньо-переміщеними з окупованих та небезпечних територій, втрата батьками роботи через економічні причини, тощо), загострилися проблеми з ресурсним забезпеченням навчально-тренувального процесу через неможливість батьків та інших зацікавлених осіб достатньо активно брати в ньому участь;

- наслідки пандемії та війни відображаються на морально-психологічному стані дітей та тренерів, що також негативно вплинуло на загальний стан здоров'я населення, в тому числі й дітей та підлітків;

- в більшості видах спорту і в окремих дитячо-юнацьких спортивних організаціях вже відчувається дефіцит педагогічних працівників через мобілізацію тренерів- чоловіків;

- традиційний набір через безпосереднє відвідування тренерами загальноосвітніх шкіл та інших закладів освіти став малоефективним, оскільки значна частина дітей навчається дистанційно або відвідує заняття нерегулярно, змінилися умови допуску тренерів та інших осіб, що займаються набором, на території закладів освіти та безпосереднього спілкування з дітьми [3].

Як показують результати соціологічного дослідження, проведеного серед фахівців, задіяних в системі дитячо-юнацького спорту, найпомітнішими в процесі адаптації системи до наявних викликів стали використання організаційно-управлінських технологій наступного характеру:

- онлайн-змагання стали популярними в окремих видах спорту, вони проводяться на спеціальних ерго-тренажерах, що дозволяє підтримувати фізичну форму навіть в умовах обмеженого доступу до спортивних майданчиків. Ці тренажери надходять від партнерів із США, які

підтримують український дитячо-юнацький спорт [4];

- переведення в режим он-лайн комунікаційних зв'язків між різними учасниками процесу залучення дітей до занять спортом та підготовки спортсменів показав свій позитивний ефект з точки зору економії часу, та інші позитивні якості, але потребує більш детального вивчення та оптимізації з метою максимально ефективного використання;

- використання соціальних мереж та таргетованої реклами допомагає залучати нових вихованців;

- поєднання тренерами роботи з іншими видами педагогічної та науково-педагогічної діяльності, хоча і відволікає частково спортивних тренерів від основної діяльності, але при цьому дозволяє зберегти кадровий потенціал і паралельно відкриває можливості налагодження організаційної взаємодії між різними структурами, які потребують подальшого вивчення.

Висновки: Сучасні дитячо-юнацькі спортивні організації змушені адаптуватися до нових викликів сучасності. Основні організаційно-управлінські новації, що дозволяють вирішити повністю, або частково проблеми, що виникли включають:

- використання інноваційних підходів у підготовці спортсменів та участі в змаганнях [1];

- посилення ролі соціальних мереж у процесі набору дітей та популяризації видів спорту та рухової активності;

- популяризацію онлайн-змагань на ерго-тренажерах у видах спорту де це є можливим.

- пошук альтернативних джерел ресурсного забезпечення, зокрема через співпрацю з міжнародними організаціями [3].

Виявлені проблеми потребують подальшого вивчення та систематизації, а також подальшого пошуку раціональних організаційних шляхів їх вирішення з врахуванням передового зарубіжного досвіду та шляхом пошуку альтернативних незадіяних організаційних можливостей.

Список використаних джерел

1. Бермудес Д. *Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів*. Збірник тез науково-практичної конференції, 2022. С. 17. URL: https://sspu.edu.ua/images/2022/docs/naukovi-konf/zbirnik_tezi_05102022_roku_bermudes_d_0d73e.pdf

2. Міністерство молоді та спорту України. *ТОП закладів фізичної культури і спорту України: підсумки 2024 року*. 2024. URL: <https://mms.gov.ua/news/top-zakladiv-fizychnoi-kultury-i-sportu-ukrainy-pidsumky-2024-roku>

3. Сергієнко К. М. Сучасний стан сфери фізичної культури і спорту в Україні. *Olympicus*: науковий журнал, 2023. №1. URL:

<https://olympicus.pdpu.edu.ua/index.php/olympicus/article/view/7>

4. Національний університет біоресурсів і природокористування України. *Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: робоча програма навчальної дисципліни*. Київ: НУБіП, 2023. URL: https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u373/rp_23-24_timdyus.pdf

5. Міністерство молоді та спорту України. *Дитячо-юнацький та резервний спорт*. 2023. URL: <https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport>

6. Сумський державний університет. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: матеріали міжнародної конференції, 10–11 листопада 2022 р.* Суми: СумДУ, 2022. 171 с. URL: <https://sport.med.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/12/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%9C%D0%9A-2022-final.pdf>

7. Міністерство молоді та спорту України. *Програма «Фізична культура та спорт на 2022–2024 роки»*. 2022. URL: https://zp.gov.ua/upload/content/o_1fmpv29bq10cg17m21r0c1f7fok2a.pdf

УДК 796

Романова І.О.¹, Мазін В.М.²

¹ магістр з фіз. вих. та спорту, НУ «Запорізька політехніка»

² д-р. пед. наук, професор, НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ СТОСУНКІВ «ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН» В ГРУПАХ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ З УШУ ТАОЛУ

Анотація. Досліджено навчально-тренувальний процес в ушу таолу. Виявлені особливості відношення «спортсмен-тренер», пов'язані із гендерним аспектом в ушу таолу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Ключові слова: стосунки, тренери, спортсмени, спеціалізована базова підготовка, ушу, таолу, гендер.

Abstract. The training process in Wushu Taolu is studied. The features of the relationship «athlete-coach» related to the gender aspect in Wushu Taolu at the stage of specialized basic training are revealed.

Key words: relationships, coaches, athletes, specialized basic training, wushu, taolu, gender.

Проблема взаємовідносин між тренером і спортсменом є однією з найважливіших у сучасній спортивній психології. Від якості цих відносин значною мірою залежить ефективність тренувального процесу та досягнення високих спортивних результатів, має пряме відношення до рівня мотивації спортсмена, схильності до лідерства, впевненості у собі,

рівня спортивної форми, концентрації уваги тощо [1, 2]. Ушу таолу, як вид спорту, що поєднує в собі фізичну підготовку, технічну майстерність та глибокі філософські основи також висуває особливі вимоги до взаємодії тренера і спортсмена [3].

Однак, на сьогодні залишається відкритим питання про те, які особливості комунікації між тренером і спортсменом різної статі? Чи існують гендерні відмінності в стилі комунікації та в тому, як спортсмени сприймають зворотний зв'язок від тренера?

Пошук відповіді на ці питання зумовив проведення дослідження, завданнями якого стало: виявити особливості відношення «спортсмен-тренер», пов'язані із гендерним аспектом в ушу таолу на етапі спеціалізованої базової підготовки, що сприятимуть оптимізації тренерських підходів. Це дозволить тренерам адаптувати свою поведінку до потреб спортсменів різних статей, підвищуючи ефективність навчання.

У дослідженні приймали участь вихованці Харківської міської федерації Ушу (Кунфу) та Запорізької міської федерації ушу. загальною кількістю 49 спортсменів віком 16-24 років.

Інструментами дослідження стали: спостереження, авторська анкета, а також соціометрична методика Ханіна-Стамбулова «Шкала Тренер-Спортсмен».

Проведеним дослідженням встановлено, що задоволеність гностичним, емоційним та поведінковим аспектами взаємин «тренер-спортсмен» суттєво залежить від гендерної комбінації тренера та спортсмена. Зокрема, виявлено, що:

- у випадку однакової гендерної приналежності тренера і спортсмена (чоловік-чоловік або жінка-жінка) рівень задоволеності буде вищим у порівнянні з різногендерними парами;

- спортсменки в парах із жінкою-тренером демонструватимуть вищий рівень емоційної задоволеності, ніж у парах із чоловіком-тренером, через можливий більший емоційний резонанс;

- чоловіки-спортсмени в парах із чоловіком-тренером очікувано виявлятимуть вищий рівень гностичної задоволеності через стереотипне сприйняття авторитету;

- у парах спортсменів із жінкою-тренером очікується більший вплив поведінкових аспектів у формуванні задоволеності, обумовлений необхідністю адаптації до гендерно специфічних підходів.

Дані, зібрані за допомогою «Шкали тренер-спортсмен» не суперечать даним, отриманим з використанням авторської анкети, яка також дозволяє оцінити особливості міжособистісних стосунків залежно від гендерної приналежності спортсмена і вихованців.

Утім, дані, отримані анкетуванням не дозволяють достовірно виявити гендерні закономірності у стосунках при різних комбінаціях статі спортсмена і тренера. При цьому вони вказують на високий ступінь задоволеності спортсменів різними аспектами взаємодії зі своїм тренером. Ми пов'язуємо такий результат із східними традиціями ушу таолу, відповідно яких – повага до старшого є основою індивідуальної етики кожного людини, а також основою соціального порядку [2].

Наші дані побічно підтверджують висновки досліджень, у яких виявлено, що тренери-чоловіки схильні до директивного стилю керівництва, тоді як жінки-тренери частіше орієнтовані на емпатійний підхід. Спортсменки більш позитивно оцінюють тренерів жіночої статі, оскільки вони, зазвичай, створюють комфортніші психологічні умови. Натомість чоловіки-спортсмени часто демонструють більший рівень довіри до тренерів-чоловіків, яких вони сприймають як авторитетніших [1].

Список використаних джерел

1. Murray P., Lord R., Lorimer R. The influence of gender on perceptions of coaches' relationships with their athletes: a novel video-based methodology. *The Sport Journal*. 2018. URL: <http://thesportjournal.org/article/influence-of-gender-on-perceptions-of-coaches-relationships-with-their-athletes/#more-6002>

2. Poczwardowski, Artur, James E. Barott, and Keith P. Henschen. The athlete and coach: Their relationship and its meaning. Results of an interpretive study. *International journal of sport psychology*. 2002. 33.1. P. 116–140.

3. Zhang, Yang Sunny. *Professional wushu athletes: Potential athletic/personal dissonance*. San Jose State University, 2014.

УДК 159.9:796.323.2

Терещенко Л.А.¹, Секерін Я.А.²

¹ канд. псих. наук, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України

² студ., Національний університет фізичного виховання і спорту України

ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ГОТОВНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. Сучасний спорт вимагає від спортсменів не лише фізичної підготовки, а й високого рівня психологічної стійкості. У баскетболі, де важливими є швидкість прийняття рішень, координація дій та витривалість, психологічна готовність є ключовим чинником успішної змагальної діяльності. Недостатній рівень психологічної підготовки може призвести до невдачі навіть при високих фізичних показниках. Тому дослідження психологічних аспектів підготовки баскетболістів є

надзвичайно актуальним для підвищення ефективності їхньої спортивної діяльності.

Ключові слова: психологічна готовність, стресостійкість, мотивація, самоконтроль, емоційна регуляція, когнітивні навички, командна взаємодія.

Abstract. Modern sport requires not only physical fitness but also a high level of psychological stability. In basketball, where the speed of decision-making, coordination and endurance are important, psychological readiness is a key factor in successful competitive activity. An insufficient level of psychological preparation can lead to failure even with high physical performance. Therefore, the study of the psychological aspects of basketball players' training is extremely relevant for improving the effectiveness of their sports activities.

Key words: psychological readiness, stress resistance, motivation, self-control, emotional regulation, cognitive skills, team interaction.

Метою даної роботи є аналіз психологічних складових готовності баскетболістів до змагальної діяльності, визначення основних психологічних характеристик, що впливають на їхню ефективність у грі, та розробка рекомендацій для тренерів і спортсменів щодо їхнього вдосконалення.

Основний виклад матеріалу.

Змагальна діяльність баскетболіста – це процес участі у спортивних змаганнях, спрямований на досягнення високих результатів шляхом реалізації фізичних, технічних, тактичних і психологічних можливостей спортсмена. Вона включає в себе підготовку до матчів, безпосередню гру, аналіз власних дій та дій суперників, а також адаптацію до змінних умов гри. Успішна змагальна діяльність вимагає високого рівня фізичної витривалості, мотивації, швидкості прийняття рішень, емоційної стійкості та командної взаємодії.

Фізична витривалість – це здатність організму баскетболіста підтримувати високий рівень фізичної активності протягом тривалого часу, зберігаючи ефективність рухів, швидкість реакцій і координацію. Вона є ключовим компонентом загальної спортивної підготовки та безпосередньо впливає на успішність змагальної діяльності.

Мотиваційна складова включає в себе високу внутрішню мотивацію досягнень, прагнення до перемоги, бажання вдосконалити свої навички. Для спортсменів важливо мати як внутрішню, так і зовнішню мотивацію, яка включає визнання, підтримку команди та можливість досягнення професійного успіху.

Під емоційною стійкістю спортсменів розуміють здатність

контролювати свої емоції, уникати стресових зривів та тримати концентрацію під час гри. Баскетбол є динамічним видом спорту, де швидкі зміни ситуації можуть викликати емоційне перенапруження, тому важливо навчитися зберігати спокій та холоднокровність.

Когнітивні навички спортсменів – швидкість прийняття рішень, тактичне мислення, уважність та передбачуваність гри. Гравці повинні швидко аналізувати ігрові ситуації, передбачати дії суперників та коригувати свої рішення в режимі реального часу.

Самоконтроль та воля, як психологічні складові – вміння керувати своєю поведінкою, адаптуватися до складних ситуацій та проявляти психологічну гнучкість. Сильна воля допомагає спортсменам долати труднощі та не здаватися навіть у найскладніших моментах гри.

Командна взаємодія в баскетболі включає в себе: розвиток комунікативних навичок, підтримка партнерів по команді, довіра та взаєморозуміння. Взаємодія в команді впливає на результати матчів, оскільки баскетбол є колективним видом спорту, де важливо не лише індивідуальна майстерність, а й взаємодія між гравцями [1].

Для покращення психологічної готовності баскетболістів до змагальної діяльності використовують різні методи:

Психотренінги та візуалізація. Ментальні тренування допомагають спортсменам налаштуватися на гру, зменшувати рівень тривожності та підвищувати впевненість у своїх силах. Візуалізація сприяє відтворенню ідеального виконання рухів та тактичних дій. Використання візуалізації допомагає гравцям детально уявити хід гри, опрацювати можливі сценарії та налаштуватися на успіх.

Тренування стресостійкості. Використання ситуацій, наближених до реальних ігрових умов, навчання реакції на неочікувані події. Стресові ситуації під час тренувань допомагають гравцям краще адаптуватися до напружених моментів під час змагань. Використання методу «ігрового тиску» дозволяє створювати штучні труднощі для підготовки до реальних викликів під час матчів.

Розвиток уваги та концентрації. Вправи на покращення швидкості реакції, когнітивні тести та завдання. Особлива увага приділяється розвитку здатності до утримання уваги на ключових аспектах гри, уникненню зайвих відволікань. Використовуються спеціальні вправи, такі як рухливі головоломки та інтерактивні завдання, що підвищують рівень концентрації.

Емоційна регуляція. Робота з психологами, техніки релаксації, дихальні практики та медитація. Ефективне управління емоціями допомагає зменшити рівень тривожності перед важливими матчами та

налаштуватися на максимальну продуктивність. Спортсмени вчаться використовувати позитивне мислення та внутрішній діалог для збереження впевненості у собі [2].

Важливу роль у формуванні психологічної готовності до змагань відіграє психологічний супровід у процесі підготовки спортсменів. Розвиток психологічної культури у команді сприяє підвищенню довіри між гравцями, зменшенню конфліктів та створенню сприятливої атмосфери для зростання професійної майстерності. Тренери, спортивні психологи повинні не лише розвивати фізичні та технічні навички баскетболістів, а й допомагати їм формувати ментальну витривалість.

Для ефективного психологічного супроводу використовуються такі методи:

Індивідуальні консультації з психологами. Допомагають гравцям опрацювати страхи, невпевненість та емоційні бар'єри.

Групові тренінги та обговорення. Покращують комунікацію між гравцями, дозволяють розв'язувати конфлікти та підвищують рівень згуртованості команди.

Методи саморегуляції. Навчання спортсменів технікам контролю дихання, медитації та аутотренінгу сприяє зниженню стресу та підвищенню емоційної стабільності. Особливо корисними є техніки глибокого дихання та прогресивного м'язового розслаблення, які допомагають підтримувати оптимальний психологічний стан [2].

Висновки. Психологічна готовність є важливим аспектом успішної змагальної діяльності баскетболістів. Вона включає мотивацію, емоційну стійкість, когнітивні навички, самоконтроль та командну взаємодію. Розвиток цих аспектів можливий завдяки спеціальним психологічним методикам, тренуванням та підтримці зі сторони тренерів і спортивних психологів. Системний підхід до розвитку психологічної готовності допоможе спортсменам не лише покращити свої результати, а й сприятиме їхньому особистісному зростанню та гармонійному розвитку у спорті.

Список використаних джерел

1. Безмилов М., Шинкарук О., Шао Чжигон. Особливості відбору баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. №2(50), 2020, С. 93–102.

2. Івченко О., Мітова О. Складова психологічної підготовки баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки у підготовчому періоді. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, №4(78), 2020, С. 37–42. <https://journals.uran.ua/index.php/1991-0177/article/view/214194/215100>

ВПЛИВ НА РОЗВИТОК І ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІВЧАТОК 8-9 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФІГУРНОГО КАТАННЯ НА РОЛИКОВИХ КОВЗАНАХ

Анотація. Стаття присвячена вивченню питання впливу занять фігурним катанням на роликів ковзанах на розвиток фізичних якостей у дівчат 8-9 років. У межах дослідження важливо було показати вплив занять фігурним катанням на роликів ковзанах на рівень та окремі показники фізичної підготовленості фігуристок, які розглядаються як об'єктивні критерії для підвищення технічної майстерності.

Ключові слова: ролерспорт, фігуристки, фізична підготовленість, рівень розвитку, ефективність.

Abstract. The article is devoted to the study of the influence of the roller figure skating training for the physical qualities' development of the 8-9 years old girls. Within the scope of the study, it was important to show the influence of roller figure skating training for the level and individual indicators of physical preparedness of female skaters, which are considered as objective prerequisites for improvement of technical skills.

Key words: roller sports, figure skaters, physical fitness, level of development, efficiency.

Постановка проблеми. Фігурне катання на роликів ковзанах є складнокоординційним, молодим видом спорту. В якому спортсмени змагаються в індивідуальній програмі, а також у парних і групових вправах. Один з компонентів, який оцінюється суддями особливо суворо є техніка виконання окремих вправ і композиції в цілому. Проте сучасна система підготовки в фігурному катанні на роликів ковзанах передбачає виконання великого обсягу складних і надскладних елементів, якими мають оволодіти ще зовсім юні спортсмени. Фізична підготовленість спортсменів, на різних етапах підготовки, є однією з актуальних проблем сучасної теорії і практики спортивного тренування. Найбільш характерною стороною періоду становлення спортивної майстерності є досить інтенсивна робота з технічної підготовки в 8-9 років. Вирішувати завдання оволодіння таким великим обсягом елементів тільки за рахунок збільшення тренувальних навантажень недоцільно, вони і так близькі до межі. У зв'язку з відсутністю єдиної програми підготовки юних фігуристів на роликах, навчально-тренувальний процес планується без урахування сенситивного періоду розвитку їх організму. Тому подальша наукова

розробка проблеми вдосконалення фізичних якостей у дівчаток, що займаються фігурним катанням на роликівих ковзанах, є актуальною.

У кожному виді спорту, в тому числі і в фігурному катанні на роликівих ковзанах, особливе значення приділяється рівню фізичної підготовленості в зв'язку з тим, що вона є базою для повного розкриття технічних, тактичних і інших якостей юних спортсменів. Саме тому питання вдосконалення методики розвитку фізичної підготовленості у фігуристів є актуальним і потребує детального вивчення.

В Україні працюють багато клубів і гуртків з фігурного катання на роликівих ковзанах, і тому актуальною є проблема забезпечення їх необхідною навчально-методичною літературою. В доступних нам літературних джерелах недостатньо розкривається проблема розвитку фізичної підготовленості та особливостей планування тренувального процесу дітей, що займаються фігурним катанням на роликівих ковзанах. Як відзначають фахівці, це пов'язано з тим, що методика навчання, правила змагань у фігурному катанні на ковзанах і роликах дуже схожі і тому тренери та інструктори користуються вже існуючими знаннями у фігурному катанні на ковзанах таких фахівців, як: І.Г. Біленька, І.М. Медведєва, А.Н. Мішин, Я.П. Тугунова, Е.Н. Тузова та інших. Тому ми вважаємо, що дана проблема є актуальною та потребує детальнішого вивчення. Фігурним катанням на роликівих ковзанах відноситься до видів спорту початок спеціалізації в яких відбувається в ранньому віці, будучи складнокоординаційним видом спорту, він вимагає від спортсменок прояви високої точності рухів, базовою основою яких є розвиток фізичних якостей і високий рівень фізичної підготовленості.

Мета роботи: експериментально обґрунтувати методику розвитку і вдосконалення фізичних якостей, з урахуванням вікових особливостей, для дівчаток 8-9 років, що займаються фігурним катанням на роликівих ковзанах.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися у клубі з ролерспорту «Лідер» міста Дніпра. Експеримент проводився в умовах спортивного клубу, за згодою батьків. У дослідженні взяло участь 15 дівчаток навчально-тренувальної групи віком 8-9 років. В групі заняття відбувалися 5 разів на тиждень, тривалість занять 90 хвилин. Підготовча частина заняття тривала 15-20 хвилин і включала різновиди ходьби, бігу, загальнорозвивальні вправи, вправи на розвиток гнучкості, спеціальні вправи. Основна частина занять тривала 60-70 хвилин (згідно поставлених задач) і складалась із різновидів кроків, стрибків, обертань і відпрацювання зв'язок та композицій. Закінчували основну частину вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки. Заклучна частина тренувального заняття

тривала 5-10 хвилин і складалась із вправ на відновлення, вправ на розвиток гнучкості, тренером підводились підсумки заняття.

Тренувальні заняття з фігурного катання на роликів ковзанах проводились за традиційною методикою, яка застосовувалась в групі і була спрямована на розвиток фізичних якостей. Методика спиралась на аналіз даних літературних джерел, опитування і думки тренерів, власний практичний досвід і результати тестування. Тому систематичний розвиток фізичних якостей з чітким дозуванням навантажень був обов'язковою умовою.

Одним з основних завдань навчально-тренувального процесу вважалося отримання фігуристками твердих знань, умінь і навичок, які можуть бути використані ними на практиці.

Педагогічне тестування проводилось шляхом реєстрування широкого кола показників. Даний метод проводився для оцінки якісних і кількісних показників, що характеризують рівень фізичної підготовленості тих, що займаються. Для визначення вихідного рівня фізичної підготовленості ми прийняли у випробовуваних контрольні нормативи, відповідні їхньому віку. Всі тестування проводилися після стандартної розминки (12-15 хв.), що включає біг, загальнорозвивальні і спеціальні вправи. Так, для фігуристок 8-9 років ми використовували тести для визначення рівня розвитку гнучкості, координаційних здібностей і силових якостей.

Результати дослідження. Першим етапом дослідження було визначення вихідного рівня фізичної підготовленості дівчаток 8-9 років, що займаються фігурним катанням на роликів ковзанах. За результатами вихідного рівня розвитку фізичних якостей виявлено, що дівчатка 8-9 років мали середній і нижче за середній рівень розвитку в тестах на рівновагу ($8,8 \pm 0,29$), силу (тест 3 $17,0 \pm 0,5$, тест 4 $15,2 \pm 0,5$) і швидкісно-силових якостях (тест 5 $10,4 \pm 0,36$, тест 6 $3,6 \pm 0,21$). Тест на гнучкість дівчатка виконали на рівні вище середнього ($38,7 \pm 0,43$) (табл. 1).

Попередні контрольні випробування по рівню фізичної підготовленості показали недостатній рівень розвитку необхідних фізичних якостей у юних фігуристок. Виняток склав лише тест на гнучкість. На підставі отриманих даних ми прийшли до висновку, про необхідність додаткової роботи над розвитком фізичних якостей.

Наступним етапом дослідження було визначення підсумкового рівня фізичної підготовленості фігуристок. Порівнюючи результати рівня розвитку фізичних якостей фігуристок 8-9 років до експерименту і після, можемо спостерігати достовірний приріст показників рівня розвитку фізичних якостей дівчаток 8-9 років ($p < 0,05$), окрім тесту на розвиток

гнучкості ($p > 0,05$). Рівень розвитку гнучкості залишився на рівні вище середнього, хоч результат і поліпшився. Порівнюючи результати тестування розвитку фізичних якостей до і після експерименту у групі нами доведена достовірність різниці між результатами, що підтверджується порівнянням значень t критерію Ст'юдента ($t > T_{гр}$, $p < 0,05$). Результати досліджень представлені в табл. 1.

Таблиця 1. Порівняльна характеристика показників рівня розвитку фізичних якостей у дівчаток 8-9 років після педагогічного експерименту, $n = 15$

№	Тести	До експерименту		Після експерименту		p
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	Рівень розвитку	$\bar{X}_2 \pm m_2$	Рівень розвитку	
1	Міст на одній нозі, см	38,7 \pm 0,43	Вище середнього	31,5 \pm 0,42	Вище середнього	$p > 0,05$
2	Рівновага, сек	8,8 \pm 0,29	Нижче середнього	11,0 \pm 0,5	Середній	$p < 0,05$
3	Піднімання ніг з вису, рази	17,0 \pm 0,5	Нижче середнього	23,0 \pm 0,52	Вище середнього	$p < 0,05$
4	Згинання та розгинання рук, рази	15,2 \pm 0,5	Середній		20,0 \pm 0,32	Вище середнього
5	Стрибки, рази/сек	10,4 \pm 0,36	Низький	15,0 \pm 0,4	Середній	$p < 0,05$
6	Пересування з упору стоячи в упор лежачи, рази/сек	3,6 \pm 0,21	Нижче середнього	6,5 \pm 0,5	Середній	$p < 0,05$

Таким чином отримані результати свідчать про ефективність і позитивний вплив занять фігурним катанням на роликівих ковзанах на рівень розвитку фізичних якостей дівчаток 8-9 років.

Висновки. У групі дівчаток 8-9 років, що займаються фігурним катанням на роликівих ковзанах, спостерігався вірогідний приріст показників рівня розвитку сили ($p < 0,05$) у тестах: піднімання ніг з вису – з нижче середнього до вище середнього, згинання та розгинання рук – середнього до вище середнього, стрибки через гімнастичну лаву – з низького до середнього, пересування з упору стоячи в упор лежачи – з нижче середнього до середнього. У тесті рівновага приріст показників виріс з нижче середнього до середнього. Не спостерігається приріст

показників ($p > 0,05$) у тесті на гнучкість – міст, вони залишилися на рівні вище середнього. Виходячи із результатів порівняльного аналізу педагогічного тестування ми робимо висновок, що рівень фізичних якостей у дівчаток 9-10 років, що займалися фігурним катанням на роликів ковзанах, підвищився і має статистично значущі зміни показників ($p < 0,05$), що підтверджується порівнянням значень t-критерію Ст'юдента ($t > T_{гр}$, $p < 0,05$).

Дослідження свідчать, що по закінченні експерименту спортсменки мали гарну фізичну підготовленість для свого віку і були готові до збільшення обсягу спеціальних навантажень. В ході дослідження було виявлено, що тренувальний процес дівчаток, що займаються фігурним катанням на роликів ковзанах позитивно впливає на розвиток і вдосконалення фізичних якостей фігуристок 8-9 років. Результати тестування показали достатній приріст показників.

УДК 796.815/796.01:159.9

Чень Дундун¹, Бондар А.С.² / Chen Dongdong¹, Anastasiia Bondar²

¹ аспірант, Харківська державна академія фізичної культури

² канд. наук з фіз. вих. та спорту, професор, Харківська державна академія фізичної культури

FORMATION OF VALUE ORIENTATIONS IN ATHLETES OF CHINESE NATIONAL TRADITIONAL MARTIAL ARTS

Анотація. У дослідженні визначено вплив занять китайськими національними традиційними видами єдиноборств на формування ціннісних орієнтацій у спортсменів за методикою М. Рокіча. З'ясувалося, що заняття китайськими національними традиційними видами єдиноборств сприяють гармонійному розвитку спортсменів. Під впливом тренувань зростає рівень фізичного розвитку, а також формується ціннісна система, орієнтована на особистісний розвиток і життєву мудрість. Спортсмени, що практикують китайські традиційні національні види спорту, приділяють увагу своєму здоров'ю та розвитку особистості. Для них важливими цінностями є ввічливість, відповідальність, сильна воля та дружба, що відображає їхнє прагнення до фізичного, інтелектуального та морального зростання.

Ключові слова: китайські традиційні види спорту, спортсмени, особистість, ціннісні орієнтації.

Abstract. The study determines the influence of Chinese national traditional martial arts on the formation of value orientations in athletes according to the method of M. Rokich. It turned out that classes in Chinese national traditional martial arts contribute to the harmonious development of

athletes. Under the influence of training, the level of physical development increases, and a value system focused on personal development and life wisdom is formed. Athletes who practice Chinese national traditional sports pay attention to their health and personal development. For them, politeness, responsibility, strong will, and friendship are important values, reflecting their desire for physical, intellectual, and moral growth.

Key words: Chinese national traditional martial arts, athletes, personality, value orientations.

Entry. Martial arts optimize the functioning of the cardiovascular and respiratory systems in athletes, increase the level of general physical fitness, develop strength, speed, dexterity, coordination of movements, endurance [6, 7, 9].

In the process of practicing martial arts, athletes improve psychophysiological indicators that significantly affect sports success, namely mobilization, optimal readiness for action and developed differentiation; spatial characteristics, optimal regulation of muscle tone [5].

Modern research also indicates a relationship between the social adaptability of athletes and martial arts, which improves communication and valuable life skills of young people [8].

The purpose of the study is to determine the influence of Chinese national traditional martial arts on the formation of value orientations in athletes.

Material and methods. In the course of the study, analysis, synthesis, generalizations were used; the method of value orientations by M. Rokich, 103 students of the Haikou University of Economics (Haikou, Hainan Province) (n=103) were tested.

Results of the study and their discussion. In China, the most popular types of martial arts are Chinese martial arts wushu (kung fu), including taijiquan. They are included in the list of Chinese national traditional sports. Elements of martial arts are components of dragon and lion dances, which are an integral part of the national sports culture of China [3].

Scientists confirm that martial arts contribute to the formation of valuable aspects of the personality and such moral qualities as self-confidence, perseverance, determination, self-control, respect for opponents, honesty and nobility in relation to the weak [2].

An assessment of the value orientations of athletes engaged in Chinese national traditional martial arts and athletes engaged in other sports (game sports, cyclic sports, other types of martial arts) was carried out, the study participants were divided into two groups: «athletes of Chinese national traditional martial arts» and «athletes of other sports». They were asked to place terminal (target) and instrumental (practical) values in order of their importance in life, as the

principles by which they are guided, the results are presented in Fig. 1. and Fig. 2.

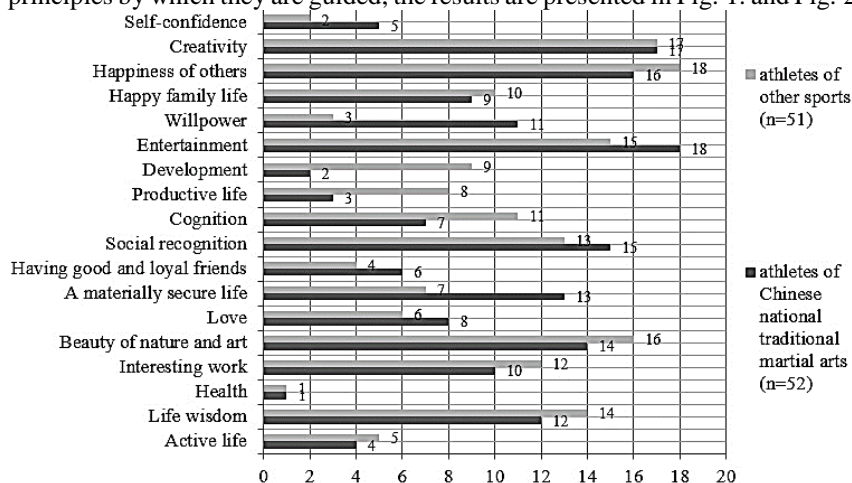


Fig. 1. Terminal values in the value system of athletes of Chinese national traditional martial arts (n=52) and athletes of other sports (n=51)

In Figure 1, it can be seen that athletes of both groups put health (physical and mental) in the first place (athletes of Chinese national traditional martial arts – 2.83; athletes of other sports – 3.58). Other results differ markedly. Athletes of Chinese national traditional martial arts put development (work on oneself, constant physical and spiritual improvement) in second place (7.05), and productive life (maximum use of one's capabilities, strengths and abilities) (7.5) in third place. The results obtained, in our opinion, indicate that Chinese athletes engaged in national martial arts take care of their health, clearly plan their own development and further productive life.

Athletes of other sports put their will in second place (7.31), in third place – self-confidence (inner harmony, freedom from internal contradictions, doubts) (8.46), which, in our opinion, characterizes athletes as self-confident, strong in spirit, harmoniously developed personalities who strive to follow the philosophical principle: «in a healthy body – a healthy mind».

The lowest positions in both groups of athletes are occupied by creativity (the possibility of creative activity) (athletes of Chinese national traditional martial arts – 13.35; athletes of other sports – 13.5), happiness of other people (well-being, development of other people, the whole people, humanity as a whole) (athletes of Chinese national traditional martial arts – 13; athletes of other sports – 15.15) and entertainment (athletes of Chinese national traditional martial arts – 13.7; athletes other sports – 12.3). These results can be explained by socio-

cultural aspects and the stage of their life in which athletes are. At the moment, their main priorities can be mainly determined by personal development, social relationships and health.

Instrumental (practical) values of athletes of Chinese national traditional martial arts and athletes of other sports are presented in Figure 2.

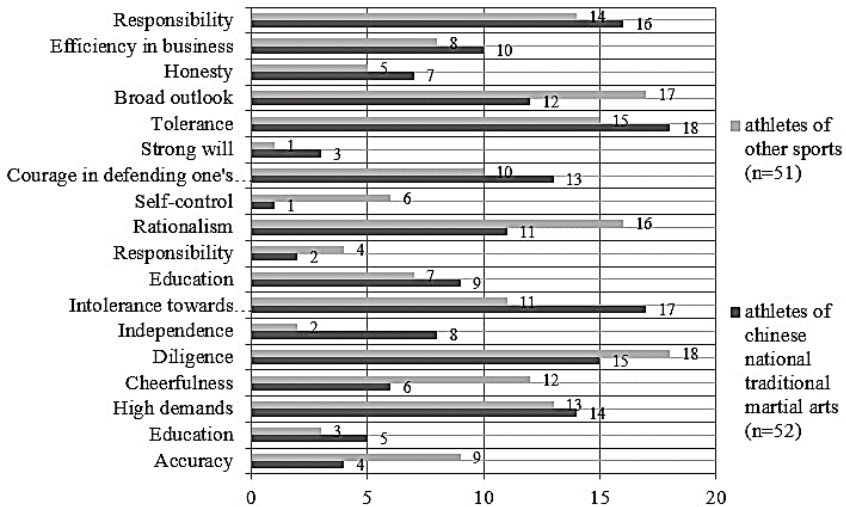


Fig. 2. Instrumental values in the value system of athletes of Chinese national traditional martial arts (n=52) and athletes of other sports (n=51)

As can be seen in Fig. 2, the priorities of Chinese national traditional martial arts athletes and athletes of other sports in choosing instrumental values are also different. Thus, in the first place among athletes of Chinese national traditional martial arts – self-control (6.32), in the second place – responsibility (6.68), in the third place – firm will (7.12), and in the athletes of other sports – strong will (6.51) – in the first place, in the second place – independence (7), in the third place – education (7.12). These results suggest different personal qualities considered important for athletes in both groups. Athletes of Chinese national traditional martial arts consider self-control and responsibility to be the main qualities, while athletes of other sports prefer strong will and independence. This may indicate the emphasis placed in martial arts on self-discipline and responsibility, reflecting society's traditional demands on work and study, while athletes in other sports value personal toughness and independence more.

At the end of the list of instrumental values of athletes of Chinese national traditional martial arts are sensitivity (10.8) – in sixteenth place, irreconcilability to shortcomings in oneself and others (10.92) – in seventeenth place, tolerance

(13.8) – in eighteenth place. This indicates the characteristics of goals and ideas in Chinese culture, where other qualities are more important, such as hard work, self-discipline and rationality. It also reflects traditional values that are the basis of society, where expressive manifestations of emotions or irreconcilability may be less actively supported.

Athletes of other sports have rationalism (10.63), breadth of views (11), thoroughness (13.5). Such results may indicate a more cautious approach to decision-making and a desire to focus on more specific aspects of life than on abstract or theoretical issues. Such results may reflect the chosen priorities and values of athletes, and may also indicate the influence of sociocultural factors on their thinking and behavior.

The received terminal and instrumental values can be conditionally combined into semantic categories, including:

- 1) values of personal self-realization (including personal, social and professional);
- 2) universal values (such as self-affirmation, communication, justice);
- 3) values of social interaction (which can be individualistic, conformist or altruistic) [4].

It was found that personal values prevail among athletes of Chinese national traditional martial arts (7.26), the values of self-affirmation are in second place (8.74), the third position is occupied by individualistic values (8.79). Among them, universal values of personal individual existence and personal happiness prevail, such as wisdom in life, health, development, self-belief, love, happy family life, good manners, honesty, responsibility, accuracy, etc. (Fig. 3).

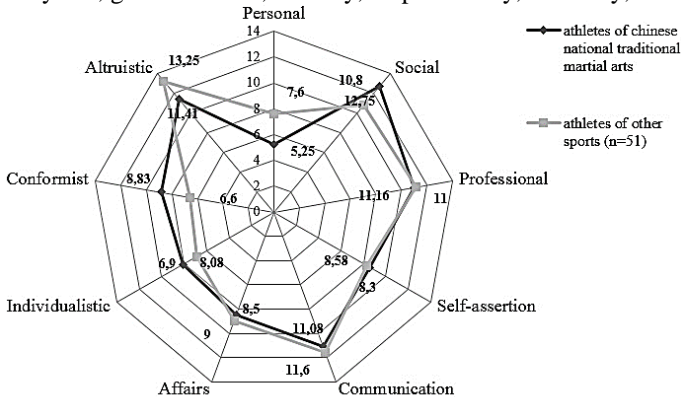


Fig. 3. Values of Chinese National Traditional Martial Arts Athletes (n=52) and Athletes of Other Sports (n=51)

It can be seen from Figure 3 that despite the fact that individual terminal

and instrumental values of athletes of Chinese national traditional martial arts and athletes of other sports are somewhat different, the general value orientations and life principles of athletes are similar. The personal values of athletes of Chinese national traditional martial arts are pronounced – they occupy the first position among all groups of values (5.25), among athletes of other sports they were in third place (7.6), in second place among both groups of students individualistic values (athletes of Chinese national traditional martial arts – 8.08; athletes of other sports – 6.9), in third place among athletes of Chinese national traditional sports martial arts (8.83) conformist values, which, on the contrary, took first place among athletes of other sports (6.6). These results suggest a difference in the importance of personal, individualistic and conformist values between Chinese national traditional martial arts athletes and athletes from other sports. Athletes of Chinese national traditional martial arts have shown greater importance of personal values, which may indicate their individuality and careful attitude to their own self-identification.

Athletes in other sports showed greater importance of individualistic values (the desire for independence, freedom of choice and self-realization) and conformist values (a person's desire to conform to generally accepted norms, rules and expectations of society), which may indicate greater freedom of choice and an emphasis on self-realization and personal freedom. This shows that students can feel the importance of their autonomy and will to independence, but at the same time they also want to meet social standards and be accepted in the group. This can arise from a balance between one's own needs and those of others or the influence of the cultural environment in which they grow up.

In both groups, the last three positions were taken by indicators of altruistic values (athletes of Chinese national traditional martial arts – 10.41; athletes of other sports – 13.25), communication values (athletes of Chinese national traditional martial arts – 11.08; athletes of other sports – 11.6), and social values (athletes of Chinese national traditional martial arts – 12.75; athletes of other sports – 10.8). Such results indicate that martial arts athletes, at this stage of their development, do not show a desire to help others, be compassionate, do not seek to maintain and develop social relationships and meet social standards.

Conclusions. The study made it possible to find out that martial arts have a positive effect on the harmonious development of athletes. Under the influence of training, the level of physical development increases, a system of values is formed, which is aimed at personal growth and life wisdom. intellectual and moral and ethical growth.

The results of the study allow us to recommend martial arts in higher education institutions in order to improve physical condition or achieve high sports results.

Prospects for further research in this direction are to find ways to popularize martial arts among children and youth.

Список використаних джерел

1. Bairamov R. Kh., Bondar A. S. (2019) Tsinnisni orientatsii sportsmeniv sumo. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura*. 2019. №32. P. 3–9. DOI:<https://doi.org/10.15330/fcult.32.3-9>
2. Chang Z., Li Y. Study on the Influence and Promotion of Chinese Traditional Martial Arts in Different Groups. Proceedings of the 8th International Conference on Education, Management, Information and Management Society: «*Advances in Social Science, Education and Humanities Research*». 2018. Volume 250. P. 22–26. DOI: 10.2991/emim-18.2018.6
3. Chen D., Bondar A. Popularization of chinese national traditional kinds of sports. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University Series 15 Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. 2022. Issue 6 (151). P. 9–13. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.6(151).01
4. Metodyka «Tsinnisni orientatsii» (M. Rokycha). (2015) Psykholohis: Entsyklopediia praktychnoi psykholohii. URL : http://psychologis.com.ua/metodika_cennostnye_orientacii_rokicha.htm
5. Podrihalo, O., Romanenko, V., Podrigalo, L., Iermakov at all. (2023) Evaluation of the functional state of taekwondo athletes 7-13 years old according to the indicators of the finger-tapping test. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2023. 27(1). P. 3–9. DOI:10.15391/snsv.2023-1.001
6. Saienko V. H. Biomekhanichne vdoskonalennia udarnoi tekhniki u studentiv universytetiv, yaki spetsializuiutsia zi skhidnykh yedynoborstv. [Biomechanical improvement of striking technique in university students specializing in oriental martial arts] *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka*. [Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko]. 2014. No 118. T. IV. 185–188
7. Shapar K. O. Kolomietseva O. M. Dovhopol E. P. Hordynskyi Yu. S. Vplyv zaniat yedynoborstvamy na fizychnyi rozvytok studentiv, yikh sylovi zdibnosti, vytryvalist ta shvydkist v umovakh sportyvnogo klubu ZVO [The influence of martial arts classes on the physical development of students, their strength abilities, endurance and speed in the conditions of the sports club of the Higher Education Institution]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. 2022. No 3 (148). P. 124–131. DOI10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).27
8. Zhang T., Lim B. H., Zhang C., Li Ch. The Impact of Wushu

Education on the Social Adaptability of Chinese University Students. 07th Asia-Pacific International Conference on Quality of Life Wina Holiday Villa, Kuta, Bali, Indonesia, 30 Sep – 02 Oct 2023. P. 161–166. DOI:10.21834/e-bpj.v8i26.4954

9. Zhao T. The role and influence of martial arts and taekwondo in the construction of sports culture in universities. *Region - Educational Research and Reviews*. 2023. Volume 5. Issue 3. P. 157–163. DOI: 10.32629/rerr.v5i3.1336

УДК 797.217

Шамардіна Г.М.

канд. пед. наук, професор, НУ «Запорізька політехніка»

ФІЗИЧНА РОБОТОЗДАТНІСТЬ ПЛАВЦІВ 10-11 РОКІВ, ЯКІ ТРЕНУЮТЬСЯ З ВИКОРИСТАННЯМ РІЗНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ МЕТОДІВ

Анотація. Мета – визначити рівень фізичної роботоздатності 10-11-річних плавців, які тренуються з використанням різних тренувальних методів. В експериментальній групі використовувалося повторне плавання коротких відрізків з підвищеною швидкістю та акцентом уваги на техніці. В тренуваннях контрольної групи здебільшого використовувався малоінтенсивний метод інтервального тренування. Дослідження показали, що використання повторного методу для розвитку загальної та силовій витривалості в плаванні є більш ефективним.

Ключові слова: повторний метод, інтервальный метод, роботоздатність плавців.

Abstract. The aim is to determine the level of physical performance of 10-11-year-old swimmers who train using different training methods. The experimental group used repeated swimming of short distances with increased speed and an emphasis on technique. The control group mostly used a low-intensity interval training method. Studies have shown that the use of the repetitive method for the development of general and power endurance in swimming is more effective.

Key words: repetitive method, interval method, swimmers' performance.

В теперішній час для сучасного спорту характерним є стрімке зростання результатів, значна інтенсифікація тренувальних та змагальних навантажень, гостра боротьба рівних за силою спортсменів, що потребує більш довершеної системи підготовки спортсменів.

Проте, на думку більшості з дослідників, про що, свідчить велика кількість публікацій (Белова Л.А., 2002; Волков Л.В., 2002 та ін.), протягом останніх десятиліть з'явилась тенденція до погіршення в цілому рівня

фізичної працездатності дітей шкільного віку. Це в свою чергу, призводить до виникнення проблем зі станом здоров'я дітей цього віку [1, 3].

Проте не слід забувати, що саме такі діти займаються в спортивних секціях з різних видів спорту, в тому числі і в групах плавання. Уважно розглянувши останні наукові дослідження з проблем підготовки в спорті та, зокрема, в циклічних видах спорту, можна зробити висновок, що ця проблема хвилює багатьох дослідників (Дацків П., 2013; Пех С., 2013) [4, 6].

Слід також відзначити, що сучасні тенденції розвитку плавання як виду спорту дозволяють розглядати його як спорт юних. Оскільки у плаванні можливі не тільки винятково рання спеціалізація, але і досягнення високих спортивних результатів у підлітковому віці. Проте рання спортивна спеціалізація при недостатній адекватності навантажень, що застосовуються може затримувати ріст та розвиток дитини, приводити до обмеження спортивних досягнень [2, 6]. Крім того анатомо-фізіологічні, морфологічні та функціональні особливості організму дітей 10-11 років обумовлюють у специфічних умовах водяного середовища розвиток високої фізичної працездатності.

Тому дослідження, які стосуються визначення рівня фізичної роботоzдатності плавців 10-11 років, є дуже актуальними.

Мета – визначити рівень фізичної роботоzдатності 10-11-річних плавців, які тренуються з використанням різних тренувальних методів.

Завдання досліджень:

1. Дослідити морфофункціональний стан плавців 10-11 років
2. Визначити рівень фізичної працездатності плавців 10-11 років, які займаються з використанням різних методів тренування.
3. Встановити найбільш оптимальний режим навантажень тренування для 10-11-річних плавців, який призводить до покращення їх рівня фізичної працездатності.

Об'єкт дослідження – рівень фізичної роботоzдатності плавців 10-11 років.

Предмет дослідження – стан фізичної підготовки 10-11 років.

Методи дослідження. Для рішення поставлених завдань був використаний комплекс взаємодоповнюючих теоретичних, педагогічних і медико-біологічних методів досліджень: аналіз літературних джерел, медико-біологічне тестування функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, педагогічний експеримент, математико-статистичні методи досліджень

В педагогічному експерименті взяли участь 2 групи плавців 10-11 років: контрольна та експериментальна.

Контрольна група плавців займалася за програмою, яка передбачала таке тренувальне навантаження в тижневому циклі протягом 10-16 тижнів. Протягом зазначеного періоду спортсмен виконує програму тижневих циклів приблизного одного і того ж змісту. При цьому іноді протягом тижневого циклу програма по днях майже однакова, тобто тренувальне навантаження варіювалося тільки за інтенсивністю серії вправ.

В тренуваннях контрольної групи здебільшого використовувався малоінтенсивний метод інтервального тренування.

Тренувальна програма експериментальної групи передбачав декілька однакових тижневих циклів, які повторюються 2-4 рази протягом 16 тижнів.

В даному випадку завдання тренування вирішувалися з'єднанням однакових тижневих циклів та зміною характеру тренувального навантаження, тобто хвилеподібність навантаження в тижневому циклі залежало від загальних закономірностей побудови тренувального процесу плавців зазначеного віку та їх індивідуальних можливостей.

В експериментальній групі використовувалося повторне плавання коротких відрізків з підвищеною швидкістю та акцентом уваги на техніці. Експериментальна група займалася з використання повторного методу.

В цій групі здебільшого використовувалися тренування з переважним використанням інтенсивних навантажень на середніх дистанціях (60%), при рівній долі коротких (20%) та довгих (20%).

«Вважалося, що застосування повторного методу побудови тренувального заняття на середні та довгі дистанції в помірному темпі в експериментальній групі сприятиме більш глибокому тренувальному впливу ніж інтервальный метод.

Так в цій групі відпочинок між повтореннями буде використовуватися тренером для зауважень по техніці та тактиці плавання, а скорочення відпочинку підвищувати напруженість вправ, психологічно підготовлюючи плавця к коротким інтервалом відпочинку при більш інтенсивній роботі.

Застосування саме таких методів тренування в експериментальній та контрольній групах було зроблене у відповідності з тим положенням, що подібні режими роботи відповідають фізіологічним можливостям плавців 10-11-річного віку більше, ніж тривала робота надмірної інтенсивності».

Крім того в експериментальній групі плавців застосовувалося тренування на суші з використанням тренажерів, а в контрольній групі велика кількість вправ з набивними м'ячами. Приклади тренувальних засобів, які використовувалися для розвинення силових можливостей в обох групах наведені нами в практичних рекомендаціях.

Слід зазначити, що тренувальна програма кожної групи відповідали таким вимогам:

- різносторонність підготовки;
- доступність тренувальних та змагальних навантажень.

По закінченню основного педагогічного експерименту, нами було проведено повторне визначення рівня фізичної роботоздатності 10-11-річних плавців за допомогою таких функціональних проб: проби Руф'є, проби Шеллонга та проби Гориневської.

Аналіз показників проби Руф'є довів, що фізична роботоздатність 10-11-річних плавців експериментальної групи після проведення педагогічного експерименту вже визначалася як добра, оскільки складала $4,60 \pm 1,12$ ум. од. В контрольній групі рівень фізичної роботоздатності продовжував визначатися як середній на рівні $7,07 \pm 0,98$ ум.од.

Тобто, в експериментальній групі середньогруповий показник проби Руф'є зменшився на $3,86$ ум. од., а в контрольній – на $1,13$ ум. од.

До початку основного педагогічного експерименту кількісний показник юних плавців, що мали добрий, середній та задовільний рівні фізичної роботоздатності за результатами простої функціональної проби Руф'є в обох групах був майже однаковим.

Проте по закінченню основного педагогічного експерименту в експериментальній групі юних плавців значно підвищилася кількість хлопців з добрим (з 1 до 13 чоловік) рівнем фізичної працездатності та з'явилося 5 хлопчаків, які вже мають високий її рівень.

В контрольній групі після аналогічного періоду підготовки з 17 до 10 чоловік зменшилася кількість дітей, що мали середній рівень фізичної роботоздатності та з 1 до 10 чоловік підвищилася кількість хлопчиків, що показували в ході виконання цієї проби добрий рівень фізичної роботоздатності. Це свідчить про те, що руховий режим, запропонований експериментальній групі плавців був більш ефективним.

Проведення ортостатичної проби (проби Шеллонга) показало, що середній показник ЧСС плавців експериментальної групи після ходьби у повільному темпі протягом 10 хв. збільшився відповідно до норми в середньому лише на 4 ск./хв., а контрольної – на $17,40$ ск./хв.

Ортостатична проба з фізичним навантаженням (проба Гориневської) в свою чергу довела, що у хлопців експериментальної групи після 60 підскоків на височину 3-4 см протягом 30 с середній показник ЧСС також збільшився до $92,30 \pm 4,35$ ск./хв., в той час як в контрольній до $101,10 \pm 4,34$ ск./хв. Крім того після 3 хв. відпочинку ЧСС хлопців експериментальної групи становить $74,80 \pm 4,68$ ск./хв., а в контрольній $79,10 \pm 3,41$ ск./хв. Тобто, зміни, які відбулися в організмі спортсменів

експериментальної групи є достовірними та статистично значущими ($p > 0,05$).

Отже, можна прийти до висновку, що використання повторного методу для розвитку загальної та силової витривалості в плаванні є більш ефективним, оскільки сприяє значному підвищенню рівня фізичної роботоздатності плавців 10-11 років.

Список використаних джерел

1. Белова Л. А. Багаторічна динаміка показників електрокардіографії, зв'язок з вегетативною кардіорегуляцією і фізичною працездатністю спортсменів. *Молода спортивна наука України: зб. Наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту*. 2002. №6. С. 326–328.

2. Богуславська В. Ю. Вдосконалення фізичної підготовленості веслувальників на байдарках при застосуванні різних режимів тренувань на етапі попередньої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз.вих.: 24.00.01. Київ, 2019. 211 с.

3. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого і підліткового спорту Київ : Олімпійська література, 2002. 286 с.

4. Дацків П. М. Вибіркові морфологічні та функціональні ознаки організму кваліфікованих легкоатлетів-бігунів на різні дистанції. *Молода спортивна наука України: зб. Наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту*. 2013. №7. С. 346–349.

5. Пех С. П. Порівняльний аналіз методів функціональної оцінки спеціальної працездатності спортсменів. *Молода спортивна наука України: зб. Наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту*. Львів, 2013. №7. С. 179–184.

6. Шейко Л. В. Застосування рухливих ігор для розвитку фізичних якостей плавців 8-9 років. *Спортивні ігри*. 2019. №1. С. 67–74.

УДК 792+796.4]-057.875"364"

Янченко І.М.

старш. викл., Державний торговельно-економічний університет

РЕЗУЛЬТАТИ ВИСТУПУ КОМАНДИ ЧЕРЛІДЕНГУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. Заняття фізичною активністю та спортом покращують здоров'я, та сприяють зниженню стресу – це надважливий фактор в умовах воєнного стану у здобувачів вищої освіти. Черлідінг динамічне розвивається та впроваджується в життя студентської молоді. В статті обговорено результати виступу команди з черліденгу здобувачів вищої освіти яка гідно представляє університет на змаганнях і виборює перші місця.

Ключові слова: воєнний стан, здобувачі вищої освіти, команда черліденгу, результати.

Abstract. Engaging in physical activity and sports improves health and helps reduce stress – an extremely important factor for higher education students under martial law conditions. Cheerleading is dynamically developing and being integrated into students' lives. This article discusses the performance results of the higher education students' cheerleading team, which proudly represents the university in competitions and secures top positions.

Key words: martial law, higher education students, cheerleading team, results.

Черліденг – це складно-координаційний вид спорту, який поєднує хореографію, гімнастику, акробатику та сучасні танцювальні рухи. Черліденг динамічне розвивається та впроваджується в життя студентської молоді. У лютому місяці 2022 року Росія здійснила повномасштабне вторгнення на територію України. Ця подія внесла корективи до організації та проведення змагань з черлідінгу, тому здобувачі вищої освіти були змушені перейти на змішану форму навчання. В університеті команда з черлідінгу забезпечена усіма важливими умовами для поєднання як навчального так і тренувального процесу, але не у всіх студенток була можливість відвідувати заняття офлайн. Для ефективної змагальної діяльності в цих умовах необхідно мати високий рівень психофункціонального стану і впроваджувати інноваційні інформаційні технології в тренувальний процес команди черлідінгу здобувачів вищої освіти. На корпоративній платформі закріплено навчально-методичні рекомендації для практичних занять з черліденгу, різноманітні комплекси вправ. У вигляді відеоконференцій на платформі сервісу ZOOM команда з черліденгу стала проводити свої тренування спрямовані на розвиток фізичних якостей. Всі запитання для викладача та відповіді для спортсменок відправляються у додатках Viber і Telegram.

Попри всі складнощі, які принесла із собою війна, команда здобувачів вищої освіти (далі – ЗВО) Державного торговельно-економічного університету (далі – ДТЕУ) продовжувала тренування і поповнила склад новими студентками 1 курсу: Катерина Биндюк, Анастасія Лисянська, Єлизавета Черкасова, Олександра Кравцова – факультет міжнародної торгівлі та права (далі – ФМТП); Ксенія Рожнецева, Аліна Лі, Софія Ярошук, Анна Кірічок, Діана Андрусик, Дар'я Скакун – факультет торгівлі та маркетингу (далі – ФТМ); Юлія Бормотова, Марія Сальнікова, Ксенія Райденко – факультет економіки, менеджменту та психології (далі – ФЕМП); Дарина Самойленко – факультет фінансів та обліку (далі – ФФО). Після довгої перерви, довгоочікуваний виступ

нарешті відбувся 10 вересня 2022 року на спортивній площі пройшло святкування дня фізичної культури та спорту України. Фізкультурно-спортивний захід проводиться щорічно та спрямований на популяризацію здорового способу життя та занять спортом серед населення країни. Захід організовано Державною установою «Всеукраїнський центр «Спорт для всіх»» за підтримки міністерства молоді та спорту України. На учасників заходу очікувала насичена програма спортивних та танцювальних майстер-класів, демонстраційні показові виступи за участі провідних українських спортсменів та активні локації з різних видів спорту. До складу команди увійшли здобувачі вищої освіти різних факультетів та курсів, які показали свою майстерність, граціозність на найвищому рівні. За підтримки спортивного комітету України, Державної установи «Спорт для всіх» та ГО «Ukraine Active» 24 вересня 2022 року відбулася головна Європейська фітнес-подія року – «Be Active Day». Участь взяли студенти 1-2 курсу, які займаються в секції фітнесу. Здобувачі вищої освіти мали змогу ознайомитися з новітніми видами фітнесу. Головною подією заходу були змагання з черліденгу Be Active Cheer Fest, де команда ДТЕУ посіла 1 місце у номінації «Performance Cheer» та 1 місце у дуетному виступі в номінації «Cheer Dance». Не зважаючи на велику перерву у тренуванні спортсменки вкотре підтвердили що вони професіонали своєї справи. У Кубку України який проводився 25 грудня 2022 року в м. Винники Львівської області, де зібралося 1000 учасників різних вікових категорій, взяли участь як професійні клуби, так і заклади вищої освіти. Серед яких були присутні: Національний університет біоресурсів і природокористування України (далі – НУБіП) та Волинський національний університет імені Лесі Українки. Кінець календарного року видався напрочуд результативним для наших спортсменок – збірна команда ДТЕУ з черліденгу зійшла на п'єдестал першості кубку України «URRAINE CHEER CUP 2022» із чудовими результатами: 1 місце команда «KCT» в номінації «Performance Cheer»; дует від команди «Kolibri» в номінації «Cheer Dance» в складі Віталіна Жулей (ФЕМП), Вікторія Романько (ФІТ); 2 місце соло в номінації «Cheer Dance» Марія Онофрійчук – факультет готельно-ресторанного-і туристичного бізнесу (далі – ФРГТБ) [1].

Відбулися змагання студентської ліги з черліденгу у програмі Універсиади м. Києва 26 березні 2023 року, участь взяли 6 команд ЗВО столиці. Студенти мали змогу виступати в сольних програмах, дуетах та командою. ДТЕУ був представлений в усіх 3-х програмах: Соло – 4 учасника у номінації «Cheer Dance»: Влада Шапошнікова – 1 місце; Дарина Самойленко – 2 місце, Анастасія Науменко (ФРГТБ 2-20а) – 3 місце. Номінація «Urban Cheer» 1 місце Марія Онофрійчук (ФРГТБ 2-18); Дуети

– 3 пари у номінації «Jazz Dance» Діана Андрусик та Анна Кірічок – 1 місце; у номінації «Urban Cheer» Вікторія Романько факультет інформаційних технологій (далі – ФІТ) та Віталіна Жулей (ФЕМП 3-9) – 2 місце; у номінації «Cheer Dance» Наталія Стельмах (ФЕМП 3-1) та Анастасія Леміш (ФІТ 2-10) – 3 місце. З невеликим відривом у сумі балів збірна університету перемогла у командній програмі. Також студентки ДТЕУ представили сольні номери та дуетні виступи, де чемпіонами України у номінації «Rom Dance» – Віталіна Жулей (ФЕМП 3-18) та Вікторія Романько (ФІТ 4-9). Переможцями у номінації «Jazz Dance» – дует Діана Андрусик (ФТМ 2-25) та Анна Кірічок (ФТМ 3-32). Чемпіони у номінації «Cheer Dance» – дует Наталія Стельмах (ФЕМП 3-1) та Анастасія Леміш (ФІТ 2-10). У номінації «Urban Cheer solo» перемогла Марія Онофрійчук (ФРГТБ 2-18). Чемпіонкою у номінації «Cheer Dance solo» стала Дарина Самойленко (ФФО 3-6); на другому місці Анастасія Науменко (ФРГТБ 2-20а); Ксенія Роженцева (ФТМ 2-4) та Влада Шапошнікова (ФТМ 3-27) зайняли 3 місце. Відбулася довгоочікувана подія змагального року – чемпіонат України з черліденгу 8 квітня 2023 року в Emily Sport Arena у м. Винники Львівської області. У заході взяли участь понад 1500 учасників. Команда ДТЕУ «Kuiv Cheerleading Team», яка посіла 1 місце та стала чемпіоном України. Студентки ДТЕУ представили сольні номери та дуетні виступи, де чемпіонами України у номінації «Rom Dance» – Віталіна Жулей (ФЕМП 3-18) та Вікторія Романько (ФІТ 4-9). Переможцями у номінації «Jazz Dance» – дует Діана Андрусик (ФТМ 2-25) та Анна Кірічок (ФТМ 3-32). Чемпіони у номінації «Cheer Dance» – дует Наталія Стельмах (ФЕМП 3-1) та Анастасія Леміш (ФІТ 2-10). У номінації «Urban Cheer solo» перемогла Марія Онофрійчук (ФРГТБ 2-18). Чемпіонкою у номінації «Cheer Dance solo» стала Дарина Самойленко (ФФО 3-6); на другому місці Анастасія Науменко (ФРГТБ 2-20а); Ксенія Роженцева (ФТМ 2-4) та Влада Шапошнікова (ФТМ 3-27) зайняли 3 місце. В столичному палаці спорту 12 листопада 2023 року відбулася яскрава подія – кубок Кисва з черліденгу. У змаганнях приймали участь спортивні клуби, ДЮСШ та університети столиці. ДТЕУ представила команду з черліденгу «Kolibri», спортсмени змагалися як в командній так і в індивідуальній першості. Збірна виступила в оновленому складі с новою програмою і показала прекрасний результат завоював перше місце. У Львові в грудні 2023 року відбувся XVIII кубок України з черліденгу, зібрали більше 1800 спортсменів з 15 регіонів України, представників 59 клубів. Свою майстерність спортсмени мали можливість продемонструвати в командному виступі, кuartеті, дуеті та соло. Змагання проводилися в 3 номінаціях: джаз, хіп-хоп та чер-данс-фрістайл. Збірна команда університету з черліденгу стала бронзовим

призером кубку України. В рамках проведення XIX універсиади Києва студентської ліги з черліденгу яка відбулися 7 жовтня 2023 року. В заході прийняли участь 6 столичних ЗВО серед яких НУБіП, Київський національний університет будівництва і архітектури (далі – КНУБА), Національний медичний університет імені О.О. Богомольця (далі – НМУ ім. О.О. Богомольця), Державний університет інформаційно-комунікаційних технологій (далі – ДУІКТ) та ДТЕУ. Від університету участь взяла команда «Kyiv Cheerleading Team». За регламентом змагань були особистісно-командними, студенти змогли виступати в сольних програмах, дуетах та командою. Спортсменки команди, які виступали в індивідуальних номерах та дуетами вибороли призові місця у номінаціях: 1 місце в «Urban Cheer solo» – Влада Шапошнікова (ФТМ 4-27); 2 місце в «Cheer Dance solo» – Ксенія Рожнецва (ФТМ 3-4); 3 місце в «Jazz Dance solo» – Карина Король (ФТМ 1-18); 1 місце в «Urban Cheer double» – Влада Шапошнікова (ФТМ 4-27) та Марина Гордієнко (ФЕМП 2-16). Дві першості вибороли в командних виступах в номінаціях: «Pop Dance team» та «Cheer Dance Show». З відривом у 1,5 балов команда поступилася першим місцем команді НМУ імені О.О. Богомольця і стала срібним призером в загальнокомандному заліку універсиади м. Києва [1].

У Львові в березні 2024 року у спорткомплексі «Боско-Арена», відбувся XX чемпіонат України з черліденгу серед професійних команд, якій зібрав понад 1800 спортсменів з 50 провідних клубів країни. ДТЕУ представила збірну команду з черлідінгу «Kolibri Cheer», яка стала бронзовим призером змагань. В останні вихідні квітня 2024 року у місті Боярка відбувся Всеукраїнський турнір «Зірки черліденгу» якій зібрав спортсменів з 7 регіонів України. У змаганнях з сольними номерами прийняли участь: Марія Онофрійчук представила факультет технологій та бізнесу у номінації «Хіп-хоп» зайняла 1 місце; Наталія Стельмах (ФЕМП) у номінації «Данс» стала срібною призеркою. Змагання за кубок Києва відбувся 10 листопада 2024 року на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України (далі – НУФВУ), участь взяли 800 спортсменок з 22 клубів. Наш університет представив дві команди – «Kyiv Cheerleading Team» та «U.TEAM». За підсумками змагань команди посіли відповідно друге та третє місця. Приємним завершенням листопада 2024 року стали змагання XX ювілейного кубку України з черліденгу, які вже традиційно відбулися в м. Львові на базі СК «Боско-Арена». Участь взяли понад 2000 спортсменів з 52 провідних клубів країни, які представляли 15 областей та місце Київ. Збірна команда ДТЕУ з черліденгу стала бронзовим призером змагань [1].

Висновки. Команда продовжує вдосконалювати свою підготовку,

демонструє високий рівень майстерності, дисципліни та цілеспрямованості, гідно представляє університет на змаганнях. Для покращення фізичного стану і як засіб подолання стресу та підтримки психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти у команді черліденгу постійні проводять функціональні тренування та виступати у змаганнях.

Список використаних джерел

1. Новини кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації, ДТЕУ, Київ. URL: <https://knute.edu.ua/events/Department%20of%20Physical%20Education/?uk>.

**СЕКЦІЯ «ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ»**

УДК 351:741:159

Бабенко В.Г.¹, Євдокимова Л.Г.², Корж Є.М.³

¹ канд. пед. наук, доцент, Київський столичний університет ім. Б. Грінченка

^{2,3} старш. викл., Київський столичний університет ім. Б. Грінченка

**НЕОЗБРОСНИЙ ПРАВОПОРУШНИК: СПЕЦИФІКА
ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ**

Анотація. У статті відображено окремі історичні та юридичні моменти формування підстав, специфіки, обмежень та заборони щодо застосування поліцейських заходів фізичного впливу у ситуаціях нападу агресивного і незброєного правопорушника.

Ключові слова: єдиноборства, заходи фізичного впливу, національна поліція, рукопашний бій, кримінальний кодекс, правопорушник.

Abstract. The article reflects separate historical and legal moments of the formation of grounds, specifics, restrictions and prohibitions regarding the use of police measures of physical influence in situations of attack by an aggressive and unarmed offender.

Key words: martial arts, measures of physical influence, national police, hand-to-hand combat, criminal code, offender.

Виходячи з теорії та практики юридичної діяльності, а також відповідними нормативними документами попередньо було з'ясовано й визначено, що правопорушник – це особа, яка порушує норми поведінки, встановлені законами та іншими нормативними актами, а правопорушенням є неправомірне (протиправне) суспільно-шкідливе діяння, дія чи бездіяльність конкретної деліктоздатної особи, за вчинення якого вона може бути притягнута до юридичної відповідальності [1, с. 27-48; 3]. Водночас, здійснюючи кореляцію між правопорушником і припиненням правопорушення ми виявили, що пунктом 1 статті 44 «Застосування фізичної сили» Закону України «Про Національну поліцію» визначено, що «Поліцейський може застосовувати фізичну силу, у тому числі спеціальні прийоми боротьби (рукопашного бою), для забезпечення особистої безпеки або/та безпеки інших осіб, припинення правопорушення, затримання особи, яка вчинила правопорушення, якщо застосування інших поліцейських заходів не забезпечує виконання поліцейським повноважень, покладених на нього законом» [5].

Розглядаючи й аналізуючи поняття «неозброєний правопорушник»,

«правопорушення», «застосування фізичної сили» та «рукопашний бій», стає цілком зрозумілим і очевидним, що будь-який процес застосування й використання визначених заходів примусу потребує наявності у тих, хто уповноважений включати у свою професійну діяльність таку кількість певних теоретичних знань, відповідних практичних умінь та стійких навичок, які б забезпечували належне, безпечне й успішне виконання оперативно-службових завдань [2, с. 3-48].

Ураховуючи те, що «Рукопашний бій» є не тільки офіційно визнаним видом спорту (Наказ Міністерства молоді та спорту України від 12.08.2024 №5021 із своїми окремим кваліфікаційними вимогами, змінами, доповненнями), а ще є добре відомим, ефективним, популярним та стабільним видом спортивно- (професійно-) бойових єдиноборств. Зазвичай, переважна більшість таких єдиноборств мають свою велетенську окрему історіографію, легенди, традиції, доцільність, обґрунтування й роками підтверджену ефективність, право на існування, використання й застосування залежно від ситуації або завдань, що стоять перед ними.

Однак, слід зазначити, що на сьогоднішній день, загальна кількість існуючих видів бойових єдиноборств як і способів самозахисту, достовірно невідома через їх постійну варіативність, нестабільність і є, на жаль, малодосліджуваною проблемою.

Наразі, лише суто умовно й доволі приблизно їх можна розділити на чотири великих групи:

- за допомогою використання й застосування ударної техніки руками й ногами (бокс, кікбоксинг, карате, французький бокс «Сават», капоейра, тхеквондо, кулачний бій тощо);

- за допомогою виконання й застосування борцівської техніки, зокрема саме кидків (боротьба самбо, боротьба вільна, боротьба греко-римська, дзюдо, айкідо, джиу-джитсу та інші види боротьби);

- за допомогою техніки виконання, використання й застосування больових і задушливих прийомів (боротьба самбо, дзюдо, джиу-джитсу, бразильське джиу-джитсу тощо);

- за допомогою виконання, використання й застосування технік об'єднаних, комбінованих або змішаних видів єдиноборств (ММА, бойове самбо, панкратіон, айкі-джитсу, крав-мага та інші види тощо).

Водночас, слід зазначити, що сьогодні, значна частина існуючих єдиноборств носить характер комбінованих, універсальних, об'єднаних або змішаних видів. Багато з них в цілому, а також окремі їх прийоми чи елементи, взято на озброєння правоохоронними органами, збройними силами чи іншими охоронними структурами багатьох країн світу забезпечивши їх службово-прикладну, професійну доцільність і

необхідність: Бразилія – Капоейра, Франція – бокс «Сават», Ізраїль – Кравмага, Японія – Карате, Греція – Панкратіон тощо [10, с. 17-51; 11, с. 12-87; 12, с. 24-78].

Разом з тим, саме із прийняттям на озброєння того чи іншого виду єдиноборств, обов'язково розроблявся нормативно затверджений порядок їх використання, застосування та заборон. Так, наприклад, у пункті 1 статті 42 «Поліцейські заходи примусу» Закону України «Про Національну поліцію» зазначено, що «Поліція під час виконання повноважень, визначених цим Законом, уповноважена застосовувати такі заходи примусу [5]:

- 1) фізичний вплив (сила);
- 2) застосування спеціальних засобів;
- 3) застосування вогнепальної зброї».

Натомість, у пункті 2 вищезазначеної статті 42, було чітко конкретизовано, що «Фізичним впливом є застосування будь-якої фізичної сили, а також спеціальних прийомів боротьби з метою припинення протиправних дій правопорушників», а пункт 5 тієї ж статті 42 було доповнено тим, що «Під час дії воєнного стану, у разі необхідності відбиття нападу, що загрожує життю чи здоров'ю поліцейського або іншої особи, а також усунення небезпеки у стані крайньої необхідності або при затриманні особи, яка вчинила правопорушення та/або чинить опір поліцейському, поліцейський має право використати підручні засоби» [5].

Крім того, пунктом 1 статті 43 «Порядок застосування поліцейських заходів примусу» того ж Закону обов'язково передбачалося, що «Поліцейський зобов'язаний заздалегідь попередити особу про застосування фізичної сили, спеціальних засобів і вогнепальної зброї і надати їй достатньо часу для виконання законної вимоги поліцейського, крім випадку, коли зволікання може спричинити посягання на життя і здоров'я особи чи та/або поліцейського або інші тяжкі наслідки, або в ситуації, що склалася, таке попередження є не виправданим або неможливим» [5].

Слід зазначити, що попередження може бути зроблено голосом, через гучномовні установки чи підсилювачі звуку. Також вид та інтенсивність застосування заходів примусу визначаються з урахуванням конкретної ситуації, яка є на той момент, характеру правопорушення та індивідуальних особливостей особи, яка вчинила правопорушення, а безпосередньо самі поліцейські зобов'язані надавати невідкладну медичну допомогу особам, які постраждали в результаті застосування заходів примусу.

Стосовно обмежень, окремо слід обов'язково звернути увагу на те,

що у пункті 5 статті 43 Закону конкретно «Заборонено застосування фізичної сили, спеціальних засобів і вогнепальної зброї до жінок з явними ознаками вагітності, малолітніх осіб, осіб з явними ознаками обмежених можливостей або старості, крім випадків учинення ними збройного чи групового нападу, учинення збройного опору поліцейському, що загрожує життю і здоров'ю інших осіб або поліцейських, якщо відбити такий напад або опір іншими способами і засобами неможливо» [5].

Наряду з тим, пунктом 1 статті 44 «Застосування фізичної сили» Закону України «Про Національну поліцію» визначено, що «Поліцейський може застосовувати фізичну силу, у тому числі спеціальні прийоми боротьби (рукопашного бою), для забезпечення особистої безпеки або/та безпеки інших осіб, припинення правопорушення, затримання особи, яка вчинила правопорушення, якщо застосування інших поліцейських заходів не забезпечує виконання поліцейським повноважень, покладених на нього законом» і, пунктом 2 тієї ж статті 44 передбачається, що «Поліцейський зобов'язаний письмово повідомити свого керівника, а той зобов'язаний повідомити прокурора про завдання особі тілесних ушкоджень унаслідок застосування фізичної сили».

Утім, додавши у чинний Закон України «Про Національну поліцію», слова «рукопашного бою» ми вважаємо, що саме цим словосполученням було збільшено офіційність, універсальність та комплексність заходів фізичного впливу як окремого виду, самозахисту, спорту і єдиноборств, а також значно розширено арсенал дозволених дій, безпекові права, обов'язки й можливості як безпосередньо для самих працівників поліції, так і для забезпечення особистої безпеки або/та безпеки інших осіб, які офіційно, виконують свої обов'язки щодо [5]: 1) забезпечення публічної безпеки і порядку; 2) охорони прав і свобод людини, а також інтересів суспільства і держави; 3) протидії злочинності; 4) надання в межах, визначених законом, послуг з допомоги особам, які з особистих, економічних, соціальних причин або внаслідок надзвичайних ситуацій потребують такої допомоги.

На підставі цього, а також переглянувши найбільш доступні існуючі визначення терміну «рукопашний бій» було з'ясовано, що:

Рукопашний бій – термін, що має три основних значення: 1) бій між суперниками голіруч, лише з використанням можливостей власного тіла. Цей спосіб ведення бою існує з найдавніших часів існування людства; 2) бій з використанням холодної зброї, обладунків та інших засобів окрім вогнепальної зброї; 3) вид спорту [8, с. 17-52].

Спортивний рукопашний бій – вид єдиноборств, вид спорту з обмеженим арсеналом дій із якого вилучені прийоми та дії, що можуть

привести до отримання тяжких травм та ушкоджень. Використовується у початковій військовій та поліцейській підготовці, вивчає й розвиває: основні фізичні якості, координацію рухів, відчуття дистанції, удари, кидки, боротьбу в партері, психологічну підготовку до поєдинку [2, с. 23-50; 7, с. 11-12].

Армійський рукопашний бій – частина універсальної системи спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців, спрямованої на комплексне й індивідуальне використання відповідних прийомів та дій захисту і нападу (зі зброєю, без зброї та з підручними засобами), результатом застосування якої є враження й знищення противника [9, с. 9-76, 144-219].

Поліцейський рукопашний бій (заходи фізичного впливу) – один із різновидів поліцейських заходів примусу, універсальна система або спеціалізований, комплексний вид єдиноборств, створений для використання й застосування працівниками органів та підрозділів поліції. Характеризується великою кількістю захисних, атакуючих прийомів та дій, спрямованих на затримання, обеззброєння та конвоювання правопорушників. Процес підготовки передбачає вивчення й удосконалення заходів, прийомів та дій проти озброєного підручними предметами, холодною чи вогнепальною зброєю правопорушника, а також ведення поєдинку із декількома супротивниками, в умовах обмеженого простору тощо. Вид та інтенсивність застосування прийомів та дій поліцейського рукопашного бою (заходів фізичного впливу) визначаються з урахуванням конкретної ситуації, характеру правопорушення та індивідуальних особливостей особи, яка його вчинила [6, с. 78-80, 158].

Виходячи із викладеного вище, а також за непростих умов і теперішніх обставин, під час загострення побутових, соціальних, майнових та суспільно-політичних ситуацій, питання збереження і забезпечення власного життя та здоров'я набувають надзвичайної актуальності й неабиякої цінності. Вони залежать, насамперед, від свідомого ставлення до цієї проблематики не тільки самої людини, відносно якої скоюється правопорушення, а й переважно тих осіб, які перебувають поряд і готові прийти або надати своєчасну та необхідну кваліфіковану допомогу.

Висновки: Навмисне утворену, спровоковану чи знеацька виниклу ситуацію здійснення правопорушником активного та агресивного фізичного нападу на іншу людину, простою чи повсякденною називати не варто. У той же час, у деяких нескладних обставинах, серія добре відпрацьованих, точних, відволікаючих, розслаблюючих і до автоматизму натренованих несильних ударів, правильно обраних/підбраних кидків чи інших прийомів заходів фізичного впливу та рукопашного бою, будуть

мати дуже потужний ефект, бо вони носитимуть характер швидких, коротких, несподіваних і точних дій у найбільш вразливі та найменш захищені місця на тілі правопорушника. Але, звичайно ж тільки за беззаперечної умови дотримання і виконання: 1) заходів безпеки для усіх учасників конфлікту; 2) вимог ст. 29-44 розділу V «Поліцейські заходи» Закону України «Про Національну поліцію» [5]; 3) ст. 36 «Необхідна оборона», ст. 37 «Уявна оборона», ст. 38 «Затримання особи, що вчинила кримінальне правопорушення» і ст. 39 «Крайня необхідність» діючого Кримінального кодексу України [4].

Список використаних джерел

1. Алфьоров С. М., Ващенко С. В., Долгополова М. М., Купін А. П. Адміністративне право. Загальна частина : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури. 2011. 216 с.
2. Булачек В. Р., Флуд О. В., Тьорло О. І. Рукопашний бій : навч. посіб. Львів : ЛьДУВС, 2000. 197 с.
3. Кодекс України про адміністративні правопорушення : Відомості Верховної Ради Української РСР (ВВР) 1984, додаток до №51, ст. 1122. (Документ 8073¹-X, чинний, поточна редакція – Редакція від 01.02.2025).
4. Кримінальний кодекс України : Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2001, №25-26, ст.131.
5. Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2015, №40-41, ст.379.
6. Психолого-педагогічні особливості підготовки поліцейського до застосування заходів фізичного впливу : навч. посіб / за ред. В. О. Криволапчука. Київ : ДНДІ МВС України, 2018. 171 с.
7. Радченко Ю. А., Турченко В. І, Красновид А. С., Станик М. М. Застосування фізичної сили поліцейськими : навч. посіб. Нац. поліція України, Всеукр. федерація рукопаш. бою. Київ, ВД Генеза. 2023. 128 с.
8. Українець Л. М. Рукопашний бій. Житомир : Прес-Форум, 1994. 286 с.
9. Финогенов Ю. С., Благій О. Л., Глазунов С. І. Фізичне виховання, спеціальна ФП та спорт : підручник. Київ : НУОУ, 2014. 468 с.
10. Kondratowicz Krzysztof. Jiu-jitsu : sztuka walki obronnej. Warszawa. 1991. 404 p.
11. Modrzinski Piotr. Wojskowa walka wrecz. Kalisz. 1998. 88 p.
12. Wolf Horst. Judo-selbstverteidigung. Berlin. 1983. 206 p.

УДК 378.147:796.42.071.43

Буренко М.С.

канд. пед. наук, доц., Хортицька національна академія

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Анотація. Відповідність сучасним вимогам спортивної індустрії є важливим важелем формування підготовки висококваліфікованих фахівців у сфері фізичного виховання та спорту. Аналіз показав, що нинішня підготовка тренерів з виду спорту потребує оновлення теоретичного складника, а також підвищення рівня практичної орієнтованості навчання. Для цього пропонується впровадження інноваційних методик навчання з огляду на інтереси та запити всіх учасників процесу підготовки фахівців.

Ключові слова: професійна компетентність, інноваційне навчання, міждисциплінарний підхід, модернізація освіти.

Abstract. Compliance with the modern requirements of the sports industry is an essential lever for forming highly qualified specialists in physical education and sports. The analysis has shown that the current training of sports coaches requires updating the theoretical component and increasing the level of practical orientation of training. To this end, innovative teaching methods should be introduced, considering the interests and needs of all participants in the training process.

Key words: professional competence, innovative teaching, interdisciplinary approach, modernization of education.

Вища освіта України зазнає значних перетворень. Це пов'язано із щораз більшою невідповідністю якості освіти сучасним вимогам галузі фізичного виховання та спорту. Професійна підготовка сучасних тренерів і фахівців галузі фізичного виховання потребує модернізації. Питання вдосконалення професійної підготовки тренерів знаходить відображення в сучасних наукових дослідженнях. Загалом, підготовку майбутніх фахівців у сфері фізичного виховання та спорту сприймають як цілісний процес формування, становлення та розвитку взаємовідносин між спортсменами та тренером протягом рухового навчання та тренування [1; 2]. Останнім часом саме орієнтація діяльності спортивного тренера на особистість розглядається як одна з провідних парадигмальних основ удосконалення професійної діяльності [3; 4]. Розвиваючи цей напрям професійного становлення майбутнього фахівця, слід говорити про необхідність формування «м'яких навичок» у тренерів протягом його підготовки.

Сутність професійної підготовки у сфері фізичної культури та спорту пов'язана з особливостями взаємодії в середовищі «людина –

людина» [5]. Розуміння цього має визначальне значення для розуміння практичних компонентів навчання фахівців. Саме практична складова частина підготовки спортивних тренерів зазнає найбільшої критики з боку учасників освітнього процесу та роботодавців [6; 7]. Спостерігається брак практико-орієнтованого навчального контенту в структурі підготовки фахівців, що негативно впливає на: процес входження молодих фахівців у професійну діяльність; розвиток практичних умінь та навичок для здійснення високоякісної професійної діяльності з урахуванням актуальних вимог до діяльності конкретних фахівців.

Освітня парадигма України спирається на компетентнісний підхід у навчанні майбутніх спеціалістів [8]. Професійна підготовка фахівців сфери фізичного виховання та спорту передбачає розвиток основних та додаткових компетентностей протягом часу навчання, що має забезпечити багатогранність структури вмінь та навичок здобувачів вищої освіти [9; 10]. Ігнорування або формальний підхід до визначення ключових компетентностей майбутніх тренерів з урахуванням специфіки професійної діяльності та вимог сучасної спортивної індустрії створює загрозу дисбалансу теоретичного та практичного складників освітнього процесу. Продовження дискусії в науковій літературі з цього приводу є додатковим свідченням обмеженого втілення компетентнісного підходу в підготовці фахівців сфери фізичного виховання та спорту [11; 12].

Окреслені проблемні питання підготовки майбутніх тренерів і фахівців сфери фізичного виховання та спорту зумовлюють пошук шляхів їх розв'язання. Важливо встановити, які саме складники освітнього процесу в закладах вищої освіти сфери фізичного виховання та спорту потребують удосконалення для якісного перетворення навчання майбутніх фахівців з урахуванням потреб сучасної спортивної індустрії [13].

Основою підготовки сучасного тренера в закладах вищої освіти є забезпечення сталості розвитку теоретичного знання та практики в професійній сфері, які знаходять відображення в структурному наповненні освітніх фахових програм. Їх регулярне оновлення з урахуванням результатів моніторингу особливостей провадження професійної діяльності дозволяє сформуванню навчального контенту, що сприятиме формуванню структури компетентностей сучасного фахівця. До процесу оновлення освітніх програм бажано залучати роботодавців та керівників профільних організацій, кваліфікованих тренерів, провідних наукових дослідників у сфері спортивної педагогіки [6].

Професійна підготовка тренерів у закладах вищої освіти має орієнтуватися не лише на фундаментальні знання, але й сприяти пошуку шляхів удосконалення процесу підготовки спортсменів через

впровадження інноваційних технологій. Хибно вважати, що підготовка тренерів може зосереджуватися лише на наявних можливостях, ігноруючи умови, характерні для професійного спорту. З огляду на основи спортивного тренування майбутнім фахівцям слід сформуванню розуміння потреби в постійному вдосконаленні знань та навичок через споживання і використання в професійній діяльності інноваційних технологій. З іншого боку, вивчення інновацій у тренувальному процесі сприятиме вдосконаленню освітніх програм з підготовки тренерів та фахівців сфери фізичного виховання та спорту [13].

Компетентнісний підхід, зокрема, пов'язаний з формуванням навичок, що дозволяють ефективно взаємодіяти з іншими учасниками професійного процесу. Орієнтуючись у підготовці тренерів як особистостей, здатних на ефективну взаємодію та розвиток власного образу, слід забезпечити в процесі навчання розвиток їхніх «м'яких навичок». Вони є неспецифічними щодо особливостей конкретного фаху галузі фізичного виховання та спорту, проте саме їх високий рівень сприяє ефективним комунікаціям фахівця як у соціумі, так і на робочому місці. Саме низька здатність до соціальної комунікації, недостатня гнучкість особистості під час розв'язання робочих питань часто є перешкодою професійного розвитку, зокрема і в міжнародній діяльності вітчизняних тренерів та фахівців сфери фізичного виховання та спорту [11].

Сприйняття професії тренера суто в контексті провадження педагогічної діяльності та віднесення підготовки спортсменів до сфери гуманітарних наук формує обмеженого фахівця. Представлення майбутньої професії лише крізь призму педагогічних принципів, яка доповнюється загальними знаннями з дисциплін медико-біологічного циклу, не дозволяє сформувати у фахівця цілісного уявлення про закономірності тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті. Саме удосконалення освітніх програм підготовки тренерів з урахуванням міждисциплінарного підходу допоможе розв'язанню проблеми цілісності освітнього процесу. Це дозволить розробляти спеціалізовані курси, основу яких складатимуть ключові знання про закономірності процесу підготовки спортсменів з огляду на специфіку тренерської діяльності у вибраному виді спорту [13].

Урахування та залучення ресурсів, що є наявними під час формування програми навчання майбутніх тренерів дозволить забезпечити реальність освітнього процесу. Врахування індивідуального досвіду, поточної практичної діяльності поза закладів вищої освіти або ж орієнтація майбутніх тренерів на стажування та провадження професійної діяльності дозволить забезпечити повноту освітнього впливу як у навчальному

середовищі, так і поза ним. Це є важливим фактором посилення зв'язку між навчанням і практикою, який дозволяє розвивати критичне сприйняття реальної тренувальної або фахової діяльності та програмного навчального контенту. Низький рівень дослідницької компетентності являє собою значну перепону на шляху сталого розвитку фахівця протягом життя. Саме залучення в процесі здобуття освіти майбутніх тренерів до науково-дослідної роботи дозволить сформувати сприйняття професійної сфери як поля постійного пошуку можливостей удосконалення через застосування раціональних наукових методів. Це ж сприятиме формуванню у фахівців розуміння значення інноваційної діяльності для підвищення ефективності виробничих процесів [13].

Особистісно-орієнтоване навчання має включати діяльність щодо формування управлінських компетентностей. Діяльність тренера відбувається не сам на сам, а передбачає тісну комунікацію на рівні групи або команди спортсменів, тренерів, функціонерів й інших учасників процесу підготовки, зокрема батьків юних атлетів. Розвиток управлінських здібностей дозволяє майбутнім фахівцям сформувати комплекс «м'яких навичок», а також розвинути власний потенціал не лише як виконавця, а і як керівника [13].

Сучасний тренер мусить бути орієнтованим на сприйняття інновацій не лише як фактору поліпшення умов професійної діяльності, а також як можливості підвищити екологічність процесу підготовки спортсменів, спростити процеси комунікації, обліку та контролю. Самі інновації не можуть змінити процес підготовки, проте розуміння тренера щодо можливих переваг їх впровадження дозволяє критично сприймати його недоліки та шукати шляхи подальшого вдосконалення [13].

Означені напрями є не вичерпними щодо можливостей якісного перетворення підготовки майбутніх тренерів та фахівців галузі фізичного виховання у ЗВО. Проте вони змодельовані з урахуванням можливостей оперативного розв'язання окремих проблемних питань удосконалення підготовки фахівців, пов'язаних зі стратегічною модернізацією освітніх компонентів, без значних додаткових фінансових витрат.

Список використаних джерел

1. Бондаренко О. В., Пільова С. Г. Філософські аспекти успішної діяльності тренера. *Інноваційна педагогіка*. 2023. 57(1), С. 146–150.
2. Борейко Н., Юшко О., Азаренкова Л. Гуманістична спрямованість підготовки спортивного тренера. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. 3К(176), С. 123–127.
3. Тимошенко О. Особистісно зорієнтована підготовка тренерів з

футболу: технологія педагогічного дизайну. *Перспективи та інновації науки*. 2024. 3(37), С. 1–10.

4. Garcia Lopez L. M., Kirk D. Coaches' perceptions of sport education: A response to precarity through a pedagogy of affect. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2022. 27(4), P. 353–367.

5. Ребрина А. А. Особливості професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з виду спорту та його професійно-важливі якості. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2021. 9(140), С. 86–89.

6. Черненко С., Олійник О., Сорокін Ю., Коваль О. Характеристика освітнього процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2020. 36, С. 86–94.

7. Шамич О. М., Іваннікова Г. В. Аналіз методологічних та психолого-педагогічних аспектів фахової підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання та спортивних педагогів. *In The 5th International scientific and practical conference "Progressive research in the modern world"* (February 1-3, 2023). BoScience Publisher, Boston, USA, P. 377–384.

2. Башавець Н. А., Федоришак Р. Л., Бондарович О. П., Овчарук В. В., Рубан А. К. Вдосконалення професійної компетентності тренерів різних видів спорту. *Вісник науки та освіти*. 2023. 8(14), С. 402–415.

3. Лаврентьев О., Крупеня С., Малинський І. Формування моделі професійної підготовки тренера з обраного виду спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2021. 5(136), С. 58–61.

4. Шамич О. М., Іваннікова Г. В. Контент-аналіз професійної роботи тренерів-викладачів з фізичного виховання та спортивних педагогів. *In The 2nd International scientific and practical conference "Innovations and prospects in modern science"* (February 13-15, 2023). SSPG Publish, Stockholm, Sweden, P. 209–220.

5. Ящук С. М., Власенко С. О. Проблема формування професійно-педагогічної компетентності тренерів-педагогів у теорії й практиці вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи: зб. наук. праць*. 2023. 1(92), С. 164–168.

6. Stone J. A., Rothwell M., Shuttleworth R., Davids K. Exploring sports coaches' experiences of using a contemporary pedagogical approach to coaching: An international perspective. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. 2021. 13(4), P. 639–657.

7. Луценко І. М., Коновал Ю. М., Буренко М. С. Професійна підготовка тренерів та фахівців у галузі фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти України: сучасні підходи та виклики. *Академічні візії*. 2024. (37).

УДК 796.2/796.015.42-057.875

Дудіцька С.П.¹, Медвідь А.М.²

¹ канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

² викладач, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР

Анотація. У статті охарактеризована програма «Рухливі ігри», для студентів ЗВО, де визначено класифікацію рухливих ігор та вплив даної дисципліни на освітній процес дітей різної вікової категорії. Охарактеризовані дані які визначають важливість та вплив рухливих ігор та естафет на формування всебічно і гармонійно розвинутої особистості, залучення дітей до занять фізичної культурою і спортом.

Ключові слова: рухливі ігри, оволодіння практичними навичками, навчальний компонент.

Abstract. The article describes the program "Outdoor Games" for students of higher education institutions, where the classification of outdoor games and the influence of this discipline on the educational process of children of different age categories are determined. The data that determine the importance of outdoor games for the formation of a comprehensively developed personality, the involvement of children in physical education and sports are described.

Key words: outdoor games, mastering practical skills, educational component.

Формування української національної системи фізичного виховання вимагає його перебудови, переходу до розвиваючої, демократичної та гуманістичної системи освіти. Це потребує нових підходів та методів до проведення занять з фізичного виховання. Хочемо, щоб кожен вчитель, тренер, був переконаний, що тільки поєднання розумової і фізичної діяльності принесуть плоди всебічного і гармонійного розвитку особистості. Саме в рухливих іграх можна прослідкувати освітній, виховний та навчальний компонент.

Необхідність вивчення дисципліни «Рухливі ігри» є важливим засобом реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання

студентів. Оволодіння практичними та організаційними навичками у проведенні рухливих ігор, естафет та спортивних свят допоможе у майбутній професії вчителям фізичного виховання та тренерам з різних видів спорту. Заняття фізичним вихованням та тренування мають бути цікавими, різноманітними, емоційними, захоплюючими – це сприяє заохоченню до навчального та тренувального процесу.

Навчальна дисципліна «Рухливі ігри» є обов'язковою компетентною освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» підготовки бакалаврів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Метою дисципліни є опанування здобувачами вищої освіти знаннями, вміннями та професійно-педагогічними навичками, формування цілісної системи знань, вмінь і навичок що до особливостей та методики використання рухливих ігор та естафет з різними віковими групами [1 с. 9].

Ігри та естафети виховують у дітей та підлітків найкращі риси характеру, розвивають інтелект. В умовах навчання та тренування необхідно слідкувати, щоб ігрова діяльність включала в себе виховний потенціал, оскільки вміле керівництво сприяє реалізації виховних завдань і формує ініціативу [1 с. 21].

Сьогодні майже у кожного педагога-організатора виникає проблема оптимального використання сучасних форм і методів роботи. Першочерговим є словесні й пасивні форми впливу, а форми активні та динамічні використовуються менш інтенсивно. Педагоги забувають про те, що ефективним засобом формування особистості є залучення до ігрової діяльності. Адже гра є прикладом універсальної діяльності людини, бо містить у собі багато елементів інших видів діяльності: навчальної, трудової, фізичної та спілкування [4].

Гра за своєю суттю багатofункціональна, адже сприяє гармонійному розвитку особистості. Наприклад, ігри на повітрі виховують фізичні якості, розширюють кругозір; є ігри, які допомагають розвивати допитливість, тренують пам'ять, увагу, логічне мислення. Недарма їх називають гімнастикою розуму [1]. Немало є ігор з технічним спрямуванням – вони допомагають оволодівати різноманітними трудовими навичками, умінням користуватися приладами та інструментами. Ігри-жарту, ігри-забави не тільки сприяють веселому і невимушеному проведенню відпочинку, а й виховують почуття гумору, привчають до умілого спілкування з товаришами, розвивають комунікабельність.

Гра дає можливість проявити творчу активність, спрямувати зусилля для досягнення мети, привчає до улагоджених дій, до відповідальності перед її учасниками. У грі виховується багато вольових якостей: самостійність, наполегливість, витримки, волі до перемоги – усе те, без

чого не може бути успіху. Адже наявність усіх цих умов становить основу будь-якої праці [3]. Ігри, які проводяться на повітрі, сприяють зміцненню здоров'я дітей, молоді і дорослих; пізнавальні ігри розширюють кругозір, розвивають дотепність, пробуджують інтерес до різних галузей науки, техніки, мистецтва. Таким чином, гра – це не лише розвага і забава, що заповнює дозвілля, але й один з найсерйозніших засобів педагогічного впливу на дітей різної вікової категорії.

Педагогічний ефект гри проявляється у таких напрямках:

- 1) гра моделює життєві ситуації боротьби і змагальності;
- 2) створює умови для взаємодії і взаємодопомоги;
- 3) сприяє вихованню у дітей необхідних морально-вольових якостей.

Гру можемо віднести до опосередкованих методів виховного впливу, тобто молода людина не відчуває себе об'єктом впливу педагога, а повноправним суб'єктом діяльності. Гра – це той засіб, де виховання переходить у самовиховання.

У програмі «Рухливі ігри», студентам пропонується опанувати наступними темами:

1. Оволодіння практичними та організаторськими навичками у проведенні рухливих ігор та естафет з дітьми дошкільного віку.
2. Оволодіння практичними та організаторськими навичками у проведенні рухливих ігор та естафет з дітьми молодшого шкільного віку.
3. Оволодіння практичними та організаторськими навичками у проведенні рухливих ігор та естафет з дітьми середнього шкільного віку.
4. Оволодіння практичними та організаторськими навичками у проведенні рухливих ігор та естафет для розвитку фізичних якостей.
5. Оволодіння практичними та організаторськими навичками у проведенні ігор та естафет з елементами спорту.
6. Методика проведення позаурочних форм заняття, організація днів здоров'я спортивних свят та конкурсів.

Підбір ігор має бути різноманітним, ігри підбираються під вікову категорію дітей, студенти мають опанувати методику організації і проведення рухливих ігор, естафет, спортивних свят та розваг.

Завданнями дисципліни визначено:

- формування навичок поведінки у спілкуванні;
- сформувані знання про історію розвитку рухливих та національних ігор;
- сформувані необхідні знання про особливості розвитку психологічних та рухових якостей дітей та підлітків;
- сформувані знання про правила гри та методику проведення ігор

та естафет;

- сформувати рухові вміння і навички в ігровій діяльності;
- сформувати теоретичні знання, практичні вміння та навички у організації та проведення рухливих ігор, естафет для розвитку фізичних якостей та з елементами спорту;
- отримання знань та формування умінь щодо побудови навчально-тренувального процесу з групами різної вікової категорії [1 с.9]

Отож, можемо виділити такі функції гри в процесі формування культури поведінки: моделюючу, інформуючу, формуючу, коригуючу, стимулюючу.

Моделююча – полягає в ознайомленні студента з різноманітними видами діяльності людей та стосунками, які виникають між ними. Це сприяє підготовці студента до майбутнього соціального розвитку.

Інформуюча – передбачає ознайомлення з правилами та нормами поведінки, формування знань, понять і уявлень про етичні норми, форми та способи поведінки, про суспільно визнані моральні якості особистості.

Формуюча - в процесі гри нагромаджується досвід культурної поведінки, а після багаторазового повторення формується звичка поводитися культурно. Гра сприяє розвитку моральних якостей особистості. Значна емоційна напруга будь-якої цікавої, правильно організованої гри - запорука формування стійких знань про норми та вимоги суспільної моралі, що сприяє розвитку інтелектуального компонента, культури поведінки [3].

Коригуюча – дає змогу виявити рівень сформованості культурної поведінки, виділити недоліки, що визначає вибір учителем тем занять, форм і прийомів роботи, а також засобів виховного впливу для кожного окремого виховання.

Стимулююча функція забезпечує оптимістичний тон спілкування, позитивний емоційний настрій.

За характером використаного матеріалу ігри діляться на:

- сюжетні рухливі ігри в яких чітко вироблений сценарій з фіксованими правилами. Значний виховний і розвивальний потенціал мають сюжетні ігри.

- індивідуальні та командні ігри які позитивно впливають на емоційний стан дітей, та найчастіше використовуються в ігровій діяльності;

- за переважаючим розвитком фізичних якостей де виконуються різноманітні рухові дії та розвиваються фізичні якості;

- рухливі ігри з елементами спорту які потребують стійких умов проведення, суворих правил, точної кількості учасників з певним рівнем

підготовки. Під час проведення ігор з елементами спорту удосконалюються навички з даного виду спорту.

Це зумовлює розгортання навчально-виховного процесу, який передбачає:

- послідовне залучення учнів до пізнавальної діяльності;
- поступове досягнення рівня фізичної і психічної працездатності;
- розв'язання освітніх, оздоровчих і виховних завдань уроку;
- забезпечення оптимального стану організму, який сприяв би певній діяльності учнів.

Висновок: За допомогою одних і тих же ігор можна виховувати різні моральні й фізичні якості. Вплив гри на дітей різної вікової категорії визначається змістом та методичними прийомами, за допомогою яких дитина оволодіває способом її організації. Вчитель у даному випадку повинен бути не лише організатором гри, а й вихователем дітей у процесі її проведення. Тому предмет «Рухливі ігри» у навчальному процесі студентів має велике значення, студенти опановують вміннями та знаннями що до організації та проведення різноманітних ігор та естафет і в майбутньому використовують у своїй педагогічній та тренерській діяльності.

Список використаних джерел

1. Рухливі ігри та естафети з методикою викладання : навч.-метод. посібник / укл. : С.П. Дудіцька, А. М. Медвідь, А.П. Царик. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2020. 228 с.
2. Дудіцька С. П. Підвищення фізичного розвитку молодших школярів з використанням рухливих ігор. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 44. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Чернігів : ЧДПУ. 2007. №44. С. 177–179.
3. Кругляк О., Кругляк Т., Мацковська Т., Кругляк Н. Рухливі народні ігри молодших школярів Галицького краю. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді* : матеріали регіонального наук.-практ. семінару, 23-24 жовтня 2014 р. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2014. С. 101–104.
4. Хлібкевич С. Б. Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до застосування рухливих ігор у професійній діяльності. *Українська професійна освіта : наук. журн.* 2022. №12. С. 104–112. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/21179>

УДК 796.011.3:378.22

Захаріна Є.А.¹, Захаріна А.Г.²

¹ д-р пед. наук, професор, НУ «Запорізька політехніка»

² канд. пед. наук, доцент, Український гуманітарний інститут

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ

Анотація. У статті зазначено основні аспекти професійної підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури в сучасних умовах. Визначено необхідність переорієнтації освітнього процесу на активне залучення студентів до суб'єкт-суб'єктної взаємодії, впровадження інноваційних методів навчання та формування сприятливого освітнього середовища. Проаналізовано ефективність використання проблемних ситуацій, інтерактивних методів та міжпредметних зв'язків у формуванні професійних компетентностей студентів.

Ключові слова: бакалаври, фізична культура, проблемна ситуація, навчання.

Abstract. The article highlights the key aspects of professional training for future bachelor's degree students in physical education under modern conditions. The necessity of reorienting the educational process towards active student engagement in subject-subject interaction, the implementation of innovative teaching methods, and the creation of a favorable educational environment has been identified. The effectiveness of using problem-based situations, interactive methods, and interdisciplinary connections in shaping students' professional competencies has been analyzed.

Key words: bachelors, physical education, problem-based situation, learning.

Основною метою вищої фізкультурної освіти є модернізація професійної підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури через упорядкування змісту навчання, впровадження інноваційних методів і засобів навчання, а також створення сприятливого комунікативного середовища для всіх учасників освітнього процесу.

Дистанційна форма навчання ставить високі вимоги до науково-педагогічних працівників і потребує змін у методиці викладання дисциплін, особливо тих, що спрямовані не лише на засвоєння теоретичних знань, а й на розвиток практичних умінь та навичок.

З погляду науково-педагогічних працівників, основними труднощами дистанційного навчання є: відсутність безпосереднього контакту між викладачем і студентом; недостатнє технічне забезпечення освітнього процесу; обмеженість навичок роботи з інформаційними та комунікаційними технологіями серед учасників навчального процесу;

підвищений ризик академічної недоброчесності; можливість необ'єктивного оцінювання студентів; відсутність досконалої системи контролю та взаємодії [1, 2].

На нашу думку, для ефективної педагогічної підтримки студентів у процесі їхньої суб'єкт-суб'єктної взаємодії важливо, щоб майбутні бакалаври фізичної культури займали активну позицію в навчальному процесі та виступали його співавторами. Це передбачає їхню участь у розв'язанні проблемних завдань, а також у розробці підходів до виконання професійних завдань у майбутній діяльності.

Науковці [1, 3] розглядають метод навчання як спосіб організації навчально-пізнавальної діяльності студентів вищих навчальних закладів. Однак існують відмінності у трактуванні цього поняття. Вчені визначають його, як: засоби впорядкованої взаємозв'язаної діяльності викладачів і студентів, спрямовані на вирішення завдання освіти; як засоби навчальної діяльності, які визначаються викладачем залежно від власних здібностей і здібностей слухачів; як засоби організації діяльності активних учасників процесу навчання з передачі та оволодіння знаннями, уміннями, навичками, якостями та моральними цінностями.

Ми переконані, що розв'язання проблемних ситуацій значно сприяє суб'єкт-суб'єктній взаємодії між викладачами та студентами, створюючи умови для досягнення таких завдань: формування готовності студентів до професійної діяльності та зацікавленості у педагогічній професії; засвоєння основних педагогічних, психолого-педагогічних і предметних понять; розвиток пізнавальної активності та комунікативних навичок учасників діалогу, зокрема вміння аргументовано висловлювати власну або групову точку зору, вести дискусію, слухати опонентів, формулювати та ставити запитання; формування поважного ставлення до думок та позицій інших учасників освітнього процесу; розвиток навичок конструктивної критики різних точок зору, включаючи позиції опонентів, а також вміння формулювати запитання, оцінювати судження, вести полеміку та ефективно працювати в команді; вироблення спільних групових рішень, які враховують різні точки зору, зокрема думку меншості, та налагодження продуктивної взаємодії між партнерами.

Суб'єкт-суб'єктна взаємодія викладачів і студентів здійснювалася нами у процесі реалізації педагогічного потенціалу таких навчальних дисциплін, як «Олімпійський та професійний спорт», «Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти».

У процесі формування проблемних ситуацій при виконанні завдань і їх прийнятті студентами ми застосовували такі методичні прийоми: ознайомлення студентів із роботи; формулювання завдань і запитань

проблемного характеру, пов'язаних із діяльністю; виявлення суперечностей між теоретичними уявленнями та реальними викликами професійної діяльності бакалавра з фізичної культури; пропонування кількох гіпотез, серед яких студенти мають обрати найоптимальнішу та обґрунтувати свій вибір; постановка завдань, що потребують аналізу та порівняння різних точок зору й методів; обговорення реальних педагогічних ситуацій із наукової точки зору; використання міжпредметних зв'язків та формулювання міждисциплінарних науково-практичних завдань; вирішення задач із прихованими умовами, що вимагають від студентів аналізу, абстрагування, чіткого формулювання проблеми та виявлення нових, несподіваних аспектів у відомому матеріалі.

Застосування проблемних ситуацій та інтерактивних методів сприяє не лише кращому засвоєнню теоретичних знань, а й розвитку практичних умінь, необхідних для майбутньої педагогічної роботи. Це передбачає активну участь студентів у процесі навчання, постановку та розв'язання реальних професійних проблем, обговорення суперечливих питань, міжпредметну інтеграцію та роботу з альтернативними підходами до вирішення завдань.

Таким чином, успішна підготовка бакалаврів фізичної культури повинна базуватися на інноваційних педагогічних підходах, які забезпечують розвиток не лише професійних компетентностей, а й здатності до самостійного мислення, конструктивної дискусії та ефективної взаємодії в педагогічному середовищі.

Список використаних джерел

1. Вільчковський Е. С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання. *Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992–2002* : зб. наук. праць до 10-річчя АПН України. Харків : ОВС, 2002. С. 301–309.

2. Гура О. І. Психолого-педагогічна компетентність викладача вищого навчального закладу: теоретико-методологічний аспект : монографія. Запоріжжя : ГУ «ЗІДМУ», 2006. 332 с.

3. Дубасенюк О. А. Концептуальні підходи до професійно-педагогічної підготовки сучасного педагога. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2011. 114 с.

4. Захаріна Є. А. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи [Текст] : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04; Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2013. 525 с.

УДК 796+378

Захарова О.М.¹, Сметанін С.В.², Корнілова Н.Ю.³

^{1,2} старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл., Інститут здоров'я спорту та туризму ім. Т. Самоленко, Класичний приватний університет

САМОСТІЙНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ СТУДЕНТОК, ЯКІ ВЧАТЬСЯ ДИСТАНЦІЙНО

Анотація. Складна ситуація в країні сприяє подовженню проведення освітнього процесу у дистанційному режимі. Наслідками такого становища стало суттєве зниження рухової активності студентів. Не зважаючи на зовнішні фактори, одним з головних завдань університетів є збереження здоров'я молоді. Отже, рекомендації щодо самостійних занять є актуальними.

Ключові слова: фізична підготовленість, студентки, дистанційне навчання, самостійні фізкультурно-оздоровчі заняття, здоров'я.

Abstract. The difficult situation in the country contributes to the extension of the educational process in a distance mode. The consequences of this situation have been a significant decrease in the physical activity of students. Regardless of external factors, one of the main tasks of universities is to preserve the health of young people. Therefore, recommendations for independent study are relevant.

Key words: physical fitness, female students, distance learning, independent physical education and health classes, health.

Починаючи з 2000-х років, у вузах України спостерігається стійка тенденція погіршення здоров'я та фізичної кондиції тих, хто навчається. Сьогодні понад третину студентів за станом здоров'я можна віднести до спеціальних медичних груп. І ця проблема пов'язана не лише з недостатньою руховою активністю у процесі дистанційного навчання, а й із загальною ситуацією в країні. У зв'язку з цим на систему освіти в цілому та ЗВО зокрема, крім спеціальних завдань, лягає завдання збереження фізичного, психічного та морального здоров'я студентів. Таким чином, університет має виступати ініціатором та організатором цілеспрямованої та ефективної роботи з корекції, збереження та примноження здоров'я студентів [1].

У кожному вищому навчальному закладі необхідно визначитися не лише зі спрямованістю, а й із змістом фізкультурно-оздоровчих програм для студентів, особливо для тих, хто має відхилення у стані здоров'я.

В результаті аналізу джерел спеціальної літератури було визначено групи показників оцінки фізичної кондиції студенток:

- характер і частота випадків захворювань;

- антропометричні показники, що характеризують фізичний розвиток та статуру;
- показники функціонального стану;
- результати оцінки фізичної підготовленості та рівня рухової активності;
- дані про самопочуття, активність та настрій.

Аналіз доступних даних із періодичних видань показує, що загальний рівень фізичної кондиції сучасних студентів близький до оцінки «незадовільно» [2].

Ситуація, що склалася, багато в чому пояснюється низьким (істотно відступає від норми в гірший бік) рівнем рухової активності студенток. Опубліковані дані дозволяють говорити про реально існуючий дефіцит рухів, який загрожує цілою низкою негативних наслідків, у тому числі порушеннями (спочатку функціональними, а потім органічними) серцево-судинної системи, обміну речовин та ін.

Результати оцінки самопочуття, активності та настрою (тест САН) у студенток, які навчаються дистанційно, нижчі за норму на третину, що свідчить про несприятливий психоемоційний стан. Багато учнів зазнають труднощів у спілкуванні з однолітками, не завжди почуваються себе комфортно в групі, їм властиві погані настрої, млявість, стомленість, які спостерігаються і натомість нестачі приводів для позитивних емоційних переживань і зниженою руховою активністю.

Результати проведеного теоретичного аналізу можуть бути орієнтирами для рекомендації проведення самостійних фізкультурно-оздоровчих занять. Так само необхідно визначити та рекомендувати засоби фізичного виховання та види фізичних навантажень для самостійного використання під час навчання у дистанційному режимі.

Враховуючи потребу та доступність інвентарю та обладнання для самостійних занять у домашніх умовах були розроблені рекомендації для основних систем організму [1, 3].

Для опорно-рухового апарату з урахуванням патології вигину хребта рекомендується боді-балет (стоячи, у партері), стретчинг, боді-флекс, пілатес і каланетика, силові тренінги початкового та першого рівнів (АРВ – верхня частина тіла, ABS – прес, АВТ – ноги), вправи на фітболах.

На кардіо-респіраторну систему найкраще впливає суглобова та релаксаційна гімнастика, дихальна гімнастика, стретчинг, класична та танцювальна аеробіка низької та середньої інтенсивності, а також пілатес.

Для органів зору будуть ефективні такі заняття, як стретчинг (без затримки дихання в повільному темпі), адаптована йога (без перевернутих поз), пілатес і каланетика (без обтяжень), танцювальна аеробіка (середній

темп), фітбол (середній темп), адаптована хореографія.

Для органів травлення корисними будуть: дозований біг, ходьба, стретчинг, дихальна гімнастика, силові фітнес-програми, хула-хуп, елементи рухливих та спортивних ігор.

З урахуванням проведення великої кількості часу у статичних положеннях, особливо у положенні сидячи, були також визначені рекомендації для нормалізації роботи сечостатевої системи. До них віднесли дозований біг, ходьбу, стретчинг, дихальну гімнастику, фітбол, адаптовану йогу, тай-бо, босу-тренінг, каланетику та інтервальне тренування.

Перспективи подальшої роботи, пов'язаної з розробкою рекомендацій та програм фізкультурно-оздоровчих занять зі студентками вищих навчальних закладів, які навчаються дистанційно, є актуальним завданням.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т. Ю. Методика оцінки фізичної підготовленості. К.: Олімпійська література, 2019. 240 с.
2. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник Дніпро: Інновація, 2016. 188 с.
3. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах. Частина 2. Краматорськ : ДДМА, 2022. 228 с.

УДК 796.06

Курта Є.О.¹, Корж Н.Л.², Омок Г.А.³

¹ канд.юр.наук, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

² канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

³ канд. пед. наук, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИЧИН ТА ЧИННИКІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ 13-14 РОКІВ

Анотація: Булінг серед підлітків 13-14 років є поширеним соціально-психологічним явищем, що має значний вплив на їхній емоційний стан та соціальну адаптацію. У дослідженні підкреслюється роль шкільного середовища, статусних ієрархій у класі та академічної успішності у поширенні булінгу. Особливу увагу приділено формам булінгу, серед яких найпоширенішими є фізичне та вербальне насильство, а також зростаючій загрозі кібербулінгу в цифровому просторі. Проаналізовано соціальні чинники, що сприяють розвитку булінгу, зокрема, економічний статус сім'ї, культурні особливості та рівень освіти

батьків.

Ключові слова: булінг, соціальні фактори, підлітки, шкільне середовище.

Abstract: Bullying among adolescents aged 13-14 is a common socio-psychological phenomenon that has a significant impact on their emotional state and social adaptation. The study emphasizes the role of the school environment, status hierarchies in the classroom, and academic performance in the spread of bullying. Particular attention is paid to the forms of bullying, among which physical and verbal violence are the most common, as well as the growing threat of cyberbullying in the digital space. Social factors contributing to the development of bullying are analyzed, in particular, the economic status of the family, cultural characteristics, and the level of education of parents.

Key words: bullying, social factors, adolescents, school environment.

Булінг є складним соціально-психологічним явищем, який проявляється достатньо часто в шкільних колективах, особливо серед дітей віком 13-14 років. Цей віковий період є перехідним і характеризується активною фазою формування особистості та соціальної ідентичності. Підлітки стикаються з труднощами в розвитку емоційного інтелекту, що може призводити до агресії та конфліктів у групі однолітків.

Шкільне середовище є основною ареною, де формується соціальна поведінка підлітків. Групові взаємодії часто набувають форми конкуренції, що може стимулювати виникнення булінгу. Важливу роль відіграють статусні ієрархії в класі, де агресори прагнуть підвищити свій соціальний статус за рахунок приниження слабших однокласників.

Шкільна культура є важливим фактором, який впливає на виникнення булінгу серед підлітків. Культура шкільного середовища формується через взаємодію учнів, вчителів та адміністрації і включає у себе загальноприйняті норми поведінки та цінності. Якщо у школі толерується агресія та приниження інших, це створює сприятливі умови для розвитку булінгу. Крім того, існує тісний зв'язок між успішністю школярів (особливо у віці 13-14 років) і їхньою поведінкою в групі. Дослідження показують, що діти з низькою академічною успішністю можуть проявляти агресію та ініціювати конфлікти для того, щоб компенсувати свою невпевненість. Це може також пояснювати, чому підлітки віком 13-14 років в шкільному колективі виявляють більшу схильність до агресивної поведінки.

Булінг у шкільному середовищі, особливо серед підлітків віком 13-14 років, проявляється у різних формах, серед яких фізичне та вербальне насильство є найбільш поширеними. Фізичне насильство може включати побої, штовхання, або навіть загрози фізичного насильства. Ці дії часто

здійснюються агресорами з метою продемонструвати свою силу або домінування над жертвою. Такі акти насильства можуть завдавати не лише фізичних ушкоджень, а й суттєво впливають на психологічний стан жертви, викликаючи почуття страху, безпорадності та ізоляції.

Вербальне насильство, в свою чергу, включає використання образливих слів, насмішок, знущань, а також приниження. Цей вид булінгу може бути особливо руйнівним, оскільки його наслідки часто не видно на перший погляд, але він може призвести до серйозних емоційних травм. Жертви вербального насильства, особливо у віці 13-14 років, можуть страждати від низької самооцінки, депресії та тривожності, що в подальшому може призвести до соціальної ізоляції.

Окремим типом булінгу, на який слід звернути особливу увагу, є кібербулінг (він виникає у віртуальному просторі). Кібербулінг, що визначається як використання електронних засобів комунікації для агресивних дій проти інших осіб, стає все більш поширеним явищем, особливо серед підлітків, особливо у віці 13-14 років. З розвитком технологій і збільшенням використання соціальних мереж, чатів та інших онлайн-платформ, ризик виникнення конфліктних ситуацій значно зріс. Цифрове середовище створює умови, які можуть сприяти агресивній поведінці.

Однією з основних особливостей кібербулінгу є анонімність, яка знижує рівень відповідальності агресора за свої дії. У віртуальному світі підлітки можуть ховатися за вигаданими іменами та профілями, що дозволяє їм уникати наслідків своїх дій. Це може спонукати деяких до більш агресивної поведінки, оскільки вони відчувають, що їхні дії не будуть помічені або покарані.

Кібербулінг може приймати різні форми, включаючи ображаючі коментарі, поширення чуток, публікацію компрометуючих фотографій або відео, а також зловживання соціальними мережами для створення негативного іміджу жертви. Такі дії не тільки завдають шкоди репутації жертви, але й можуть серйозно вплинути на її психічне здоров'я, викликаючи стрес, тривожність і депресію.

Участь підлітків у різних онлайн-платформах також збільшує ймовірність булінгу, оскільки ці платформи часто не мають достатнього контролю за поведінкою користувачів. Відсутність належного нагляду з боку дорослих може призводити до ситуацій, коли жертви залишаються наодинці зі своїми проблемами, не знаючи, до кого звернутися за допомогою.

Найчастіше за все, підлітки, які піддаються кібербулінгу, часто не повідомляють про це дорослим через страх або сором. Це ускладнює

втручання з боку батьків чи вчителів і може призвести до погіршення ситуації. Важливо, щоб батьки та вчителі створювали атмосферу відкритості, заохочуючи дітей ділитися своїми переживаннями та проблемами в онлайн-середовищі.

Роль соціальних факторів, таких як економічний стан родини, культурні особливості та рівень освіти батьків, істотно впливає на можливість виникнення булінгу, особливо серед підлітків віком 13-14 років. Діти які ростуть у сім'ях із низьким економічним становищем часто стикаються з фінансовими труднощами, що може призводити до загального стресу в родині. У таких умовах діти можуть відчувати емоційне напруження, яке вони не завжди здатні адекватно виразити. В результаті, проявляючи агресію в школі, вони намагаються вивільнити накопичені негативні емоції.

Культурні особливості також відіграють важливу роль у формуванні поведінки підлітків. У суспільствах, де насильство та агресія можуть сприйматися як прийнятні способи вирішення конфліктів, діти можуть бути більш схильними до участі в булінгу. Це може включати як фізичне насильство, так і психологічні прояви, такі як приниження або ізоляція однолітків. У таких випадках важливо звернути увагу на роль виховання в родині, адже батьки, які демонструють агресивну поведінку, можуть ненавмисно передати ці моделі поведінки своїм дітям.

Рівень освіти батьків також є критичним фактором. Дослідження показують, що батьки з високим рівнем освіти частіше зацікавлені в емоційному розвитку своїх дітей і вміють краще справлятися з їхніми переживаннями. Це може зменшити ймовірність того, що діти вдаються до агресії в соціальному середовищі. Водночас, у сім'ях, де батьки мають низький рівень освіти або не усвідомлюють важливості емоційної підтримки, діти можуть залишатися без належного розуміння своїх емоцій, що підвищує ризик проявів булінгу.

Позашкільна діяльність, така як спорт, гуртки, та участь в онлайн-спільнотах, відіграє важливу роль у формуванні взаємовідносин серед підлітків. Вона може як підсилювати, так і зменшувати прояви булінгу, залежно від середовища та рівня контролю з боку дорослих.

Спорт є однією з основних форм позашкільної діяльності, що позитивно впливає на соціалізацію дітей. Однак у деяких випадках він також може стати ареною для булінгу. У спортивних командах можуть формуватися ієрархічні відносини, де сильніші фізично учасники можуть домінувати над слабшими. Важливою є роль тренера, який має контролювати поведінку дітей та вчити їх взаємодії на основі поваги.

Онлайн-спілкування також є важливим аспектом позашкільної

діяльності для підлітків, однак воно відкриває нові можливості для булінгу у формі кібербулінгу. Важливим фактором тут є анонімність та відсутність безпосереднього контакту, що знижує відчуття відповідальності за свої дії.

Булінг може мати серйозні довготривалі психологічні наслідки для підлітків. Дослідження показують, що діти, які піддаються булінгу, часто страждають від тривожності, депресії та зниженої самооцінки. Булінг також може призвести до соціальної ізоляції та відчуття безнадійності.

Одним із найбільш серйозних наслідків є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що може розвинутися в результаті тривалого впливу агресивних дій. Дослідження вказують на те, що підлітки, які стають жертвами булінгу, часто відчувають труднощі з концентрацією, проблеми зі сном та зниження академічної успішності.

Для ефективної профілактики булінгу необхідно залучати різні рівні соціальної підтримки. Важливу роль відіграють батьки, які повинні бути уважними до емоційного стану своїх дітей та регулярно спілкуватися з ними про їхні переживання. Вчителі та шкільні психологи мають проводити освітні програми, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, емпатії та соціальних навичок серед учнів.

У позашкільній діяльності важлива роль належить тренерам та керівникам гуртків, які можуть створювати безпечне середовище для спілкування та співпраці. Розвиток командних навичок у спорті та інших позашкільних заходах сприяє формуванню позитивних взаємодій між підлітками.

Висновок: Булінг серед підлітків 13-14 років є серйозною проблемою, яка потребує комплексного підходу до її вирішення. Важливою є роль школи та позашкільного середовища у формуванні соціальних навичок підлітків. Соціальна підтримка та контроль з боку дорослих можуть значно зменшити прояви булінгу та мінімізувати його негативні наслідки.

Ефективна протидія булінгу вимагає координації дій між усіма учасниками освітнього процесу. Взаємозв'язок між учнем, викладачем (тренером) і батьками має вирішальне значення для створення безпечного середовища, запобігання конфліктам та підтримки гармонійного розвитку підлітків.

УДК 377.8:616.314.2

Нелюба Я.О.¹, Мазін В.М.²

¹ аспірант, Класичний приватний університет

² д-р пед. наук, професор, НУ «Запорізька політехніка»

ПРОБЛЕМИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДОЦІЛЬНОСТІ РОЗБОРУ ПРАКТИЧНИХ КЕЙСІВ З ВИКОРИСТАННЯМ АУДІО-ВІЗУАЛЬНИХ МАТЕРІАЛІВ

Анотація: У статті розглядаються проблеми педагогічної доцільності використання аудіо-візуальних матеріалів у процесі розбору практичних кейсів в освітньому процесі вищих і передвищих навчальних закладів. Проаналізовано переваги та виклики застосування таких методів навчання, визначено їхню ефективність та можливі шляхи вдосконалення.

Ключові слова: аудіо-візуальні матеріали, практичні кейси, освітній процес, вищі навчальні заклади, педагогічна ефективність.

Abstract: The article examines the problems of pedagogical appropriateness of using audio-visual materials in the analysis of practical cases in the educational process of higher and pre-higher educational institutions. The advantages and challenges of applying such teaching methods are analyzed, their effectiveness is determined, and possible ways of improvement are suggested.

Key words: audio-visual materials, practical cases, educational process, higher education institutions, pedagogical effectiveness.

Сучасна освіта активно інтегрує цифрові технології, що створює нові можливості для формування професійних компетентностей студентів вищих і передвищих навчальних закладів. Одним із найбільш ефективних методів навчання є розбір практичних кейсів із використанням аудіо-візуальних матеріалів, що дозволяє студентам детально аналізувати реальні професійні ситуації, розвивати критичне мислення та покращувати засвоєння теоретичних знань через візуалізацію та практичний досвід. Так, наприклад, в статті, написаній Л. Стеценко, В. Урман вказано, що одним із ефективних методів формування клінічного мислення став дослідницький підхід (кейс-метод), який використовується для поглибленого та багатостороннього розуміння складної проблеми в контексті реального життя [1].

Значення аудіо-візуальних матеріалів у професійній підготовці:

1. Візуалізація навчального процесу. Однією з основних переваг використання аудіо-візуальних матеріалів є покращення розуміння складних процесів у різних сферах освіти, таких як медицина, технічні науки, економіка, гуманітарні та соціальні дисципліни. Застосування 3D-анімацій, відеозаписів лекцій та графічних пояснень дозволяє студентам глибше засвоювати інформацію порівняно з традиційними вербальними методами навчання. Як зазначено в дослідженні, використання мультимедійних технологій, зокрема аудіо, відео, тексту та анімації, робить навчання більш цікавим, творчим та інтерактивним, що сприяє кращому засвоєнню матеріалу студентами [2].

2. Підвищення мотивації студентів. Аудіо-візуальні матеріали стимулюють інтерес до навчального процесу, оскільки вони роблять його динамічнішим та інтерактивнішим. Дослідження свідчать, що студенти краще сприймають інформацію, коли вона подається в мультимедійному форматі, що включає поєднання відео, аудіо, анімації та інтерактивних елементів. В роботі Т. Сидоренко та Т. Слабошевської відобразалося, що проведені дослідження підтверджують, що застосування мультимедіа в навчанні стимулює мотивацію студентів [3].

Проблеми педагогічної доцільності використання аудіо-візуальних матеріалів:

1. Обмежена інтерактивність. Хоча відеоматеріали та анімації сприяють кращому розумінню матеріалу, вони часто не забезпечують достатнього рівня активної взаємодії студентів із навчальним контентом. Для вирішення цієї проблеми необхідно інтегрувати в навчальний процес завдання, що вимагають аналітичного осмислення переглянутого матеріалу, наприклад:

- Колективний аналіз відео з обговоренням ключових моментів;
- Самостійне створення студентами навчальних відео з поясненням складних тем;
- Використання відео-кейсів як основи для проблемного навчання та дискусій.

2. Необхідність адаптації до індивідуальних стилів навчання. Студенти сприймають інформацію по-різному: для когось ефективнішим є аудіальний формат (лекції, подкасти), для інших – візуальний (графіки, анімація). Використання аудіо-візуальних матеріалів повинно враховувати різні когнітивні особливості студентів, поєднуючи різні типи подачі інформації. Як зазначається в дослідженні, візуали найкраще запам'ятовують інформацію, яка супроводжується яскравими зоровими образами, такими як зображення, діаграми та схеми, тоді як аудіали краще сприймають та запам'ятовують інформацію, подану в форматі лекцій або обговорень [4].

3. Проблема актуальності та якості контенту. Застарілі або некоректно складені відео можуть викривлювати реальність професійної діяльності, що може призвести до формування хибних уявлень про навчальні дисципліни. Необхідно регулярно оновлювати аудіо-візуальний контент, керуючись сучасними науковими дослідженнями та практичним досвідом професіоналів галузі.

Практичні рекомендації щодо вдосконалення використання аудіо-візуальних матеріалів у навчальному процесі

1. Використання інтерактивних технологій – впровадження

навчальних платформ із можливістю зворотного зв'язку, тестування та обговорення матеріалів.

2. Комбінування різних форматів навчання – поєднання візуальних матеріалів із практичними завданнями та лабораторними роботами.

3. Розробка авторських навчальних відео – залучення викладачів та студентів до створення власних відеоуроків із поясненням складних тем.

4. Інтеграція відеоаналізу у практичні заняття – використання записів навчального процесу для аналізу та вдосконалення студентських знань.

5. Регулярний перегляд контенту на відповідність сучасним науковим даним – перевірка відеоматеріалів на предмет їх актуальності та коректності.

Аудіо-візуальні матеріали є важливим засобом підвищення ефективності навчання у вищих і передвищих навчальних закладах, але їх використання потребує ретельного педагогічного підходу. Оптимальне поєднання цифрових технологій, інтерактивних методів та практичних кейсів сприятиме формуванню професійних компетентностей студентів та їх підготовці до майбутньої професійної діяльності. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на визначення конкретних моделей інтеграції аудіо-візуальних матеріалів у навчальні програми для досягнення максимального освітнього ефекту.

Список використаних джерел

1. Стеценко Л. Я., Урман В. М. Сучасні аспекти викладання зуботехнічних дисциплін. *Збірник тез міжнародної науково-методичної конференції «Актуальні питання підвищення якості освітнього процесу»*. Івано-Франківськ. 2024. С. 227.

2. Жалдак М. І., Шут М. І., Жук Ю. О., Дементієвська Н. П., Пінчук О. П., Соколюк О. М., Соколов П. К. Мультимедійні системи як засоби інтерактивного навчання: посібник / За редакцією: Жука Ю. О. – К.: Педагогічна думка, Київ, 2012. С. 9. URL <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/618> (дата звернення 23.02.2025).

3. Сидоренко Т. М., Слабошевська Т. М. Мультимедіа та навчальна мотивація в освітньому процесі. *Освіта і наука*. 2021. №1. С. 45–47

4. Різні стилі навчання: Як визначити свій? https://tvoemisto.tv/news/rizni_styli_navchannya_yak_vyznachyty_sviy_167921.html?utm_source=chatgpt.com (дата звернення 23.02.2025).

УДК 373

Очкалов О.Ф.

старш. викл., ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КОНТИНГЕНТУ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ

Анотація: В статті визначено одні із найважливіших особливостей формування контингенту здобувачів закладу вищої фізкультурної освіти: активна професійна орієнтація потенційних абітурієнтів; щорічні актуалізовані особливості вступу до ЗВО та безпосередньо до спеціальностей фізкультурного профілю; тісна співпраця з зовнішніми фізкультурно-спортивними організаціями; ознайомлення з особливостями освітнього процесу, внутрішніми правилами ЗВО, адаптаційними заходами до нових умов навчання та ін.

Ключові слова: фізична культура, здобувачі, освіта, контингент, заклад вищої освіти.

Abstract: The article identifies some of the most important features of the formation of a contingent of applicants to a higher physical education institution: active professional orientation of potential applicants; annually updated features of admission to a higher education institution and directly to physical education specialties; close cooperation with external physical education and sports organizations; familiarization with the features of the educational process, internal rules of the higher education institution, adaptation measures to new learning conditions, etc.

Key words: physical education, applicants, education, contingent, higher education institution.

Питання формування студентського контингенту завжди було і залишається надзвичайно актуальним для будь якого закладу вищої освіти. Не залишається осторонь і заклади фізкультурної освіти. Потенційними абітурієнтами і здобувачами закладів вищої фізкультурної освіти, як правило, є молодь, яка активно займається спортом і заздалегідь професійно зорієнтована [3, с. 91].

Проблема особливостей формування контингенту здобувачів закладу вищої освіти не є новою. До неї зверталися науковці різних галузей, досліджували низку аспектів зазначеного феномену (О. Власюк, Т. Дараган, Г. Пономарьова та ін.). Однак вищезазначене питання потребує уточнення в контексті фізкультурної освіти.

Метою роботи є визначення особливостей формування контингенту здобувачів закладу вищої фізкультурної освіти.

Процес створення контингенту здобувачів у ЗВО включає:

- розроблення закладом вищої освіти проектних показників плану прийому й випуску здобувачів вищої освіти за державним замовленням, визначених аналізом прийому та мінливості контингенту здобувачів попередніх років;

- коригування та затвердження конкурсною комісією МОН планових показників державного замовлення за кожною спеціальністю;

- оприлюднення на сайті Міністерства рішення конкурсної комісії щодо відбору виконавців державного замовлення;

- прийом абітурієнтів під час вступної кампанії на рейтинговій основі [1, с. 109].

Дослідниця Л. Фролова в наукових розвідках зосереджує увагу на труднощах адаптаційного періоду першокурсників, про що необхідно зазначати на етапі вступу добувачів. Управління процесом навчання передбачає інформування здобувачів про труднощі адаптаційного періоду та шляхи їх подолання, що також реалізується через оволодіння дисципліною «Вступ до спеціальності». Для оптимізації роботи зі здобувачами першого курсу необхідно:

- ознайомлення їх з особливостями освітнього процесу, внутрішніми правилами ЗВО;

- професійна спрямованість;

- залучення здобувачів старших курсів до роботи зі студентами першого курсу;

- знання соціально-демографічних характеристик здобувачів, вивчення їх характеру, рівня знань, соціальної активності;

- вивчення системи міжособистісних відносин;

- розвиток відсутніх організаторських компетентностей, надання допомоги в науковій організації роботи та самовихованні [4, с. 7].

Умови вступу до закладу вищої освіти спеціальностей фізкультурної спрямованості полягають у тому, що абітурієнт має певний рівень спортивної підготовки. Тим не менш, це не заважає ЗВО в цілому, а також окремим його підрозділам (факультетам, кафедрам) проводити цілорічну профорієнтаційну роботу. Крім традиційних методів ЗВО використовуються також оголошення в ЗМІ, публікація буклетів, агітаційна діяльність на спортивних змаганнях, особисті контакти викладачів з потенційними абітурієнтами й їх тренерами та ін. Вступники до закладів вищої освіти спеціальностей фізкультурної спрямованості є, як правило, молодь, яка вже має досвід активного спорту. Вони часто визначають свою професійну орієнтацію в юному віці, намагаючись зробити спортом свою кар'єру. Такі здобувачі в основному мають високий рівень фізичної підготовки, дисципліновані і сильно вмотивовані до

досягнення результатів. Вибір закладу вищої освіти для них не випадковий, адже вони шукають можливість поєднати своє захоплення спортом з освітою та кар'єрними перспективами. Професійна орієнтація і прагнення до самовдосконалення допомагають їм успішно інтегруватися в освітнє середовище і розвиватися в обраній ними сфері [3].

Плідною є співпраця з фізкультурно-спортивними комітетами, добровільними спортивними товариствами, спортивними клубами, дитячо-юнацькими школами, командами та ін. Між такими організаціями та закладами вищої освіти можуть укладатися угоди про підготовку фахівців, у тому числі ті, які передбачають навчання конкретних осіб за рахунок замовника.

Такі дослідники, як О. Гулька, Н. Грабик, І. Грубар переконані, що вчитель фізичної культури профорієнтацію може здійснювати двома шляхами.

1) засобами фізичного виховання сприяти розвитку та удосконаленню фізичних якостей, підвищенню функціональних можливостей організму та зростанню рухової активності, що є важливим у професійно-прикладній підготовці учнів до подальшої професійної діяльності;

2) проводити профорієнтаційні заходи, спрямовані на формування знань та розширення уявлення про професію вчителя фізичної культури, а саме: можливість впливати на громадську та соціальну свідомість школярів через залучення до рухової активності, формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом; здійснення навчальної та виховної роботи із учнями, що сприятиме покращенню їх функціональних можливостей та фізичного розвитку, а отже, і стану здоров'я [2, с. 79].

Таким чином, в процесі наукового пошуку нами визначено одні із найважливіших особливостей формування контингенту здобувачів закладу вищої фізкультурної освіти:

- 1) активна професійна орієнтація потенційних абітурієнтів;
- 2) щорічні актуалізовані особливості вступу до ЗВО та безпосередньо до спеціальностей фізкультурного профілю;
- 3) тісна співпраця з зовнішніми фізкультурно-спортивними організаціями;

4) ознайомлення з особливостями освітнього процесу, внутрішніми правилами ЗВО, адаптаційними заходами до нових умов навчання та ін.

Висновки. Формування контингенту здобувачів освіти сучасного ЗВО спеціальностей фізкультурної спрямованості є комплексною складною проблемою. Вирішення зазначеного питання необхідно ув'язувати як з роботою приймальної комісії, так і з діяльністю

педагогічного колективу ЗВО щодо вступу потенційних абітурієнтів. Розглянуті в роботі особливості формування контингенту здобувачів закладу вищої можуть дозволити формувати контингент, готовий до успішного освітнього процесу та професійної діяльності в галузі фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Власюк О. А., Дараган Т. П. Формування контингенту студентів у закладах вищої освіти : основні аспекти. *Освітня аналітика України*. 2023. № 3 (24) С. 105–115.

2. Гулька О. В., Грабик Н. М., Грубар І. Я. Профорієнтаційна діяльність вчителя фізичної культури. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді* : матеріали третьої всеукраїнської наук. Конф. з міжнародною участю (Тернопіль, 20 жовтня 2023 р.). Тернопіль : ТАЙП, 2023. С. 74–80.

3. Оніщук Л. М., Остапов А. В. Вступ до спеціальності. Фізична культура і спорт: конспект лекцій для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 146 с.

4. Фролова Л. С. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання» : навч.-метод. посібн. Черкаси, 2014. 281 с.

УДК 796.056.222:043.61

Пушенко Д.В.¹, Мирошніченко В.О.²

¹ студ., Національний університет біоресурсів і природокористування України

² доктор філософії, доцент, Національний університет біоресурсів і природокористування України

СПЕЦИФІКА ПІДГОТОВКИ МОЛОДИХ ВОРОТАРІВ

Анотація: Підготовка молодих воротарів є важливим аспектом футбольного тренувального процесу. Вона включає розвиток фізичних якостей, технічних навичок, тактичного мислення та психологічної стійкості. Особливу увагу приділяють реакції, координації, швидкості прийняття рішень та роботі з м'ячем. Комплексний підхід до тренувань допомагає юним воротарям розвинути необхідні якості для успішної гри на професійному рівні.

Ключові слова: воротар, підготовка воротарів, тренування, фізична підготовка.

Abstract: The preparation of young goalkeepers is a crucial aspect of football training. It involves developing physical attributes, technical skills, tactical awareness, and psychological resilience. Special attention is given to

reaction time, coordination, decision-making speed, and ball-handling techniques. A comprehensive training approach helps young goalkeepers acquire the necessary qualities for successful performance at the professional level.

Key words: goalkeeper, goalkeeper training, training, physical training.

Останніми роками роль воротаря змінилася докорінно і не зворотно. Це веде до того, що голкіперу треба бути всебічно розвиненим, а саме:

Фізична підготовка:

Сила: Воротар повинен мати розвинену м'язову силу верхньої частини тіла для відбиття сильних ударів, а також нижньої частини тіла для динамічних рухів.

Стрибучість: Здатність високо підстрибувати дозволяє воротарю дотягнутися до м'ячів, що летять під поперечину.

Гнучкість: Хороша гнучкість необхідна для виконання різноманітних рухів і уникнення травм.

Витривалість: Воротар повинен бути готовий до інтенсивної гри протягом усього матчу.

Технічна підготовка:

Ловіння м'яча: Воротар повинен вміти ловити м'ячі різної сили та траєкторії, як руками, так і ногами.

Відбивання м'яча: Відбивання м'яча – це один з основних прийомів воротаря. Він повинен вміти відбивати м'ячі в різні сторони та з різною силою.

Виходи з воріт: Воротар повинен вміти виходити з воріт для перехоплення м'яча або для початку атаки.

Гра ногами: Сучасний футбол вимагає від воротарів вміння грати ногами, щоб розігравати м'яч зі своїми партнерами.

Тактична підготовка:

Розміщення в воротах: Воротар повинен займати оптимальне положення в воротах залежно від ситуації на полі.

Читання гри: Воротар повинен вміти передбачати дії нападників і реагувати на них.

Комунікація з командою: Ефективна комунікація з захисниками та іншими гравцями – це важлива складова гри воротаря.

Психологічна підготовка:

Самоконтроль: Воротар повинен вміти контролювати свої емоції навіть у складних ситуаціях.

Впевненість у собі: Впевненість у своїх силах допомагає воротареві приймати правильні рішення в критичні моменти.

Концентрація: Здатність зосередитися на грі дозволяє воротареві уникнути помилок.

Підготовка воротарів у футболі є складною через їх унікальну роль і специфічні вимоги. Воротарі повинні володіти відмінною реакцією, здатністю до швидкого прийняття рішень, фізичною витривалістю і психологічною стійкістю. Розглянемо кілька ключових проблем у підготовці воротарів та можливі шляхи їх вирішення [1].

Реакція та швидкість прийняття рішень

У багатьох воротарів спостерігаються труднощі з миттєвим реагуванням на дії суперників, що впливає на швидкість прийняття рішень у воротах. Тренування повинні включати вправи на реакцію, такі як «реакційний теніс», де воротар повинен відбити м'яч із мінімальною підготовкою, або тренування з декількома м'ячами, які летять з різних напрямків. Також корисні відео тренінги, які допомагають аналізувати і прогнозувати можливі дії суперника.

Фізична витривалість та координація

Голкіпери часто мають недостатню витривалість через необхідність тривалого перебування в одному положенні з подальшими різкими рухами, що призводить до швидкої втоми. Вправи на кардіо витривалість (біг, стрибки на скакалці) у поєднанні з силовими тренуваннями для зміцнення м'язів ніг та рук допоможуть уникнути втоми під час матчів. Спеціальні тренування на баланс і координацію (наприклад, вправи на балансувальній дошці) також покращують їхню здатність до швидких змін позицій.

Техніка відбиття м'яча і контроль м'яча

Воротарі часто помиляються при спробах відбити м'яч або утримати його під контролем, що може призвести до пропущених голів. Практика з різними типами м'ячів (від легких до важких) та тренування з метою відбиття м'яча у певному напрямку допомагають розвинути краще почуття контролю. Важливо включити вправи на роботу з руками та ногами для злагодженої техніки відбиття.

Психологічна стійкість

Воротарі постійно перебувають під тиском, оскільки їх помилки часто призводять до голів. Це створює високе психологічне навантаження. Психологічні тренування, включаючи медитацію та вправи на концентрацію, допомагають знижувати рівень стресу. Також ефективно працює візуалізація – воротарі можуть уявляти ідеальні моменти гри, щоб зменшити тривогу перед матчем.

Комунікація та співпраця з командою

Воротарі повинні вміти координувати захисну лінію, але іноді бракує комунікативних навичок.

Робота над комунікативними вправами, включаючи голосові команди та спільні тренування з захисниками, дозволяє воротарям чіткіше

розуміти свої завдання та бути готовими координувати оборону. Це формує впевненість у власних діях і покращує злагодженість з командою [2].

І на останок, сучасний голкіпер повинен вміти робити як точні короткі, так і довгі передачі. Навіть довгі паси, як правило, спрямовані конкретно на певного гравця, а не у випадкову зону поля наскільки це можливо. Як і у випадку з захисниками, кожна дія сучасного воротаря має за собою тактичний задум тренера. Зараз голкіпер настільки важливий у володінні м'ячем, що його дії можуть цілком змінити весь стиль гри команди. Через це воротар і таким важливим та відіграє фундаментальну тактичну роль в основі гри своєї команди.

Список використаних джерел

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посіб. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
2. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література, 2015. 808 с.

УДК 796.012.1:351.74

Римик В.Р.¹, Римик Р.В.²

¹ доктор філософії фіз. вих., асистент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

² кад. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КУРСАНТІВ

Анотація: Мета дослідження полягала у визначенні рівня фізичної підготовленості майбутніх поліцейських 1-3 курсу під час навчання в ЗВО МВС України.

Серед показників фізичної підготовленості курсантів Національної академії внутрішніх справ, прослідковується чітка послідовність, пов'язана з підвищенням результатів тестів курсантів від першого до третього курсів.

Ключові слова: фізична підготовленість, курсанти, майбутні поліцейські.

Abstract: The aim of the study was to determine the level of physical fitness of future police officers of the 1st-3rd year during their studies at the Higher Educational Institution of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine.

Among the indicators of physical fitness of cadets of the National Academy of Internal Affairs, a clear sequence is observed, associated with an increase in the test results of cadets from the first to the third years.

Key words: physical fitness, cadets, future police officers.

Вступ. Зростаюча загроза терористичних атак та збройні конфлікти, привертає особливу увагу до готовності поліції діяти в різних ситуаціях, у

тому числі в умовах військового стану. Важливу роль у цьому відіграє фізична підготовка, яка допомагає підвищити стресостійкість, фізичну витривалість, швидкість реакції та загальну ефективність поліцейських у небезпечних ситуаціях.

Фізична підготовка працівників Національної поліції України складається з двох компонентів: загальна фізична підготовка та тактика самозахисту і особистої безпеки. Програма загальної фізичної підготовки спрямована на розвиток і вдосконалення рухових навичок і вмінь, необхідних для виконання повсякденних завдань та дій в екстремальних ситуаціях. Витривалість, м'язова сила та швидкість дозволяють їм ефективно вистежувати правопорушників, долати силові конфлікти під час затримання та долати різноманітні перешкоди. Крім того, курсанти вчаться самостійно контролювати свій фізичний стан під час тренувань і набувають практичних навичок самозахисту та особистої безпеки [2, 4].

Дослідники зазначають, що якісна підготовка, ефективне навчання та розвиток є ключовими факторами розвитку та формування професійної готовності правоохоронців [2, 7, 12].

Як свідчить аналіз наукових досліджень [1, 8, 10], низький рівень підготовки фахівців з фізичної підготовки та відсутність відповідного досвіду і спортивних досягнень у працівників органів внутрішніх справ негативно впливають на ефективність фізичної підготовки в структурних підрозділах МВС.

Підтримання належного рівня фізичної працездатності правоохоронців потребує дотримання певних умов, серед яких: раціональний режим дня, достатній рівень фізичної активності та відпочинку, відмова від шкідливих звичок тощо [1, 2].

Мета дослідження – визначення рівнів фізичної підготовленості майбутніх поліцейських 1-3 курсу під час навчання в ЗВО МВС України.

Для досягнення мети та вирішення завдань дослідження використано комплекс сучасних **методів дослідження**: теоретичні (метод аналізу, синтезу, узагальнення); емпіричні (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент), методи математичної статистики. Нами було залучено курсанти чоловічої статі першого, другого та третього курсів Національної академії внутрішніх справ, всього 184 особи.

Результати дослідження. Фізична підготовка – це комплекс теоретичних знань, фізичних вправ і практичних навичок, спрямованих на розвиток фізичних умінь, зокрема, під час розшуку та переслідування правопорушників, запобігання протиправним діям та затримання тих хто чинять активний опір (у тому числі із застосуванням фізичної сили, спеціальних засобів та вогнепальної зброї).

Для визначення рівня фізичної підготовленості ми використовували наступні тести: біг 100 м, біг 1000 м, підтягування на перекладині, комплексно силову вправу та човниковий біг 10x10 м. Одержані в процесі виконання тестів результати ми переводили в бали, а бали в рівні [9, 16].

Аналіз результатів тестів свідчить, що середній результат на I курсі з бігу на 100 м. складає $14,79 \pm 1,54$ с. У вправі біг на 1000 м. середній результат на I курсі складає $261 \pm 30,6$ с. У вправі підтягування на перекладині середнє значення склало $9,28 \pm 5,12$ повторень. У комплексно силовій вправі середній результат складає $46,08 \pm 10,82$ п/хв. У тестовій вправі човниковий біг 10x10 м середній результат становить $30,19 \pm 1,92$ с. Що свідчить про недостатній розвиток всіх фізичних якостей, особливо силових.

Аналізуючи результати II курсу в контрольній вправі біг на 100 м., ми встановили середній результат, а саме $14,77 \pm 1,54$ с.

Середній результат у вправі біг 1000 м., становить $217,8 \pm 25,8$ с. У контрольній вправі підтягування на перекладині середній результат серед курсантів II курсу становить $14,03 \pm 3,36$ рази. Після обрахунку результатів комплексно силової вправи середній результат становить $53,73 \pm 13,66$ балів. Середній результат з човникового бігу 10x10 м становить $29,46 \pm 1,99$. На другому курсі ми бачимо значну частину курсантів які відносяться до низького рівня, а саме в контрольних вправах, біг на 100 м., та човниковий біг на 10x10 м.

У контрольній вправі біг на 100 м., середній результат на III курсі становить $14,15 \pm 1,15$ с. Середній результат у вправі біг 1000 м., становить $217,8 \pm 25,8$ с. У контрольній вправі підтягування на перекладині середній результат серед курсантів III курсу складає $16,35 \pm 4,69$ рази. Після обрахунку результатів комплексно силової вправи на III курсі середній результат склав $58,40 \pm 13,31$ балів.

Середній результат в човниковому бігу 10x10 м серед курсантів III курсу складає $27,36 \pm 1,67$ с. На третьому курсі ми можемо спостерігати значне покращення результатів, але ми все ще можемо спостерігати курсантів які мають низький рівень в певних контрольних вправах.

Загальний рівень фізичної підготовленості (табл. 1) на першому курсі здебільшого знаходиться на достатньому рівні (1/3 обстежених курсантів), майже 40% курсантів віднесли до високого рівня, 30,77% відносяться до низького та задовільного рівнів.

На другому курсі ситуація подібна здебільшого курсанти знаходиться на достатньому рівні, а саме: низький рівень виявили в 6,45%, задовільний – у 29,03%, достатній рівень – у 40,32%, високий рівень – у 24,19%.

Таблиця 1. Рівень фізичної підготовленості курсантів I–III курсів, %

Рівні фізичної підготовленості			
Низький	Задовільний	Достатній	Високий
Функціональні рівні I курсу (n=68)			
5,13	25,64	32,05	37,18
Функціональні рівні II курсу (n=62)			
6,45	29,03	40,32	24,19
Функціональні рівні III курсу (n=54)			
5,77	11,54	46,15	36,54

Майже половина курсантів третього року навчання мають достатній рівень фізичної підготовленості (46,15%), високий рівень виявили в більше ніж 1/3 курсантів (36,54%), решта 17,31% мають низький, або задовільний рівні.

Отже, серед показників фізичної підготовленості курсантів Національної академії внутрішніх справ, прослідковується чітка послідовність, пов'язана з підвищенням результатів тестів курсантів від першого до третього курсів [14].

Отримані нами дані доповнюють результати досліджень О.А. Моргунова, О.А. Ярещенко [12], М.О. Потопи [15], Т. Вайди, О. Кузнєцова [6], М.О. Боровика [5] щодо низького рівня фізичної підготовленості майбутніх співробітників правоохоронної діяльності.

Висновки. Серед показників фізичної підготовленості майбутніх поліцейських прослідковується чітка послідовність, пов'язана з підвищенням результатів тестів курсантів від першого до третього курсів. При цьому статистично вірогідні відмінності наявні для усіх випадків порівняння результатів першого та третього курсів: біг на 100 метрів – 14,79 (курсанти першого курсу) та 14,15 с (курсанти третього курсу), біг на 1000 метрів – 228,6 та 216,6 с., підтягування на перекладині 9,28 та 16,35 разу, комплексно силова вправа – 46,08 та 58,40 разу, човниковий біг 10x10 м – 30,19 та 27,36 с відповідно.

Список використаних джерел

1. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: навч. посіб. Київ: Нац. акад. внутр. справ України, 2003. 338 с.
2. Бондаренко В., Мартишко А., Худякова Н. Фізичне виховання в закладах вищої освіти МВС України. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2022. 261 с.

3. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями : монографія. Київ: Кандиба Т. П., 2018. 524 с.

4. Бондарович О., Богданов М. Фізична підготовка силових структур України під час введення військового стану. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2023. №2(8). С. 313–319. DOI: 10.52058/2786-6300-2023-2(8)-313-319.

5. Боровик М. О. Методика розвитку та виховання загальної фізичної витривалості у працівників Національної поліції України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*: зб. наук. пр. Київ, 2017. С. 58–62.

6. Вайда Т. С., Саратовський О. В. Щорічне оцінювання фізичної підготовленості особового складу закладів вищої освіти МВС України: стан і напрями удосконалення системи фізичного виховання (на прикладі Херсонського факультету ОДУВС) *Службова підготовка як основа професійної діяльності поліцейських: матеріали круглого столу*. Одеса: ОДУВС, 2019. С. 35–42.

7. Воронцов О., Романчук С., Роллок О., Яворський А. Фізичні навантаження військовослужбовців у сучасному бою. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2017. №90. С. 47–52. DOI: 10.26693/jmbs02.07.047.

8. Галімський В. О., Галімска І. І. Фізична підготовленість майбутніх правоохоронців до застосування компетентностей у різних професійних ситуаціях [Інтернет]. 2023 [цитовано 28 груд. 2023]; 211:99–107. Доступно: <https://pednauk.cuspu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/1649>.

9. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. *Фізична підготовка працівників Національної поліції України* : навч. посіб. Київ: Нац. акад. внутр. справ; Кандиба Т. П., 2019. 98 с.

10. Логачов М. Г. Психологічна підготовка особового складу спеціальних підрозділів ОВС до дій в екстремальних ситуаціях [автореф. дис.]. Харків, 2001. 16 с.

11. Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Особливості формування теоретичних і методичних знань із фізичної підготовки поліцейських. *Юридична психологія та педагогіка*. 2016. №2(13). С. 127–136.

12. Морфунцов В. В., Долженко О. В. Підвищення ефективності проведення навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах МВС України // *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств*: зб. тез IV Міжнар. (інтернет) наук.-практ. конф. Харків: Харків. акад. ВВ МВС України, 2011. №5. С. 153–156.

13. Одеров А. М., Лещінський О. В., Первачук О. І., Бабич М. О. Якість військово-професійної підготовки курсантів – як складова успішного виконання спеціальних завдань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2023. №3(161). С. 131–135. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30.

14. Піддубний О. Г. Оптимізація фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів у період первинного професійного навчання [автореф. дис.]. Львів, 2003. 20 с.

15. Потопа М. О. Особливості фізичної підготовки майбутніх працівників Національної поліції України як складова службової підготовки. *Гуманітарні та природничі науки: актуальні питання* : зб. наук. пр. Івано-Франківськ, 2019. С. 192–198.

16. Римик В., Синиця А., Антонов С., Гнатчук Я. Ефективність програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських. *PCS*. 2023. №4. С. 65–72. DOI: 10.31891/pcs.2023.4.8.

УДК 378:796.03

Терентьева Н.О.

доктор пед. наук, професор, Національний університет біоресурсів і природокористування України

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗВО В ЗМІНОВАНИХ УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

Анотація. Стаття репрезентує авторське бачення та досвід підготовки здобувачів вищої освіти, зокрема спеціальності Фізична культура і спорт, в умовах невизначеності. Акцентовано увагу на змінах, які покликані досягти збільшення привабливості освітніх програм, але не завжди спрацьовують в бік досягнення проектованого ефекту. Окреслено деякі проблемні питання, притаманні підготовці фахівців зі спеціальності Фізична культура і спорт, які загострились за останні роки, пов'язані з міграційними, демографічними та військовими втратами.

Ключові слова: фізична культура і спорт, освітня програма, проблемні питання, умови невизначеності.

Abstract. The article presents the author's vision and experience of training higher education' students, in particular, those majoring in Physical Education and Sports, in conditions of uncertainty. Attention is focused on changes that are intended to increase the attractiveness of educational programs, but do not always work towards achieving the projected effect. Some problematic issues inherent in the training of specialists in the specialty of Physical Culture and Sports, which have become more acute in recent years, related to migration,

demographic and military losses, are outlined.

Keywords: physical culture and sports, educational program, problematic issues, conditions of uncertainty.

11 років війни, 3 повних роки від початку повномасштабного вторгнення, 3 роки карантинних обмежень кардинально змінили організацію та реалізацію освітньо-професійного процесу в закладах освіти різних рівнів, в закладах вищої освіти зокрема. Важкими докладеними зусиллями науково-педагогічний склад адаптувався до роботи в умовах невизначеності, на жаль, втративши частину професіоналів – викладачів, дослідників, майстрів тощо. Компенсувати ці втрати доволі складно, оскільки складні умови реалій вітчизняної освітньої та наукової сфер відлякують молодь, чим спричиняють старіння НПП (науково-педагогічних працівників), втрату модерності адаптивних механізмів в професійній діяльності та необхідність виконувати професійні функції не лише власні (відповідно до посадових обов'язків), а й за так звані «вакансії» від втрат.

Зміни, що пропонує МОН України в системі вищої освіти, на етапі їх первинного впровадження спричиняють розбалансування системи / діяльності окремих закладів / професійних колективів / НПП. І це не тому, що вони є недоцільними. Вони спричиняють додаткове моральне й фізичне навантаження на реально працюючих науково-педагогічних працівників на тлі четвертого року повномасштабної війни (людських втрат, постійних обстрілів, міграційних процесів, демографічної кризи, перевантаження нервової системи, катастрофічного погіршення усіх видів здоров'я тощо – про це йшлося в попередніх авторських розвідках) та несвідомої / гіперболізованої реалізації студентоцентрованого підходу у навчанні.

У нашій розвідці акцентуємо увагу на підготовці фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти та проблемах, з якими стикаються працівники випускових кафедр відповідної спеціальності (набір до 2024 року включно 017 – Фізична культура і спорт, надалі – А 7). Маємо проблемні питання, пов'язані з місцем розміщення ЗВО (тимчасово окуповані території, прифронтові території, релоковані / переміщені заклади, умовно безпечні території тощо), що безпосередньо спричиняє питання зміни студентського контингенту та професорсько-викладацького складу через міграційні процеси та особисту загибель. Для спеціальності Фізична культура і спорт зазначене набуває підвищеного впливу, оскільки спеціальність є прикладною, і освітній процес якої не може бути стовідсотково забезпечений виключно дистанційним форматом організації освітньо-професійної підготовки здобувачів вищої освіти.

Провівши невеличку моніторингову розвідку щодо потенційних

абітурієнтів спеціальності серед вихованців працюючих під час війни ДЮСШ, ДЮСК, ШВСМ та ін. переконались у невтішній ситуації – діючі спортсмени вже у віці 14-16 років мають підписані контракти з закордонними клубами і чіткою перспективою навчання в закордонних ЗВО. Відповідно, основний склад потенційних абітурієнтів незворотно втрачений для освітніх (освітньо-професійних) програм спеціальності Фізична культура і спорт вітчизняних ЗВО. Це спричиняє такі позиції: недокомплектовані групи, застосування коефіцієнту «мінусового» перерахунку навантаження на викладачів і відповідно – скорочення фахівців. Логічно, що фахівці високої кваліфікації, які є затребуваними на ринку праці, знайдуть свої професійну реалізацію в інших напрямках економічної діяльності, але фаховість групи забезпечення освітніх програм буде знижуватися. Тобто позиція «Людські ресурси» як один з ключових критеріїв акредитації програм може бути реально слабкою в окремих ЗВО, а програма акредитована або умовно, або взагалі не акредитована, і, відповідно, закрита.

В світлі змін, внесених до класифікатора професій [1], зазначене набуває особливого значення для бакалавратури, оскільки випускники за переліком матимуть такі професії (група фахівці): спортивні тренери, інструктори-методисти та професійні спортсмени. Виростити без попередньої багаторічної підготовки за 4 роки спортивного тренера або професійного спортсмена нереально. Аналогічна ситуація з магістратурою (група професій професіонали). Порівнюючи ці позиції з попередніми КВЕДами бачимо значні розбіжності, що може викликати певне нерозуміння з боку здобувачів вищої освіти. Наприклад, щоб зберегти тренерську посаду до 2024 року потрібно було мати повну вищу освіту (магістратура 017 або спеціалітет), а зміни у класифікаторі професій передбачають достатність лише бакалаврату. Або, до прикладу, професія Консультант з питань здорового способу життя – наразі не зовсім зрозумілими є місця майбутнього працевлаштування, оскільки дорожня карта реалізації змін ще в процесі розробки. Зазначене спричиняє актуалізацію питання співпраці з роботодавцями (стейкхолдерами) для зменшення розриву між запитами стейкхолдерів і можливостями освітніх програм.

Реалізуючи унікальність освітніх (освітньо-професійних, освітньо-наукових) програм (вектори для визначення унікальності в сучасних умовах невизначеності були виокремлені автором у попередніх наукових розвідках) з урахуванням оновлених вимог маємо акцентувати увагу на обов'язкових освітніх компонентах, які мають підтверджувати цю унікальність «не конфліктуючі» з вимогами державних стандартів вищої

освіти. Знайти відповідний баланс з урахуванням запитів здобувачів вищої освіти, вимог роботодавців та спроможностей ЗВО – от завдання, яке має бути реалізованим для забезпечення високого рівня професійної підготовки майбутнього випускника.

Унікальність освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт», яку реалізує кафедри фізичної культури і спорту Національного університету біоресурсів і природокористування України полягає в активній співпраці зі стейкхолдерами з різних територіальних громад (міських, сільських, селищних), що сприяє не лише покращенню підготовки фахівців спеціальності Фізична культура і спорт, а й з'ясуванню реальних потреб територіальних громад та активізації діяльності із залучення їх мешканців до активного способу життя – підвищення їх рухової активності.

Зауважимо, що рухова активність є складовою якості життя, що забезпечує реалізацію 3-ї Цілі Сталого розвитку – Міцне здоров'я (Цілі сталого розвитку); Стратегічної цілі 4 – Забезпечення охорони громадського здоров'я, благополуччя та якісної освіти в безпечних і життєстійких населених пунктах (Стратегія сталого розвитку 2030); основних позицій Хартії Європейського Союзу про основоположні права, як от: принципу рівності; поваги до прав людини і цінностей свободи, солідарності та безпеки; людської гідності; права на життя; недопущення дискримінації; рівноправності жінок та чоловіків; права дитини; інтеграції інвалідів; охорони здоров'я. Стратегія сталого розвитку та Глобальні цілі (Цілі сталого розвитку) передбачають, зокрема, досягнення гендерної рівності; міцного здоров'я; зменшення нерівності; сталий розвиток міст і громад; мир та справедливість; партнерство заради сталого розвитку. А освітні програми підготовки фахівців спеціальності Фізична культура і спорт НУБіП України в якості привабливості для здобувачів освіти пропонують акцентування уваги на підготовці фахівців зазначеної галузі, які здатні забезпечити повноцінний доступ членів територіальних громад до рухової активності засобами фізичної культури і спорту.

Список використаних джерел

1. Класифікатор професій – 2025 [чинний, зі змінами, внесеними 13.12.2024]. URL: <https://www.buhoblik.org.ua/kadry-zarplata/trudoustrojstvo/3978-klasifikator-profesij.html#04>

УДК 796:005.591.6

Шутеев І.В.¹ Єфременко А. М.²

¹ аспірант, Харківська державна академія фізичної культури

² канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, Харківська державна академія

фізичної культури

АКТУАЛЬНІСТЬ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ З ВИКОРИСТАННЯМ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ

Анотація. Мобільні технології оптимізують навчання легкої атлетики, покращуючи інформативність, залученість і комунікацію в практичному навчанні майбутніх тренерів. Освітні компоненти ефективно реалізуються в мобільному форматі навчання студентів-спортсменів. Подальші дослідження мають зосередитися на алгоритмізації мобільного навчання в цій сфері.

Ключові слова: мобільне навчання, легка атлетика, студенти.

Abstract. Mobile technologies optimize athletics education by enhancing informativeness, engagement, and communication in practical training. Knowledge-based and analytical components are effectively implemented in a mobile format. Further research should focus on the algorithmizing of mobile learning in this field.

Key words: mobile learning, athletics, students.

Навчання та тренування в спорті значно розвинулися, акумулюючи використання інновацій. Електронні мобільні технології активно застосовуються для забезпечення якісного рухового навчання. Вже досить звичним є використання мобільних технологій в процесі навчання та тренування спортсменів. Проте, освітній процес у фізичному вихованні та спорті все ще обережно сприймає мобільні технології. Вони скоріше виступають доповненням традиційних методів, ніж фактором якісного перетворення навчального та тренувального процесу. Потрібно встановити сутнісні характеристики мобільного навчання, що визначатимуть подальше вдосконалення сфери фізичного виховання та спорту.

Мобільні технології представляють собою засоби персонального користування, які дозволяють отримувати, відтворювати та обробляти інформацію різного генезу [3]. Навчання та тренування в спорті – педагогічний процес, основу якого складає розвиток рухових навичок та формування спеціальних знань [4]. Вочевидь, навчання видам легкої атлетики є активним способом впливу на розвиток рухової функції людини, який пов'язаний з розвитком навичок та набуттям знань. Це дозволяє сформуванню компетентності майбутніх тренерів в певних видах рухової діяльності. Таким чином, впровадження мобільних технологій виглядає фактором, що може спростити цей процес.

Досягти цього можливо через комплексне використання мобільних технологій, що дозволить збільшити синергію окремих видів навчальної та тренувальної діяльності в легкої атлетиці. Переваги такого підходу пов'язані з гнучкістю побудови та програмування навчально-

тренувального процесу, технологічною доступністю, налагодженням взаємодії та покращенням зворотного зв'язку, підвищенням самоефективності та мотивації студентів, інноваційності [1, 2, 5].

Активний розвиток мобільної педагогіки пов'язаний з прогресивним проникненням технологій ледь не в кожен сферу життя. Нещодавно прогресивним було використання відеофіксації на заняттях з легкої атлетики, що дало поштовх розвитку активних методів навчання в сфері фізичного виховання та спорту [4]. Тепер же йдуть активні розмови про дистанційне заняття з фізичного виховання та спорту, з використанням мобільних технологій [5].

Оптимальність даного підходу пов'язана з посиленням залученості учасників освітнього процесу та можливості гнучкого використання технологій в умовах аудиторної та самостійної роботи студентів. Модифікуючи традиційний формат навчання («обличчя до обличчя») вдається розширити функціональність викладача, поглиблюючи змістовну складову навчання. Таким чином, забезпечується розвиток технології навчання видам легкої атлетики шляхом його доповнення мобільними технологіями з урахуванням їх доступності.

Завдяки цьому створюються умови покращення реалізації структурних складових навчання. Курс навчання в мобільному форматі розширює уявлення про те, що легка атлетика – це суцільна практика. Здається, що в традиційному уявленні навчання в легкій атлетиці відбувається тільки в період, коли ті, хто навчаються, виконують рухові завдання (45-90 хв – залежно від тривалості заняття). Проте, навчання легкій атлетиці студентів-спортсменів пов'язано, насамперед, з уміньми використовувати модифіковані до умов виду спорту природні рухи, на практиці. Це потребує розширення уявлень про закономірності рухів (техніка), параметри навантаження (фізична підготовка), психологічної стійкості, сутності здоров'язбереження.

Мобільне навчання в сфері фізичного виховання та спорту сьогодні – це поєднання традиційної та дистанційної педагогіки. Воно стосується як технологізації практичних занять, так і цілісного забезпечення інших напрямків навчання. Тобто мова йде вже не про гібридизацію традиційної форми навчання, а про розробку стратегії використання мобільних додатків, що визначає нову форму навчання легкій атлетиці – мобільне навчання. Його принципами виступають (рис. 1).

Доступність мобільного навчання характеризується багатозначністю. Ключовими характеристиками є: можливість безбар'єрного використання обраних технологій всіма учасниками освітнього процесу; вміння користуватися обраними технологіями всіма

учасниками освітнього процесу.

Комплексність пов'язана із динамічним залученням різних технологій зосереджуючись на раціональності їх використання в навчальному курсі. Ключовими характеристиками є: доцільність використання обраних інструментів; комплексне використання мобільних технологій навчання; паралельний розвиток цифрової компетентності тих, хто навчається.



Рис.1. Принципи мобільного навчання легкої атлетиці

Практичність пов'язана з необхідністю розуміння того, що мобільне навчання – це не традиційне навчання видам легкої атлетики. Ключовими характеристиками виступають: створення безпечного навчального середовища; використання доступних засобів та методів навчання; формування необхідних навичок для використання легкоатлетичних вправ для вирішення різних рухових завдань (в тому числі, в обраному виді спорту).

Інтерактивність мобільного навчання, насамперед, пов'язана з покращенням зворотного зв'язку між учасниками навчального процесу. На відміну від традиційного навчання, зворотній зв'язок в мобільному форматі

є розгалуженим. Ключовими характеристиками є: порушення традиційної форми зв'язку «від вчителя до студента» на тлі посилення комунікації; перевага асинхронної форми зв'язку; зворотній зв'язок виступає в якості системоутворюючого чинника системи моніторингу навчання.

Технологічність мобільного навчання пов'язана з залученням в освітній процес сучасних технологій. Це дозволяє не лише оптимізувати навчання, але й сприяє його якісному перетворенню, включаючи перспективу розвитку новітніх педагогічних (електронна педагогіка) технологій. Ключовими характеристиками виступають: безпечність технологічних інструментів; розуміння їх сутності педагогами; оптимальність використання окремих технологій в початковому процесі.

В результаті мобільного навчання вдається оптимізувати рухове навчання в легкій атлетиці шляхом комплексного використання доступних в будь-якому середовищі технологій навчання, обробки інформації, комунікації між учасниками освітнього процесу.

Таким чином, вплив мобільних технологій на оптимізацію навчання легкій атлетиці зосереджується на її окремих складових. У випадку практичного навчання, яке є ключовим елементом системи, використання мобільних додатків сприяє покращенню інформативності, залученості та комунікації між його учасниками. Інші складові, пов'язані зі знанням та аналітичним компонентом, можуть повноцінно бути реалізовані в мобільному форматі, що підвищить його ефективність. Подальші дослідження мають бути пов'язані з алгоритмізацією мобільного навчання в легкій атлетиці.

Список використаних джерел

1. Goad T., Towner B., Jones E., Bulger S. Instructional tools for online physical education: Using mobile technologies to enhance learning. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2019. №90(6). P. 40–47. <https://doi.org/10.1080/07303084.2019.1614118>
2. Modra C., Domokos M., Petracovschi S. The use of digital technologies in the physical education lesson: A systematic analysis of scientific literature. *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal*. 2021. №14(26). P. 33–46. <https://doi.org/10.2478/tperj-2021-0004>
3. Sargent J., Calderón A. Technology-enhanced learning physical education? a critical review of the literature. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2021. №41(4). P. 689–709. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2021-0136>
4. Steinberg C., Zühlke M., Bindel T., Jenett F. Aesthetic education revised: a contribution to mobile learning in physical education. *German Journal of Exercise and Sport Research*. 2020. №50(1). P. 92–101. <https://doi.org/10.1007/s12662-019-00627-9>

5. Yang Q. F., Hwang G. J., Sung H. Y. Trends and research issues of mobile learning studies in physical education: a review of academic journal publications. *Interactive Learning Environments*. 2020. №28(4). P. 419–437. <https://doi.org/10.1080/10494820.2018.1533478>

СЕКЦІЯ «АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ ТА КІНЕЗІОТЕРАПІЯ»

УДК 615.8:616.711-007.5

Афанасьева О.С.

канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ХВОРИХ НА ОСТЕОХОНДРОЗ

Анотація. Якість життя (ЯЖ) є інтегральною характеристикою різних сфер функціонування людини, дозволяє проводити аналіз складових життєдіяльності пацієнтів відповідно до критеріїв Всесвітньої організації охорони здоров'я. Для покращення якості життя хворих проведена реабілітація з поетапним застосуванням фізичних засобів з урахуванням поступового фізичного навантаження за трьома етапами: адаптаційного, тренувально-корекційного та стабілізаційного.

Ключові слова: фізична терапія, опорно-руховий апарат, якість життя.

Abstract. Quality of life, being an integral characteristic of various spheres of human functioning, allows analyzing the components of patient life activity in accordance with the criteria of the World Health Organization. To improve the quality of life of patients, rehabilitation was carried out with a phased use of physical means, taking into account gradual physical activity in three stages: adaptation, training and correctional and stabilization.

Keywords: physical therapy, musculoskeletal system, quality of life.

Аутизм – порушення пов'язане з аномальним розвитком головного. Останні роки у всьому світі зростає інтерес до фізичної терапії пацієнтів з патологією опорно-рухового апарату, проводяться великі популяційні дослідження, спрямовані на підвищення ефективності різних технологій фізичної терапії. І, на жаль, автори дуже часто відмічають їх недостатність.

Внаслідок цього якість життя, показники фізичної працездатності і роботоздатності часто не досягають цільових значень, що негативно відбивається на соціальному статусі пацієнтів та економічному стані країни в цілому.

Пошук ефективних інструментів оцінки реабілітаційних технологій є актуальною науковою проблемою сучасної реабілітології [1]. В даний час не існує єдиної методології визначення детермінант ефективності реабілітаційних втручань.

Між тим публікації останнього десятиріччя свідчать про неоднозначність позицій дослідників як щодо вибору методик оцінки ЯЖ,

так і їх результатів [2, 3]. Особливо це стосується оцінки ЯЖ після застосування засобів фізичної терапії [1, 3].

Мега дослідження: вивчити вплив фізичної терапії на якість життя хворих на поперековий остеохондроз.

Обстежено 57 хворих на поперековий остеохондроз хребта у віці $(52,8 \pm 1,7)$ роки. Серед пацієнтів переважали жінки – 66,7%. Для визначення ефективності фізичної терапії всі хворі сформовані у 2 групи: основну (ОГ) склали 29 пацієнтів, яким застосовувалася розроблена патогенетично спрямована програма фізичної терапії. В контрольну групу (КГ) увійшли 28 хворих, яким застосовувалися засоби фізичної терапії за планом лікувальної установи.

Оцінку ЯЖ здійснювали за опитувальником SF-36 [4].

Фізична терапія хворих ОГ здійснювалася за технологією, запропонованою С.М. Афанасьєвим, яка складалася з декілька модулів, кожен з яких мав свою мету [1].

Заняття проводилися 4 рази на тиждень малогруповим методом в 3 етапи: адаптаційний, тренувально-корекційний і стабілізаційний.

На адаптаційному етапі застосовувалися: навчання хворих для формування їх мотивації до фізичної терапії та освоєння елементів лікувальної гімнастики (ЛГ), дозована ходьба, лікувальний масаж поверхневий з спіралеподібним напрямом прийомів та глибокий з корекцією періостальних ділянок, курсом 12 процедур.

На цьому етапі застосовували загально-зміцнюючі фізичні вправи: елементарні вправи для дрібних і середніх м'язових груп кінцівок у вихідному положенні стоячи. Для тулуба застосовували вправи в поворотах, полу-нахилах в поєднанні з вправами для верхніх і нижніх кінцівок, на розслаблення м'язів кінцівок в положенні лежачи. Виключали вправи, спрямовані на значне розтягнення м'язів поперекової області. Методичними особливостями цього етапу були: виконання вправ без зусиль з обмеженою амплітудою, ритмічно, спочатку в повільному, а потім середньому темпі. Тривалість заняття на цьому етапі 45 хвилин.

Для покращення мікроциркуляторних процесів та забезпечення трофічної дії фізичної терапії застосовували дихальні вправи з акцентом на грудне дихання.

Тренувально-корекційний етап становив 8 тижнів. На цьому етапі фізичні вправи застосовували в полегшених вихідних положеннях: лежачи на спині, боці, животі, колінно-ліктьовому та колінно-кистьовому. Використовували як ізометричні, так і ізотонічні скорочення м'язів черевної стінки та поперекових м'язів, вправи на розвиток м'язів передньої черевної стінки і розслаблення паравертебральних м'язів (постізометрична

релаксація м'язів поперекової області), вправи, які розтягують хребетно-рухові сегменти, використання комплексних рухів в умовах «проприоцептивного полегшення», а також які відновлюють поставу і тренують постуральні м'язи (вправи на рівновагу, тренування балансу зі зменшенням площі опори на нерівних поверхнях, на балансувальних дошках або на баланс-системі з BOSU). В комплексах ЛГ використовували і фізичні вправи за принципами Пілатеса.

Завданнями стабілізаційного етапу, який тривав 4 тижні, були: корекція патологічного рухового стереотипу; створення та закріплення нових рухових навичок; підвищення якості життя. Для цього застосовували: комплекси ЛГ, ходьбу, самостійні заняття ЛГ, сегментарний масаж через день перед ЛГ – 12 процедур.

Ефективність застосованої програми вивчена через 5 місяців від початку реабілітаційних заходів.

Якість життя хворих після застосування фізичної реабілітації суттєво покращилася за шкалами як фізичного, так і психологічного здоров'я (рис. 1).

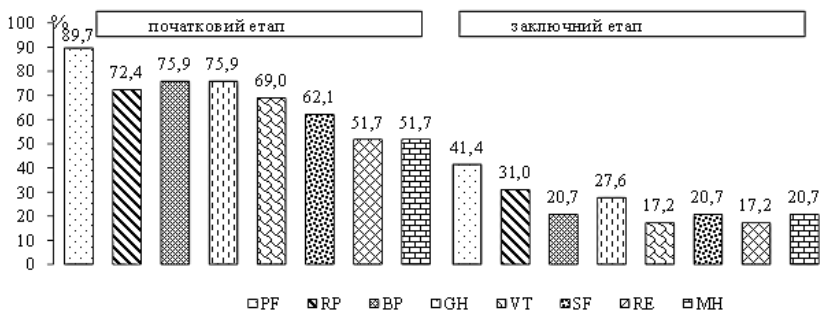


Рис. 1. Динаміка змін показників якості життя пацієнтів основної групи

Зокрема, частота обмеження фізичної активності (PF) скоротилася вдвічі ($\chi^2=12,90$; $p=0,0003$), за шкалою рольового фізичного функціонування (RP) – в 2,3 рази ($\chi^2=8,35$; $p=0,0004$). Обмеження здатності займатися повсякденною діяльністю через біль (BP) спостерігалася в 3,7 рази рідше, ніж на початковому етапі дослідження ($\chi^2=15,54$; $p=8,1E-05$). Задовільну оцінку свого стану здоров'я в даний час (GH) хворі надавали в 2,8 рази частіше ($\chi^2=11,67$; $p=0,0006$).

При аналізі психологічного компоненту здоров'я зниження життєвої

активності (VT) спостерігалася рідше в 4 рази ($\chi^2=13,78$; $p=0,0002$), обмеження соціальної активності (SF) – втричі ($\chi^2=8,60$; $p=0,003$). Частота обмеження у виконанні повсякденної роботи, обумовленого погіршенням емоційного стану (RE), зменшилася втричі ($\chi^2=6,18$; $p=0,01$), психічне неблагополуччя (MH) – в 2,1 рази ($\chi^2=4,78$; $p=0,03$).

Таким чином, ефективність застосованої технології фізичної терапії хворих на остеохондроз доведена покращенням якості життя.

У пацієнтів контрольної групи за всіма шкалами спостерігалася лише статистично незначуща тенденція до покращення показників фізичного та психологічного здоров'я (рис. 2).

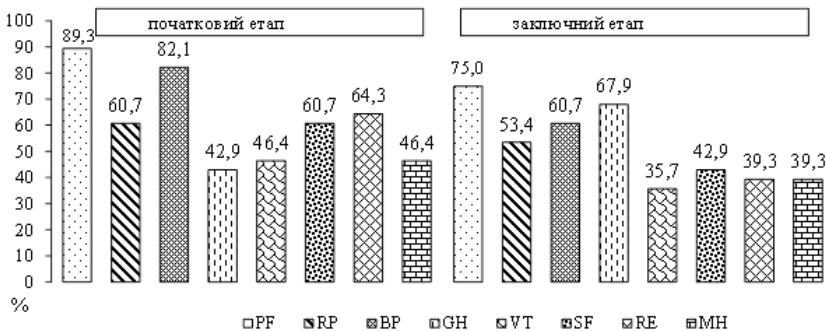


Рис. 2. Динаміка змін показників якості життя пацієнтів контрольної групи

Однак задовільну оцінку свого стану здоров'я в даний час хворі оцінювали в 1,6 рази частіше, ніж на початковому етапі дослідження.

Висновки:

1. Поетапне застосування комплексу засобів фізичної терапії є ефективним: сприяє зростанню рівня фізичного функціонування, фізично-рольового функціонування, здатності займатися повсякденною діяльністю через біль, що дозволило частіше надавати пацієнтам задовільну оцінку загального стану їх здоров'я.

2. Застосований комплекс фізичної терапії позитивно впливає і на психологічну складову здоров'я, підвищуючи рівень життєвої та соціальної активності, емоційний тонус та знижуючи частоту проявів психічного неблагополуччя.

Список використаних джерел

1. Афанасьєв С. М. Профілактика первинної інвалідності внаслідок

захворювань і травм опорно-рухового апарату засобами фізичної реабілітації: монографія. Дніпро: Журфонд, 2017. 259 с.

2. Geler-Külcü D., Batıbay S., Öztürk G., Mesci N. The association of neuropathic pain and disease activity, functional level, and quality of life in patients with ankylosing spondylitis: a cross-sectional study. *Turk. J. Med. Sci.* 2018. Vol. 30. №48(2). P. 257–265. doi: 10.3906/sag-1707-147.

3. Schaller A., Dejonghe L., Haastert B., Froboese I. Physical activity and health-related quality of life in chronic low back pain patients: a cross-sectional study. *BMC Musculoskelet Disord.* 2015. Vol. 16. P. 62. doi: 10.1186/s12891-015-0527-0.

4. Stewart M. The Medical Outcomes Study 36-item short-form health survey (SF-36). *Australian Journal of Physiotherapy.* 2007. Vol. 53. P. 208.

УДК 796.015.1

Булгакова Т.М.¹, Терещенко А.О.²

¹ канд. пед. наук, доц., Національний університет фізичного виховання і спорту України

² студ., Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова

РУХОВА АКТИВНІСТЬ, ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Анотація. У статті розглядається вплив рухової активності на профілактику захворювань серцево-судинної системи. Досліджено основні механізми позитивного впливу фізичної активності на серце і судини, а також визначено основні принципи організації рухової активності для зниження ризику серцево-судинних захворювань. Висвітлено актуальні дані щодо користі регулярних фізичних вправ та рекомендації щодо їх застосування у повсякденному житті.

Ключові слова: рухова активність, серцево-судинна система, профілактика, фізичні вправи, здоровий спосіб життя.

Abstract. The article deals with the impact of physical activity on the prevention of cardiovascular diseases. The main mechanisms of the positive impact of physical activity on the heart and blood vessels are investigated, and the basic principles of organizing physical activity to reduce the risk of cardiovascular disease are defined. The current data on the benefits of regular physical activity and recommendations for its use in everyday life are highlighted.

Key words: physical activity, cardiovascular system, prevention, physical exercises, healthy lifestyle.

Метою дослідження є аналіз впливу рухової активності на профілактику серцево-судинних захворювань, а також визначення

оптимальних фізичних навантажень для підтримки здоров'я серця і судин.

Основний виклад матеріалу. Незважаючи на розвиток медицини, серцево-судинні захворювання продовжують залишатися головною причиною смертності та погіршення якості життя. В Україні, за результатами проведеного у 2019 році дослідження STEPS, показник смертності в результаті серцево-судинних захворювань становить 63%, що є одним із найвищих показників у світі [1]. Особливо тривожним є зростання кількості серцево-судинних захворювань серед молоді, що призводить до значних економічних втрат через втрату працездатності, зниження ділової активності та зростання рівня інвалідизації. У літньому віці ця тенденція також набуває загрозливих масштабів.

Малорухливий спосіб життя, незбалансоване харчування та шкідливі звички сприяють розвитку таких патологій, як артеріальна гіпертензія, ішемічна хвороба серця, інсульт та інші. Одним із найефективніших методів профілактики цих захворювань є регулярна фізична активність.

Регулярна фізична активність є потужним засобом профілактики серцево-судинних захворювань, оскільки сприяє:

Зміцненню міокарда та підвищенню його витривалості – серцевий м'яз стає сильнішим, що дозволяє йому ефективніше перекачувати кров, знижуючи навантаження на серце.

Покращенню кровообігу та зниженню артеріального тиску – фізичні вправи сприяють розширенню судин, покращують еластичність артерій, що допомагає підтримувати нормальний рівень тиску.

Нормалізації рівня глюкози в крові – регулярні фізичні навантаження підвищують чутливість клітин до інсуліну, що сприяє зниженню рівня цукру в крові та профілактиці діабету 2 типу.

Зменшенню ризику розвитку ожиріння та метаболічного синдрому – фізична активність сприяє активному спалюванню калорій, нормалізації обміну речовин, що допомагає контролювати вагу та запобігати розвитку метаболічних порушень.

Зниженню рівня «поганого» холестерину (ліпопротеїдів низької щільності, ЛПНЩ), який сприяє утворенню атеросклеротичних бляшок у судинах, та підвищенню рівня «доброго» холестерину (ліпопротеїдів високої щільності, ЛПВЩ), який допомагає виводити надлишок холестерину з організму.

Підвищенню загального рівня працездатності – фізичні вправи сприяють покращенню витривалості, зниженню втомлюваності та підвищенню енергетичних запасів організму.

Для профілактики серцево-судинних захворювань особливо

ефективними видами рухової активності є:

Аеробні вправи (ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді) – зміцнюють серцевий м'яз і покращують циркуляцію крові.

Силові тренування (заняття з обтяженнями, йога) – сприяють нормалізації обміну речовин і зниженню ризику гіпертонії.

Гнучкість і баланс (пілатес, розтяжка, йога) – допомагають зберігати рухливість суглобів і попереджають травматизм.

Рекомендації щодо рухової активності.

- Дорослим рекомендовано займатися фізичною активністю не менше 150 хвилин на тиждень при помірних навантаженнях (наприклад, швидка ходьба або їзда на велосипеді) або 75 хвилин на тиждень при інтенсивних навантаженнях (наприклад, біг, активні спортивні ігри).

- Поєднання обох видів активності також є ефективним.

- Включення фізичної активності у повсякденне життя. Щоденні 30-хвилинні прогулянки здатні значно знизити ризик розвитку серцево-судинних захворювань.

- Важливо поєднувати різні види фізичних вправ для комплексного впливу на організм [1; 2].

Висновки. З огляду на зростання поширеності серцево-судинних захворювань, фізична активність стає вкрай важливим інструментом їх профілактики. Регулярні фізичні вправи сприяють зміцненню серцевого м'яза, нормалізації артеріального тиску, зниженню рівня холестерину та підтримці здорової ваги. Дотримання рекомендацій щодо фізичної активності допоможе значно зменшити ризик розвитку серцево-судинних патологій та покращити якість життя. Важливо впроваджувати фізичні вправи в повсякденне життя, щоб забезпечити довголіття і активне здоров'я.

Список використаних джерел

1. Захворювання серцево-судинної системи: фактори ризику та профілактика. <https://moz.gov.ua/uk/zahvorjuvannja-sercevo-sudinnoi-sistemi-faktori-riziku-ta-profilaktika>

2. Міхеєнко О., Чхайло М., Жамардій В., Літвінов П. Рухова активність і здоров'я серцево-судинної системи. Освіта. Інноватика. Практика, 2024. Том 12, №8. С. 53–58. <https://oip-journal.org/index.php/oip/article/view/436>

УДК 796.011.3-056.24-044.332

Дудіцька С. П.

канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

АКТУАЛЬНІСТЬ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Анотація. У дослідженні охарактеризована мета адаптивного фізичного виховання та фізичної реабілітації. Визначені основні засоби які впливають на покращення функціональних можливостей людей з фізичними вадами, або функціональними обмеженнями. Проаналізовано відмінності адаптивного фізичного виховання де значного обсягу надається спортивним іграм і рекреативним заходам, від фізичної реабілітації яка відрізняється доступністю допоміжних засобів реабілітації та використанням медичних виробів.

Ключові слова: адаптивне фізичне виховання, фізична реабілітація, люди з фізичними вадами, спортивні заняття.

Abstract. The study describes the purpose of adaptive physical education and physical rehabilitation. The main means that affect the improvement of the functional capabilities of people with physical disabilities or functional limitations are identified. The differences between adaptive physical education and physical rehabilitation are analyzed. which is distinguished by the availability of rehabilitation aids and the use of medical devices.

Keywords: adaptive physical education, physical rehabilitation, people with physical disabilities, sports activities.

Адаптивне фізичне виховання (АФВ) – це наука, що вивчає різні аспекти фізичного виховання людей, які втратили на тривалий час або назавжди будь-які функціональні можливості, в тому числі рухові [1].

Сьогодні у більшості розвинутих країн відмовилися від застосування слова інвалід у зв'язку з його негативним психологічним навантаженням. Замість цього використовують такі визначення, як недієздатні особи, люди з фізичними вадами, люди з функціональними (фізичними) обмеженнями (порушеннями), люди з особливими потребами, аномальні особистості (діти). Причини інвалідизації – це екологічні катастрофи, війни, криміногенні ситуації, спадковість, інфекційні захворювання, травми, каліцтва, отримані на виробництві, в побуті, на транспорті тощо.

Адаптивна рухова реабілітація спрямована на відновлення у людей з обмеженими фізичними можливостями тимчасово втрачених або порушених функцій (крім втрачених або порушених на тривалий час у зв'язку з основним захворюванням — причиною інвалідності) після перенесених захворювань, травм, фізичних і психічних перенапружень, які виникли у процесі будь-якого виду діяльності або будь-яких життєвих обставин. Реалізується з метою формування у людини адекватних психомоторних реакцій на те чи інше захворювання, її орієнтації на використання природних, екологічно виправданих засобів, які

стимулювали б швидко нормалізацію функцій організму; навчання її вмінно самостійно застосовувати відповідні комплекси фізичних вправ, прийоми самомасажу, загартовуючі процедури, фізіотерапевтичні методи та ін.

Адаптивна фізична культура – це соціальний феномен, головною метою якого є соціалізація людей з обмеженими фізичними можливостями, та їх лікування за допомогою фізичних вправ і фізіотерапевтичних процедур. Основна ідея адаптивного фізичного виховання полягає в забезпеченні психологічного комфорту й зацікавленості людей, які беруть в ній участь, за рахунок повної свободи вибору засобів, методів і форм занять [6, с. 5].

Адаптивне фізичне виховання відрізняється від фізичної реабілітації наявністю в його змісті значного обсягу спортивних ігор і рекреативних заходів, цілеспрямованості для заохочення до спортивних занять, по можливості, найбільшої кількості учасників — як інвалідів, так і здорових осіб. Мета адаптивного фізичного виховання – адаптувати людей, які мають функціональні обмеження, до фізичних і соціальних умов навколишнього середовища [1, с. 13].

Загальні, незалежні від нозології, завдання АФВ:

- мобілізація духовних сил, формування свідомого ставлення до реальності і власних можливостей у самореалізації;
- оптимізація функціонального стану організму, підвищення рівня здоров'я;
- профілактика захворювань і ускладнень внаслідок підвищення рівня неспецифічних і специфічних факторів захисту;
- формування позитивних компенсацій та ліквідація негативних;
- ефективний розвиток локомоторно-статичних функцій організму;
- формування життєво необхідних знань, умінь і навичок збереження й підтримання організму в активному функціональному стані, подолання фізичних і психічних перевантажень;
- гармонійний фізичний розвиток;
- формування вмінь і навичок аналізу та реалізації фізичної діяльності.

Мета і завдання реабілітації – відновити працездатність організму, та пристосувати його до повноцінного виконання всіх необхідних функцій [5]. Також, можна виділити ще й такі завдання:

- 1) активація резервних сил та можливостей організму;
- 2) підсилення захисних функцій;
- 3) профілактика можливих ускладнень та рецидивів певних захворювань;

4) відновлення, тренування та прискорення лікування органів, систем і їх функціональності.

Фізична реабілітація – комплекс заходів, які направлені на відновлення повноцінної функціональності організму [4]. Сюди входять: фізичні вправи та заняття, масаж, різні терапії, а також загартовування і сонячні ванни.

До осіб, яким надається реабілітаційна допомога, належать:

- 1) особи з обмеженнями повсякденного функціонування;
- 2) особи, у яких захворювання, травми, вроджені порушення або інші стани здоров'я можуть призвести до обмеження повсякденного функціонування або стійкого обмеження життєдіяльності.

Використання фізкультури – це один з найдавніших та найдієвіших способів. Тут просто потрібно підібрати пацієнту підходящий комплекс вправ та занять, котрі допоможуть швидко відновитись. Популярними останнім часом терапіями вважаються: ерготерапія, кінезіотерапія, гідрокінезіотерапія. Всі вони направлені на лікування рухами тіла, а гідрокінезіотерапія застосовується в воді. Це плавання, гімнастика, корекція рухів і інші вправи які дещо полегшуються завдяки впливу води.

Висновок: Адаптивне фізичне виховання та фізична реабілітація це основний засіб для людей з обмеженими фізичними можливостями у покращенні функціональних можливостей організму, тілесно-рухових характеристик, фізичних та психічних здібностей. Адаптивне фізичне виховання та фізична реабілітація задовольняє потреби людини зі стійкими відхиленнями у стані здоров'я в її підготовці до життя, у побутовій і трудовій діяльності, у формуванні позитивного ставлення до занять фізичними вправами.

Першочергову увагу приділяють завданням корекції основного дефекту, супутніх захворювань і вторинних відхилень, виробленню компенсаторних механізмів здійснення життєдіяльності й профілактичній роботі.

АФВ відрізняється від фізичної реабілітації наявністю в його змісті значного обсягу спортивних ігор і рекреативних заходів, фізична реабілітація відрізняється доступністю допоміжних засобів реабілітації та використанням медичних виробів.

Список використаних джерел

1. Борецька Н. О. Адаптивне фізичне виховання: навчально-методичний посібник. Миколаїв, МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2019. 216 с.
2. Гацова Л. С. Теоретичний аналіз проблем адаптивного фізичного виховання. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної*

програми розвитку фізичної культури в Україні : досвід, проблеми, перспективи : зб. наук. праць. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. Вип. 1. С. 213–216.

3. Маріюнда І., Сивохоп Е., Тулайдан В. Теоретичні аспекти адаптації майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Щомісячний науково-педагогічний журнал «Молодь і ринок»*. 2022. №2 (200). С. 77–81.

4. Осадченко Т.М., А.А. Семенов, В.Т. Ткаченко. Адаптивне фізичне виховання: навч. посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.

5. Петровська Т. Особистісні детермінанти адаптації спортивних педагогів в умовах професійного вигорання. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*: журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. Вип. 20. С. 21–27.

6. Трояновська М. М. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2018. 104 с.

УДК 37.6.36 159.9 (075)

Кошура А.В.

канд. пед. наук, доц., Буковинський державний медичний університет

НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗДОРОВ'Я

Анотація. Розглянути питання фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я. Пропонується використання комп'ютерних технологій для оцінки впливу різних факторів на стан здоров'я й динаміки процесів фізичного виховання.

Ключові слова: адаптивна фізична культура, корекційно-рухові вправи для студентів.

Abstract. Consider the physical education of students with disabilities. It is proposed to use computer technologies to assess the impact of various factors on the health and dynamics of physical education processes.

Key words: adaptive physical culture, corrective exercises for students.

Існує проблема фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я впродовж їх навчання у закладах вищої освіти. Її недостатня вивченість зумовлює проведення дослідження в напрямку вдосконалення системи фізичного виховання та спорту. Незважаючи на невідворотні тенденції до збільшення кількості вільного часу, студенти з обмеженими можливостями здоров'я використовують його неефективно, із

малою користю для власного здоров'я.

Тому дослідження змістовного наповнення занять та дозволяла відкриває значні можливості для оновлення, збагачення й актуалізації рекреаційної діяльності відповідно до реального запиту різних соціально-демографічних груп. Організаційно-педагогічні основи фізичного виховання студентів з особливими потребами у вищому навчальному закладі приведені в монографії [1]. Для раціональної організації рекреаційної діяльності студентів на заняттях та у вільний час, їх залучення до регулярної рухової активності, формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами пропонувані різні методики. Так, детально розглянута методика адаптивного фізичного виховання в навчальному посібнику [2].

Для раціональної організації рекреаційної діяльності студентів у вільний час, їх залучення до регулярної рухової активності, формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами, організації дозволяла, відновлення після навчальних занять розроблена технологія впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів з обмеженими можливостями здоров'я [3].

Для вивчення доцільності впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів з обмеженими можливостями здоров'я розглянуто мотиваційно-ціннісні орієнтації студентської молоді до рекреаційно-оздоровчої діяльності, показники фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи, фізичної підготовленості, рівнів фізичної працездатності студентської молоді. У експериментах брали участь студенти з нозологіями: зору, слуху, опорно-рухового апарату, наслідками дитячого церебрального паралічу, з соматичними хворобами, хворі на цукровий діабет.

На основі проведених досліджень було теоретично сформульовано технологію впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів з обмеженими можливостями здоров'я. Дослідження підтверджують, що використання технології впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів з обмеженими можливостями здоров'я дають добрі результати. Про це свідчить: підвищення рівня здоров'я та пізнання можливостей власного організму в екстремальних умовах дикої природи; формування стійкої мотивації та потреби в систематичних самостійних заняттях фізичними вправами різного спрямування; формування туристичної культури та практичного досвіду здійснення туристських походів у молоді з обмеженими можливостями здоров'я; надбання знань та практичних навичок, що сприяють залученню до здорового способу життя та забезпеченню

оптимальних умов життєдіяльності. Але життя потребує вдосконалення технологій й методів. Особливо треба мати на увазі впровадження інноваційних технологій. Дійсно, групи, які займаються фізичною підготовкою, в силу різноманітних патологічних порушень не можуть бути однорідними і стабільними, що ускладнює диференційований та індивідуальний підхід до нормування педагогічних впливів.

Крім того, для адаптивного фізичного виховання клінічних, нейрофізіологічних, психологічних показників недостатньо, щоб визначати оптимальні величини дозування фізичного навантаження. Методичною основою управління процесом індивідуальної фізичної підготовленості осіб з обмеженими можливостями є діагностика фізичного розвитку, вторинних порушень, що виявляються в різних локомоціях, координаційних і кондиційних здібностей. Вимірювання параметрів фізичного розвитку (довжини, маси тіла, окружності грудної клітки, життєвої ємності легень, стану постави, гомілковостопних суглобів), оцінка координаційних здібностей (точності диференціювання зусиль, простору, часу, рівноваги, розслаблення, здатності засвоєння ритму та ін.), кондиційних здібностей (сили, швидкості, витривалості, спритності), показників розвитку основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метань) дає інформацію про стан збережених функцій, індивідуальних потенційних можливостей організму.

Список використаних джерел

1. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посіб. Київ: Освіта України, 2008. 256 с.
2. Грибан Г. П. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
3. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів: навч. посіб. Київ: Вид-во Європ. ун-ту, 2010. С. 37–42.

УДК 616.711

Мойсюк В.Д.¹, Ібрагімов Е.Ю.²

¹ старш. викл., Буковинський державний медичний університет

² керівник фізичного виховання, Фаховий коледж вищої освіти Буковинського державного медичного університету

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ТРАВМАХ ХРЕБТА

Анотація. Існує проблема цілісності реабілітаційного процесу пацієнта із травмою хребта та спинного мозку від оперативного втручання до видужання пацієнта чи заміщення втраченої ним функції. Недостатньо удосконалена система реабілітації осіб з травмами хребта та спинного

мозку на віддалених етапах лікування вимагає пошуку та запровадження сучасних мобільних, доступних та ефективних форм і програм активної реабілітації.

Ефективність реабілітації залежить від раціональної координації діяльності багатьох фахівців. Це актуалізує питання про роботу мультидисциплінарних команд у лікувальних установах, що надають як первинну допомогу таким пацієнтам, так і забезпечують їх супровід упродовж усього реабілітаційного процесу.

Ключові слова: травми хребта та спинного мозку, реабілітація, мультидисциплінарна команда.

Abstract. There is a problem of the integrity of the rehabilitation process of a patient with spinal cord injury and spinal cord from surgery to recovery of a patient or replacement of the function lost. The insufficiently improved system of rehabilitation of people with spinal and spinal traumas at remote stages of treatment requires the search and introduction of modern mobile, accessible and effective forms and programs of active rehabilitation.

The effectiveness of rehabilitation depends on the rational coordination of many professionals. It actualizes the issue of the work of multidisciplinary teams in medical institutions that provide both primary care to such patients and provide their support throughout the rehabilitation process.

Key words: spinal and spinal trauma injuries, rehabilitation, multidisciplinary team.

Існує проблема цілісності реабілітаційного процесу пацієнта із травмою хребта та спинного мозку від оперативного втручання до видужання пацієнта чи заміщення втраченої ним функції. Недостатньо удосконалена система реабілітації осіб з травмами хребта та спинного мозку на віддалених етапах лікування вимагає пошуку та запровадження сучасних мобільних, доступних та ефективних форм і програм активної реабілітації. Найбільш перспективними щодо цього є програми таборів активної реабілітації, що вимагає їх подальшого обґрунтування та вдосконалення. Ефективність реабілітації залежить від раціональної координації діяльності багатьох фахівців. Це актуалізує питання про роботу мультидисциплінарних команд у лікувальних установах, що надають як первинну допомогу таким пацієнтам, так і забезпечують їх супровід упродовж усього реабілітаційного процесу.

Сучасна наукова література, що присвячена проблемам осіб з травмами хребта та спинного мозку переважно орієнтована на висвітлення особливостей лікування та реабілітації хворих у гострому періоді спинальної травми. Розглядаються проблеми лікування, оперативних втручань, які сприяють ранній активізації пацієнтів. Значна кількість

наукових досліджень спрямовані на вивчення та вдосконалення організації реабілітаційного процесу в умовах стаціонару, на розробку експериментальних програм у гострому періоді травми, оцінювання наслідків перенесеної спинно-мозкової травми, використання спеціальних тестів і шкал для оцінювання фізичного та психологічного стану пацієнтів у межах стаціонару, поліпшення гемодинамічних показників із застосуванням ортостатичних тренувань тощо.

Статистичні дані ООН за останні роки свідчать, що упродовж року, на Землі реєструється близько 6-8 мільйонів травм з ураженням нервової системи, які у 12-15% випадків призводять до смерті. Розрізняють такі основні форми травматичних ушкоджень спинного мозку: струс, забій, крововилив, стиснення. Спинний мозок страждає переважно при переломі хребців (компресійних, осколкових), що призводять до його стиснення, внаслідок чого нижче місця ушкодження виникають рухові, чутливі, трофічні, тазові розлади. Тяжкість і стійкість їх залежить від рівня травми, ступеня порушення цілісності та поширення патологічного процесу у поперечнику та по довжині спинного мозку. Найчастіше ушкодження локалізуються на рівні шийного та поперекового відділів хребта. Чим вищий рівень ушкодження хребта, тим частіше ушкоджується спинний мозок [1].

Загальноприйнятим методом при лікуванні більшості ушкоджень хребетного стовпа є консервативний, до оперативного втручання (декомпресійної ламінектомії з ревізією вмісту хребетного каналу) вдаються, в основному, при ускладнених переломах. Останнім часом при деяких видах стабільних і нестабільних переломів (згинальні компресійні проникаючі переломи хребця, компресійні клиноподібні і компресійні скалкові неускладнені переломи тіл хребців, згинально-ротаційні пошкодження) ширше почали проводити раннє оперативне лікування – здійснюють жорстку стабілізацію заднього відділу хребетного стовпа міцними металевими конструкціями [2].

Постійно вдосконалюються методики оперативних втручань, але не зважаючи на передові технології хірургічних втручань часто має місце постопераційна іммобілізація, або вимушене положення тіла, в при якому обмежується рух.

Відомо, що тривала іммобілізація викликає ряд негативних наслідків, зокрема, гіпотрофію м'язів, контрактури суглобів, порушення трофіки тканин. Все це потребує тривалого лікування, а інколи призводить до інвалідності. Для уникнення важких наслідків дуже важливо вчасно розпочати реабілітаційні заходи.

Реабілітація після травми хребта – це відновлення функцій хребта

після перенесених ушкоджень, яке включає в себе комплекс процедур. Грамотно проведена досвідченим спеціалістом реабілітація дозволяє відновити частину функцій навіть при повному розриві спинного мозку. При легких травмах можливе повернення пацієнта до нормального життя і звичної діяльності. Будь-яке фізичне навантаження підбирається тільки спеціалістом і проводиться під його контролем. Фізичні вправи при реабілітації постраждалих з травмами хребта допомагають: домогтися зменшення больових відчуттів; відновити обмінні процеси; поліпшити кровообіг в місцях ушкодження. Це призводить до більш швидкого загоєння, перешкоджає утворенню рубців, профілактики атрофії рухових м'язів, що має велике значення для пацієнтів з порушеннями рухливості. У комплекс лікувальної фізкультури включають загальнозміцнюючі вправи, які охоплюють всі групи м'язів [5].

Метою реабілітації є досягнення максимально можливої медичної, психологічної, професійної і соціальної реабілітації.

Завдання реабілітації – створення максимально сприятливих умов для перебігу регенеративно-регенеративних процесів у спинному мозку; нормалізація порушеного обміну речовин; попередження і лікування пролежнів і деформацій кістково-суглобового апарату; встановлення контрольованих актів сечовипускання, дефекації; відновлення статевої здатності; профілактика і лікування ускладнень з боку сечовидільної, дихальної, серцево-судинної систем; попередження і лікування атрофії м'язів; вироблення здатності самостійно переміщуватися, користуватися протезами; набуття навичок самообслуговування; професійне перенавчання; раціональне працевлаштування.

Прогноз відновлення залежить від форми спінальної травми. Він звичайно сприятливий у разі струсів спинного мозку, незначних крововиливів. У хворих, які перенесли забій спинного мозку, значний епідуральний чи паренхіматозний крововилив, особливо на тлі переломів і вивихів, ушкоджень міжхребцевих дисків, розриву зв'язок тощо, наслідок менш сприятливий, смертність досягає 25% (її причини: уросепсис, дихальні розлади, пневмонії). Повне відновлення спінальних функцій у віддалений період відбувається не завжди. Воно залежить від ступеня ушкодження спинного мозку і переважання незворотніх чи зворотніх змін спинного мозку і кінського хвоста.

Комплексна відновна терапія травм спинного мозку забезпечується поєднанням різних засобів консервативного і оперативного лікування та диференціюється залежно від механізму травми, характеру ушкодження, рівня ушкодження, тяжкості і періоду захворювання спинного мозку, а також ступеня компенсації порушених функцій організму.

Використовують медикаментозну терапію, лікування положенням, дієто- і психотерапію, ортопедичні засоби, засоби фізичної реабілітації.

У результаті різних захворювань і травм у хворих часто мають місце тяжкі функціональні порушення: зменшення амплітуди рухів, зниження сили, втрата здатності до пересування, порушення трудових і побутових навичок, що в остаточному підсумку призводить до втрати працездатності.

Реабілітація після травми хребта і відновлення втрачених функцій – завдання не з простих, але реальних і науково доведених. І провідна роль при цьому відводиться фізичним методам лікування і засобам ЛФК.

Необхідно відзначити, що оптимальний режим лікувальної фізкультури, послідовність занять і рекомендовані навантаження ЛФК грамотно і професійно може підібрати тільки фахівець. Ось чому перед заняттями ЛФК необхідна консультація лікаря [4].

Реабілітація після травми шийного відділу хребта на сьогоднішній день відпрацьована до дрібниць, причому у всіх сучасних реабілітаційних центрах. Варто зазначити, що універсальної програми немає. Спеціаліст вирішує самостійно, які заходи потрібні, ознайомившись з історією хвороби, зробивши огляд пацієнта і поговоривши з ним.

Важко передбачити, які заходи будуть найбільш ефективними в тому чи іншому випадку. Існує кілька методик, що часто використовуються в реабілітаційних програмах. Досить широко використовується лікувальна фізкультура, мануальна терапія, рефлексотерапія та інші, вживані після травми шийного відділу хребта методики. Вказані методики допомагають уникнути не тільки атрофії м'язів, дегенерації тканин, але і відновлювати рухливість суглобів. Заняття ЛФК можна рекомендувати практично відразу після проведення комплексу термінових життєвозберігаючих заходів [3].

Лікування хворих зі спинальними травмами – суворо поетапно, при цьому кожному етапу відповідає свій комплекс ЛФК. При цьому в зоні уваги – загальний стан хворого, функціональна характеристика рівня його моторних реакцій і можливостей, особливості розвитку і перебігу травматичної хвороби.

Відновлення після травми хребта допомагає швидше адаптуватися до обмежених можливостей. Не рекомендується нехтувати курсом реабілітації навіть у разі незначних неврологічних порушень після травми хребта.

Реабілітація – процес досить складний, тому беруть участь в ньому різні лікарі. Тут не обійтися без поради досвідченого мануального терапевта, психолога, невролога, фізіотерапевта.

До реабілітаційних методів відносяться: заняття на спеціальних тренажерах, особлива лікувальна фізкультура, лікувальний масаж,

рефлексотерапія, фізіотерапія, механотерапія.

Розвиток медичної науки збагачує теоретичну й практичну основу методів, які застосовуються при реабілітації хворих й інвалідів. Один із найефективніших відновних методів лікування – фізична реабілітація, складовою частиною якої є лікувальна фізкультура. Основний засіб фізичної реабілітації – фізичні вправи й природні фактори. Обов'язкова умова фізичної реабілітації – активна, вольова й цілеспрямована участь хворого в процесі лікування й виконання фізичних вправ [6].

Ефективність реабілітації залежить від раціональної координації діяльності багатьох фахівців. Це актуалізує питання про роботу мультидисциплінарних команд у лікувальних установах, що надають як первинну допомогу таким пацієнтам, так і забезпечують їх супровід упродовж усього реабілітаційного процесу. Незважаючи на значний прогрес світової і вітчизняної нейрохірургії, реабілітація людей з травмою спинного мозку в Україні внаслідок різноманітних соціальних та економічних чинників, на жаль, відстає від сучасних тенденцій. Найбільш ефективно, на думку О. Бісмак, реабілітація пацієнтів з травмами та деформаціями опорно-рухового апарату, серцево-судинними, неврологічними та психічними захворювання проводиться у спеціалізованих реабілітаційних центрах (ортопедичних, неврологічних, судинних та інших), що укомплектовані лікарями відповідних спеціальностей, інструкторами з лікувальної оздоровчої фізкультури та працетерапії, фізіотерапевтами, психологами, логопедами, педагогами, соціологами, протезистами та юристами. У такі центри хворих переводять з лікарні для завершення лікування і досягнення реабілітації в межах наявного захворювання.

Усвідомлення пацієнтом причин та наслідків рухових порушень, розуміння шляхів та механізмів вирішення цих проблем дає можливість забезпечити дотримання принципу активної та свідомої участі пацієнта в процесі реабілітації. Ранній початок реабілітаційних заходів значно збільшує шанси хворого на позитивні результати реабілітації.

Список використаних джерел

1. Бісмак О. Особливості організації діяльності реабілітаційних закладів в Україні. *Освітологічний дискус*. 2015. № 4(12). С. 24–29.
2. Крук Б. Особливості процесу фізичної реабілітації осіб з хреботно-спинномозковою травмою шийного відділу хребта. *Бюлетень Української Асоціації фахівців фізичної реабілітації*. 2011. №5.
3. Палічук Ю. І., Божик М. В. Здоров'я людини, фізична реабілітація та фізична рекреація. *Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення* : II Всеукр. наук.-практич. інтернет-конф. молодих

вчених 17.12. 2020 р. м. Черкаси, С. 146–151.

4. Палічук Ю. І., Кошура А. В. Фізична реабілітація для школярів з порушеннями постави. *Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини* : Всеукр. наук.-практич. конф. молодих учених 28-29.10. 2021р. м. Миколаїв, С. 277–281.

5. Палічук Ю. І. Фізична реабілітація для студентів з особливими потребами. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : VI Міжнар. інтернет-конф, 17-18.11. 2022р. м. Одеса, С. 136–141.

6. Федяй І., Федяй О. Підвищення ефективності організації процесу реабілітації хворих з ускладненою травмою хребта. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2016. №3. С. 227–232.

УДК 396:379-34

Рімар Ю.І.¹, Журавльов Ю.Г.²

¹ канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

² канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

ПЕРЕВАГИ КІНЕЗІОТЕРАПІЇ ПЕРЕД ІНШИМИ МЕТОДАМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Анотація. Головним трендом превентивної медицини останніх років стала профілактика. Активізувати внутрішні резерви організму для боротьби з хворобою, прискорити реабілітаційний період після травми або операції, попередити та загальмувати симптоми старості допоможе кінезіотерапія. Про цей розділ медицини наша теза.

Кінезіотерапія – це сучасний підхід до реабілітації, який базується на лікуванні через рух. Цей метод стає дедалі популярнішим завдяки своїй ефективності, природності та доступності. У цій тезі ми розглянемо, чому кінезіотерапія є кращим вибором порівняно з іншими методами реабілітації, як вона працює та для кого підходить.

Кінезіотерапія (від грец. «kinesis» – рух і «therapeia» – лікування) – це методика, яка використовує рух як основний інструмент для відновлення функціональності організму. Основна ідея цього підходу полягає в активації природних процесів регенерації через правильно підібрані фізичні вправи [1].

Ключові слова: кінезіотерапія, рух, реабілітація.

Abstract. The main trend in preventive medicine in recent years has been prevention. Kinesiotherapy will help activate the body's internal reserves to fight disease, accelerate the rehabilitation period after injury or surgery, and prevent and slow down the symptoms of old age. Our thesis is about this section of medicine.

Kinesiotherapy is a modern approach to rehabilitation based on treatment

through movement. This method is becoming increasingly popular due to its effectiveness, naturalness and accessibility. In this thesis, we will look at why kinesiotherapy is a better choice compared to other rehabilitation methods, how it works and who it is suitable for.

Kinesiotherapy (from the Greek «kinesis» – movement and «therapeia» – treatment) is a technique that uses movement as the main tool for restoring the body's functionality. The main idea of this approach is to activate natural regeneration processes through properly selected physical exercises.

Key words: kinesiotherapy, movement, rehabilitation.

Принципи кінезіотерапії:

- Індивідуальний підхід. Програма реабілітації складається залежно від потреб пацієнта.

- Акцент на природність. Рухи не перевантажують організм, а сприяють його поступовому відновленню.

- Комплексний підхід. Кінезіотерапія може поєднуватися з іншими методами, як-от масаж чи фізіотерапія, для досягнення максимального ефекту.

Переваги кінезіотерапії перед іншими методами реабілітації:

- Природний підхід до лікування. На відміну від медикаментозної терапії, кінезіотерапія базується на природних рухах, які активують внутрішні ресурси організму. Це зменшує потребу в ліках, що можуть мати побічні ефекти.

- Поліпшення функціональності. Метод спрямований на відновлення рухливості, зменшення болю та покращення координації. Вправи допомагають зміцнити м'язи, які підтримують суглоби та хребет.

- Профілактика ускладнень. Завдяки кінезіотерапії знижується ризик розвитку контрактур, втрати м'язової сили чи повторних травм.

- Довгостроковий ефект. Регулярні заняття кінезіотерапією не лише відновлюють функції організму, а й закладають основу для його стійкості до майбутніх навантажень.

- Безпечність. У порівнянні з фізіотерапевтичними процедурами чи хірургічними втручаннями, кінезіотерапія є безпечною навіть для людей похилого віку або пацієнтів із супутніми захворюваннями [2].

Як проходить кінезіотерапія?

- Діагностика. Спеціаліст проводить оцінку стану пацієнта, визначає основні проблеми та рівень фізичної підготовки.

- Складання програми. Враховуючи діагноз і потреби пацієнта, створюється індивідуальна програма вправ.

- Виконання вправ. Під наглядом реабілітолога пацієнт виконує рухи, які сприяють відновленню рухливості, зміцненню м'язів та

зменшенню болю.

- Контроль прогресу. Регулярні консультації з фахівцем допомагають коригувати програму та оцінювати її ефективність [3].

Кінезіотерапія vs традиційні методи реабілітації:

- Фізіотерапія: Хоча фізіотерапевтичні процедури, як-от електростимуляція чи ультразвук, зменшують біль і запалення, вони не сприяють активному зміцненню м'язів.

- Масаж: Це ефективний спосіб розслабити м'язи, але масаж не відновлює рухливість так, як це робить кінезіотерапія.

- Медикаментозна терапія: Ліки часто мають тимчасовий ефект і не вирішують основної проблеми.

Кому підходить кінезіотерапія?

- Пацієнтам після травм та операцій. Кінезіотерапія ефективна для відновлення після переломів, розтягнень чи хірургічних втручань.

- Людям із захворюваннями опорно-рухового апарату. Остеохондроз, остеоартроз, грижі міжхребцевих дисків – це лише частина показань для застосування кінезіотерапії.

- Тим, хто шукає профілактичні методи. Кінезіотерапія допомагає запобігти проблемам із суглобами та хребтом у майбутньому.

Висновок: Кінезіотерапія – це ефективний, безпечний і природний метод реабілітації, який підходить для людей будь-якого віку. Її переваги перед іншими методами очевидні: активне залучення пацієнта до процесу, мінімізація побічних ефектів та довгостроковий результат. Якщо ви шукаєте надійний спосіб відновлення здоров'я, кінезіотерапія стане вашим найкращим вибором.

Список використаних джерел

1. American Physical Therapy Association: *Benefits of Kinesitherapy*. URL: <https://akta.org/about#:~:text=Kinesiotherapists%20utilize%20two%20fundamental%20modalities,and%20illness%20and%20For%20disease> (дата звернення 19.01.2025).
2. World Health Organization: *Rehabilitation Guidelines*. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/rehabilitation> (дата звернення 22.01.2025).
3. Український журнал реабілітаційної медицини: *Кінезіотерапія як сучасний метод відновлення*. URL: <http://ujprm.com/index.php/rehabilitation> (дата звернення 22.01.2025).

УДК 616.718

Слухенська Р.В.¹, Маланій В.І.²

¹ канд. пед. наук, доцент, Буковинський державний медичний університет

² викладач, Фаховий коледж вищої освіти Буковинського державного медичного університету

РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ ТРАВМ НИЖНІХ КІНЦІВОК ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ЛІКУВАННЯ

Анотація. Досліджені сучасні нетрадиційні методи реабілітації хворих травматологічного профілю. Проведена порівняльна оцінка засобів фізичної реабілітації з включенням у неї методів нетрадиційного лікування хворих після переломів нижніх кінцівок. Розроблена комплексна програма фізичної реабілітації, що передбачає проведення занять диференційовано, в залежності від травмованого сегменту і періоду відновлення. Оцінка результатів проводилась за антропометричними даними, показниками відновлення амплітуди рухів в суглобах та зникнення більового синдрому. Термін неідездатності хворих залежав від локалізації травми.

Ключові слова. фізична реабілітація, переломи, нетрадиційні методи, нижні кінцівки.

Abstract. Investigated the current non-traditional methods of rehabilitation of patients of the traumatological profile. The comparative assessment of means of physical rehabilitation with inclusion in it methods of unconventional treatment of patients after fractures of lower extremities is carried out. The complex program of physical rehabilitation which provides carrying out occupations differentially, depending on the injured segment and the recovery period is developed. The evaluation of the results was carried out according to anthropometric data, indicators of recovery of the amplitude of movements in the joints and the disappearance of pain. The period of disability of patients depended on the localization of trauma.

Key words: physical rehabilitation, fractures, unconventional methods, lower limbs.

На теперішній час вчені практично всіх країн світу дійшли до однозначного висновку: природні, натуральні методи і способи лікування здебільшого не тільки не поступаються за своєю ефективністю впливу на організм і тканини фармакотерапевтичним препаратам, але і за деякими показниками перевищують їх. До того ж, як правило, вони не мають серйозних побічних ефектів, а їхня оздоровча дія за своїми фізіологічними механізмами є результативнішою і володіє пролонгованим ефектом, який є надзвичайно корисним чинником при лікуванні певних захворювань, зокрема патології опорно-рухового апарату [2].

Таким чином, виявлення ефективних нетрадиційних методів

реабілітації після травм опорно-рухового апарату продовжує залишатися актуальною проблемою сучасної медицини.

Травми опорно-рухового апарату посідають одне з провідних місць за поширенням серед населення різних країн світу, що визначається як постійним навантаженням на нього, так і особливостями будови. Тривалість лікування даної категорії хворих обчислюється місяцями. При вирішенні реабілітаційних задач відсутній диференційований підхід до даної проблеми. Стає очевидним, що розробка програм фізичної реабілітації пацієнтів після оперативного лікування травм опорно-рухового апарату є актуальною проблемою сучасної травматологічної науки і фізичної реабілітації [3].

Дані медичної статистики свідчать, що з-поміж усіх випадків травм опорно-рухового апарату 78% становлять пошкодження верхніх і нижніх кінцівок. Серед них пошкодження суглобів верхніх і нижніх кінцівок складають 14,3%, а переломи і вивихи – до 10%. Ці порушення проявляються у зменшенні амплітуди рухів, знижені сили і тонусу м'язів, втраті здатності здійснювати певні побутові дії, що в кінцевому результаті призводить до погіршення якості життя [1].

Деякими авторами пропонуються різні методи фізичної реабілітації з використанням лікувальної гімнастики, фізіотерапії і грязелікування, технологічні режими яких дозволяють одночасно впливати на вторинні загальні і місцеві прояви травматичної хвороби [4; 7]. Однак багато питань проведення кінезітерапії у даної категорії хворих потребують деталізації, вивчення й уточнення. Недостатньо висвітлене питання про застосування методів нетрадиційної медицини в лікуванні переломів нижніх кінцівок. Головним завданням медичної реабілітації в цьому випадку є повноцінне відновлення функціональних можливостей опорно-рухового апарату [6].

У лікуванні найбільший ефект досягається в тих випадках, коли зусилля офіційної та народної медицини поєднуються. Тобто в період загострення хвороби застосовують засоби й методи традиційної медицини (основний курс лікування), а потім тривалий термін – методи нетрадиційної медицини.

Дотепер більшість лікарів не орієнтовані на такий підхід до лікування хворих: основне, відновне і профілактичне лікування проводиться медикаментозними препаратами, що часто призводить до ускладнень [5].

Використання таких засобів реабілітації як йоготерапія і нетрадиційний східний масаж недостатньо застосовуються у відновному лікуванні хворих в зв'язку з тим, що серед ортопедів-травматологів немає єдиної думки щодо показань і ефективності застосування нетрадиційних

методик у хворих з переломами кісток і їх наслідків.

Нами були досліджені історії хвороби пацієнтів з переломами кісток гомілки і стегнової кістки, які показали: абсолютну кількість травмованих складають хворі чоловічої статі, працездатного віку, що отримали травму переважно в літньо-осінній період року. Найбільш частими обставинами виникнення такої травми були дорожньо-транспортні аварії, потім виробничі і побутові травми. Серед ушкоджень довгих трубчастих кісток нижніх кінцівок превалювали переломи кісток гомілки. У переважній кількості хворих травмовано дві кістки гомілки (33,3%), складні переломи спостерігались у 31,6% випадках. Переломи стегнової кістки виникали рідше, ніж переломи кісток гомілки (41,8% проти 58,2%) за тих самих обставин травми. Майже половина переломів стегнової кістки локалізувалася у верхній третині діафіза (48,8% від їхньої загальної кількості) і в 15% випадків були уламково-фрагментарними. Менша частота уламково-фрагментарних переломів стегна, порівняно з гомілкою, пояснюється тим, що стегно має сильно виражений м'язовий шар. Там, де кістка має менш широкий діаметр, уламок у зоні перелома не виникає, а на рівні більшого діаметра утворюється.

Порушення кровообігу в зоні перелому і суміжних з ним ділянках є однією з найбільш частих причин уповільненого зрощення переломів і різних ускладнень, що супроводжують процес відновлення. Гранично важливо домагатися якнайшвидшого відновлення регіонарного кровообігу і мікроциркуляції у місці ушкодження.

Усе вище зазначене стало підставою для побудови програми нетрадиційних реабілітаційних заходів із застосуванням різних засобів фізичної культури і нетрадиційних методів відновлення у суворій відповідності з динамікою плину регенерації кістки, для попередження виникнення можливих ускладнень і стимуляції якнайшвидшого відновлення працездатності хворого.

Характерними рисами запропонованої програми є раннє осьове навантаження на травмовану кінцівку, включення в комплекс відновних заходів дихальних вправ за системою йога, використання нетрадиційного східного масажу, а також застосування вправ для формування правильної ортостатичної синергії і відновлення навички ходьби з перших днів після операції.

Підбір реабілітаційних засобів раціональної спрямованості й обґрунтування їх регламентації здійснювалися з урахуванням локалізації і тяжкості перелому, етапу реабілітаційного лікування, віку і супутніх захворювань, ступеню ушкодження м'яких тканин, що оточують перелом, протипоказань, лікувальних задач стосовно кожного хворого, засобів і

форм для вирішення цих задач, принципів педагогічного впливу фізичних вправ, принципів дозування фізичного навантаження і реакції організму на нього, раціонального поєднання застосовуваних засобів фізичної реабілітації, клініко-фізіологічної дії на організм.

Основною формою лікувального рухового режиму було заняття лікувальною гімнастикою, але в загальний обсяг фізичного навантаження включали ранкову гігієнічну гімнастику і самостійні заняття за індивідуальними завданнями.

Фізична реабілітація проводилася у чотири періоди, відповідно до нових методів оперативного втручання, індивідуально з кожним хворим.

У першому передопераційному періоді реабілітації використовувалася психотерапевтична корекція стану хворих, класичний масаж і навчання дихальним вправам за системою йога.

В другому післяопераційному періоді реабілітації використовувалася лікувальна гімнастика, класичний і нетрадиційний східний масаж, а також дихальні вправи за системою йога.

У третьому мобілізаційному періоді реабілітації використовувалася лікувальна гімнастика в поєднанні з ходьбою, класичний і нетрадиційний східний масаж, дихальна гімнастика за системою йога.

У четвертому періоді відновлення побутових навичок використовувалася лікувальна гімнастика в поєднанні з дозованою ходьбою і дихальною гімнастикою за системою йога.

Нами проведено порівняльний аналіз досліджень з оцінки ефективності запропонованих програм фізичної реабілітації для хворих з переломами стегнової кістки і кісток гомілки.

Сприятливі у функціональному відношенні клінічні результати у хворих під впливом розробленої програми фізичної реабілітації підтверджувалися і чітко вираженою динамікою міотонетричних показників.

Аналіз даних у хворих з посттравматичними контрактурами суглобів у процесі лікування показав, що відновлення амплітуди рухів у колінному і гомілково-стопному суглобах у групах хворих, що займалися за запропонованою нами програмою реабілітації проходило менш болісно й у більшому обсязі, ніж у групах, що займалися за загальноприйнятою програмою реабілітації.

Необхідно підкреслити, що після 3-4-х днів занять за запропонованою нами програмою відбувалося зменшення набряку і до кінця курсу реабілітації достовірної різниці в обхватних розмірах кінцівок не спостерігалось.

Оцінка життєдіяльності хворих показала більшу пристосованість до

умов життєдіяльності, більшу свободу в пересуваннях і більш високу швидкість ходьби у хворих, які займалися за запропонованою нами програмою реабілітації.

Результати лікування пацієнтів свідчать про те, що стандартний реабілітаційний комплекс, застосований у ранній термін після операції, в цілому виявляє позитивний вплив, однак менш ефективний, ніж у випадку використання комплексної програми реабілітації.

Виходячи з остаточних даних проведених досліджень, терміни відновлення у групах хворих, що займалися за запропонованою нами комплексною програмою фізичної реабілітації, були значно меншими порівняно з контрольною.

Ускладнення, що спостерігалися нами, були більш вираженими і мали більший відсоток у групах, що займалися за стандартною методикою. Таким чином, використання запропонованої програми фізичної реабілітації, що включає нетрадиційні методи, дозволяє найбільш економічно і раціонально підійти до вирішення проблеми реабілітації хворих із переломами трубчастих кісток нижніх кінцівок.

Узагальнений аналіз сучасних джерел літератури про відновне лікування нетрадиційними методами реабілітації показав, що для успішного проведення фізичної реабілітації у хворих з травмами опорно-рухового апарату, необхідна розробка комплексу методів (у тому числі вправ спеціальної спрямованості), які дозволять підвищити ефективність лікування, скоротити терміни відновлення нормальної життєдіяльності хворого. У зв'язку з цим, комплексна програма фізичної реабілітації даної категорії хворих повинна бути строго диференційованою, у залежності від періодів реабілітації, локалізації ушкодження і стану хворого. Дослідження такого роду в літературі поодинокі, незважаючи на їх безсумнівну практичну важливість.

Список використаних джерел

1. Ананьєва Т. Г., Белоусова Л. Г. Лікувальна фізична культура в комплексній фізичній реабілітації після внутрішньо-суглобових переломів п'ясткових кісток і фаланг кисті. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. №3. С. 111–114.

2. Гусак В. В. Порівняльна оцінка нетрадиційних методів реабілітації після травм нижніх кінцівок. *Актуальні питання фізичної культури, спорту, ерготерапії*: матеріали міжнародного наукового конгресу студентів та молодих вчених (м. Чернівці, 12-13 квіт. 2018 р.). Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. 208 с.

3. Мухін В. М. Фізична реабілітація : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2005. С. 112–219.

4. Ніканоров О. К. Застосування нетрадиційних методів відновлення в комплексній реабілітації хворих з переломами кісток нижніх кінцівок. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. №2-3. С. 56–59.

5. Стасюк О. М., Кіндзер Б. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення. Львів : ЛДУФК, 2012. 174 с.

6. Палічук Ю. І. Профілактика травматизму нижніх кінцівок в учнів-спринтерів. *Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини* : Всеукраїнська науково-практична конференція молодих учених 28-29.10. 2021 р. Миколаїв. С. 196–199.

7. Петренко Ю. М., Палічук Ю. І. Особливості дистанційного навчання студентів спеціальності «Фізична терапія» при вивченні дисципліни «Основи кінезіології». *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту* : зб. наук. праць. Харків : ХДАФК, 2022. Випуск 6. С. 57–61.

УДК 613.97:796.011.3-057.87

Шип Н.Є.

старш. викл., Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

ОСОБЛИВОСТІ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У СЛУХАЧІВ ЗВО ТА ЗАСОБИ ЇЇ КОРИГУВАННЯ

Анотація. Представлений матеріал присвячений висвітленню наявного становища з порушеннями постави у студентів ЗВО. Виявлені причини виникнення цих порушень та запропоновані заходи, що здатні сприяти поліпшенню постави. Вправи, що запропоновані для корекції постави, можливо застосовувати і для профілактики викривлення хребта у студентів.

Ключові слова: студент, навчання, постава, вправи.

Abstract. The presented material is devoted to highlighting the current situation with posture disorders in students of higher education institutions. The causes of these disorders are identified and measures are proposed that can contribute to improving posture. The exercises proposed for posture correction can also be used to prevent spinal curvature in students.

Key words: student, study, posture, exercises.

Актуальність проблеми. Правильне положення хребта є запорукою правильного розвитку організму. У студентів ще продовжується формування функціональних можливостей тіла. Хребет людини – як стовбур дерева, являє собою основу та опору всього тіла. Правильна постава дає змогу повноцінно розвиватись, мати гарне здоров'я, сприяє

розвитку фізичних якостей. Правильна постава впливає також на психологічний стан людини.

Мета дослідження: розробити програму формування правильної постави у студентів, запропонувати ефективні засоби і методи поліпшення їх фізичного стану.

Завдання та методи дослідження: Проаналізувати інформацію стосовно корекції стану опорно-рухового апарату у студентів. Дібрати засоби фізичного виховання для формування правильної постави у студентів.

Виклад основного матеріалу: За даними наукових досліджень та методичних джерел можна стверджувати, що рівень здоров'я студентської молоді України викликає значну тривогу [3, 7]. З кожним роком зростає кількість студентів, що мають відхилення стану здоров'я та фізичного розвитку. Це зумовлено інформаційним та емоційним перенапруженням, якого зазнають студенти під час навчання, а також соціально-економічними, екологічними проблемами і гіподинамією, сидячим способом життя, нестачею рухової активності. Внаслідок цього збільшується чисельність молоді з порушеннями постави. Тільки близько 15% студентів мають нормальну поставу. Найбільшу кількість відхилень становить сколіотична постава – близько 36%. Кругла спина спостерігається у 24%, стільки ж студентів мають сутулу спину. І навіть серед студентів з нормальною поставою 30% входять до числа тих, що схильні в майбутньому мати проблеми з поставою. Тому надважливо розробляти технології запобігання порушень опорно-рухового апарату студентів засобами фізичного виховання. Тим більше, що в студентському віці організм ще продовжує формуватися та бурхливо розвиватись, що створює сприятливі умови для корекції постави та набуття корисних звичок здорового способу життя.

Як зазначають літературні джерела, близько 80% випадків порушення постави у студентів виникають не в результаті захворювань, а внаслідок недостатнього фізичного розвитку і не набутої впродовж шкільного навчання навички правильного положення тіла під час занять та у побуті [4, 6].

Починати корекцію постави необхідно з оцінювання рівня фізичного стану, добору необхідних фізичних вправ. Після тривалого застосування вправ фіксують динаміку позитивних змін. В подальшому – виконання профілактичних вправ та дотримання правил для збереження правильної постави, підтримання належного рівня фізичного розвитку [2].

Найпростішим способом виявлення викривлень хребта може бути проведення лінії по всій довжині хребта в положенні глибокого нахилу.

Коли людина після цього стає прямо, то при нормальній поставі ця лінія залишиться прямою, а при викривленнях буде звивистою. Ступінь та вид порушень постави більш точно визначають медичні працівники під час проходження студентами медичного огляду.

Основу правильного формування та міцності хребта являє собою достатній розвиток «м'язового корсету», тобто м'язів, що його підтримують та достатня рухливість у суглобах. Таким чином, постава людини формується завдяки дотриманню правильного положення тіла та достатньому рівню фізичного розвитку, якого можна досягти дотриманням оптимального рівня фізичної активності [1, 2].

Сучасне навчання у ЗВО передбачає користування цифровими гаджетами впродовж тривалого часу, використовують їх студенти і у побуті. Але це призводить до тримання голови у передньому нахилі. Через це м'язи підлягають набагато більшому напруженню для її утримання. Тому м'язи шії та верхньої частини спини знаходяться у розтягнутому та напруженому положенні з послідуємим гіпертонусом, а хребці – у стані постійної компресії, що призводить до їх деформації. Це сприяє погіршенню кровопостачання головного мозку та зажимам нервових корінців шийно-грудного відділу хребта. Під час навчання та у побуті студенти багато часу перебувають неправильно сидячи за столом, напівлежачи, що має негативні наслідки: згиначі тулуба і хребет отримують додаткове навантаження, що спричиняє передній нахил таза, цей нахил зумовлює надлишкове вигинання поперекового та шийного відділу хребта вперед. Хребці розташовуються неправильно, отримують нерівномірне навантаження та компресію, що провокує їх деформацію та виникнення міжхребцевих гриж. Також цей нахил провокує грудний кіфоз [2].

При правильному положенні сидячи таз розташований вертикально, хребет знаходиться в нейтральній позиції, грудна клітина врівноважена по відношенню до таза, стегна щільно контактують із сидінням. Таким чином навантаження природним чином рівномірно впливає на хребет, м'язи не перенапружуються.

Утримання правильної постави передбачає формування звички її контролювати на рівні рефлексів, а також достатній розвиток відповідних м'язів, що у багатьох малорухливих студентів є недостатнім. Внаслідок тривалого неправильного сидіння та відсутності регулярних фізичних вправ з повною амплітудою є скорочення м'язів розгиначів таза. Виникає задній тазовий нахил та кіфоз поперекового, а також шийного відділу хребта [6].

З огляду користі для правильної постави необхідно приділяти

особливу увагу розвитку мобільності гомілковостопних, тазостегнових суглобів, грудного відділу хребта. Стабільність повинні зберігати колінні суглоби, поперековий та шийний відділи хребта.

Фундаментом тіла та постави виступає стопа людини. Наявність плоскостопості передбачає втрату природної форми склепіння. Тому при розробці програм коригування постави необхідно комплексно підходити до підбору вправ, що вплинули б на всі вище перелічені аспекти [4, 5].

Нами пропонуються комплекси фізичних вправ та програми підвищення фізичної активності для студентів. Займатись вправами студенти повинні не менше 3 разів на тиждень. Для контролю рівня рухової активності проводиться тестування наступним чином: кожен за допомогою додатку на смартфоні, фітнес браслета, трекера, розумного годинника тощо фіксує кількість кроків, що здійснює щоденно і підраховує середній показник за тиждень. Якщо студент веде малорухливий спосіб життя, він отримує рекомендації, як поступово підвищити свій рівень рухової активності. Комплекси фізичних вправ спрямовані на зміцнення м'язового корсету, розвиток гнучкості, зміцнення організму в цілому. Вправи передбачають використання фітнес-стрічок, скакалок, гімнастичних палиць, м'ячів, також обережно використовуються вправи з невеликим навантаженням. Такі вправи дозволяють у доволі невеликий строк надати м'язам необхідний тонус та збільшити їх масу. При доборі вправ звертається увага на те, щоб під час рухів задіявалось багато суглобів, застосовуються складнокоординаційні функціональні вправи [4, 6]. Основне спрямування таких вправ:

- розвиток гнучкості з метою досягнення вільних рухів з необхідною амплітудою в усіх суглобах (обертання, махи, вправи йоги);
- зміцнення м'язів стабілізаторів хребта (статичні та динамічні вправи, планки, вправи з предметами та обтяженнями);
- зміцнення м'язів, що відповідають за положення лопаток (вправи з вертикальною та горизонтальною тягою, віджимання, жими тощо);
- загальний розвиток силових якостей (присідання, піднімання важких предметів з підлоги (становя тяга) тощо);
- загальний розвиток швидкісно-силових якостей та спритності (біг з прискоренням, човниковий біг, стрибки);
- спортивні та рухливі ігри для розвитку спритності, швидкості та координації.

Важливо зазначити, що під час виконання вправ необхідно суворо слідкувати, щоб тіло не зазнавало перекосів, м'язи з обох сторін від хребта працювали синхронно.

Дуже ефективні для студентів заняття ритмічною гімнастикою в

музичному супроводі, які дозволяють підвищувати загальний фізичний стан, розвивати спритність, гнучкість та інші якості на фоні емоційного задоволення. За можливості регулярно відвідувати басейн можуть бути запропоновані заняття аква-аеробікою, вивчення елементів плавання, техніки розслаблення та розвантаження хребта у воді.

Студентам, що мають відхилення у будові стопи пропонується віброгімнастика стопи за О.О. Мікулінім. Цю вправу необхідно виконувати 4-5 разів на день по 30 повторень поспіль. В положенні стоячи відірвати п'яти від підлоги на 2-3 см (підйом на носочки) і різко опустити їх на підлогу. Також цю вправу пропонується робити тим, хто впродовж дня багато ходить, носить незручне взуття, на високих підборах, тобто стопа отримує надмірне навантаження [3].

Ризик для виникнення неправильної постави виникає у студентів з надлишковою вагою. Крім недостатнього розвитку м'язів хребет під впливом ваги створює небажані нахили, внаслідок страждають суглоби та хребці. Для таких студентів показані вправи у воді, загальне зміцнення м'язів, підвищення рухової активності, раціональне харчування.

Регулярне виконання таких вправ, підтримання загального рівня фізичної активності, слідування за правильною поставою та дотримання оптимальної ваги тіла гарантовано скорегує дефекти постави та забезпечить повноцінне навчання та життя сучасного студента [4].

Висновки: Викривлення хребта виникають у студентів ЗВО через малорухливий спосіб життя, приділення значного часу користуванню телефонами і комп'ютерами, знаходячись при цьому в неправильному положенні. Виправлення незначних дефектів постави можливе за вчасного їх виявлення. Корекції та профілактиці порушень сприяє підвищення загальної рухової активності та регулярне виконання спеціальних фізичних вправ.

Список використаних джерел

1. Башлак О. Б., Крижова Е. В., Поболь В. М. Порушення постави як передумова сколіотичної хвороби. Київ. 2004, С. 25–27.
2. Кашуба В.А. Біомеханіка постави. Київ : Олімпійська література. 2003. 250 с.
3. Колос М. А. Корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату студентів в процесі фізичного виховання : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпро, 2010. 20 с.
4. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Київ. Олімпійська література. 2011. 224 с.

5. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Київ: Олімпійська література, 2005. 436 с.

6. Супруненко М. В. Профілактика і корекція порушень постави опорно-рухового апарату у студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2015. Вип. 129 (3). С. 300–303.

7. Дані центру медичної статистики МОЗ України, 2013 р. URL : http://www.moz.gov.ua/ua/portal/oth_stat.html

УДК 796.616.9

Шуба Л.В.¹, Омок Г.А.², Роздобутько В.П.³

^{1, 2} канд. пед. наук, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

³ студ., НУ «Запорізька політехніка»

КОВІД: ЖИТТЯ ДО ТА ПІСЛЯ

Анотація. Пандемія COVID-19 глибоко вплинула на всі сфери життя, спричинивши кризу в охороні здоров'я, економіці та освіті. Вона пришвидшила цифровізацію, дистанційну роботу та онлайн-навчання. Водночас пандемія висвітлила нерівність, виклики психічного здоров'я та необхідність глобальної солідарності у подоланні подібних криз у майбутньому.

Ключові слова: пандемія, статистика, реалістична дійсність.

Abstract. The COVID-19 pandemic profoundly impacted healthcare, the economy, and education, triggering crises worldwide. It accelerated digitalization, remote work, and online learning while highlighting inequalities and mental health challenges. The pandemic emphasized the need for global solidarity and preparedness to address future crises, fostering adaptability and innovation across various sectors.

Key words: pandemic, statistics, realistic reality.

COVID-19, або коронавірусна хвороба 2019 року, є респіраторним захворюванням, спричиненим вірусом SARS-CoV-2, який належить до родини коронавірусів. Ця родина вірусів відома своїм впливом на людей та тварин, викликаючи широкий спектр захворювань – від застуди до більш серйозних хвороб, таких як SARS (тяжкий гострий респіраторний синдром) та MERS (синдром близькосхідного респіраторного захворювання).

У грудні 2019 року в місті Ухань, Китай, було зафіксовано перші випадки пневмонії невідомого походження. Згодом виявлено, що це новий тип коронавірусу, який отримав назву SARS-CoV-2. 30 січня 2020 року ВООЗ оголосила спалах COVID-19 надзвичайною ситуацією міжнародного значення. 11 березня 2020 року ВООЗ визнала COVID-19 пандемією [1, 2, 4].

Глобальний вплив. Захворювання поширилося на всі країни, вплинувши на економіку, медицину та соціальні аспекти життя. Уряди вводили карантини, локдауни та обмеження на пересування.

Розвиток лікування та вакцинації. Науковці розробили вакцини у рекордні строки, зокрема від Pfizer-BioNTech, Moderna, AstraZeneca, Sinovac тощо.

COVID-19 викликав одну з найглибших економічних криз у сучасній історії яка сприяла скорочення виробництва та виробничих ланцюгів, туризм і готельна індустрія постраждали найбільше, адже міжнародні поїздки були обмежені, зростання безробіття [1-4].

Уряди виділяли трильйони доларів на підтримку економіки (фінансові стимули, субсидії для бізнесу, виплати населенню) [3].

Бізнеси перейшли в онлайн-середовище, що прискорило розвиток електронної комерції, дистанційної роботи та цифрових послуг (Zoom, Amazon, Microsoft та інші технологічні компанії зазнали буму).

Система охорони здоров'я багатьох країн зіткнулася з небаченими викликами: перевантаження медичних систем (відділення інтенсивної терапії не могли впоратися з кількістю пацієнтів у пік пандемії), лікарям і медперсоналу доводилося працювати без відпочинку, що призвело до вигорання, вакцинація (недовіру населення, нерівномірний розподіл вакцин між країнами), ресурси були переорієнтовані на боротьбу з COVID-19, що призвело до недостатньої уваги до інших хвороб (рак, серцево-судинні хвороби тощо).

Зросла увага до телемедицини – лікарські консультації через інтернет стали звичайним явищем.

Соціальна ізоляція, страх захворіти, втрата роботи та невизначеність майбутнього призвели до збільшення тривоги, депресії та випадків суїциду. Пандемія створила безпрецедентну ситуацію, яка глибоко вплинула на психіку людей у всьому світі [1, 2]

Статистика психологічного впливу COVID-19 значно варіюється між країнами, але загальні тенденції свідчать про серйозні наслідки для психічного здоров'я населення у глобальному масштабі.

Школи та університети перейшли на дистанційне навчання, але не всі учні мали доступ до інтернету та пристроїв, що загострило проблему нерівності в освіті. Вчителі стикнулися з труднощами під час адаптації до нових технологій.

Пандемія стала глобальним поштовхом до змін у багатьох сферах життя. Хоча вона принесла багато труднощів, цей період також змусив людство переосмислити пріоритети, звернути увагу на здоров'я та вдосконалити цифрову інфраструктуру для роботи та навчання.

1. Перегляд пріоритетів – здоров'я на першому місці.
2. Розвиток солідарності.
3. Зміна підходів до роботи – впровадження дистанційної роботи.
4. Трансформація бізнесу – бізнеси швидко адаптувалися до нових умов, активно впроваджуючи онлайн-формати, автоматизацію та цифрові технології.

5. Перехід на онлайн-навчання. Освітні заклади у світі масово перейшли на дистанційне навчання, що відкрило нові можливості, але також загострило проблеми цифрової нерівності. Учні з обмеженим доступом до технологій відчули складнощі.

6. Цифровізація життя. Відеоконференції, електронні платформи, додатки для роботи та навчання стали невід'ємною частиною життя. Це прискорило впровадження цифрових рішень у повсякденні процеси [1-4].

Пандемія стала уроком гнучкості та адаптації. Людство зрозуміло важливість цифрової готовності, турботи про здоров'я та солідарності. У багатьох випадках криза створила можливості для оновлення процесів та розробки інновацій.

Список використаних джерел

1. Комісаренко С. В. Полювання вчених на коронавірус SARS-COV-2, що викликає COVID-19: наукові стратегії подолання пандемії. *Visnik Nacionalnoi Akademii Nauk Ukraini*. 2020 (8), 29–71. <https://doi.org/10.15407/visn2020.08.029>

2. Топузов О. М., Локшина О. І. Освіта та навчання в контексті пандемії COVID-19. *Наук.-допом. бібліогр. покажч. НАПН України, Ін-т педагогіки НАПН України*. Київ : Авторитет, 2020. 76 с. DOI: <https://doi.org/10.32405/978-966-97763-3-0-2020-76>.

3. Яременко О., Красноп'ятов П. Антикризове державне регулювання економіки у Індонезії в умовах пандемії COVID-19. *Економічний простір*. 2022. (181), 48–54. <https://doi.org/10.32782/2224-6282/181-8>.

4. Shuba L., Shuba V. Maintaining functional health and posture during distance education for primary school children. «*Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*» *Східноєвроп. Нац. Ун.-т ім. Лесі Українки*. Луцьк. 2021. 2(54). С. 107–111. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-02-107-111>

Наукове електронне видання
Можна використовувати в локальному
та мережевому режимах

«Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації»

Матеріали
III Всеукраїнської науково-практичної конференції
13 березня 2025 року

Комп'ютерний набір: Шуба Л.В.
Комп'ютерна верстка: Сметанін С.В.

Один електронний оптичний диск (DVD-ROM); супровідна документація.
Тираж 100 прим. Зам. №310

Видавець і виготовлювач
Національний університет «Запорізька політехніка»
Україна, 69063, м. Запоріжжя, вул. Університетська, 64
Тел.: (061) 769-82-96, 220-12-14

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №6952 від 22.10.2019.