

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Кафедра управління фізичною культурою та спортом



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

матеріали
II Всеукраїнської науково-практичної конференції
14 березня 2024 року

Запоріжжя
НУ «Запорізька політехніка»
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Кафедра управління фізичною культурою та спортом

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

Матеріали
II Всеукраїнської науково-практичної конференції
14 березня 2024 року

м. Запоріжжя
2024

УДК 796

Ф 50

*Рекомендовано до видання Вченою радою
Національного університету «Запорізька політехніка»
(Протокол №8 від 04.04.2023 р.)*

Редакційна колегія:

Мазін В.М., доктор пед. наук, професор,
Шуба Л.В., канд. пед наук, доцент,
Висоцька Н.І., начальник патентно-інформаційного відділу НДЧ,
Сметанін С.В., ст. викладач,
Порада О.В., ст. викладач.

Ф 50

Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації.

Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 14 березня, 2024 р. [Електронний ресурс] / Редкол.: В.М. Мазін, Л.В. Шуба, Н.І. Висоцька, С.В. Сметанін, О.В. Порада. Електрон. дані – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2024. – 222 с. – 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM); 12 см. – Назва з тит. екрана.

ISBN 978-617-529-414-7

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 978-617-529-414-7

© НУ «Запорізька політехніка», 2024

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ «ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»	9
<i>Бабійчук І. В., Серета Н. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МАРКЕТИНГОВОГО АУДИТУ В ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-КЛУБІВ	9
<i>Бондаренко С. В., Ігнатенко С. Ю.</i> ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ПОШУКУ ТА ЗАСТОСУВАННЯ ДОНОЗОЛОГІЧНИХ МАРКЕРІВ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ВІДХИЛЕНЬ ПОСТАВИ ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ НА ЕТАПІ ФОРМУВАННЯ УЧНІВСЬКИХ НАВИЧОК	13
<i>Захаріна Є. А., Захаріна А. Г.</i> ВИКОРИСТАННЯ АКТИВНИХ ПАРКІВ, ЯК ЗАСОБУ РЕКРЕАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	15
<i>Захарова О. М., Ганчева В. В., Чередниченко І. А., Подріз О. М.</i> ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ДІТЕЙ 4-6 РОКІВ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ ЗА УЧАСТЮ БАТЬКІВ	19
<i>Захарова О. М., Сметанін С. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ВИКОНАННЯ РАНКОВОЇ ГІГІЄНИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	24
<i>Іванік О. Б., Апостол А. П., Бричук М. С.</i> ПЛАВАННЯ ЯК ФАКТОР ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	29
<i>Калістратов О. Г., Захаріна Є. А.</i> ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ В ДОМАШНІХ УМОВАХ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ	33
<i>Кошура А. В.</i> ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ ІНТЕГРАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	36
<i>Крамчанін В. М., Мазін В. М.</i> ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	39
<i>Мазін В. М., Зик Ю. О.</i> ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ ПРОТЯГОМ ТИЖНЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	43
<i>Мазін В. М., Оржицький Р. Л.</i> ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	45

<i>Малиш В. В., Хомякова О. М., Брухно Е. Л.</i> СИСТЕМА ЗАХОДІВ З ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ГУРТКІВ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В ЗАКЛАДІ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	50
<i>Омок Г. А.</i> ШЛЯХИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ...	54
<i>Палічук Ю. І.</i> ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ	57
<i>Пальчук М. Б., Гулюк Н. О., Кенсицька І. Л.</i> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ МОВЛЕННЯ	60
<i>Помещикова І. П., Пасько В. В., Філенко Л. В.</i> ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ПРОСТОРОВОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ З ДЦП ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦІАЛЬНО СПРЯМОВАНИХ ВПРАВ ІЗ М'ЯЧЕМ	65
<i>Стадниченко Я. Б., Чередниченко І. А., Мазін В. М.</i> ЗВ'ЯЗОК ПРОФІЛЮ ОСОБИСТОСТІ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЄДИНОБОРСТВАМИ З ЇХ ЗМАГАЛЬНОЮ УСПІШНІСТЮ	70
<i>Терентьєва А. О., Брухно Е. Л.</i> УМОВИ УСПІХУ ПІДПРИЄМНИЦТВА У СФЕРІ КЛУБНОЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	72
<i>Чередниченко І. А., Ізотова Т. А., Ізотов Д. О.</i> ЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ПІДХОДІВ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В ЛІЦЕЯХ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ	76
<i>Чеховська Л. Я., Грибовська І. Б., Шевців У. С.</i> ОЦІНКА СОЦІАЛЬНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ	83
<i>Чухланцева Н. В.</i> СУЧАСНІ МЕТОДИ МОНИТОРІНГУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ: ОГЛЯД ЗАКОРДОННОЇ ЛІТЕРАТУРИ	86
<i>Шамардіна Г. М., Власюк О. О.</i> ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ	91
<i>Шип Н. Є.</i> ОСОБЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ 10-12 РОКІВ	95
<i>Шуба Л. В., Шамардіна Г. М., Палічук Ю. І.</i> ЗДОРОВ'Я-ЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ СУЧАСНОСТІ	99

СЕКЦІЯ «ОЛІМПІЙСЬКИЙ, ПРОФЕСІЙНИЙ ТА ПАРАОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ»	103
<i>Бондар А. С., Петренко І. В.</i> ТЕХНОЛОГІЯ ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ІВЕНТІВ	103
<i>Воронова В. І., Ковальчук В. І.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ГОТОВНОСТІ БОРЦІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	107
<i>Жовтоножко Д. О., Захарова О. М., Сметанін С. В.</i> ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ ГАНДБОЛІСТІВ ВІКОМ 14-16 РОКІВ, ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	111
<i>Ковальчук Л. Ю., Сметанін С. В., Захарова О. М.</i> ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ	117
<i>Орлов І. А., Курта Є. О., Сметанін С. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 16-18 РОКІВ	120
<i>Сидорова В. І., Захарова О. М., Сметанін С. В.</i> ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ	124
СЕКЦІЯ «ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»	129
<i>Буренко М. С.</i> ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ	129
<i>Гоголь Т. В., Дутчак В. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЛОГІСТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ	134
<i>Корж Н. Л., Курта Є. О., Чередниченко І. А.</i> ВИНИКНЕННЯ ТА СТАНОВЛЕННЯ ПОНЯТТЯ «БУЛІНГ» У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ	140
<i>Марамуха Н. П.</i> ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО НАДАННЯ ДОЛІКАРСЬКОЇ ДОПОМОГИ	144
<i>Мицкан Т. С.</i> ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОСНОВА АКТИВІЗАЦІЇ САМОВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	148
<i>Сіденко А. С., Порада О. В.</i> СПЕЦИФІКА СПОРТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ	153

<i>Терещенко Л. А., Секерін Я. А.</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД БАСКЕТБОЛІСТІВ З МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ, СПРЯМОВАНИХ НА ПОДОЛАННЯ У НИХ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ...	158
СЕКЦІЯ «АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ ТА КІНЕЗІОТЕРАПІЯ»	165
<i>Баршніников А. О.</i> ЗАГАЛЬНІ ВІДХИЛЕННЯ ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ 4-6 РОКІВ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ	165
<i>Булгакова Т. М., Жукова Г. В.</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ	169
<i>Дембіцька О. О.</i> ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	172
<i>Колісник А. О.</i> ФІЗИОТЕРАПЕВТИЧНА ОЦІНКА СТАНУ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ ІЗ PUSH-СИНДРОМОМ: КЛІНІЧНА КАРТИНА ТА СИМПТОМИ РОЗЛАДУ	176
<i>Коллегаєв М.Ю.</i> ДОСВІД ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ТА АТО ЗАСОБАМИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ	179
<i>Кондак Н. М., Соболев І. О., Калмикова Ю. С.</i> ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ МАККЕНЗІ ПРИ БОЛЯХ У ПОПЕРЕКУ	183
<i>Корнійчук Д. С., Кравчук Л. Д.</i> ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ВІДНОВЛЮВАЛЬНОМУ ЛІКУВАННІ ПАЦІЄНТІВ З ТРАВМАМИ АХІЛОВОГО СУХОЖИЛЛЯ	186
<i>Кошура А. В.</i> ПЕРЕВАГИ І ВИКЛИКИ РОЗВИТКУ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УНІВЕРСИТЕТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ	189
<i>Кривякін О. О., Шуба Л. В.</i> ДИСТАНЦІЙНА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ТЕНДЕНЦІЇ СУЧАСНОСТІ	192
<i>Машир В. А., Позмогова Н. В.</i> РЕЦЕПТИВНА МУЗИКОТЕРАПІЯ В КОРЕКЦІЇ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ ОСІБ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМИ СТРЕСОВИМИ РОЗЛАДАМИ	197
<i>Михайлюк О.А.</i> РОЛЬ КІНЕЗІОЛОГІЧНИХ ВПРАВ В СИСТЕМІ КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ	200
<i>Орфін А. Я., Мазєпа М. А.</i> ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ У ЛЮДЕЙ ЩО ЖИВУТЬ З ВІЛ НА СТАДІЇ СНІДУ ПІД ВПЛИВОМ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ	202

Соколовська І.А., Нечипоренко В.В., Позднякова О.Л., Гордієнко Н.М.
/Irina Sokolovska, Valentyna Nechyporenko, Olena Pozdniakova, Nataliia Hordiienko

**КОРЕКЦІЙНО-КОМПЕНСАТОРНІ ЗАВДАННЯ
 ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА
 СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ З
 ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ
 ОСВІТИ / CORRECTIVE AND COMPENSATORY TASKS OF
 PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN REHABILITATION AND
 SOCIAL- PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF STUDENTS
 WITH LIMITED OPPORTUNITIES IN INSTITUTIONS OF
 HIGHER EDUCATION207**

Трояновська М. М., Ващенко В.Ю., Лісогор О. В. **ВПРОВАДЖЕННЯ
 МЕДИТАЦІЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ
 СПОРТСМЕНІВ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ211**

Чупрун Н. Ф. **ДЕФОРМАЦІЇ СТОП У ДОШКІЛЬНИКІВ.
 ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ 214**

Шуба Л. В., Шуба В. В., Шуба В. О. **АДАПТИВНА ФІЗИЧНА
 КУЛЬТУРА 218**

СЕКЦІЯ «ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

УДК 796.062.061.237

Бабійчук І.В.1, Середя Н.В.2

¹ студ., Харківська державна академія фізичної культури

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

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МАРКЕТИНГОВОГО АУДИТУ В ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-КЛУБІВ

Анотація. У статті наведені результати проведеного дослідження визначення організаційних аспектів використання маркетингового аудиту при розробці стратегії фітнес-клубів. Розкрито зміст передумов проведення маркетингового аудиту в діяльності фітнес-клубу. На основі отриманих результатів дослідження визначено основні напрямки маркетингового аудиту: надання кваліфікованих спортивно-тренувальних послуг; розширення рекламно-інформаційної діяльності; раціоналізація критеріїв, що регулюють заповнюваність секцій фітнес-клубів.

Ключові слова: фітнес-клуби, маркетинг, аудит, стратегія.

Abstract. Babychuk I. V., Sereda N. V. The article presents the results of the research conducted to determine the organizational aspects of the use of marketing audit in the development of the strategy of fitness clubs. The content of the prerequisites for conducting a marketing audit in the activity of a fitness club is disclosed. Based on the research results, the main directions of the marketing audit were determined: provision of qualified sports and training services; expansion of advertising and information activities; rationalization of the criteria regulating the occupancy of sections of fitness clubs.

Key words: fitness clubs, marketing, audit, strategy.

Вступ. Віддаючи належне проведеним дослідженням, слід зазначити, що багато питань, пов'язаних із здійсненням маркетингового аудиту, залишаються розпорошеними та не мають достатнього наукового обґрунтування. Зокрема, не повною мірою розглянуто різні підходи до понятійного апарату, відсутність загального науково обґрунтованого переліку складових та завдань маркетингового аудиту, а також потенційний вплив результатів маркетингового аудиту на стратегічні та тактичні цілі фізкультурно-спортивних організацій.

Потребують подальшого розвитку механізми проведення та використання результатів маркетингового аудиту. Розширення та ускладнення функцій маркетингу в організаціях сфери фізичної культури і спорту зумовило необхідність оцінки ефективності маркетингової

діяльності. Для забезпечення успіху діяльності та формування довгострокової економічно стійкої роботи організації необхідна система управління маркетингом, яка може заздалегідь виявляти проблеми та визначати засоби для мінімізації їхнього впливу.

Мета роботи – визначити організаційно-управлінські аспекти використання маркетингового аудиту при розробці стратегії фітнес-клубу «Феромон».

У роботі використані наступні **методи наукових досліджень**: аналіз літературних джерел та документів, організаційний аналіз, системний аналіз, соціологічне опитування (анкетування), методи маркетингового аналізу (PEST-аналіз, SWOT-аналіз); маркетинговий аудит, методи математичної статистики.

Результати дослідження. За результатами проведеного дослідження визначено, що створення та розробка програми маркетингового аудиту – одне з найскладніших завдань у стратегічному управлінні фітнес-клубами. Необхідно отримати інформацію, що характеризує фінансово-господарську діяльність фітнес-клубу і складові середовища, в якому він функціонує, і на цій основі скорегувати діяльність системи управління для досягнення поставлених цілей.

Залежно від типу інформації, яку збирають працівники фітнес-клубу «Феромон», маркетингові дослідження можна поділити на польові – збір первинної інформації – та кабінетні – вторинної інформації. Первинна інформація – це інформація, отримана з першоджерел про стан ринку фітнес-послуг та всіх його елементів. Вторинна інформація - це інформація, отримана з вторинних джерел.

Дослідженням встановлено, що для проведення маркетингового аудиту використовуються сучасні методи дослідження ринку фітнес-послуг, які можна поділити на якісні та кількісні. Опитування серед працівників фітнес-клубу «Феромон» виявило високе використання телефонних опитувань в адміністративному відділі (73,8%) (рис. 1).

Поштове опитування використовується лише у 13,8% випадків, коли анкети надсилаються респондентам електронною поштою. Телефонні опитування є найбільш поширеними (73,8%) і дозволяють швидко зібрати інформацію як від фізичних, так і від юридичних осіб. Було проведено два основних типи опитувань: організаційний контроль, тобто аналіз асортименту послуг і товарів у мережі фітнес-клубів, цінкових характеристик, а також комерційних пропозицій у рекламних і ділових ЗМІ.

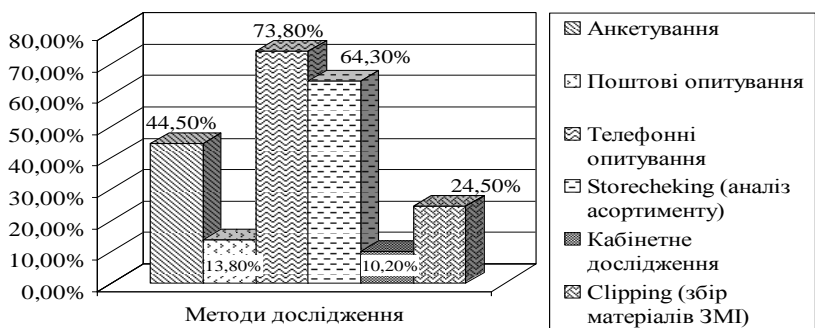


Рис. 1. Показники використання кількісних методів дослідження при проведенні маркетингового аудиту діяльності фітнес-клубу «Феромон»

Результати показують, що фокус-групи є найбільш поширеним якісним методом проведення маркетингового аудиту фітнес-клубів (82,3%). Насправді, при вивченні маркетингового потенціалу фітнес-клубів можна використовувати всі види досліджень, а не лише один у довільній послідовності. Так, на основі описового дослідження може бути прийнято рішення про проведення розвідувального дослідження, результати якого можуть бути виявлені за допомогою звичайного, емпіричного дослідження. Вибір того чи іншого виду дослідження значною мірою визначається цілями дослідження та завданнями, які необхідно вирішити на певному етапі його проведення [4]. Першим завданням при виборі методів проведення маркетингових досліджень є знання окремих методів, доступних для конкретного етапу дослідження. Наступним кроком є вибір найбільш доцільного з цих методів з урахуванням можливостей ресурсів. З метою узагальнення та розширення знайденої інформації було проведено дослідження, спрямоване на використання сучасних методів дослідження ринку ФСП у діяльності фітнес-клубу «Феромон».

Маркетинговий аудит найчастіше використовувався для дослідження тенденцій розвитку ринку фітнес-клубів (83,40%), а найрідше – для аналізу діяльності конкурентів (34,50%). Сфера застосування тих чи інших методів проведення маркетингових досліджень визначається можливістю фітнес-клубів використовувати їх самостійно або замовляти у фахівців проведення таких досліджень. Очевидно, що великі фізкультурно-спортивні організації мають набагато більше можливостей, ніж малі. Тому кількісні методи в маркетингових дослідженнях сьогодні все частіше використовуються організаціями з відповідними аналітичними відділами для визначення

важливих ринкових параметрів, таких як попит, частка ринку та обсяги продажів [3]. На відміну від спостереження, опитування вимагають активного діалогу між дослідником і соціальною групою.

Висновки. На основі аналізу літературних джерел розкрито теоретико-методологічні аспекти використання маркетингового аудиту в діяльності спортивних організацій. Визначено основні положення програми впровадження маркетингового аудиту в діяльність фітнес-клубів.

Проаналізовано організаційну структуру функціонування та розвитку фітнес-клубів у сучасних ринкових умовах. Охарактеризовано умови ефективного функціонування фізкультурно-спортивних організацій та визначено раціональне використання всіх ресурсів і потенційних можливостей на основі наукового менеджменту.

Згідно з отриманими даними, працівники фітнес-клубів «Феромон» вважають, що використовують маркетинговий аудит у своїй діяльності на низькому рівні (36,6%). Більшість респондентів (86,6%) вважають, що використання маркетингового контролю підвищує ефективність роботи фітнес-клубів «Феромон» та їх популярність у фітнес-індустрії (73,2%). Відсутність фахівців з маркетингу в органах управління фізичною культурою і спортом є основною перешкодою для впровадження програми маркетингового аудиту, про що зазначили 73,2% респондентів.

Список використаних джерел

1. Ляшенко Г. П., Моткалюк Р. В. Інтернет-маркетинг та його інструментарій. *Науковий вісник Національного університету державної податкової служби України (економіка, право)*. Київ. 2013. №3 (62). С. 59-65.

2. Серeda Н. В. Застосування Інтернет-маркетингу для підвищення ефективності діяльності фізкультурно-спортивної організації. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XX Міжнародної науково-практичної конференції, 17-18 грудня 2020 року. Харків: ХДАФК. 2020. С. 126-128.

3. Серeda Н. В. Методологія дослідження ринку фізкультурно-спортивних послуг: навчальний посібник для студентів магістратури. Харків: ХДАФК, 2018. 206 с.

4. Стадник С.А., Серeda Н.В. Маркетинговий аналіз конкурентоспособности фітнес-клубов в городе Харькове. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. №6 (56). С. 120-124.

5. Троценко А. А. Серeda Н. В. Теоретичні основи формування комплексу маркетингу в сфері фітнес-індустрії. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць*. 2018. С. 131-135.

УДК 373.2.016:796.3(043.3)

Бондаренко С.В.1, Ігнатенко С.Ю.2

¹ канд. пед. наук, доц., Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

² студ., Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

ОБґРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ПОШУКУ ТА ЗАСТОСУВАННЯ ДОНОЗОЛОГІЧНИХ МАРКЕРІВ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ВІДХИЛЕНЬ ПОСТАВИ ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ НА ЕТАПІ ФОРМУВАННЯ УЧНІВСЬКИХ НАВИЧОК

Анотація. В дослідженні зроблена спроба обґрунтувати необхідність пошуку та застосування системи надранньої діагностики можливих функціональних відхилень постави учнів 6-7 років. У результаті педагогічних спостережень виділено наступні польові маркери ризику порушень постави: рефлекс низько схиленої голови, плечова правостороння (+) асиметрія, асиметричні пози втоми за партою.

Ключові слова: порушення постави, надрання педагогічна діагностика, польові маркери.

Abstract. The study attempts to justify the need to find and apply a system of early diagnosis of possible functional deviations of posture of students 6-7 years. As a result of pedagogical observations, the following field markers of the risk of posture disorders were identified: reflex of a low bowed head, shoulder right-sided (+) asymmetry, asymmetric poses of fatigue at the desk.

Key words: violation of posture, pedagogical diagnostics, field markers.

Актуальність. Упродовж останніх десятиліть проблема функціональних відхилень та хвороб опорно-рухового апарату школярів міцно утримує провідне місце у нозологічному профілі захворюваності [4].

Складність її вирішення полягає в тому, що діти починають шкільне навчання з несформованою до кінця поставою та відсутністю правильної постави за партою [1].

Доведено, що тривале, щоденне сидіння за навчальним столом це не просто стан малорухливості, але й надзвичайно стомливий для дитячого організму статичний режим роботи м'язів (насамперед розгиначів тулуба), що утримують робоче положення тіла учня [2, 3].

Рівень ефективності щорічних шкільних медичних оглядів щодо виявлення та діагностики зазначених порушень здоров'я, намагання шкільної фізичної культури оздоровити дітей, задекларований намір створити здоров'язберігаюче шкільне середовище в рамках реалізації проекту НУШ у початковій школі помітних позитивних результатів не дали. Саме тому проблема пошуку нових підходів до запобігання

порушенням та хворобам постави школярів набуває все більшої актуальності.

Метою дослідження є обґрунтування необхідності пошуку та застосування комплексу простих (польових) донозологічних маркерів, що передують виникненню функціональних відхилень та порушень в стані опорно-рухового апарату і негативно позначаються на поставі дітей, що починають шкільне навчання.

Виклад основного матеріалу. Відомо, що хворобу чи її початкові прояви легше попередити, ніж потімвилікувати. На цій аксіомі ґрунтується один із сучасних стратегічних напрямків розвитку профілактичної та попереджувальної світової медицини. Саме тому, на нашу думку, слід розробити систему надранньої педагогічної діагностики потенційних порушень постави учнів 6-7 років.

Основним методом для збору даних було обрано динамічне спостереження за поставою під час сидіння за партами учнів першого року навчання (1-й семестр) протягом 3-4 шкільних уроків тривалістю 35 хвилин.

Для визначення сформованості навчальної посадки нами була розроблена та апробована спеціальна методика, котра ґрунтувалася на результатах моніторингу динаміки позних реакцій учнів при виконанні різних видів навчальної роботи.

Обробка результатів моніторингу засвідчує наступне:

- учні 6-7 років мають різний, досить контрастний рівень сформованості навчальної посадки;

- учні з підвищеним рівнем проявів кінезофілії (за результатами спостереження рухової активності на перервах) мають зазвичай нижчий рівень сформованості навчальної посадки та більш розбалансовану динаміку переходу від підтримання навчальної посадки до цілковитої відмови її підтримувати в результаті стомлення. Можна стверджувати, що діти з підвищеною руховою активністю менш стійкі до впливу статичного компонента навчальних навантажень;

- виявлено, що взаємодія статичного компонента посадки з локальною стато-динамічною роботою кисті (при письмових роботах) викликає повну втрату контролю за положенням голови й тулуба та провокує критичне скорочення відстані очей до зошита. Цілком можливо, що у подальшому це сприяє формуванню рефлексу низько схиленої голови та кіфотичного типу постави;

- всі види письмових робіт різної тривалості спричиняють асиметричне напруження правої частини плечового поясу (для праворуких), що часто призводить до утворення правосторонньої, тобто

«+ асиметрії» акроміона та лопатки;

• на уроках з підвищеним компонентом статичного напруження досить чітко простежуються періоди, які є критичними для підтримання навчальної посадки. Такі періоди (приблизно 17-21 хвилини кожного уроку) характеризуються виникненням рухового неспокою учнів, «ходінням», сидючи за партою, практично відмовою підтримувати правильну посадку. Як наслідок діти приймають так звані «пози втоми», котрі надзвичайно схожі на певні хвороби постави, такі як сколіотична постава, кіфотична постава та ін.

Висновки. Результати моніторингу дозволяють виокремити три найбільш поширені польові маркери для проведення вчителем початкових класів ранньої педагогічної діагностики схильності учнів 6-7 років до певних порушень постави на етапі адаптації до навчальних навантажень та набуття навичок навчальної праці, а саме:

- 1) схильність до утворення рефлексу низько схиленої голови;
- 2) схильність до плечової правосторонньої (+) асиметрії;
- 3) звичні асиметричні пози втоми, як предиктори, що моделюють схожі захворювання постави в майбутньому.

Отриманий педагогічний діагностичний комплекс польових маркерів дозволить своєчасно спільно з батьками та лікарем-ортопедом (постурологом) організувати відповідну роботу з попередження виникнення порушень постави у початковому періоді шкільного навчання.

Список використаних джерел

1. Бондаренко С. В. Особливості розвитку статичної витривалості та формування постави дітей 6-7 років у період адаптації до навчальних навантажень. *Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві*. 2015. №3(31). С. 117-120.
2. Вікова фізіологія та шкільна гігієна: навч. метод. посібник / укладач Любов Корінчак. Умань : ВПУ «Візаві», 2018. 320 с.
3. Кашуба В. А. Биомеханика осанки: монографія. Київ. Олімпійська література, 2003. 280 с.
4. Няньковський С. Л., Яцула М. С. Стан здоров'я першокласників, їх готовність до систематичного навчання в школі. «Здоров'я дитини» 3(24) 2010. URL: <http://www.mif-ua.com/archive/article/12944>.

УДК 796.035.364

Захаріна Є.А.¹, Захаріна А.Г.²

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

² канд. пед. наук, доц., Український гуманітарний інститут

ВИКОРИСТАННЯ АКТИВНИХ ПАРКІВ, ЯК ЗАСОБУ РЕКРЕАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. Розглядається соціальний проєкт «Активні парки – здорова Україна», який започаткований Президентом України та Міністерством молоді та спорту. Даний проєкт спрямований на створення інтерактивної карти безкоштовних фізичних активностей у міських парках та скверах. Зазначається, що відвідування Активних парків буде сприяти підтриманню здоров'я, зміцненню імунітету та зменшенню ризику розвитку захворювань, пов'язаних з сидячим способом життя.

Ключові слова: активні парки, психічне здоров'я, локація, проєкт.

Abstract. The social project «Active Parks - Healthy Ukraine», initiated by the President of Ukraine and the Ministry of Youth and Sports, is being considered. This project aims to create an interactive map of free physical activities in urban parks and squares. It is noted that visiting Active Parks will promote health maintenance, immune system strengthening, and a reduction in the risk of developing diseases associated with a sedentary lifestyle.

Keywords: active parks, mental health, location, project.

Масштабне вторгнення Росії вплинуло на всіх українців без винятку, призводячи до негативних наслідків для психічного здоров'я населення. Ця проблема стає все важливішою для української спільноти, оскільки дослідження показують зростання рівня психічної травматизації серед різних соціальних груп, таких як внутрішньо переміщені особи, біженці, та населення прифронтових зон і зон військових дій [3].

Активні парки в Україні відіграють ключову роль у популяризації здорового способу життя та фізичної активності серед населення, що є особливо важливим у контексті зростаючих проблем, пов'язаних з малорухливим способом життя та його впливом на здоров'я людей. Ці спеціально обладнані місця у міських парках та скверах, які включають в себе спортивні майданчики, тренажерні зони та інтерактивні онлайн-монітори для групових тренувань, сприяють підвищенню рівня фізичної активності та надають доступ до безкоштовних та зручних місць для тренувань регулярні заняття фізичною активністю у активних парках не тільки покращують фізичне здоров'я та зміцнюють імунітет, але й позитивно впливають на психічне здоров'я, зменшуючи рівень стресу та тривожності.

Основа для надання послуг у сфері рухової активності становить широка мережа регіональних центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», сучасні спортивні майданчики з можливістю тренувань онлайн з тренером або під керівництвом координатора соціального проєкту «Активні парки – локації здорової України» [5]. Вільний доступ,

кваліфікована команда координаторів, мобільний додаток та вебресурс з навчальними матеріалами для онлайн-тренувань забезпечують можливості для залучення різних груп населення, в тому числі соціально незахищених, до найбільш доступних форм рухової активності як способу покращення психічного здоров'я [1].

Доступність допомоги планується покращити шляхом залучення різноманітних груп населення, включаючи внутрішньо переміщених осіб, військовослужбовців, їхні сім'ї та ветеранів війни, до занять фізкультурою та активними вправами біля дому або у місцях для загального відпочинку. Це відбуватиметься в межах соціального проекту «Активні парки – локації здорової України» з метою підвищення рівня фізичного та психічного здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає психічне здоров'я як стан благополуччя, в якому людина реалізує свій потенціал, може справлятися зі звичайними життєвими стресами, працювати продуктивно та плідно, і здатна вносити вклад у життя своєї спільноти.

В рамках реалізації Концепції пріоритетного проекту Міністерства молоді та спорту України у сфері психічного здоров'я «Молодіжні центри та активні парки – частина екосистеми психічного здоров'я» від 30 червня 2023 року запропоновано декілька шляхи. Розглянемо їх детальніше:

- включення осіб з інвалідністю, в тому числі ветеранів війни, у ролі координаторів у соціальний проект «Активні парки – локації здорової України»; оновлення мобільного застосунку проекту «Активні парки» та його запуск у роботу;

- у співпраці з Благодійним фондом «СпівДія» (за згодою) створення та розширення команд «Співдія психологічна підтримка» та «Співдія заради дітей»;

- організація курсів з психоемоційної підтримки, одноразових занять та заходів, навчань з мінної безпеки, індивідуальних консультацій та групових заходів;

- проведення тренінгів, включаючи навчання координаторів соціального проекту «Активні парки – локації здорової України» з надання першої психологічної допомоги та підвищення кваліфікації команд [5].

Соціальний проект «Активні парки – здорова Україна» є ініціативою Президента України та Міністерства молоді та спорту, спрямованою на створення інтерактивної карти безкоштовних фізичних активностей у міських парках та скверах [2]. Проект має на меті мотивувати громадян до регулярних тренувань, які сприяють покращенню витривалості, сили, координації, гнучкості та швидкості.

Відвідування Активних парків допомагає підтримувати здоров'я,

зміцнювати імунітет та знижувати ризик захворювань, пов'язаних з малорухливим способом життя. Регулярні прості вправи забезпечують захист організму від негативних впливів навколишнього середовища, включаючи вірусні інфекції.

Учасники проєкту отримують засоби профілактики травм, зменшення впливу старіння на організм та сприяння активному довголіттю. Всеукраїнський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», створений у 2003 році, виступає координатором проєкту від Міністерства молоді та спорту України. Цей центр має представництва в кожній області та понад 1000 співробітників, які фінансуються з місцевих бюджетів та влаштовує спортивні заходи для всіх верств населення і дає життя спортивним ініціативам, налагоджуючи співпрацю з міжнародними установами та спонсорами [4].

Організація «Спорт для всіх» активно втілює в життя програми з проведення спортивних заходів, орієнтованих на різні сегменти населення, та надає підтримку спортивним ініціативам через співпрацю з міжнародними організаціями та спонсорами. Реалізація проєкту передбачає розробку комплексної нормативної бази, створення візуальних матеріалів та розробку онлайн-платформи. В кожному регіоні ідентифіковано оптимальні місця для розташування активних парків та спортивних майданчиків, загалом налічується приблизно 2000 та 10000 відповідно, де розміщено інформаційні таблички з QR-кодами, що забезпечують доступ до онлайн-тренувань. Фінансове утримання та облаштування цих локацій здійснюється за рахунок місцевих бюджетів.

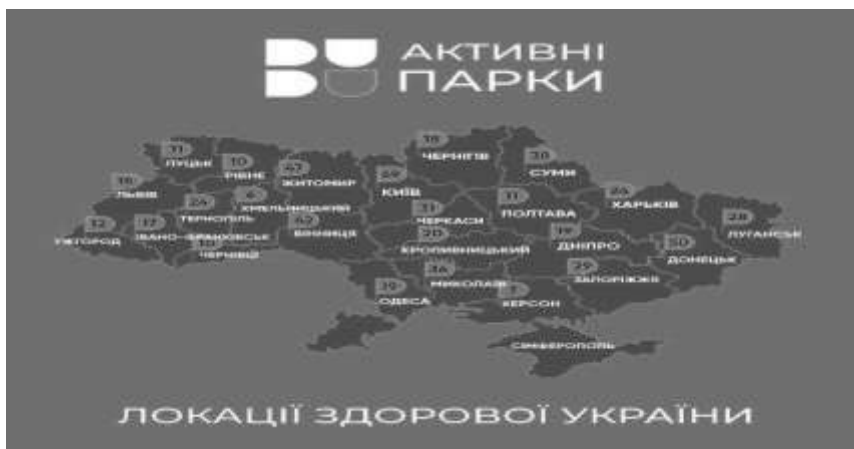


Рис. 1. Локації Активних парків в Україні [2]

Також було досліджено можливість збагачення парків активностями шляхом встановлення в деяких великих парках онлайн-моніторів на просторих галявинах. Планується трансляція з 6 ранку до 23 вечора різноманітних онлайн-тренувань та соціальної реклами, яка заохочує до здорового та активного способу життя. Лавочки, розміщені навколо галявин, будуть збирати всіх бажаючих, а активні люди, які займаються, повторюючи вправи з монітору, будуть своїм прикладом надихати інших.

Висновок. Активні парки в Україні представляють собою важливий інструмент у популяризації здорового способу життя та фізичної активності. Їх розвиток та інтеграція в систему громадського здоров'я можуть сприяти підвищенню якості життя населення та зміцненню громадського здоров'я в країні.

Список використаних джерел

1. Активні парки <https://www.facebook.com/ap.sportforall.gov.ua/>
2. Додаток до Активних парків. <https://apps.apple.com/us/app/%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%96-%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B8/id1661291870>
3. Концепція пріоритетного проєкту Міністерства молоді та спорту України у сфері психічного здоров'я «Молодіжні центри та активні парки – частина екосистеми психічного здоров'я» <https://www.kmu.gov.ua/news/zatverdzheno-kontseptsiuu-priorityetnoho-proektu-ministerstva-molodi-ta-sportu-ukrainy-u-sferi-psykhichnoho-zdorovia>
4. Про затвердження Вимог та критеріїв до координатора (фахівця) заходу в рамках соціального проєкту «Активні парки – локації здорової України» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0939-23#Text>
5. Про затвердження Положення про соціальний проєкт №Активні парки – локації здорової України» 07.04.2021 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/326-2021-%D0%BF#n12>

УДК 796.011.3-053.4:37.018.43

Захарова О.М.¹, Ганчева В.В.², Чередниченко І.А.³, Подріз О.М.⁴

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ., НУ «Запорізька політехніка»

³ канд. наук з фіз. вих. і спорту, доц. НУ «Запорізька політехніка»

⁴ інструктор з фізичної культури ЗДО №236 «Сонячний» Запорізької міської ради

ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ДІТЕЙ 4-6 РОКІВ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ ЗА УЧАСТЮ БАТЬКІВ

Анотація. Методологія комплексної оцінки розвитку дитини, інструментарії та критерії оцінки спираються на принцип цілісності розвитку дитини. Дуже важливою є інформація про певні досягнення дитини від батьків, які беруть активну участь в моніторингу та є її учасниками й виконують функції тренерів, амбасадорів, провідників між педагогами та дитиною, які проводять родинний моніторинг та фіксують результати.

Ключові слова: базовий компонент дошкільної освіти, діти, рухова компетентність, здоров'язбережувальна компетентність, Проект.

Abstract. The methodology of comprehensive assessment of child development, tools and assessment criteria are based on the principle of the integrity of child development. Very important is information about certain achievements of the child from parents who take an active part in monitoring and are its participants and perform the functions of trainers, ambassadors, guides between teachers and the child, who conduct family monitoring and record results.

Key words: basic component of preschool education, children, motor competence, health care competence, Project.

У Національній доктрині розвитку освіти в Україні у XXI столітті вказується на особистісні орієнтації освіти; створення рівних можливостей для дітей та молоді у здобутті якісної освіти; забезпечення варіативності здобуття базової або повної загальної середньої освіти відповідно до здібностей та індивідуальних можливостей [7, 4].

Враховуючи вимоги сучасності наказом Міністерства освіти і науки України від 12.01.2021 за №33 був затверджений Базовий компонент дошкільної освіти у новій редакції.

Як зазначається у документі: «Базовий компонент дошкільної освіти – це державний стандарт, що визначає вимоги до обов'язкових компетентностей та результатів освіти дитини дошкільного віку, а також умови, за яких вони можуть бути досягнуті відповідно до міжнародних стандартів якості освіти» [2].

Отже, задовольняючи основні задачі Базового компоненту дошкільної освіти була розроблена та затверджена парціальна програма з інклюзивного фізичного виховання дітей 4-6 років «Рухомий мозочок: Movable Cerebellum» для закладів дошкільної освіти м. Запоріжжя (О. Аксьонова, В. Ганчева, Запоріжжя – 2020 р.) (далі Програма) [1].

Основна мета Програми:

- створення умов для формування компетентностей дитини дошкільного віку;
- надання дітям дошкільного віку щоденного обсягу рухової активності завдяки організованим заняттям з фізичної культури.

Особливістю Програми стали компетентнісно-орієнтовані рухові завдання, в межах яких малечі було надано можливість подумати, обрати самостійно шляхи вирішення та способи їх виконання. Все це відбувалося, враховуючи власний життєвий досвід дитини, її індивідуальні особливості та стан здоров'я. Запропонована Програма мала успішне втілення на практиці.

Але реалії життя внесли свої корективи та змусили нас розпочати пошук ефективних та дієвих способів і методів виконання освітніх завдань з урахуванням переведення роботи з дітьми у дистанційний формат.

Отже, був створений Проект «Сенсомоторний антистрес для української малечі, що поруч та далеко», який було розроблено, як додаток до Програми. Він став засобом надання освітньої інформації з інклюзивної фізичної культури при дистанційній формі проведення занять у закладах дошкільної освіти для дітей 4-6 років (В. Ганчева, О. Подріз, Запоріжжя – 2023 р.) (далі Проект) [3, 5].

Суть розробленого Проекту в тому, що у відео заняттях з фізичної культури дітям пропонуються рухові завдання, завдяки яким вони набувають певних компетентностей, що відповідають державному стандарту дошкільної освіти. В результаті такого компетентнісно-орієнтованого впливу формується певний рівень обізнаності дошкільнят та відбувається вплив на їх фізичний розвиток, задовольняється щоденна потреба у руховій активності та налагоджується психоемоційний стан малечі, «що поруч та далеко». Тобто відбувається взаємодія та цілеспрямований вплив, не зважаючи на місце знаходження дитини.

Достатньо швидко була виявлена зацікавленість та визначена потреба в такому Проекті як серед дітей і їх батьків, так і серед фахівців, які були ознайомлені з ним. Проект був визнаний всеукраїнською педагогічною спільнотою та отримав високу оцінку, яка підтвердила його практичну значущість. Він був рекомендований Інститутом модернізації освіти для застосування у дошкільних освітніх закладах.

У той же час необхідно зауважити, що важливим аспектом виконання положень основного Стандарту є забезпечення якості освіти у дитячих закладах. Для отримання об'єктивної інформації про якість освітнього процесу, згідно задачам Базового компоненту дошкільної освіти, важливими даними результативності роботи є показники особистісного зростання дитини.

Як стверджують вітчизняні науковці Н.М. Шаповал, О.М. Кулик, Т.В. Киричук: «що адекватніше, ефективніше та різноманітніше дитина розв'язує вікові навчальні та життєві задачі, то вища оцінка її ступеню сформованості певних компетенцій та якості роботи педагогів» [6].

У зв'язку з цим, логічним продовженням діяльності в рамках Проекту стало проведення педагогічного дослідження щодо визначення рівня сформованості рухової та здоров'язбережувальної компетентностей дітей 4-6 років у закладах дошкільної освіти різних типів. «Родинні перемоги / FAMILY VICTORI» проводяться у дистанційному форматі за участю батьків. Також відбувається дослідження адекватності та ефективності освітньої інформації, тобто рухової діяльності, яка є складовою Проекту та надаються учасникам для виконання.

Зміст педагогічного дослідження передбачає, що за допомогою обраних засобів фізичної культури, тобто компетентнісно-орієнтованих рухових завдань з обов'язковою участю батьків, буде визначатися рівень сформованості рухової та здоров'язбережувальної компетентностей дітей дошкільних закладів. Також буде проводитися фіксування результатів особистісних досягнень малюків при виконанні чотирьох рухових завдань, направлених на розвиток певних фізичних якостей, здібностей та компетентностей, за певний проміжок часу, зокрема на протязі місяцю.

Учасниками Проекту стали діти 4-6 років та один з членів їх родини. При чому, співпрацювати з незмінним дорослим кожен малюк повинен впродовж всього періоду дослідження.

Для організації педагогічного дослідження було розроблено чотири компетентнісно-орієнтованих рухових завдання у вигляді тестів, які проводяться в домашніх умовах, за участю батьків та не потребують спеціального спортивного інвентарю. Для виконання рухових завдань з предметами було запропоновано використовувати простий інвентар домашнього побуту.

Педагогічне дослідження «Родинні перемоги / FAMILY VICTORI» проводиться в два тури. В першому турі необхідно було обрати один вільний від роботи день, коли більшість з членів родини знаходяться вдома. Щодо підвищення вмотивованості дитини до виконання тестів, то можуть долучатися всі бажаючі члени родини. Але, для отримання об'єктивних даних, було вирішено фіксувати результати лише одного дорослого та дитини. Всі інші члени родини мали змогу прийняти участь у виконанні рухових дій у якості «групи підтримки», а це, безперечно, надає можливість налагодити більш міцні комунікативні зв'язки в родині.

Враховуючи рекомендації наукової та спеціальної літератури, педагогічне дослідження було вирішено проводити у формі гри. Саме

ігрова діяльність є провідним видом діяльності дітей дошкільного віку, де встановлюються й фіксуються власні рекорди кожного учасника тестування.

Протягом місяця, між початковим і наступним визначенням результатів, основною умовою було регулярне виконання всіх видів звичайної рухової активності, що виконується дітьми. Такий «Марафон здоров'я» пропонується інструкторами з фізичної культури, які долучені до Проекту, згідно з режимом дня дошкільнят. В другому турі педагогічного дослідження види дослідження повторюються та фіксуються в розробленій Goole формі.

Згідно з Базовим компонентом наприкінці педагогічного дослідження планується провести аналіз результатів впливу і визначити рівень сформованості рухової та здоров'язбережувальної компетентностей на поточний час. Також буде визначатися якість надання освітньої інформації з фізичної культури в дистанційному форматі навчання.

Робота над збором та обробкою інформації ще триває, але вже зараз можна стверджувати, що ефективний вплив застосування Проекту на рівень формування рухової та здоров'язбережувальної компетентностей дітей 4-6 років буде доведено.

Отримані результати дадуть можливість вдосконалити освітній процес в дошкільному закладі та підвищити якість освіти, зокрема рівень викладання фізичної культури в дистанційному форматі навчання.

Список використаних джерел

1. Аксьонова О. П., Ганчева В. В., Гудко Н. Г., Євстафієва А. М. Рухомий мозочок : Movable Cerebellum. Парціальна програма з інклюзивного фізичного виховання дітей 4-6 років у закладах дошкільної освіти. Запоріжжя, 2020. 48 с.

2. Базовий компонент дошкільної освіти. Державний стандарт дошкільної освіти. Затв. наказом МОН України № 33 від 12.01.2021.

3. Ганчева В. В., Подріз О. М. Проект «Сенсомоторний антистрес для української малечі, що поруч та далеко» <https://docs.google.com/document/d/1ykDyMm31n1eYDNVtG3ouo0wg-JaiQ3Ga/>

4. Про затвердження Концепції розвитку інклюзивного навчання. Наказ міністерства освіти і науки України від 01 жовтня 2010 р. № 912.

5. Сенсорний розвиток: веб-сайт. URL: <https://nakolesax.com.ua/sensornoe-razvitie/> (дата звернення: 03.03.2024).

6. Шаповал Н. М., Левченко В. О., Остапюк Г. М. та ін. Моніторинг досягнень дітей дошкільного віку згідно з Базовим компонентом дошкільної освіти : методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець. 2021.

184 с.

7. Шевців З. М. Основи інклюзивної педагогіки : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 248 с.

УДК 796.411+613.71:373.3

Захарова О.М.¹, Сметанін С.В.²

¹ старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ВИКОНАННЯ РАНКОВОЇ ГІГІЄНИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. Ранкова гігієнічна гімнастика повинна займати одне з провідних місць у системі заходів спрямованих на зміцнення здоров'я, прищеплення життєво необхідних навичок і вмінь, стати одним з основних засобів формування основ фізичної культури молодшого школяра. Виконання дітьми ранкової гігієнічної гімнастики (РГГ) має велике значення для їх гармонійного фізичного і духовного розвитку.

Ключові слова: ранкова гігієнічна гімнастика, здоров'я, діти молодшого шкільного віку, рухова активність, заняття.

Abstract. Morning hygienic gymnastics should occupy one of the leading places in the system of activities aimed at strengthening health, instilling life-necessary skills and abilities, becoming one of the main means of forming the foundations of physical culture of a junior high school student. Children's performance of morning hygienic gymnastics (MHG) is of great importance for their harmonious physical and spiritual development.

Key words: morning hygienic gymnastics, health, children of primary school age, motor activity, classes.

Фізична культура, як складова частина загальної культури суспільства спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини. Її метою є гармонійне формування особистості дитини і саме фізичні вправи визнані одним із шляхів покращення такого стану щодо більш широкого впровадження гімнастики та різноманітних її форм, зокрема ранкової гігієнічної гімнастики у побут учнів.

На превеликий жаль, у зв'язку із складною ситуацією в країні освітні заклади працюють у дистанційному або змішаному форматі. Таке положення речей призвело до суттєвого скорочення рухової активності школярів. Однак, необхідно пам'ятати, що рухова активність є важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини, особливо в дитячому, віці.

Наукові дослідження стосовно питань здоров'язбереження дітей та формування у них потреби щодо регулярних занять фізичними вправами проводилися в нашій країні до початку військових дій. Науковцями було доведено, що двох уроків фізичної культури на тиждень замало для позитивних зрушень у стані здоров'я учнів. Щонайменше, необхідно 12-14 годин щотижнево долучатися до різноманітної рухової активності (ігри, ходьба, біг, ранкова гімнастика, заняття спортом тощо). Але як свідчили дані статистики того періоду, лише близько 15-20% учнів додатково займалися позанавчальною руховою діяльністю. Таким чином, навіть в мирні часи ставала проблема заохочення 75-80% дітей щодо додаткових занять фізичною культурою і спортом [1].

Також стверджувалося, що у молодших школярів довільна рухова діяльність (ходьба, ігри) займала лише 16-19% добового часу, серед яких тільки 1-3% було віднесено до організованих форм фізичного виховання. Загальна рухова активність дітей з надходженням до школи визначалась, як падаюча майже на 50%, знижуючись від молодших класів до старших. Ще фахівці звертали увагу, що рухова активність учнів була тісно пов'язана з порогом року, тобто була досить низькою взимку, а навесні та восени зростала.

Зважаючи на те, що два роки в країні проходять воєнні дії і більшість освітніх закладів вимушені працювати в дистанційному режимі, можна стверджувати, що проблеми рухової активності дітей, зокрема учнів молодших класів, тільки збільшились.

Складні обставини призводять до того, що школярам не тільки приходится обмежувати свою природну рухову активність, але й тривалий час підтримувати незручну для них статичну позу, сидячи за навчальним столом перед комп'ютером.

В свою чергу, літературні джерела вказують на те, що у малорухомих дітей дуже слабкі м'язи. Вони не в змозі підтримувати тіло в правильному положенні, у них спостерігаються порушення постави, які можуть прийняти хронічний характер.

Проблема впровадження в побут молодших школярів ранкової гігієнічної гімнастики на сьогоднішній день не знайшла кінцевого вирішення, що вимагає кардинального перегляду такого стану речей. В той же час для української школи характерна велика кількість різновидів форм занять гімнастикою, які призвані задовольнити потреби учнів щодо рухової діяльності [2].

Вправи ранкової гігієнічної гімнастики при правильному виконанні привчають правильно дихати, розвивають дихальну систему, зміцнюють серцево-судинну та кістково-м'язові системи, впливають на розвиток

загальної витривалості.

У молодшому шкільному віці поки окостеніння знаходиться ще в активній фазі вправи ранкової гігієнічної гімнастики є цінним засобом, що сприяє формуванню правильної постави, запобігає викривленням хребта. А для деяких дітей, які не використовують інших форм фізичного оздоровлення, ранкова гігієнічна гімнастика залишається єдиним засобом фізичного тренування, збереження гнучкості, сили та інших фізичних якостей [1, 3].

За твердженням групи науковців та практиків [4, 6, 7], до занять фізичними вправами у режимі сімейного побуту як раз належить ранкова гігієнічна гімнастика. Основним змістом таких занять є знайомі із школи фізичні вправи, їх варіанти створені самими дітьми, а також народні ігри, що традиційно передаються в сім'ях з покоління в покоління.

Займатися молодші школярі можуть самостійно і разом з однолітками, товаришами під загальним наглядом батьків або безпосередньо при їх участі. Важливо, щоб заняття дітей фізичними вправами сприяли не лише їхньому фізичному розвитку, а й формуванню позитивних рис характеру та поведінки, допомагали краще вчитися, успішно виконувати домашні завдання. Але для цього дорослі повинні контролювати дії дітей, стежити, щоб вони не перевтомлювались й надто не нервували.

Ранкова гігієнічна гімнастика проводиться відразу після пробудження. Під час сну діяльність окремих органів і всього організму в цілому знижуються, дихання стає поверхневим, не частим, уповільнюється серцебиття, усі м'язи організму розслаблюються, знижується кров'яний тиск. Після пробудження дитина ще залишається сонливою і до певного рівня загальмованою, процеси життєдіяльності працюють не на повну потужність, а у сповільненому режимі. Ранкова гігієнічна гімнастика з наступним обтиранням або обливанням водою сприяє швидкому переходу організму від стану сну до робочого стану – з'являється бадьорість, гарний настрій, готовність розпочати роботу [3].

Як показують дослідження [3, 5] після 2-3 місяців систематичних занять ранковою гігієнічною гімнастикою м'язова система дитини міцніє, покращується постава, життєва ємність легень збільшується на 100-150 сантиметрів кубічних, розмах грудної клітки збільшується на 1-1,5 см, зростає сила м'язів. Дитина перестає хворіти простудними захворюваннями її рухи стають спритнішими та більш узгодженими.

У процесі занять ранковою гігієнічною гімнастикою засвоюються також корисні знання і навички з фізичної культури та гігієни. Батьки повинні пояснити дитині, що треба дихати через ніс, оскільки повітря при

цьому зволожується і очищується. Крім того при диханні через ніс до легень попадає на 25% більше повітря чим при диханні через рот, цьому сприяють нервові закінчення розміщені у слизовій оболонці носа [6].

Школярам потрібно розповісти, що дихання має бути глибоким, а не поверхневим. Досягається це за рахунок видиху який триваліший за вдих. Діти у віці 6-9 років навчаються відчувати це за допомогою імітаційних вправ під час вигуків «ах», «ух» імітуючи коління дров або інші трудові рухи. Вдих виконується під час рухів, що сприяють розширенню грудної клітки (наприклад розведення рук в сторони), а видих – звуженню грудної клітки (наприклад нахил вперед, в сторони, опускання і піднімання рук).

Слід пам'ятати, що діти цього віку мають схильність виконувати ті вправи які дають швидкий ефект і бачити отриманий результат. І коли протягом короткого проміжку часу діти не відчують наслідків від занять ранковою гімнастикою, то можуть припинити виконувати вправи, або виконувати їх від випадку до випадку. Це трапляється тоді коли батьки недостатню увагу приділяють роз'яснювальній роботі. Завдання полягає в тому, щоб об'єднати бажання дорослих і дітей та використати їх з користю для здоров'я [7].

Щодо організації систематичних занять ранковою гігієнічною гімнастикою перш за все потрібно спланувати їх на деякий час. Передбачувати поступову зміну та ускладнення комплексів вправ. Тобто потрібно розробити чи вибрати вже з готових 10-12 комплексів, які повинен запропонувати вчитель фізичної культури. Особливу увагу потрібно звернути на програму загартування.

За встановленим сигналом треба негайно встати, це може бути нагадування батьків, дзвінок будильника, тощо. Потім треба провітрити кімнату, запропонувати дитині вийти з кімнати на цей час. Взимку вправи потрібно виконувати при відкритій квартирці, весною і восени при відкритому вікні, влітку потрібно намагатись проводити заняття на відкритому повітрі, спортивному майданчику. Для ранкової гігієнічної гімнастики не потрібно велике приміщення 2-3 м² вільної від меблів площі, цілком достатньо щоб виконувати будь який комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики.

Як зазначають науковці [1, 4], до комплексів ранкової гігієнічної гімнастики для учнів молодших класів включають загальнорозвиваючі та коригуючі вправи з матеріалу предмету фізична культура. Вправи повинні бути простими, не забирати багато часу на виконання і мати, як оздоровчу, так і освітню спрямованість. Кожне заняття ранковою гігієнічною гімнастикою потрібно починати з ходьби на місці при виконанні у приміщенні і звичайної ходьби на повітрі. Коліна потрібно піднімати

якомога вище, рухи повинні бути вільними, розмашистими, спину випрямити, голову тримати прямо. Зробивши 60-80 кроків можна переходити до виконання першої вправи. Перша вправа повинна сприяти глибокому диханню, а також збільшенню рухливості грудної клітки та суглобів плечового поясу і рук. Ці вправи повинні нагадувати рухи на потягування і виконуватись в повільному темпі. Наступні вправи повинні включати різноманітні рухи з вивчених вихідних положень і мають на меті вплив на основні групи м'язів усього тіла. Добирати вправи з таким розрахунком, щоб робота даних груп м'язів чергувалася з відпочинком інших.

Остання вправа в комплексі біг або стрибки на місці, їх призначення – впливати на органи кровообігу та дихання, активізувати роботу серця й легень, підвищити обмін речовин. Стрибки на місці і біг обов'язково змінюються повільною, спокійною ходьбою протягом 2-3 хвилин із збереженням правильної постави. Виконувати вправи потрібно ритмічно, чергуючи напруження м'язів з їх розслабленням. Тонус м'язів передньої поверхні тулуба природно має перевагу над тономом задньої частини, що є однією з головних причин псування постави: сутулість, нахил голови вперед, опускання плечей. Тому під час проведення вправ основну увагу у молодшому шкільному віці потрібно приділяти зміцненню м'язів задньої поверхні тулуба. Тут перевагу потрібно надавати таким вправам, як прогинання тулуба назад і вправ пов'язаних з напруженням м'язів спини. Виконуючи вправи потрібно слідкувати за правильним диханням. Кожну вправу виконують 8-12 разів. Закінчується ранкова гігієнічна гімнастика водними процедурами.

Зарядка не повинна втомлювати, перетворюватись в інтенсивне фізичне тренування, після якого необхідно відпочивати, відновлювати сили. Навпаки вона повинна мобілізувати, налаштувати організм на робочий лад. Ці вправи переважно виконуються під музику. Після двох-трьох тижнів занять можна замінити частину вправ загального характеру на спеціальні вправи які цілеспрямовано впливають на певні групи м'язів.

До комплексів ранкової гігієнічної гімнастики можна добавляти вправи з предметами (м'ячем, гімнастичною палицею тощо). Це дозволить індивідуалізувати стандартний комплекс, урізноманітнити заняття та зробити їх більш ефективними.

Список використаних джерел

1. Ступницька С. В. Посібник «Рухова активність молодших школярів». *Освітній проєкт «На Урок» для вчителів.* URL: <https://naurok.com.ua/posibnik-ruhova-aktivnist-molodshih-shkolyariv-264531.html> (дата звернення: 29.02.2024).

2. Черненко Л. Стаття «Ранкова гігієнічна гімнастика». *Освітній проєкт «На Урок» для вчителів*. URL: <https://naurok.com.ua/stattya-rankova-gigienichna-gimnastika-198635.html> (дата звернення: 29.02.2024).

3. Закорко І. І., Жила М. В. Система корекційно-реабілітаційної роботи в спеціальному дошкільному навчальному закладі для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату. *Proceedings of the I International Scientific and Practical Conference "Current issues of science and integrated technologies" (January 10 - 13, 2023)*. 2023. С. 454–458.

4. Ріпак М. О. Лекція «Особливості рухової активності школярів та студентів». Львів. 12 с. (Препринт. Львів. держ. ун-т фіз. культури ім. Ів. Боб.).

URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/26857/1/Лекція%205.pdf> (дата звернення: 29.02.2024).

5. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного : автореф. автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту. Київ, 2009. 42 с.

6. Валецька Р. О., Петрик О. І. Механізм дії фізичної активності на управління здоров'ям. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2014. № 2. С. 35–40.

7. Яремко Є. О. Фізіологія спорту та фізичних вправ : навч. посіб. Львів : Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2010. 180 с.

УДК 797.21.012.33-053.5

Іванік О.Б.¹, Апостол А.П.², Бричук М.С.³

¹ д-р філософії, викл., Національний університет фізичного виховання і спорту України

² студ. магістратури, Національний університет фізичного виховання і спорту України

³ канд. геогр. наук, доц., Національний університет фізичного виховання і спорту України

ПЛАВАННЯ ЯК ФАКТОР ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація: В роботі досліджується рівень рухової активності дітей молодшого шкільного віку та роль плавання в його оптимізації. Результати дослідження показали, що рівень рухової активності дітей молодшого шкільного віку є недостатнім. Більшість дітей ведуть переважно статичний спосіб життя. Плавання може стати одним з найефективніших способів оптимізації рухового режиму дітей цієї вікової групи. Заняття плаванням сприяють зміцненню здоров'я, покращенню фізичної підготовки та розвитку рухових якостей дітей.

Ключові слова: молодший шкільний вік, рухова активність, фізична культура, плавання.

Abstract: The paper examines the level of motor activity of children of primary school age and the role of swimming in its optimization. The results of the study showed that the level of motor activity of children of primary school age is insufficient. Most children lead a mostly static lifestyle. Swimming can become one of the most effective ways to optimize the movement regime of children of this age group. Swimming classes help strengthen health, improve physical fitness, and develop children's motor skills.

Key words: primary school age, motor activity, physical culture, swimming.

Рухова активність для дітей молодшого шкільного віку є підґрунтям їх життєдіяльності і запорукою подальшого нормального розвитку [4]. Значення рухової активності розкривається у роботах науковців: Н. Ковальної, Т. Круцевич, Є. Вільчовського, Н. Єременко, М. Єфименка та інших [1, 2, 3, 4].

Основною метою роботи є визначити рівень рухової активності дітей молодшого шкільного віку у навчальний та позанавчальний час та визначити роль плавання як фактору її оптимізації. Дослідження проводилося за допомогою анкетування, в якому взяли участь 24 батьки учнів молодшого шкільного віку, які займаються у 2 секціях з плавання синхронного у місті Харкові на базі виробничого структурного підрозділу «Фізкультурно-спортивний клуб «Локомотив» – Харків» філії «Центр оздоровлення та відпочинку» АТ «Укрзалізниця». Анкета складалася з 14 питань і була анонімною [5].

Аналізуючи отримані відповіді щодо результатів діяльності учнів у навчальний час, визначено, що через незадовільний стан здоров'я, уроки фізичної культури не відвідують 10,00% опитаних школярів. Більшість батьків – 90% зазначили, що їхні діти регулярно та із задоволенням відвідують уроки фізичної культури та самі батьки позитивно ставляться до фізкультурно-оздоровчої діяльності своєї дитини в навчальний час. Переважна більшість респондентів – 86,67% впевнені, що така діяльність має позитивний вплив на здоров'я дітей.

Отримані відповіді на питання, які визначають рухову активність дітей у позанавчальний час, дозволяють констатувати, що тільки 20,00% дітей виконують фізичні вправи вдома (роблять ранкову гігієнічну гімнастику, комплекси оздоровчих вправ, комплекси для розвитку рухових якостей).

Щодо залучення дітей молодшого шкільного віку до спеціально-організованої рухової активності у спортивних секціях та фітнес-клубах

відзначено, що цим видом діяльності займаються майже 40% опитаних. Більшість з них залучені до занять у спортивних секціях за ініціативи батьків, були діти, які відвідували одночасно декілька секцій. Основною метою занять руховою активністю батьки вбачають в зміцненні здоров'я дітей (23,33%), покращенні фізичної підготовленості (13,33%), досягненні високих спортивних результатів (6,67%) та участі у спортивних змаганнях (3,33%).

Серед факторів, що обмежують участь дітей у заняттях руховою активністю, батьки вказали брак вільного часу (6,67%), відсутність місця для занять (3,33%), поганий стан здоров'я дитини (10,00%).

Відповіді батьків на запитання щодо факторів, які впливають на здоров'я дітей виявились доволі цікавими. Так, більшість вважає основним фактором погану екологію 60,00%. Велике розумове навантаження у школі і вдома вважають переважним фактором впливу 30,00% батьків. Низький рівень рухової активності та порушення рухового режиму називають основним фактором негативного впливу усього 23,33%.

Деяко обмежена рухова активність дітей спостерігається у проведенні вільного часу на свіжому повітрі (67,70%). На жаль даний вид діяльності обмежується тривалістю – менше як дві години. Діти беруть участь у проведенні спортивних ігор у дворі (43,30%), більшість з них - хлопці. У вільний час у учнів переважає перегляд телевізора – понад дві години (20,00%) та робота або ігри за комп'ютером - більше ніж година на день (46,70%).

Аналіз видів рухової активності, які приваблюють дітей молодшого шкільного віку у спортивних секціях та фітнес-клубах, показав перевагу занять плаванням (таблиця 1). Аналіз результатів анкетування дозволяє встановити наявність уміння плавати у 30,00% дітей, всі батьки висловились одностайно в питанні позиціонування плавання як життєво необхідної навички. Зазначимо, що досить популярним є заняття східними единоборствами (16,70% хлопчиків, 8,30% дівчаток), футболом (16,70% хлопчиків), та танцями (16,70% хлопчиків, 8,30% дівчаток).

Серед видів рухової активності, які не забезпечують оздоровчий ефект, слід звернути увагу на тривалий за часом процес виконання домашнього завдання, вивчення іноземної мови та відвідування занять з музики, малювання, що супроводжується виконанням діяльності у статичному положенні.

Таким чином, проведене опитування підтверджує, що у більшості дітей переважають статичні види діяльності пов'язані з виконанням домашнього завдання, відвідуванням додаткових занять з іноземної мови, музики та інших. Результати нашого дослідження виявили досить низьку

рухову активність школярів у позанавчальний час та недостатнє перебування на свіжому повітрі.

Таблиця 1. Види рухової активності, які приваблюють дітей молодшого шкільного віку у спортивних секціях та фітнес-клубах, %

Вид діяльності	хлопці	дівчата
Східні єдиноборства	16,70	8,30
Футбол	16,70	0,00
Плавання	25,00	25,00
Теніс	8,30	8,30
Баскетбол	0,00	16,70
Гімнастика	8,30	0,00
Інші види спорту	8,30	16,70
Танці	16,70	8,30

Сучасний контингент школярів молодшого шкільного віку характеризується, невеликою кількістю дітей, що займається у спортивних секціях та значною аудиторією дітей по перегляду телепередач та роботою за комп'ютером.

Вбачаємо, що заняття з плавання є вагомим фактором щодо оптимізації рухового режиму дітей молодшого шкільного віку та потребує забезпечення реалізації комплексу педагогічних умов, а саме удосконалення процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку у процесі фізичного виховання; розвиток інтересу дітей молодшого шкільного віку до рухової активності в процесі фізичного виховання; створення здоров'язбережувального середовища у навчальному закладі; керування самостійною роботою дітей молодшого шкільного віку.

Список використаних джерел

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : 966-680-142-6. 2-ге вид. Суми : «Унів. кн.», 2008. 428 с.
2. Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. Характеристика рухової активності дітей молодшого шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. № 8. С. 49–55.
3. Єфименко М. Концептуальні засади технології М. Єфименка. um.co.ua - учбові матеріали та реферати. URL: <http://um.co.ua/12/12-9/12-98727.html>.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : Посіб. в 2 - х томах. Київ : Олімп. літ., 2017. Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.; Т 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.

5. Шостак І. В. Анкетування: методичні рекомендації щодо організації та проведення соціологічного дослідження. Острог, 2021. 40 с.

УДК 796.412:796.894"364"

Калістратов О.Г.¹, Захаріна Є.А.²

¹ студ., НУ «Запорізька політехніка»

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

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ В ДОМАШНІХ УМОВАХ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. Тези присвячені організації занять силовим фітнесом в домашніх умовах під час воєнного стану. Аналізуються можливості адаптації тренувальних програм, використання імпровізованих засобів, та збереження психофізичного здоров'я українців у нестабільний період.

Ключові слова: силовий фітнес, домашні умови, тренувальні програми, психофізичне здоров'я, воєнний стан.

Abstract. The thesis is devoted to the organization of strength fitness classes at home during martial law. The author analyzes the possibilities of adapting training programs, using improvised means, and preserving the psychophysical health of Ukrainians in an unstable period.

Key words: strength fitness, home conditions, training programs, psychophysical health, martial law.

У період воєнного стану, коли звичні умови життя порушуються, і доступ до спортивних закладів може бути або обмеженим, або неможливим, як ніколи актуальним і важливим є забезпечення можливості зберігати своє фізичне та психічне здоров'я. У цьому контексті виникає актуальна потреба в організації та забезпеченні ефективних занять силовим фітнесом в домашніх умовах. Силовий фітнес не лише сприяє зміцненню м'язів та підвищенню фізичної сили, але й має велике значення для підтримки психічного стану, відчуття самоконтролю та здоров'я загалом.

Розглянемо більш детально різновиди силових класів ці класи призначені для тих, хто хоче зробити своє тіло рельєфним, прибрати жир з проблемних місць та підтримувати м'язи в тонусі. Силові класи передбачають послідовну проробку різних груп м'язів.

Різновиди силових класів:

Body Sculpt – базове силове тренування, спрямоване на проробку м'язів всього тіла як без, так і з використанням додаткового обладнання (гантелі, амортизатори, бодібари), яке послужить хорошим стартом для досягнення фізичного досконалості.

Upper Body – силовий клас, спрямований на тренування м'язів верхньої частини тіла.

ABS (Abdominal Back Spine) – силовий клас, спрямований на проробку преса та спини, в якому задіяне додаткове обладнання: бодібари, гантелі, гумові амортизатори та інше.

A.B.L. (Abdominal. Buttocks. Legs.) – силовий клас, являє собою заняття, спрямоване на тренування м'язів преса, сідниць та ніг. На заняттях використовується додаткове обладнання у вигляді степ-платформ, гантелей або боді-барів. Даний вид тренування допомагає зміцненню м'язів нижньої частини тіла та потрібним чином забезпечує корекцію фігури [1].

Мета роботи: полягає в аналізі організації занять силовим фітнесом в домашніх умовах в період воєнного стану.

Основні завдання дослідження включають:

- аналіз загальної ситуації, пов'язаної з фізичною активністю та спортом під час надзвичайних ситуацій, зокрема воєнного стану. Це включає аналіз доступу до спортивних закладів, ресурсів та інфраструктури для занять фітнесом.

- оцінка ефективності занять силовим фітнесом в домашніх умовах: аналіз методів та стратегій занять силовим фітнесом, які можуть бути використані в домашніх умовах під час періоду воєнного стану. Це охоплює оцінку безпеки, доступних ресурсів (таких як обладнання та інструкції), і ефективності тренувань.

Розробка рекомендацій щодо оптимальної організації занять: на основі отриманих даних розробка конкретних рекомендацій щодо організації та проведення занять силовим фітнесом в домашніх умовах під час воєнного стану. Ці рекомендації повинні враховувати обмеження ресурсів та аспекти з безпеки.

Аналіз впливу силового фітнесу на психічне здоров'я та самопочуття: вивчення впливу занять силовим фітнесом на психологічний стан і самопочуття під час кризової ситуації. Це охоплює аспекти стресостійкості, самоконтролю та загального самопочуття [2].

У період воєнного стану, ситуація щодо доступу до спортивних закладів та інфраструктури для занять фітнесом значно ускладнюється. У таких умовах звичні тренування у спортивних залах, клубах або на вулиці можуть бути обмежені або недоступні зовсім через небезпеку від воєнних дій. Це ставить під загрозу фізичне та психічне здоров'я молоді, оскільки звичні види фізичної активності відійшли на другий план. Недостатній рух та фізична неактивність можуть призвести до зниження фізичної сили, втрати м'язової маси та загального зниження фізичного здоров'я.

Зокрема, для людей, які цінують спорт та фітнес, важливо мати можливість займатися виконанням вправ та тренувань, які спрямовані на розвиток м'язової сили, зокрема, силового фітнесу. Однак в умовах

воєнного стану навіть доступ до відповідного обладнання та простору для таких занять може бути обмеженим. Тому важливо дослідити можливості занять силовим фітнесом в домашніх умовах, оцінити їхню ефективність та вплив на фізичне та психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. Такий аналіз дозволить розробити практичні рекомендації та стратегії для збереження та підтримки здоров'я молоді в умовах воєнного стану.

Тема організації та ефективності занять силовим фітнесом в домашніх умовах в період воєнного стану є дуже актуальною і важливою, особливо з урахуванням сьогоденної ситуації, яка відбувається у країні.

Фізична активність та заняття спортом в період воєнного стану, мають важливе значення як для фізичного, так і для психологічного здоров'я. Спорт та фітнес можуть стати засобом не лише збереження фізичної форми, але й засобом релаксації, відволікання від стресу та підтримки психічного здоров'я.

Умови воєнного стану часто обмежують доступ до звичних спортивних закладів та інфраструктури, але це не повинно перешкоджати людям займатися фізичними вправами. Навіть в домашніх умовах можна знайти ефективні методи силового тренування без великого обладнання.

Необхідно проводити належний аналіз ситуації та розробляти конкретні практичні поради щодо організації занять силовим фітнесом в домашніх умовах в період воєнного стану. Це може включати в себе розробку програм тренувань, які не потребують великого обладнання або доступу до спортивних закладів, а також психологічну підтримку та поради зі стрес-менеджменту.

Крім того, важливо підкреслити значення виховання свідомості про важливість фізичної активності та здорового способу життя, навіть у надзвичайних обставинах. Це може сприяти не лише підтримці фізичного здоров'я, але й формуванню резервів психічної стійкості та здатності до адаптації в умовах стресу.

Дослідження планується проводитися зі студентами НУ «Запорізька політехніка». Під час дослідження будуть досліджені такі аспекти: вивчення поточного стану учасників як фізичного, так і психічного, їхньої готовності до виконання вправ з силового фітнесу.

Розробка рекомендацій: На основі отриманих даних розробка рекомендацій щодо оптимальної організації занять силовим фітнесом в домашніх умовах для підтримки фізичного та психічного здоров'я в умовах воєнного стану.

Висновок. Отже, в процесі підготовки до дослідження про організацію та ефективність занять силовим фітнесом в домашніх умовах в період воєнного стану, варто визначити важливість теми в умовах

надзвичайних ситуацій. Воєнний стан часто супроводжується обмеженнями та ризиками, що можуть вплинути на здоров'я та фізичний стан населення. Забезпечити можливість фізичної активності під час таких обставин стає складною задачею.

Враховуючи обмеження доступу до спортивних закладів та інфраструктури, дослідження організації та ефективності занять силовим фітнесом в домашніх умовах стає актуальним. Відповідні методи та стратегії тренувань можуть забезпечити молоді можливість зберігати фізичне здоров'я та психологічну стійкість навіть у складних умовах воєнного стану.

Під час попереднього аналізу стану справ в цій області, слід врахувати різноманітні фактори, такі як доступність ресурсів, безпека тренувань, індивідуальні особливості та мотивація.

Список використаних джерел

1. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.

2. Ковальова Н. В. Фітнес та його різновиди. Методичні рекомендації. Миколаїв: МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2022. 156 с.

УДК 378.37.032.6:371.3

Кошура А.В.

канд. пед. наук, доц., Буковинський державний медичний університет

ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ ІНТЕГРАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Викладено теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка змісту духовних і моральних цінностей. Розглянуто форми і методи їхнього виховання у студентів. Представлено методики фізичного виховання студентів з урахуванням індивідуального і творчого підходу. Успішність діяльності визначається за допомогою моніторингу за індикатором спрямованості вищої освіти.

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

Abstract. The theoretical justification and experimental check of the contents spiritual and moral values is worded. Forms and methods of their education at students are construed. Procedures of physical training of students with allowance for the individual and creative approach are presented. Success of activity is defined with the help of monitoring on the indicator of a directedness of higher education.

Key words: recovery, integration, potential, sport, higher education institutions, student.

Фізичне виховання як освітня галузь на сучасному етапі розвивається швидкими темпами і постійно поповнюється даними методологічних, медичних, соціальних і психолого-педагогічних досліджень. Спеціалісти теорії та методики фізичного виховання узагальнюють і творчо синтезують наукову інформацію, яку отримують суміжні науки. У наш час стає необхідним подальше удосконалення системи фізичного виховання, підвищення її результативності у справі всебічного розвитку кожного громадянина України на засадах особистісно зорієнтованої педагогічної парадигми. Проблема формування у сучасної молоді стійкої мотивації до цінностей освіти й здорового способу життя залишається актуальною і в наш час. Не зважаючи на деяке покращення загальної суспільно-економічної ситуації в Україні, в тому числі й позитивні зрушення в розвитку галузі фізичної культури і спорту, слід наголосити на необхідності подальшого формування у свідомості сучасного суспільства розуміння значущості фізичної культури, як достатньо дієвого засобу оздоровлення та соціалізації молоді [1].

Тому теза і присвячена основним проблемам інтеграції фізичної культури у закладах вищої освіти, і розглядається необхідність новітніх розробок у методиці фізичного виховання, тому що діючий традиційний підхід не завжди можна застосовувати до сучасної молоді. Метою є обґрунтування необхідності інтеграції фізичної культури, як фактору впливу на розвиток цілісної особистості. Погіршення стану здоров'я і зниження рівня фізичної підготовленості студентів показують неспроможність існуючого традиційного підходу до викладання фізичної культури у ЗВО. Сучасна система вищої професійної освіти, детермінована завданнями навчання на шкоду комплексному здоров'ю, не забезпечує їхнє використання для індивідуально-професійного розвитку студентів. Аналіз світових соціокультурних і освітніх тенденцій свідчить про те, що в останні роки об'єктом пильної уваги суспільства і предметом міждисциплінарних досліджень у багатьох високорозвинених країнах стають різні аспекти поведінки людини відносно свого здоров'я. Апробуються різні моделі навчання здоровому способу життя (медична, освітня, радикально-політична та ін.) як факторові конкурентоздатності особистості на ринку праці і умові творчої самореалізації і щастя людини [2]. Водночас однією з вирішальних умов, що забезпечують ефективність і результативність професійної діяльності, є наявність продуктивної загальної працездатності, що базується на міцному духовному і фізичному здоров'ї людини. Разом із тим, як показує вітчизняна освітня практика, мова повинна йти про організацію інтегрованого навчання та виховання молоді, що нормально розвивається, у рамках освітньої установи, у спільному проведенні

дозвілля і різних заходів, тобто передбачається не тільки освітня, а й соціальна інтеграція за умов створення інтегрованого виховного середовища за принципами співжиття, співтворчості. Сучасна система навчання спрямована на різносторонню – професійну та особисту високоякісну підготовку майбутнього фахівця. Одним із завдань закладу вищої освіти повинно бути розкриття таланту особистості до навчання, суспільного життя, творчості та максимальної реалізації себе ще в молоді роки, підготовлюючи таким чином студента до його майбутньої професійної діяльності. Основою цього складного процесу має бути формування фізичної та духовної культури. Фізична культура у закладах вищої освіти регулюється як важлива складова формування культури особистості майбутнього фахівця [4].

Фізичне виховання у вузах можна розглядати, як педагогічний процес, спрямований на формування духовної культури. У сучасному світі фізичне виховання може бути застосовано для вирішення важливих, соціально-культурних гуманістичних завдань. Воно досить ефективно використовується для фізичного удосконалення, з метою пізнання можливостей людини, зосереджує увагу на професіональний та естетичний етап культури. Проблема формування духовної і фізичної культури студентів вузів у підготовці до професійної діяльності істотно актуалізується у зв'язку із психолого-педагогічними факторами, основними характеристиками яких виступають висока психічна і фізична напруженість процесу виконання професійних обов'язків. Пошук у цьому напрямку приводить до необхідного дослідження інтегративного потенціалу фізичної культури студентів шляхом виділення гуманітарної складової із суспільно-соціального знання, що розкриває духовну сутність професійної діяльності, світ його суб'єктивності [3]. Необхідною умовою гармонічного формування духовної і фізичної культури, які визначають цілі, зміст і досягання здорового способу життя студента, може бути освітнє середовище вузу. Це спричиняє дослідження інтеграції духовного і фізичного потенціалу у формуванні культури здоров'я. У загальній структурі фізична культура займає особливе місце. Вона не тільки організує і управляє діяльністю на зразок культури службової, культури побуту тощо, але і являє собою спеціальну діяльність. Це накладає особливу печатку на її гуманістичну функцію. Вона «гуманізує» не діяльність людини, а її саму. Тому розробці методів виховання фізичної культури треба приділяти велику увагу, задля виховання здорової нації як фізично так і духовно.

Величезний потенціал у формуванні фізичної культури студентів має навчально-виховний процес вузу. При цьому ефективно керування

процесом інтеграції фізичної культури студентів вузів здійснюється на основі науково обґрунтованого планування, організації й контролю за їхньою діяльністю. В основі керування лежить покроковий зворотний зв'язок відповідно до етапів і логіки даного процесу. При цьому результативність управління зростає, коли контроль викладача сполучається із самоконтролем, самоврядуванням студентів [4]. Етап професійної роботи, а точніше включення студентів у різні види соціальної і професійної діяльності, припускає вирішення студентами різноманітних професійних завдань і ситуацій з використанням фізичного інструментарію, збагачення досвіду спортивно-фізкультурної діяльності, розвитку самостійності і ініціативності. Успішність такої діяльності виявляється за допомогою моніторингу за індикатором спрямованості вищої освіти на інтеграцію фізичної культури у вузі, а також забезпечення зворотного зв'язку на всіх етапах формування фізичного потенціалу і внесення корективів у комплекс заходів щодо забезпечення ефективності даного процесу. Таким чином, в умовах сучасності, необхідно розробляти методичну систему фізичного виховання з врахуванням усіх вищезазначених концепцій та проблем, які б базувалися на особистому та творчому підході до виховання студентів.

Список використаних джерел

1. Випасняк І., Шанковський А. Інноваційні технології, спрямовані на підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів. Молодіжний науковий вісник *Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал*. 2017. Вип. 18. С. 125–129.
2. Даниленко Л. І. Основні проблеми освітньої інноватики в сучасній теорії і практиці. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*. 2005. С. 6–12.
3. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2004. 218 с.
4. Нісімчук А. С., Падалка О. С., Шпак О. Т. Сучасні педагогічні технології : навч. посіб. Київ : Вид. центр «Просвіта», 2000. 368 с.

УДК 37.09

Крамчанін В.М.¹, Мазін В.М.²

¹ магістр, НУ «Запорізька політехніка»

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

ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Анотація. Порівняно ефективність синхронного і змішаного (синхронно-асинхронного) режимів дистанційного навчання в аспекті засвоєння учнями базової середньої освіти теоретичного змісту предмета «Фізична культура». Встановлена ефективність обох режимів навчання з деякою перевагою синхронного режиму. Різниця між впливами синхронного і змішаного режимів освітнього процесу на функціональний стан здобувачів освіти не виявлено.

Ключові слова: дистанційне навчання, синхронний режим, асинхронний режим, фізична культура, викладання, базова середня освіта.

Abstract. The effectiveness of synchronous and mixed modes of distance learning in the aspect of mastering the content of the subject "Physical Culture" by students of basic secondary education is compared. The efficiency of both modes is established with some advantage of the synchronous mode. The difference between the effects of synchronous and mixed modes of training on the functional state of the students of education was not found.

Keywords: distance learning, synchronous mode, asynchronous mode, physical culture, teaching, basic secondary education.

Вимушена ситуація (пандемія та військові дії) в країні внесли несподівані корективи і змусили освітян швидко опановувати цифрові інструменти й нові педагогічні підходи та методики. Організація освітнього процесу, що відбувається віддалено, не дає можливості вчителю пояснити й допомогти учневі в момент виникнення проблеми. Педагоги не уявляли такого підходу до проведення навчання в минулому, але необхідно адаптуватись до вимог сьогодення.

Альтернативою очному навчанню став освітній процес з використанням технологій дистанційного навчання [1]. Це індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини, який відбувається, в основному, в процесі взаємодії віддалених один від одного учасників освітнього процесу у середовищі, яке функціонує з використанням сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій [2].

Однак, на сьогодні залишається відкритим запитання про те, який з режимів синхронний чи змішаний (синхронно-асинхронний) під час викладання предмету «Фізична культура» в гімназії більш результативно сприяє формуванню компетентностей учнів, зазначених в навчальній програмі.

Під час вивчення наукових джерел нами не було знайдено відповіді

на це запитання. Можливо, це пов'язано із тим, що не сплинуло достатньо часу для того, щоб науковці могли отримати більш-менш достовірні результати ефективності синхронного та змішаного (синхронно-асинхронного) режимів навчання.

Зважаючи на сказане вище, мета нашого дослідження полягає у визначенні більш результативного режиму освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання.

У рамках поставленої мети визначені такі завдання:

1. Охарактеризувати режими проведення уроків фізичної культури під час освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання.

2. Визначити вплив різних режимів освітнього процесу на рівень навчальних досягнень учнів 8 класів з фізичної культури.

3. Визначити вплив режиму навчання під час освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання на функціональний стан організму за допомогою ортостатичної проби.

У роботі використано такі методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення даних літературних джерел.

2. Педагогічне спостереження.

3. Ортостатична проба.

4. Педагогічний експеримент.

5. Методи математичної статистики.

Дослідження проводилося протягом 8 місяців (із травня 2023 р. по грудень 2023 р.). У дослідженні приймали участь учні 8 класів Запорізької гімназії №4 – загальною кількістю 40 здобувачів освіти віком 13-14 років (20 учнів – 8-А класу, 20 учнів – 8-Б класу).

Було встановлено, що у зв'язку з продовженням бойових дій в країні та проведенням навчання дистанційно учням були запропоновані уроки фізичної культури в різних режимах: синхронному та змішаному (синхронно-асинхронному). В учнів 8-А класу уроки проводились в змішаному режимі: один в синхронному режимі – два в асинхронному. В учнів 8-Б класу всі уроки проводились в синхронному режимі.

Визначення рівня результатів знань учнів включали питання модулю «Футбол» (8 клас), які розподілялись на три блоки: історія розвитку футболу, правила змагань та суддівство, засвоєння техніки виконання елементів.

Також завданням дослідження було визначити чи впливає синхронний або змішаний (синхронно-асинхронний) режим навчання на функціональний стан організму за допомогою ортостатичної проби. Респондентам було повідомлено, що вони беруть участь у дослідженні.

При цьому дослідження проводилося за умов анонімності.

Проведене дослідження показало, що процес навчання при вивченні предмету «Фізична культура» здійснюється і при синхронному режимі, і при змішаному (синхронно-асинхронному) режимі.

Зокрема, порівняння рівня навчальних досягнень учнів 8-х класів з фізичної культури виявило наступне.

Між рівнем знань з фізичної культури в класах, які брали участь у дослідженні, не було виявлено статистично достовірної різниці як на початку, так і наприкінці експерименту.

Утім, дослідження динаміки знань у класі, який навчався в синхронно-асинхронному режимі, виявило достовірні відмінності у зміні такої складової загальної оцінки, як знання техніки вправ за критерієм знаків. Зміна цього показника відбулася на рівні значущості $p < 0,05$. Також можна зробити висновок, що зміна в показнику саме цієї складової призвела до достовірних відмінностей в загальній оцінці на рівні $p < 0,05$ та збільшення медіани навчальних досягнень на 1 бал.

Аналізуючи динаміку оцінок в класі, який навчався в синхронному режимі виявлено, що статистично достовірні відмінності відбулися за показниками правила суддівства ($p < 0,05$) та техніка виконання вправ ($p < 0,05$), що призвели до статистично достовірних відмінностей в загальній оцінці ($p < 0,05$) при збільшенні медіани навчальних досягнень на 2 бали.

Отже, було встановлено, що в класі, який навчався за синхронним режимом, освітній процес має тенденцію до більшої ефективності.

Вивчення реакції організму в умовах активної життєдіяльності за допомогою ортостатичної проби (проба Вальдфогеля) при різних режимах освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання не показало достовірних відмінностей. Отже, різниці між впливами синхронного і змішаного (синхронно-асинхронного) режимів освітнього процесу на функціональний стан здобувачів освіти не виявлено.

У перспективі вбачається вивчення та порівняння результативності та ефективності освітнього процесу при очній та дистанційній формах навчання.

Список використаних джерел

1. Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2023/2024 навчальному році. Освітня галузь «Фізична культура». Лист МОН України від 12.09.2023 № 1/13749-23. Додаток 12.

2. Воронникова І. П. Дистанційне та змішане навчання в школі. Путівник. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 48 с.

УДК 79:379.8

Мазін В.М.¹, Зик Ю.О.²

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

² магістр, НУ «Запорізька політехніка»

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ ПРОТЯГОМ ТИЖНЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Анотація. Досліджено рівень фізичної активності серед учнів 10-11 класів з використанням анкетного методу. Дослідження включало 22 учасників, представників обох класів, віком 15-17 років. Результати вказують на різноманіття у підходах до фізичної активності. Більшість проявляє інтерес до інтенсивних вправ та спортивних секцій, але деякі види активностей вимагають уваги. Дослідження вказує на необхідність підтримки здорового способу життя серед молоді.

Ключові слова: фізична активність, старша школа, дистанційне навчання

Abstract. The level of physical activity among pupils of grades 10-11 was studied using the questionnaire method. The study included 22 participants, representatives of both grades, aged 15-17 years. The results indicate a variety of approaches to physical activity. Most are interested in intense exercise and sports clubs, but some activities require attention. The study points to the need to support a healthy lifestyle among young people.

Keywords: physical activity, high school, distance learning

Вступ. У останні роки в контексті активізації навчального процесу в загальноосвітніх навчальних закладах спостерігається тенденція до падіння рівня фізичної активності та, як наслідок, здоров'я серед учнівської молоді [1, 2]. Наростаючий обсяг навчального матеріалу, який сучасному школяру необхідно засвоїти, залишає мало часу для достатньої рухової активності та самовдосконалення в фізичному плані. Особливо гостро ця проблема відчувається серед старшокласників, які, крім навчання, готуються до вступних іспитів.

Існують і внутрішні фактори, такі як відсутність мотивації та негативні звички, які також заважають активній участі в фізичних вправах. Як результат, до завершення школи відбувається зростання кількості учнів із поганим станом здоров'я. Отже, проблема формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів набуває особливого соціального значення.

Аналіз наукової та методичної літератури свідчить, що окремі аспекти організації фізичного виховання старшокласників у різних школах досліджуються науковцями. Учені аналізують фізичну підготовленість та рівень здоров'я учнів, вказують на необхідність їх широкого залучення до позакласних занять з фізичного виховання.

Мета роботи: вивчити та оцінити рівень фізичної активності 10-11 класів протягом навчального тижня.

Методи та організація дослідження: аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи (опитування) за допомогою «Google forms», методи математичної статистики.

Результати дослідження. З метою вивчення фізичної активності учнів старшого шкільного віку до опитування було залучено 22 учні із 10 та 11 класів, віком 15-17 років.

Деталізуючи результати щодо ранкової зарядки, можна зазначити, що з 22 опитаних учнів лише 50%, тобто 11, виконують цю активність інколи, 3 (13,6%) виконують її регулярно, а 2 учні (9,1%) переважно займаються ранковою гімнастикою. Проте, 6 учнів (27,3%) взагалі не дотримуються цієї звички, що свідчить про відмінності в їхньому підході до ранкових ритуалів та активного початку дня.

У контексті інтенсивних фізичних вправ видно, що 14 учнів (63,6%) здійснюють їх 3-4 рази на тиждень, підкреслюючи регулярність цієї фізичної активності серед більшості; фізична активність протягом 5-6 днів на тиждень становить лише 9,1%, тобто 2 учнів. З іншого боку, 5 учнів (22,7%) вибирають менш часті тренування (1-2 рази на тиждень), що може вказувати на їхні індивідуальні підходи до тренувань та зайнятості.

Тривалість інтенсивного фізичного навантаження розкриває велику різноманітність у відповідях. 5 учнів (22,7%) обирають тривалість 40-60 хвилин, в той час як 8 інших (36,4%) віддають перевагу тривалості більше 60 хвилин. Однак, з іншого боку, 7 учнів (31,8%) віддають перевагу інтенсивному фізичному навантаженню протягом 20-40 хв. Це вказує на різні підходи до тривалості тренувань та інтенсивності фізичної активності.

Аналізуючи активність пішки, можна визначити, що 8 учнів (36,4%) проводять піші прогулянки 3-4 рази на тиждень, в той час як 5 учнів (22,7%) роблять це лише 1-2 рази. Це свідчить про те, що хоча піша активність є поширеною, існують індивідуальні варіації у частоті її проведення.

Щодо часу, проведеного сидячи, варто відмітити, що 11 учнів (50%) проводять більше 4 годин на день у сидячому положенні. Проте всього 3 учні (13,6%) дали відповідь, що вони проводять сидячи 2-3 години на день. Це може свідчити про певні звички, пов'язані з сидячим способом життя серед деякої частини молоді.

Спортивні секції підтримують високий рівень інтересу до фізичної активності серед учнів, оскільки 15 учасників дослідження (68,1%) беруть участь у спортивних секціях, або гуртках. Проте, є і 7 учнів (31,8%), які не займаються в спортивних гуртках, що може бути обумовлено різними інтересами та пріоритетами.

Висновки. Після аналізу результатів дослідження рівня фізичної активності серед учнів 10-11 класів протягом навчального тижня можна зробити кілька висновків.

Виявлено, що існує різноманітність у виконанні різних видів фізичних вправ та активності. Хоча багато учнів проявляють інтерес і займаються різними видами фізичної активності, все ж є простір для підвищення їх рівня активності та участі у спортивних заходах.

Значна кількість учасників дослідження показали позитивний підхід до фізичної активності, зокрема, більшість з них виконують інтенсивні фізичні вправи та проводять піші прогулянки на регулярній основі. Також велика частина учнів беруть участь у спортивних секціях, що свідчить про високий рівень інтересу до фізичної активності серед молоді.

Проте, деякі аспекти, такі як ранкова гімнастика та час, проведений сидячи, вимагають уваги та можливих покращень. Більшість учнів не виконують ранкову гімнастику регулярно, що може впливати на їхній загальний стан здоров'я та енергії протягом дня. Також значна кількість учнів проводить більше 4 годин на день у сидячому положенні, що може мати негативний вплив на їхнє здоров'я.

Отже, на основі результатів дослідження можна зробити висновок, що хоча існує певний рівень фізичної активності серед учнів 10-11 класів, є потреба у більшій увазі до розвитку здорового способу життя та підтримки фізичної активності серед молоді. Це може включати організацію додаткових занять з фізичної культури та спортивних заходів у навчальних закладах, а також поширення усвідомлення про важливість регулярної фізичної активності серед учнів, батьків та педагогів.

Список використаних джерел

1. Вільчковський Е. С. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти : монографія. Запоріжжя : ЗОППО, 2010. 250 с.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навч. кн. Богдан, 2003. 272 с.

УДК 372.879.6

Мазін В.М.¹, Оржицький Р.Л.²

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

² асп., Класичний приватний університет

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Анотація. Обґрунтовано, що на сьогодні в Україні недостатньо розроблена методика вдосконалення навичок соціальної взаємодії у

процесі фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти. Розглянуто значення термінів «соціальна взаємодія», «навички соціальної взаємодії». Описано види навичок соціальної взаємодії, дана їх характеристика, а також розглянуті шляхи вдосконалення цих навичок.

Ключові слова: соціальна взаємодія, навички соціальної взаємодії, здобувачі освіти.

Abstract. To date, in Ukraine, the method of improving social interaction skills in the process of physical education in general secondary education institutions has not been developed at a sufficient level. This article examines the meaning of the term social interaction, the meaning of the term social interaction skills, their types and characteristics, as well as ways of improving these skills.

Key words: social interaction, social interaction skills, education seekers.

Пріоритетним напрямком модернізації сучасної освіти є гармонійний розвиток особистості. При цьому фізичне виховання виступає невід'ємною частиною загального виховання, а урок з фізичної культури є одним із кращих засобів вдосконалення навичок соціальної взаємодії.

Для розвитку вітчизняної освітньої системи доцільно використовувати найкращі європейські здобутки в галузі фізичного виховання, щоб у майбутньому мати більш сильнішу та соціально зорієнтовану молодь, яка буде здатна вирішувати складні життєві питання у повсякденному житті.

Однак, заняття з фізичного виховання не завжди виконує завдання гармонійного та всебічного розвитку здобувачів освіти, формуючи у них конструктивні соціальні навички. Це пов'язано із недостатнім теоретичним обґрунтуванням структури і засобів виховного процесу, а також відсутністю у вчителів-практиків уявлення про зміст цілеспрямованого процесу формування навичок соціальної взаємодії на уроках фізичної культури.

Метою нашого дослідження стало уточнення термінів «соціальна взаємодія», «навички соціальної взаємодії». При виконанні цієї мети визначено організаційно-педагогічні умови формування навичок соціальної взаємодії у процесі фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти, їх особливості, та методи вдосконалення.

Методом дослідження виступив аналіз наукових джерел, у результаті якого обґрунтовано наступні положення.

У повсякденному житті у тій чи іншій конкретній ситуації кожній людині необхідно вступати в контакт з іншими людьми діючи при цьому таким чином, щоб викликати у них відповідну реакцію. Такі контакти позначаються терміном «взаємодія», під яким розуміється процес, в якому одна людина своїми діями стимулює діяльність іншої людини, або групи.

Соціальна взаємодія – це процес обміну соціальними діями між двома і більше соціальними суб'єктами, процес безпосереднього або опосередкованого впливу цих суб'єктів один на одного [2, 5].

Під навичками соціальної взаємодії, або соціально-комунікативними навичками («м'які» навички, іноді «гнучкі» від англ. soft skills), розуміється комплекс неспеціалізованих, надпрофесійних навичок, які відповідають за продуктивне виконання людиною професійних функцій на робочому місці [1]. На відміну від функціонально-технічних навичок (англ. hard skills), соціально-комунікативні навички не мають прямого зв'язку з професійними здібностями людини – вмінням працювати з тими чи іншими програмами, знанням механізмів, досвідом роботи. Зараз подібні навички набувають особливого значення, оскільки сприяють успішній роботі та кар'єрному зростанню [4].

Навички соціальної взаємодії формують міжособистісні відносини в суспільстві та колективі. Ці навички можуть включати в себе комунікативні здібності, мовні навички, особисті звички, когнітивні або емоційні співпереживання, управління часом, колективну роботу та риси лідерства.

Навички соціальної взаємодії обов'язково мають доповнюватися hard skills, проте у дослідженні, проведеному Гарвардським університетом, зазначено, що 80% досягнень у кар'єрі визначаються соціально-комунікативними навичками і лише 20% – професійними, функціонально-технічними, навичками [4].

У 2012 році Університет Східного Кентуккі опублікував список «десяти найважливіших соціально-комунікативних навичок», серед яких:

- комунікабельність;
- ввічливість;
- гнучкість розуму;
- чесність;
- навички міжособистісного спілкування;
- позитивний настрій;
- професіоналізм;
- відповідальність;
- вміння працювати в команді;
- знання професійної етики [5].

При цьому серед навичок соціальної взаємодії, виділяються три напрямки, це:

- співпраця;
- суперництво;
- конфлікт [5].

Процес фізичного виховання виступає зручним середовищем

формування навичок соціальної взаємодії. У цьому процесі найбільш значущим виступає співпраця, так як а допомогою співпраці налагоджуються взаємовідносини у команді, класі, з вчителем. За допомогою співпраці здобувачі освіти збагачують свій досвід соціальних взаємин [1; 3].

Утім, для того, щоб процес формування навичок соціальної взаємодії був цілеспрямованим і керованим, педагогу необхідно визначити проблему, проаналізувати причини, знайти шляхи для вирішення, вжити ту чи іншу педагогічну дію, оцінити результати [3; 6].

В табл. 1 приведено можливі напрямки вдосконалення основних навичок соціальної взаємодії у процесі фізичного виховання.

Таблиця 1. Напрямки вдосконалення основних навичок соціальної взаємодії у процесі фізичного виховання

Навичка соціальної взаємодії	Напрямки вдосконалення
Базові комунікативні навички	Розвиток вміння ділитися, формувати команду, звертатися за ім'ям, встановлювати і підтримувати зоровий контакт, виконувати задані ролі, домовлятися і переконувати
Особисті комунікативні навички	Формування вміння приймати рішення, нести відповідальність, вирішувати проблеми, вести переговори
Мирне вирішення конфліктів	Навчання пошуку компромісів та порозумінь, формувати і відстоювати власну точку зору, поважати іншу точку зору, порозумінню
Робота у команді	Навчання взаємодопомозі, підтримці один одного, взаєморозумінню, надихання команди, конструктивного аналізу ситуацій а не критиці, участі у прийманні колективних рішень
Комунікація	Навчання ввічливості, уважності до співрозмовника, дотримання черги, коректному ставленню до думки інших
Соціальні зв'язки та взаємодія	Формування уміння покращення міжособистих стосунків та відносин у команді, контролювати емоції, налагоджувати ефективну взаємодію у команді
Взаємна мотивація	Навчання підтримці один одного у разі помилки, заохочення до сумісної діяльності, формування зацікавленості у спорті

Емпатія	Розвиток співчуття до інших людей, навчання щирому розумінню почуттів та ідей інших
---------	---

При аналізі науково-педагогічної літератури, можливо зробити висновок, що на зараз в українських закладах загальної середньої у процесі фізичного виховання майже не приділяється належної уваги цілеспрямованому розвитку у здобувачів освіти навичок соціальної взаємодії.

При цьому, за останні роки у процесі фізичного виховання у закладах освіти з'явилося багато проблем, основна з яких, це зниження соціальної взаємодії здобувачів освіти, через перехід на дистанційну форму навчання, що призводить до зменшенню успішності, погіршення фізичного і психічного розвитку, погіршення стану здоров'я, зниження мотивації до навчання, та погіршення їхньої соціалізації у суспільстві.

Вченими відмічається, що учні, які навчаються у дистанційному форматі зовсім не отримують необхідну суму соціальних знань, а ті соціальні навички, які все ж отримуються, зовсім не використовуються і не розвиваються у взаємодії з іншими людьми [5].

Означене обумовлює необхідність приділення особливої уваги орієнтації процесу фізичного виховання не тільки на фізичне вдосконалення, а й на розвиток навичок соціальної взаємодії учнів. Коли соціальна взаємодія стає частиною динамічного руху у класі, тоді класи становляться місцем активних дій. Адже, коли спілкування вчителя з учнями і учнів між собою створює умови для спільного пошуку методів та шляхів вирішення проблем, стимулює творчі можливості, що у комплексі значною мірою покращує навчальну діяльність та соціальну взаємодії у класі [5].

Щоб сформувати зацікавленість здобувачів освіти до занять з фізичного виховання, повинно зробити так, щоб цей процес був цікавим, удосконалювати його за рахунок включення нових видів спорту, що викликають у здобувачів освіти високий інтерес. Серед видів спорту, які можуть бути запропоновані їм, доцільно розглянути бокс, який, як може слугувати дієвим засобом покращення навичок соціальної взаємодії, та фізичного удосконалення учнів.

Сподіваємось, що використання уроків боксу у закладах загальної середньої освіти у якості середовища для вдосконалення навичок соціальної взаємодії буде ефективним. Перевірка цього припущення – тема нашого подальшого наукового пошуку.

Список використаних джерел

1. Beckmann A. Die Europäischen Schulen in Recht der Jugend und des Bildungswesens. *RdJB*. 2019. Heft 3. p. 274. URL: <https://doi.org/10.5771/0034-1312-2019-3-274>.
2. Elasmri Ejjaberi A, Rodríguez Rodríguez S, Aparicio Chueca M. Effect of eSport sponsorship on brands: an empirical study applied to youth. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. vol. 20. pp. 852–861.
3. Mazin V., Byrka M. Motives of teenagers to participate in fencing and football sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Art # 165 pp. 1319-1326. DOI:10.7752/jpes.2022.05165.
4. Robles, Marcel M. Executive Perceptions of the Top 10 Soft Skills Needed in Today's Workplace. *Business Communication Quarterly*. 2012. T. 75, № 4. p. 453–465. doi:10.1177/1080569912460400.
5. Гончарова О. К. Соціальні навички учнів початкової школи як предмет педагогічного дослідження. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2022. Вип. 1. С. 103–109.

УДК 796.5:374.013

Малиш В.В.¹, Хомякова О.М.², Брухно Е.Л.³

¹ методист ЗПО «Комунарський районний центр молоді та школярів»

² керівник гуртка спортивного туризму ЗПО «Комунарський районний центр молоді та школярів»

³ старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

СИСТЕМА ЗАХОДІВ З ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ГУРТКІВ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В ЗАКЛАДІ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Анотація. Здоров'язберігаюча педагогіка – галузь педагогіки яка має сприяти загальному фізичному, психічному та соціальному благополуччю дітей та молоді, розвивати здоров'я для успішного вирішення освітніх завдань в закладах позашкільної освіти. Практичний досвід роботи та проблемні питання підвищення ефективності поза шкільної освіти створили підґрунтя для розробки Системи заходів, щодо впровадження здоров'язберігаючої педагогіки в закладі позашкільної освіти «Комунарський районний центр молоді та школярів».

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбережувальна педагогіка, заклади поза шкільної освіти, інновації, система заходів, гурток спортивного туризму.

Abstract. Health-preserving pedagogy is a branch of pedagogy that should promote the overall physical, mental and social well-being of children and youth, develop health as a key resource for the successful solution of

educational tasks in out-of-school educational institutions. Practical experience and problematic issues of improving the effectiveness of out-of-school education created the basis for the development of the System of Measures for the Implementation of Health-Saving Pedagogy in the out-of-school education institution "Komunarskyi District Centre for Youth and Schoolchildren".

Keywords: health, health-preserving pedagogy, out-of-school institutions, innovations, system of measures, sports tourism club.

Заклад позашкільної освіти є складовою системи позашкільної освіти, яка створена для надання знань, формуючи вміння та навички за інтересами; яка забезпечує потреби особистості у творчій самореалізації та інтелектуальний, духовний і фізичний розвиток, підготовку до активної професійної та громадської діяльності, створює умови для соціального захисту та організації змістовного дозвілля відповідно до здібностей, обдарувань та стану здоров'я вихованців, учнів і слухачів.

Діяльність з розвитку здібностей вихованців закладів позашкільної освіти відбувається у час, вільний від навчальних занять у закладах освіти, які є обов'язковими. Відомо, що будь-яка робота (фізична, розумова) призводить до розвитку стомлення і зниження продуктивності діяльності. Розрізняють фізичну та психоемоційну втоми. Фізична втоми є наслідком довготривалого й одноманітного фізичного навантаження. Психоемоційна втоми є результатом емоційної напруги, яка пов'язана з діяльністю нервової системи та головного мозку. Тобто, з'являтися на заняття у секції та гуртки діти можуть вже з певним ступенем втоми.

Щоб зупинити, або хоча б уповільнити процес накопичення втоми протягом дня, запобігти виникненню стресових станів у вихованців і підвищити ефективність навчання у закладах позашкільної освіти треба вживати певних заходів профілактики їх здоров'я. Одним з напрямків такої діяльності може стати впровадження в навчальний процес закладів позашкільної освіти здоров'язберігаючих технологій, які передбачають різноманітні аспекти впливу педагога на здоров'я учня на інформаційному, фізичному та психологічному рівнях.

Ця галузь педагогіки покликана сприяти загальному фізичному, психічному та соціальному благополуччю дітей та молоді, розвивати здоров'я як ключовий ресурс для успішного вирішення освітніх завдань.

Можемо зазначити, що впровадження здоров'язберігаючої педагогіки в освітній процес закладів позашкільної освіти стикається з різноманітними проблемами. Деякі з них випливають із загальних труднощів в освітньому середовищі, тоді як інші можуть бути специфічними для конкретного позашкільного закладу. Серед них:

- недостатня увага до здоров'язберігаючої педагогіки, що має свій прояв у акцентуванні уваги на академічних аспектах, залишаючи на задньому плані аспекти здоров'я;

- відсутність кваліфікованих педагогів, які мають необхідні навички та знання в області здоров'язберігаючої педагогіки;

- недостатність фінансування, що ускладнює впровадження програм та заходів, спрямованих на збереження здоров'я;

- брак розвитку необхідної інфраструктури для проведення фізкультурних та спортивних занять, медитацій та інших здоров'язберігаючих практик.

- неоднорідність підходів, яка має свій вираз у відсутності спільного розуміння та застосування концепцій здоров'язберігаючої педагогіки серед педагогів та адміністрацій закладів позашкільної освіти.

- відсутність системного моніторингу оцінювання ефективності заходів здоров'язберігаючої педагогіки;

- проблеми у встановленні партнерства з іншими організаціями для обміну кращими практиками та ресурсами оздоровлення.

Розв'язанню цих проблем можуть сприяти вивчення та впровадження ефективних стратегій управління, залучення зацікавлених сторін, розробка більш гнучких програм та акцентування уваги на важливості здоров'язберігаючих аспектів у загальній концепції освіти.

Практичний досвід роботи та проблемні питання, які було зазначено вище створили підґрунтя для розробки Системи заходів, щодо впровадження здоров'язберігаючої педагогіки в закладі позашкільної освіти. Цю систему можна розглядати як комплексний і послідовний алгоритм дій.

Вибір гуртків спортивного туризму, як об'єкту впровадження здоров'язберігаючої педагогіки в освітній процес обумовлений унікальністю спортивної туристичної діяльності, наслідком якої є різноплановий зміст навчально-тренувальних занять і завдань, які на цих заняттях вирішуються.

Групою дослідників, з числа фахівців закладу, в рамках реалізації першого (організаційного) етапу Системи заходів було проведено:

- анкетування батьків вихованців щодо визначення рівня підготовленості дитини до занять з використанням здоров'язберігаючої педагогіки.

- анкетування вихованців гуртків спортивного туризму щодо визначення готовності до занять з використанням здоров'язберігаючої педагогіки.

Результати цих досліджень обумовили визначення цілей, завдань та практичних заходів для другого (практичного) етапу втілення Системи заходів. Методичний супровід цієї роботи здійснювався на педагогічних нарадах, педагогічних практикумах. Було розроблено методичні рекомендації «Система контролю та обліку тренувальних навантажень», «Педагогічні методи та прийоми, спрямовані на збереження здоров'я вихованців» та «Розвиток навичок вихованців щодо самоуправління здоров'ям». Методичні рекомендації містять питання оцінки фізичного стану вихованців, розробки індивідуальних тренувальних програм, контролю за навантаженням, розвитку навичок самоуправління здоров'ям тощо. Також, розроблено програми Тренінгу для вихованців гуртків спортивного туризму «Нормалізація психоемоційного стану» і тренінгу для батьків вихованців «Нормалізація психоемоційного стану дитини».

Процес реалізації Системи заходів триває і вимагає залучення до освітнього процесу фахівців, готових до впровадження інновацій з використанням здоров'язберігаючої педагогіки. З метою підвищення професійної майстерності та обізнаності педагогів до освітнього процесу залучаються профільні спеціалісти закладу (практичний психолог, спортивний психолог, соціальний педагог). Також, якість організації освітнього процесу в контексті здоров'язбереження залежить від сучасного наукового супроводу. Меморандум про творчу співпрацю між Закладом позашкільної освіти «Комунарський районний центр молоді та школярів» Запорізької міської ради і Національним університетом «Запорізька політехніка» передбачає взаємовигідне співробітництво в наступних напрямках: науково-методичний супровід, спільні дослідження у галузі здоров'я та спорту, дуальна освіта та інше.

Маємо зазначити, що якість освітнього процесу в гуртках спортивного туризму, запровадження здоров'язберігаючих технологій потребує відповідної сучасної матеріально-технічної бази: персональних електронних пристроїв для контролю стану здоров'я, мобільних додатків та програм, спеціального обладнання та устаткування для забезпечення цієї діяльності, тощо. Тому у перспективі ми вбачаємо укріплення матеріально-технічної бази закладу і здійснення моніторингу результатів впровадження Системи заходів здоров'язберігаючої педагогіки з використанням сучасного обладнання.

Список використаних джерел

1. Вишневський М. І., Іванова Н. В., Бондар В. М. Здоров'я та здоров'язберігаюча педагогіка : підручник / ред.: М. І. Вишневський, Н. В. Іванова, В. М. Бондар. Київ : Вид-во ін-ту розвитку освіти, 2019. 400 с.

2. Воронова О. В. Здоров'язберігаюча педагогіка : методичний керівник. – Київ : Вид-во ін-ту розвитку освіти, 2018. 240 с.

3. Здоров'я та здоров'язберігаюча педагогіка : підручник / ред.: О. В. Кухар, В. М. Бондар, Н. В. Іванова. – Київ : Вид-во ін-ту розвитку освіти, 2017. 368 с.

4. Здоров'я та здоров'язберігаюча педагогіка : підручник / ред.: І. С. Олійник, О. В. Малишевська, В. М. Бондар. – Київ : Вид-во ін-ту розвитку освіти, 2018. 368 с.

5. Сливка Л. В. Здоров'язбережувальна педагогіка : навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ : видавець Кушнір Г. М., 2016. 200 с.

УДК 796.012:796.42-057.875

Омок Г. А.

канд. пед. наук, НУ «Запорізька політехніка»

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Анотація. Дослідити сучасний стан формування мотивації у студентів до рухової активності засобами легкої атлетики. Визначені педагогічні умови оптимізації рухової активності молоді засобами легкої атлетики, та узагальнено основні мотиви. Встановлено, що реалізація умов формування мотивації до занять фізичними вправами засобами легкої атлетики передбачає застосування найрізноманітніших форм фізкультурно-оздоровчої роботи. Підтверджено необхідність і доцільність застосування засобів легкої атлетики з метою оптимізації рухової активності студентів, збільшення її обсягу та підвищення ефективності процесу фізичного виховання в навчальних закладах.

Ключові слова: рухова активність, мотивація, фізична вправа, студенти, легка атлетика.

Abstract. Current approaches to optimizing the motor activity of education seekers by means of athletics. To investigate the current state of formation of students' motivation for motor activity by means of athletics. Pedagogical conditions for optimizing the motor activity of young people by means of athletics are determined, and the main motives are summarized. It has been established that the implementation of the conditions for the formation of motivation for physical exercises by means of athletics involves the use of the most diverse forms of physical culture and health work. The necessity and expediency of using the means of athletics in order to optimize the motor activity of students, increase its volume and increase the effectiveness of the process of physical education in educational institutions has been confirmed.

Key words: motor activity, motivation, physical exercise, students,

athletics.

В наш час серед молоді прогресує занепад рухової активності, а що саме спричинило таке явище? Озираємось, і врахуємо реалії життя, наразі більш «яскраво» відбувається занепад зацікавлення до занять фізичною культурою в навчальних закладах, зокрема і в ВНЗ.

Звернемо увагу, на завдання системи фізичного виховання у світлі рекомендацій Національної доктрини розвитку освіти в Україні, Національної стратегії з оздоровчої рухової активності до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» та в низці дотичних державних документів і програм означено формування відповідного ставлення людини до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної й суспільної цінності [3, 4].

Фахівці з фізичного виховання зверніть увагу, що відбувається навкруги, та прийміть виклики сучасності, а саме неактивний спосіб життя, розповсюдження цифрових технологій та зменшення фізичних навантажень у повсякденному житті.

Вирішення проблем вимагає комплексного підходу, що включає в себе розробку інноваційних методик та програм, стимулювання активної участі у спортивних заходах, впровадження новаторських технологій у процес фізичного виховання та сприяння популяризації здорового способу життя.

Мета: проаналізувати сучасний стан рухової активності, та шляхи коригування студентської молоді засобами легкої атлетики.

У дослідженнях науковців Бойко Ю.С, Благій О.Л, Присяжнюк Д.С [1, 2, 4] та інших виникає питання, що допоможе формувати мотивацію до фізичного вдосконалення у студентів? Як дозволити відчувати радість від руху, покращити свої фізичні навички та здоров'я, а також встановити соціальні зв'язки з одногрупниками тощо?

Однак, для ефективного формування мотивації важливо, щоб спільна діяльність була цікавою, різноманітною та доступною для всіх учасників процесу. Опитування показали, що здобувачі освіти серед яких найбільш важливими є: підвищення рівня фізичної підготовленості – 87,1%, покращити стан здоров'я – 88,5%, розвивати фізичні якості – 85%, отримувати задоволення від рухової активності 77,2%, отримувати гармонійність тіла будови – 69,1%.

На сьогодні до більш поширених мотивів серед студентів можна віднести:

- вдосконалення форми тіла, на піку популярності серед молоді посідає володінням естетично привабливою зовнішністю та бажають покращити свою фізичну форму для підвищення самооцінки та впевненості

у собі;

- поліпшення і зміцнення здоров'я, не залишає осторонь і свідомість у студентів про важливість здорового способу життя. Активне виконання фізичних вправ, які допомагають зміцнити їх здоров'я та підтримати фізичну форму;

- необхідність формування і розвитку протягом усього життя: деякі студенти розуміють, що здоровий спосіб життя є важливим і необхідним на протязі всього життя, тому вони намагаються відтворити ці звички в їхньому щоденному житті;

- досягнення високого спортивного результату: сьогодні значна кількість студентів має амбіції досягти високих результатів у легкій атлетиці, і вони використовують фізичні вправи як засіб для досягнення цієї мети.

Наряду з позитивними мотивами, існують і негативні фактори: домашня зайнятість, особливості характеру, професійна діяльність, відсутність компанії для занять, місця занять поруч із будинком або гуртожитком, погане самопочуття тощо. Розуміння педагогами мотивів, дозволяє знаходити способи подолання перешкод та стимулювати студентів до більш активного способу життя.

Легка атлетика дійсно є одним з найпопулярніших видів спорту в системі фізичного виховання. Переглянемо фактори, які роблять легку атлетику актуальним засобом фізичного виховання в закладах освіти. «Королева спорту» відрізняється великою різноманітністю вправ, яка дозволяє задовольняти різні фізичні можливості та інтереси тих, хто займається. Основні переваги легкої атлетики в системі фізичного виховання включають: різноманітність вправ, доступність і прикладність, всебічний вплив на організм, масове залучення, простота навчання.

Аналіз сучасних досліджень наголошує, на важливості формування мотивації студентів до занять фізичними вправами засобами легкої атлетики [2, 4]. Які ґрунтуються на наступних критеріях, і спрямовані на розвиток позитивного ставлення студентів до занять легкою атлетикою:

1. Особистісно-зорієнтоване виховання (робота зі студентами базується на індивідуальних особливостях та мотивації кожного здобувача освіти);

2. Комплексне виховання (легка атлетика враховує не лише фізичний аспект, а й розвиток особистості студента);

3. Системний підхід до виховання (процес фізичного виховання побудований з урахуванням різних факторів, таких як рівень фізичного розвитку та ставлення здобувачів освіти до фізичної культури);

4. Стимулювання позитивних емоцій та мотивів (використання

різноманітних методів, таких як створення ситуацій успіху, заохочення та позитивне підкріплення, сприяє підвищенню мотивації студентів до занять фізичною культурою);

5. Самовиховання (формування студентської мотивації до занять легкою атлетикою має стати результатом самовиховання, коли здобувачі освіти здатні самостійно займатися фізичною активністю з власної ініціативи). Цей підхід сприяє не лише збільшенню рівня фізичної активності, але й розвитку особистості та формуванню здорового способу життя у студентів.

Висновки. Важливим стимулом у вихованні занять легкою атлетикою є гласність досягнень, щоб про успіх та прогрес студента знали й інші учасники освітнього процесу. Особистий приклад педагогів несе позитивний результат, оскільки студенти сприймають його як авторитет і зразок для наслідування.

Отже, використання засобів легкої атлетики є доцільним і ефективним способом залучення молоді до занять фізичними вправами та підвищення загального рівня їх фізичної активності.

Список використаних джерел

1. Благій О. Л., Андреева О. В. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму*. 2011. С. 27–28.

2. Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. Умань, 2015. 268 с.

3. Калитка С., Ребрина В., Бухвал А., Тарасюк В., Грабовський О. Мотивація підлітків до занять спортом. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 1. С. 81–86.

4. Присяжнюк Д. С., Євсєєв Л. Г., Дідик Т. М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів. Вінниця : ВДПУ. 2007. 195 с.

УДК 316.4

Палічук Ю. І.

канд. пед. наук, доц., Буковинський державний медичний університет

ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Анотація. Стаття присвячена актуальній проблемі сучасності – стану здоров'я молоді. Орієнтиром для студента має бути створення стійкої мотивації до здорового і продуктивного стилю життя, формування потреби у фізичному самовдосконаленні. Найбільш гострою проблемою є серйозне

погіршення власного здоров'я у студентської молоді, яким потрібна розробка і реалізація особистісно-орієнтованої, індивідуальної, перспективної за часом програми оздоровлення, враховуючи значний відсоток числа студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Ключові слова: студенти, заняття, здоров'я, засоби фізичної культури, університет.

Abstract. The article is devoted to an actual problem of our time – the state of health of young people. The benchmark for the student should be the creation of sustainable motivation for a healthy and productive lifestyle, the formation of the need for physical self-improvement. The most acute problem is the serious deterioration of their own health among student youth, who need the development and implementation of a personally-oriented, individual, time-promising rehabilitation program, taking into account a significant percentage of the number of students classified according to their state of health to a special medical group.

Key words: students, classes, health, means of physical culture, university.

Актуальність проблеми розвитку й збереження здоров'я студентів ЗВО обумовило досить глибоке вивчення вченими різноманітних факторів, що негативно впливають на його основні параметри. Так, науковці [1, 4] наводять дані про те, що за останні роки тільки 12% студентів можна віднести до категорії здорових, а 88% страждають різноманітними захворюваннями і мають дуже низький рівень фізичного розвитку та рухової підготовленості. В основних державних програмах, таких як «Фізичне виховання – здоров'я нації», «Діти-інваліди» представлена низка факторів, що негативно впливають на здоров'я і рухові можливості студентів. Безсумнівно, і це підтверджують наукові дослідження, що основними з них є:

- наявність стійкої тенденції погіршення стану екології України;
- соціально-економічні проблеми, що обумовлюють виникнення стану хронічного стресу у дітей та дорослих;
- низький рівень культури, духовності і відповідальності суспільства, які обумовлюють зростання тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії, токсикоманії, інфекційних захворювань, соціальної апатії як у дорослих, так і в дітей;
- нераціональне харчування, постійні проблеми з питною водою;
- погані умови побуту;
- нераціональні психоемоційні навантаження у школі, які обумовлюють виникнення гіподинамії, перенапруження здорового

аналізатора, хронічну психічну втому;

- неефективна та застаріла система фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл, практично повна відсутність використання сучасних оздоровчих технологій, таких як ритміка, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, данс-аеробіка та ін.

Стан здоров'я населення сучасної України має тенденцію до погіршення. Це обумовлено посиленням негативних впливів економічних, екологічних, соціальних факторів. Статистичні дані свідчать про те, що при вступі до школи різноманітні відхилення у стані здоров'я має кожна третя дитина. У 17-22% дошкільнят виявлено надлишкову масу тіла, у 30-40% – захворювання носоглотки, у 15-18% – захворювання серцево-судинної і дихальної системи. Негативну стабільність мають порушення постави (30-40%), дефекти зору і нервово-психічні відхилення відповідно (45-50%, 47-50%). 50-62% учнів молодшого віку мають загострену схильність до частих захворювань, які трансформуються у хронічні форми. У віковій структурі найбільший рівень захворюваності відзначається у дітей віком від 7 до 14 років, цей показник сягає 60-70% [1, 4]. За різними даними у старшій віковій групі учнів цей показник негативно стабілізується і досягає 70% (30-40% патологія системи дихання і кровообігу; 25-30% порушення функцій опорно-рухового апарату; 10-15% дефекти слуху і 26-30% зору; 16-18% надлишкова вага тіла).

Вчені одноставно стверджують, що такий стан здоров'я дітей України обумовлено незадовільною організацією та станом фізкультурно-оздоровчої роботи в державі [2, 3]. Так, середній показник охоплення фізкультурно-оздоровчою роботою в країні складає лише 12,3%. Однією з основних причин такого стану національної системи фізичної культури та фітнесу є відсутність необхідного фінансування.

Розуміння здоров'я як стану, що характеризується відсутністю хвороби, зовсім не повне. Здоров'я людини – процес збереження й розвитку психічних і фізіологічних функцій, оптимальної робоздатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя. Таке розуміння здоров'я припускає тісний зв'язок між здоров'ям і резервними можливостями організму, між здоров'ям і протистоянням організму до впливу патогенних факторів. Резервні можливості організму й разом з тим опірність хвороботворним агентам можуть протягом життя зменшуватися і збільшуватися [5]. Поряд із віковою динамікою виявляється і їх зміна під впливом різноманітних чинників. У зв'язку з цим можна виправдано говорити про зміцнення й послаблення здоров'я.

Всі вчені одноставно стверджують, що такий стан здоров'я дітей України обумовлено незадовільним станом фізкультурно-оздоровчої

роботи в державі. Так, середній показник охоплення фізкультурно-оздоровчою роботою в країні складає лише 12,3%. Однією з основних причин такого стану національної системи фізичної культури та фітнесу є відсутність необхідного фінансування.

Формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів – це організований процес, який включає поглиблене вивчення принципів здорового способу життя та наслідків, до яких призводить нехтування цими принципами, вивчення методів діагностики функціонального стану організму та встановлення взаємозв'язків між факторами, що спричиняють негативний вплив на фізичний стан особи та втратою здоров'я, формування навичок знань та вмінь самовдосконалення, збереження і зміцнення здоров'я, а також готовність до пропаганди здорового способу життя в професійній діяльності.

Таким чином, немає сумніву, що у викладеному аспекті потрібно проводити спеціальні наукові дослідження з метою розробки актуальних та фінансово малозатратних педагогічних, психологічних і фітнес-оздоровчих технологій з високим мотиваційним потенціалом.

Список використаних джерел

1. Вілігорський О. М., Палічук Ю. І. Формування культури здоров'я студентів, як педагогічна проблема. *Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення* : II Всеукр. науково-практична інтернет-конференція молодих вчених, 17.12.2020 р., м. Черкаси. С. 28–33.
2. 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*. 2013. № 10. С. 7–11.
3. 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.
4. Палічук Ю. І. Специфіка здоров'язбережувального потенціалу освітнього середовища ЗВО. *Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я* : II Всеукр. науково-практична інтернет-конференція. 16 лютого 2023 р., м. Чернівці. С. 69–72.
5. Єжова О. *Здоровий спосіб життя : навчальний посібник*. Суми : Університетська книга, 2017. 127 с.

УДК 796.011.3-056.264:376.36-053.4

Пальчук М.Б.¹, Гулюк Н.О.², Кенсицька І.Л.³

¹ канд. наук з фіз. вих. та спорту, доц., Національний університет фізичного виховання і спорту України

² асп., Національний університет фізичного виховання і спорту України
³ канд. наук з фіз. вих. та спорту, доц., Національний університет
фізичного виховання і спорту України

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ МОВЛЕННЯ

Анотація. Порухення мовлення дітей дошкільного віку є лідером серед найбільш поширених нозологій. Актуальність вивчення підходів до застосування засобів фізичного виховання у роботі з дітьми з порушеннями мовленнєвого розвитку зумовлена даними наукових досліджень, в яких наголошується на взаємозв'язку між мовленнєвою та руховою сферами дітей дошкільного віку.

Ключові слова: дошкільнята, загальний недорозвиток мовлення, руховий розвиток, освітній процес, засоби фізичного виховання

Annotation. Speech disorders of preschool children are the leader among the most common nosologies. The relevance of studying the feasibility of using physical education tools in working with children with speech disorders is determined by the data of scientific studies, which emphasize the relationship between the speech and motor spheres of preschool children.

Keywords: preschoolers, generalized underdevelopment of speech, motor development, educational process, exercises

Статистичні дані щодо чисельності дітей з порушенням мовлення у закладах дошкільної освіти (ЗДО) України за 2018-2022 роки свідчать про те, що дана нозологія серед дошкільнят є найбільш поширеною. За даними Державної служби статистики України у 2018 році було зафіксовано 3638 дітей із зазначеною нозологією, у 2020 – 3328, у 2021 – 3324, а у 2022 – 2755 дітей [3].

Дослідженню мовленнєвого розвитку дітей дошкільного віку присвячено праці О. В. Козинець, Л. В. Цибульської [5]. Авторами здійснено аналіз сучасних підходів щодо корекційно-розвивальної роботи з дітьми із загальним недорозвитком мовлення, а також визначено найбільш ефективні форми та засоби роботи логопеда, до яких віднесено мовленнєві вправи та спеціальні ігрові завдання. К. Єрьоменко, О. Таран [4] розроблено систему діагностики складоритмічної структури мовлення та психомоторики дітей із загальним недорозвитком мовлення. Авторки дійшли висновку, що у більшості дітей дошкільного віку із загальним недорозвитком мовлення недостатньо сформована складоритмічна структура мовлення і психомоторика. Встановлено, що сформованість навичок просторової організації рухів та вміння здійснювати просторово організовану діяльність мають безпосередній вплив на вимову складних

слів, сприйняття словосполучень, які позначають предмети, явища, ознаки, визначення акцентно виділених компонентів у складовому ряді. Дослідницями було виявлено взаємозв'язок між загальним недорозвитком мовлення дітей і сформованістю їх рухової сфери, що стало підґрунтям розробки діагностичної системи, котра включає два аспекти: психомоторику та складоритмічну структуру мовлення.

На необхідності розвитку просторових уявлень дітей із загальним недорозвитком мовлення наголошують V. G. Semenova, O. N. Filippova [12]. Дослідниками представлено алгоритм дій щодо корекції особливостей просторових функцій у старших дошкільнят із загальним недорозвиненням мови, що включає планування напрямів корекційної роботи з дітьми відповідно до інноваційних форм роботи під час корекційно-розвивальних занять, позаурочних занять, зокрема фізичною культурою. Здійснений дослідниками [1] аналіз свідчить про відсутність сучасних розроблених програм організації процесу фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку з порушенням мовленнєвого розвитку, передумовою розробки яких має бути вивчення рухового розвитку зазначеного контингенту. Автори поділяють думку І. О. Омельяненко [6] про те, що реалізація ефективного корекційно-оздоровчого впливу на організм дітей з мовленнєвими порушеннями засобами фізичного виховання повинна базуватись на вивченні їх рухової функції. Як зазначає авторка, вивчення особливостей психофізичного розвитку дітей, оцінка їх когнітивних та рухових можливостей та здібностей має бути підґрунтям змістовного наповнення занять, формування методики, вибору форм організації занять та умов їх проведення.

Незважаючи на інтерес науковців до вивчення питань, пов'язаних із корекцією мовленнєвих порушень дітей старшого дошкільного віку, вивчення їх рухового розвитку, комунікативних здібностей та підходів до використання засобів фізичного виховання в освітньому процесі ЗДО потребують подальшого вивчення.

Аналіз наукової літератури свідчить про значний інтерес науковців до вивчення питань, пов'язаних із корекцією мовленнєвого розвитку дітей старшого дошкільного віку. На думку дослідниці К. Alimova [12] логопедична робота повинна здійснюватися через систему ігор та вправ. Поступове засвоєння нових знань, розвиток рухів рук разом із дрібною моторикою здатне впливати на формування розумових здібностей, пізнавальної діяльності та зорово-моторну координацію. Л. Стахова, А. Лоза [10] пропонують використовувати рухливі ігри в корекційному процесі з подолання порушень мовлення дітей. На думку науковців, рухливі ігри, які включають виконання певних рухових дій, сприяють

одночасному задоволенню потреб дітей у руховій діяльності та дозволяють вирішувати навчальні завдання, сприяють зниженню напруги, підвищують роботоздатність, покращують якість засвоєння знань.

А. С. Гридасова [10] **Увага! Істочник ссылки не найден.** провела теоретичний аналіз доцільності використання логопедичної ритміки у ЗДО з метою профілактики мовленнєвих порушень, розглянула можливість використання авторської методики логопедичної ритміки в ході музичних занять з дошкільниками, а також навела приклади логоритмічних вправ, які можна використовувати на музичних заняттях. Особливості використання логопедичної ритміки на заняттях з дітьми з недорозвитком мовлення розглянуто у роботі І. Самойлової, О. Коломійчук [9]. Науковці зазначають, що логоритмічні заняття сприяють корекції дрібних та загальних рухів, розвитку координації «мовлення – рух», збільшенню словникового запасу у дітей, вдосконаленню психофізичних функцій, розвивають емоційність та навички спілкування. Логоритмічні заняття базуються на тісному взаємозв'язку «слово – рух – музика» та включають вправи для розвитку дрібної моторики, пальчикові, мовні, музично-рухові та комунікативні ігри, танцювальні вправи під ритмодекламацію чи спів, ритмічні ігри з використанням музичних інструментів, вірші у поєднанні з рухами.

М. Е. Takhirova [13] зазначає, що заняття логопедичною ритмікою сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, розвивають дихання, моторику, сприяють формуванню правильної постави, рухових умінь та навичок, розвитку фізичних якостей. На думку дослідниці логопедичні заняття варто розділяти на дві групи: перша – спрямована на розвиток координації, орієнтації у просторі, зміцнення м'язів, а також розвиток когнітивних процесів, таких як пам'ять, мислення, увага та уява; друга – мовленнєві вправи, які формують правильне дихання, уміння контролювати голос, сприйняття мови та інших звуків на слух, формування вимови, інтонації тощо.

У роботі Н. Б. Петренко [8] представлено авторську програму танцювально-коригувальної спрямованості для дітей з мовленнєвими порушеннями, яка передбачала включення вправ зі спортивних танців, фітбол-гімнастики, танцювальної гімнастики, казкотерапії, логоритміки, а також дихальних вправ. Програма містила 4 етапи (адаптаційно-організаційний, коригувально-ускладнювальний, коригувально-стабілізувальний та заключно-підсумковий), кожен з яких передбачає використання танцювальних вправ та ігор, спрямованих на корекцію мовлення, формування точності та швидкості реакції на звукові та словесні сигнали, удосконалення якостей уваги та пам'яті, словесної регуляції дій

шляхом узгодження слів та рухів, а також формування умінь здійснювати рухові дії за умовним сигналом.

Н. Є. Пангелова, Т. Ю. Круцевич [7] обґрунтували та визначили ефективність впливу рухової активності на мовленнєвий розвиток дітей старшого дошкільного віку. В процесі дослідження науковцями було здійснено моніторинг рівня розвитку мовлення дітей дошкільного віку та впроваджено технології, спрямовані на інтеграцію їх мовленнєвого та фізичного розвитку. Дослідники прийшли до висновку, що впровадження інтегрованого підходу на основі застосування пальчикової, артикуляційної, дихальної та ритмічної гімнастики, фітнес-технологій і сюжетно-рольової логоритмічної гімнастики ефективно впливає на мовленнєво-руховий розвиток дітей.

Формування рухової сфери є вагомим чинником активізації мовлення та усунення мовленнєвих порушень у дітей старшого дошкільного віку. Проте, спроби науковців вирішити означені проблеми характеризуються розрізненим підходом, практично відсутні наукові доробки, спрямовані на комплексне вирішення питань, пов'язаних із удосконаленням комунікативного та рухового розвитку дітей із порушенням мовлення. Найбільш ефективними та доцільними засобами у роботі з дітьми з порушенням мовлення науковцями визначено логопедичну ритміку, фітбол-гімнастику, ритмічну гімнастику, дихальні вправи та рухливі ігри.

Список використаних джерел

1. Буховець Б., Дишель Г., Романенко С. Передумови побудови програми фізичного виховання дітей дошкільного віку з порушеннями мовлення. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. № 39. С. 263–267.

2. Гридасова А. С. Логоритміка на музичних заняттях, як метод профілактики мовленнєвих порушень у дітей дошкільного віку. *Дошкільна освіта: проблеми, пошуки, інновації* : збірник наукових і навчально-методичних праць. Кривий Ріг : КДПУ, 2022. Вип. 10. С. 369–373.

3. Дошкільна освіта в Україні. *Державна служба статистики України* : веб-сайт. URL: https://ukrstat.gov.ua/operativ/operativ2005/osv_rik/osv_u/dosh_osvit/arch_dos_h_osv.htm (дата звернення: 05.03.2024).

4. Єрмоменко К. Таран О. Дослідження сформованості рухової сфери у дітей із загальним недорозвитком мовлення. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації* : зб. матеріалів Міжнародної наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав, 2022. Вип. 88. С. 151–154.

5. Козинець О. В., Цибульська Л. В. Особливості мовленнєвої готовності до навчання в школі дітей із загальним недорозвитком мовлення

в сучасних умовах. *Distance Education in Ukraine: Innovative, Normative-Legal, Pedagogical Aspects*. 2023. № 3. С. 215–226. DOI:10.18372/2786-5495.1.17782

6. Омеляненко І. О. Дидактичне забезпечення фізичного виховання школярів у гетерогенних групах в умовах інклюзивної освіти. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2018. № 1. С. 91–94.

7. Пангелова Н. Є., Круцевич Т. Ю. Нейропсихологічні засади активізації мовлення дітей старшого дошкільного віку при виконанні рухових дій. *Psycholinguistics*. 2019. № 25 (1). С. 232–255.

8. Петренко Н. Б. Вплив занять з елементами танцювальних вправ на когнітивні функції дітей 4–6 років з відхиленнями мовлення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2018. 22 с.

9. Самойлова І., Коломійчук О. Використання логопедичної ритміки на логопедичних заняттях дітям з фонетико-фонематичним недорозвитком мовлення. *Innovations and prospects of world science : The 9 th International scientific and practical conference, 28-30 April 2022. Vancouver : Perfect Publishing, 2022. P. 453–457.*

10. Стахова Л., Лоза А. Рухлива гра в корекційному процесі з подолання порушень мовлення в дітей дошкільного віку. *Освіта для XXI століття: виклики, проблеми, перспективи* : матеріал IV Міжнародної наук.-практ. конф., 28 жовтня 2022 р. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. С. 94–96.

11. Alimova Kamola Kh. Development of graphomotor skills in children with speech disorders current issues. *International Journal of Pedagogics*. 2022. № 2(12). P. 5–9.

12. Semenova V. G., Filippova O. N. Features of spatial representations in preschool children with general speech underdevelopment. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*. 2022. Vol 129. P. 952–959.

13. Takhirova M. E. Effective ways of speech development in preschool children in the classroom of logorhythmics. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*. 2022. № 4 (11) P. 52–57.

УДК [796.3:796.012.267/616.831-009.11]-057.875

Помещикова І.П.¹, Пасько В.В.², Філенко Л.В.³

^{1, 2, 3} канд. наук з фіз. вих. та спорту, доц., Харківська державна академія фізичної культури

ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ПРОСТОРОВОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ З ДЦП ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦІАЛЬНО СПРЯМОВАНИХ ВПРАВ ІЗ М'ЯЧЕМ

Анотація. Розглянуто питання просторової орієнтації здобувачів освіти з ДЦП технікуму–інтернату. Встановлено, що вестибулярне навантаження на кріслі Барані, яким впливали на здобувачів освіти з ДЦП, достовірно погіршували показники просторової орієнтації ($p < 0,05$). Впровадження у процес фізичного виховання спеціально підібраних прав із м'ячем позитивно вплинуло на показники просторової орієнтації здобувачів освіти з ДЦП.

Ключові слова: здобувачі освіти, ДЦП, просторова орієнтація, вестибулярне навантаження, вправи з м'ячем.

Abstract. The article deals with the issue of spatial orientation of students with cerebral palsy at a boarding college. It was found that the vestibular load on the Barani chair, which was used to influence students with cerebral palsy, significantly worsened the indicators of spatial orientation ($p < 0,05$). The introduction of specially selected ball exercises into the process of physical education had a positive effect on the indicators of spatial orientation of students with cerebral palsy

Key words: students, cerebral palsy, spatial orientation, vestibular load, ball exercises.

У розвинутих країнах світу реалізація проблем соціальної адаптації людей з обмеженими можливостями, насамперед із діагнозом «дитячий церебральний параліч» (далі – ДЦП), є пріоритетним напрямом наукових досліджень [3].

Фізичне виховання виступає засобом соціалізації людей із особливими потребами. Однією із його функцій є засвоєння, удосконалення, підтримка, відновлення, самореалізація фізичних і духовних сил людини. Саме в цій єдності реалізуються культурно-духовні потреби, формуються уміння і навички, здібності, самовиховання, комунікативні відношення, самовизначення у суспільстві [1].

Як вказує І. Грубар із співавторами, фізичне виховання дитини з ДЦП ставить таку ж мету, що і для здорової дитини, однак має корекційні завдання. Ефективним способом корекції та компенсації недоліків фізичного розвитку, функціональних та моторних порушень дітей з ДЦП є використання засобів, форм і методів фізичного виховання, адекватних їх функціональним і руховим можливостям. Тому, саме заняття фізичними вправами, виступають найефективнішим засобом фізичної і соціальної адаптації та соціалізації таких дітей [3].

У своїх дослідженнях Адирахєв С. Г., Ковінько М. та інші дійшли

висновку, що саме фізична підготовки учнів і студентів із наслідками ДЦП може стати запорукою оволодіння ними професією і соціалізацією їх у суспільство [2; 4].

Наші попередні дослідження були спрямовані на встановлення впливу вправ та ігор з м'ячем на стан координаційних здібностей здобувачів освіти з вадами опорно-рухового апарату [5; 6; 7]. Отримані результати є своєрідним підґрунтям для вирішення завдань даного дослідження.

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження: вивчити ступень змін показників просторової орієнтації здобувачів освіти з ДЦП технікуму-інтернату під впливом спеціально спрямованих вправ та ігор із м'ячем.

У рамках реалізації цієї мети було поставлено такі завдання:

1. Визначити показники просторової орієнтації здобувачів освіти технікуму-інтернату з ДЦП.

2. Проаналізувати зміни показників просторової орієнтації під впливом спеціально спрямованих вправ з м'ячем у здобувачів освіти даного профілю.

Матеріал і методи дослідження. *Методи дослідження:* теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі обліково-економічного технікуму-інтернату ім. Ф. Г. Ананченка м. Харкова, в якому взяли участь 13 учнів юнаків (16-19 років), які мають ДЦП середнього ступеня тяжкості.

Показники просторової орієнтації досліджували у тестовій вправі Ходьба по прямій із заплющеними очима на 5-метровому відрізьку. Відхилення від заданої точки визначалося у сантиметрах. Потім випробовуваний сідав у крісло Барані з опущеною вниз головою і закритими очима. Задавалося стандартне вестибулярне подразнення 5 обертів за 10 с. Після чого здобувач освіти із заплющеними очима проходив дистанцію 5 м до того самого орієнтира.

Педагогічний експеримент полягав у доповненні змісту процесу фізичного виховання здобувачів освіти з ДЦП технікуму-інтернату спеціально підібраними вправами з м'ячем, спрямованими на поліпшення рухової підготовленості. Використовувалися вправи із різними м'ячами. Під час ходьби здобувачі освіти водили м'яч, перекладали його із руки в руку, підкидали над собою і ловили, кидали у стіну і ловили після відскоку. У вправи включалися обертаннями на 180° і 360°. Тривав педагогічний експеримент 18 місяців.

Дослідження виконано з дотриманням вимог WMA Гельсінської декларації про етичні принципи проведення медичних досліджень за участю людини.

Виклад основного матеріалу дослідження. Показники просторової орієнтації здобувачів з ДЦП представлені в табл. 1.

Таблиця 1. Показники відтворення амплітуди рухів здобувачів освіти з ДЦП технікуму–інтернату, см (n=13)

Амплітуда кута	Ходьба по прямій із заплющеними очима	Ходьба по прямій із заплющеними очима після обертання	t	p
До педагогічного експерименту	78,31±6,58	192,54±11,12	8,84	<0,05
Після педагогічного експерименту	60,31±8,89	112,62±15,84	2,88	<0,05
t	1,63	4,13		
p	>0,05	<0,05		

Із таблиці видно, що як до експерименту, так і після вестибулярне подразнення збільшувало помилка відхилення від прямої під час ходьби ($p < 0,05$).

Під час виконання завдань у здобувачів освіти реєструвалися відхилення від заданого напрямку як у правий, так і у лівий бік. Так, до педагогічного експерименту 53,84% відхилялися у лівий бік, а 46,16% у правий. Після педагогічного експерименту бік відхилення не змінювався.

Впровадження у процес фізичного виховання спеціально підібраних прав із м'ячем позитивно вплинуло на показники просторової орієнтації. У ходьбі по прямій показник досліджуваних покращився на 18 см, що відповідає покращенню на 22,9%. У ходьбі по прямій після вестибулярного навантаження показник досліджуваних покращився на 79,92 см, що відповідає покращенню на 41,5%. Таким чином найбільші зрушення у просторовій орієнтації здобувачів освіти з ДЦП спостерігаються після обертну на кріслі Барані. Слід відзначити, що зміни у показниках просторової орієнтації після вестибулярного навантаження здобувачів освіти з ДЦП носили достовірний характер ($p < 0,05$).

Висновки.

1. Ходьба по прямій із заплющеними очима здобувачами освіти з ДЦП виконувалася із відхиленням як у правий, так і у лівий бік. Вестибулярне навантаження погіршує показник просторової орієнтації

($p < 0,05$).

2. Впровадження у процес фізичного виховання спеціально підібраних прав із м'ячем позитивно вплинуло на показники просторової орієнтації здобувачів освіти з ДЦП. У ходьбі по прямій показник покращився на 22,9%, після вестибулярного навантаження – на 41,5%. Зміни у показнику просторової орієнтації після вестибулярного навантаження здобувачів освіти з ДЦП носив достовірний характер ($p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень. Дослідження може бути продовжено в напрямку визначення впливу експериментальної методики використання м'ячів на показники просторової реакції здобувачів освіти із іншими порушеннями в стані фізичного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Адаптивне фізичне виховання : навч. посібник / уклад.: Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.

2. Адирхаєв С. Г. Динаміка показників фізичного розвитку, фізичного здоров'я, фізичної роботоздатності і фізичної підготовленості студентів з наслідками ДЦП. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. № 112(1). С. 9–13. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2018-0.%25p>

3. Грубар І., Грабик Н., Гулька О. Соціальна адаптація дітей з ДЦП засобами фізичного виховання. *II Всеукраїнська міждисциплінарна науково-практична конференція «Інклюзивна освіта: ідея, стратегія, результат»* (20.10.2022 р.) 2022. С. 55–59.

4. Ковінько М. Динаміка професійно-важливих якостей підлітків з ДЦП під впливом експериментальної програми професійно-прикладної фізичної підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2002. № 13. С. 15–20.

5. Aghyppo O., Pomeshchikova I., Filenko L., Pasko V., Sirenko R., Poproshaiev O. The effect of physical exercises and ball games on the static balance of students with musculoskeletal disorders. *Sport Mont*. 2021. Т. 19. №. 3. С. 83–88. DOI: 10.26773/smj.211020

6. Pomeshchikova I., Iermakov S., Bartik P., Shevchenko O., Yermakova T. Influence of exercises and games with ball on vestibular stability of students with muscular-skeletal apparatus disorders. *Sport Science*. 2016. Т. 9. №. 1. С. 75–83.

7. Pomeshchikova I. P. et al. Influence of exercises and games with ball on coordination abilities of students with disorders of muscular skeletal

УДК 796

Стадниченко Я.Б.¹, Чередниченко І.А.², Мазін В.М.³

¹ магістр, НУ «Запорізька політехніка»

² канд. наук з фіз. вих. і спорту, доц., НУ «Запорізька політехніка»

³ д-р. пед. наук, проф., НУ «Запорізька політехніка»

ЗВ'ЯЗОК ПРОФІЛЮ ОСОБИСТОСТІ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЄДИНОБОРСТВАМИ З ЇХ ЗМАГАЛЬНОЮ УСПІШНІСТЮ

Анотація. Досліджено індивідуально-психологічні особливості спортсменів-єдиноборців. Встановлено зв'язок змагальної успішності з профілем особистості юнаків та дівчат, які займаються єдиноборствами.

Ключові слова: єдиноборства, профіль, особистість.

Abstract. The individual and psychological characteristics of martial arts athletes were studied. The relationship between competitive success and the personality profile of young men and women engaged in martial arts has been established.

Keywords: martial arts, profile, personality.

Змагальна діяльність в однокористуваннях потребує від спортсменів постійного прагнення вдосконалення майстерності, наполегливості, рішучості, сміливості, пошуку несподіваних рішень, швидкого переключення уваги, швидкості й точності рухових реакцій. Все це при дефіциті часу і простору, а також активній протидії суперників. Всі ці моменти мають пряме відношення до рівня мотивації спортсмена, його схильності до ризику, схильності до лідерства, впевненості у собі та своїх діях на ринзі, рівня спортивної форми, концентрації уваги [111].

Однак, на сьогодні залишається відкритим питання про те, які особистісні ознаки відрізняють успішного спортсмена від менш успішного? А також, чи залежить успішність спортсмена від віку, в якому він почав тренуватися?

Пошук відповіді на ці питання зумовив проведення дослідження, завданнями якого стало: по-перше, встановлення залежності між віком початку тренувань однокористів та їхньою змагальною успішністю; по-друге, встановлення особистісних відмінностей успішних спортсменів від менш успішних.

У дослідженні брали участь юнаки та дівчата, які займалися кікбоксінгом і тайським боксом в СК «КРОСС» та ДЮСШ «Майстер Січ» м. Запоріжжя, а також вихованці ДЮСШ з кікбоксингу з міст Вінниця,

Житомир, Здолбунів загальною кількістю 43 спортсмени віком 16-24 років.

Серед респондентів, які взяли участь у дослідженні, два спортсмени (чоловіки) мали кваліфікацію МСМК (вік 24-25 років), десять (юнаки та дівчата) – КМС (вік 17-23 роки), інші спортсмени (юнаки та дівчата) мали спортивні розряди.

Інструментами дослідження стали: авторська анкета, а також 16-ти факторний опитувальник Р. Кеттела (форма С) [1].

Після обробки даних авторської анкети про вік початку тренувань та найвище спортивне досягнення за допомогою рангової кореляції Спірмена встановлено, що є прямий зв'язок між віком початку тренувань спортсменів та їх успіхом у змагальній діяльності. Тобто, чим раніше спортсмен почав тренуватися, тим успішніше його змагальна діяльність.

На наш погляд це може бути пов'язано з тим, що спортсмен за час тренувань та підготовки до змагань натреновує швидкість, силу, техніку, витривалість, зміцнює волю, реакцію, тренує винахідливість, загартовує досвід змагальної діяльності, дисциплінується, вчиться постійно долати фізичну втому, біль, агресію тощо.

На основі аналізу даних, отриманих з використанням 16-факторного опитувальника Кеттела (форма С), виявлена значуща кореляція між найвищим спортивним досягненням і факторами С (емоційна нестабільність–емоційна стабільність), О (спокій–тривожність) та F1 (низька тривожність–висока тривожність) цього опитувальника.

Порівняння даних, отриманих за опитувальником Кеттела у спортсменів високої (КМСУ, n=10) та невисокої (3 розряд, n=13) кваліфікації за критерієм Манна-Уїтні також виявило достовірні відмінності за тими самими факторами.

Отримані дані нами інтерпретовано наступним чином.

По-перше, вважаємо, що є однозначна залежність між віком початку тренувань спортсменів і спортсменок та змагальною успішністю. Тобто, чим раніше спортсмен почав тренуватися в одноборствах, тим вищими є його спортивні досягнення.

По-друге, беручи до уваги отримані дані, вважаємо, що спортсмени, які мають рівень кваліфікації КМС і вище, більш схильні до тривоги, депресії, прояву емоцій більше, ніж спортсмени третього розряду. Ми це пов'язуємо з тим, що спортсмени вищої спортивної кваліфікації мають велике почуття обов'язку. На нашу думку, це пов'язано, перш за все, з їхньою відповідальністю, більшою невпевненістю у собі, емоційністю. Вони можуть відчувати провину перед глядачами, а також болісно відчувати критику тренера. У той же час, спортсмени невисокої кваліфікації, в основному зберігають емоційну рівновагу переважно у

зручній для себе обстановці. У змагальній діяльності хоча й виникають сильні емоційні реакції, проте вони є значно слабкішими, ніж у спортсменів більш високої кваліфікації.

Відзначимо, що результати дослідження не суперечать нашому педагогічному досвіду.

Список використаних джерел

1. Cattell R. The scientific analysis of personality. New York: Penguin Books, 1965. 145 p.
2. Ogilvie B. Psychological Consistencies of Competitors. B. Ogilvie : *Journal of the American Medical Association*. 1968. P. 780–786.

УДК 796:334

Терентьєва А.О.¹, Брухно Е.Л.²

¹ студ., НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

УМОВИ УСПІХУ ПІДПРИЄМНИЦТВА У СФЕРІ КЛУБНОЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. Підприємництво у сфері фізичної культури і спорту суттєво відрізняється від аналогічної діяльності в інших сферах економіки. Пріоритетним завданням діяльності спортивних клубів є надання фізкультурно-спортивних послуг населенню та залучення його до здорового способу життя, а клуби є осередками суспільства, що ґрунтуються на демократичних засадах і мають важливе значення для суспільства в цілому.

Ключові слова: спортивна діяльність, спортивне підприємництво, спортивна індустрія, спортивний клуб.

Abstract. Entrepreneurship in the field of physical culture and sports differs significantly from similar activities in other sectors of the economy. The priority task of sports clubs is to provide physical culture and sports services to the population and to attract it to a healthy lifestyle, and clubs are the cells of society based on democratic principles and are important for society as a whole.

Keywords: sports activity, sports entrepreneurship, sports industry, sports club.

Актуальність. Підприємництво у сфері фізичної культури і спорту – це особлива функціональна форма діяльності спортивних організацій, що базується на інноваційних підходах. Інновації є невід'ємною частиною підприємництва, оскільки за допомогою інновацій не тільки створюються нові товари та послуги, а й стимулюються інвестиції у новостворені фізкультурно-спортивні підприємства.

Спортивні підприємства – це самостійні організації, які здійснюють

господарську діяльність, мають права юридичної особи та надають фізкультурно-спортивні послуги та інші види господарської діяльності

Малі спортивні підприємства є поширеним явищем у сфері фізичної культури і спорту. Малі підприємства у цій сфері створюються з метою швидкого насичення ринку фізкультурно-спортивними послугами, подолання регіональних монополій, посилення конкуренції, сприяння впровадженню результатів науково-технічного прогресу, закріплення результатів науково-технічного прогресу та забезпечення зайнятості населення. Держава надає фінансову підтримку суб'єктам малого підприємництва шляхом створення відповідних фондів, встановлення пільгових умов кредитування та звільнення від деяких платежів до бюджету.

Організаційна структура спортивних підприємств подібна до загальнопринятій структури підприємств різних галузей економіки. Спортивні підприємства мають адміністративні підрозділи, функціональні органи управління та структурні підрозділи, які безпосередньо продукують фізкультурно-оздоровчі послуги.

Спортивні клуби є найбільш придатною організаційною формою для розвитку підприємницької діяльності у сфері фізичної культури і спорту. Це пов'язано з тим, що їх пріоритетним завданням є надання фізкультурно-спортивних послуг населенню та залучення його до здорового способу життя, а клуби є осередками суспільства, що ґрунтуються на демократичних засадах і мають важливе значення для суспільства в цілому.

Завдяки системі спортивних клубів більш успішно можуть розвиватися як масовий спорт, так і спорт вищих досягнень. У рамках масового спорту діяльність спортивних клубів спрямована насамперед на задоволення потреб різних груп населення, збереження та зміцнення здоров'я, розвиток певних фізичних якостей і рухових навичок, удосконалення статури, отримання задоволення від відпочинку та фізкультурно-спортивних розваг, спілкування з іншими людьми та природою, отримання естетичних емоцій, розвиток творчих компетенцій, соціальної згуртованості та реабілітації. У спорті вищих досягнень спортивні клуби в основному спрямовані на забезпечення відбору перспективних спортсменів, розвиток та вдосконалення їх спортивної майстерності.

Клубна система сьогодні широко поширена у фізкультурно-спортивному русі багатьох країн світу. Наприклад, лише в Європейському Союзі (ЄС) налічується понад 500 000 спортивних клубів, які об'єднують понад 60 мільйонів членів. Економічний ефект від діяльності системи спортивних клубів з значним. Наприклад, у Німеччині, біля 3,6 мільярдів

євро держава економить за рахунок неоплачуваної праці. Щорічний сумарний фінансовий бюджет клубів становить 3,5 мільярдів євро. Мільйонами учасників створено справжній ринок спорту, в якому члени клубів є найактивнішими споживачами. Багато клубів Західної Європи, перш за все, створені в минулі століття, і нині в цілому керуються такою моделлю організації, де основним джерелом фінансування господарської діяльності клубу є членські внески, які, як правило, забезпечують понад 50% доходу. На додаток, істотним джерелом непрямого фінансування діяльності клубів є безкоштовна робота волонтерів. Вона дозволяє скоротити фонд заробітної плати персоналу клубу. Це досить велика економія, бо, за оцінками експертів, у спортивних клубах країн Західної Європи працюють близько 6 млн. волонтерів.

В Україні сьогодні досить інтенсивно формуються спортивні клуби різного профілю, які свою діяльність охоплюють певну частину населення. Дослідження змін у сфері фізичної культури і спорту в Україні, що відбуваються під впливом розвитку ринкових відносин, дають можливість шляхом вивчення і всебічного аналізу підприємницької діяльності спортивних клубів виявити його особливості та тенденції подальших змін.

Результати. В результаті вивчення та аналізу даних науково-методичної та спеціальної літератури було вивчено стан і основні тенденції розвитку діяльності спортивних клубів в Україні.

Факторний аналіз даних дозволив виявити найбільш характерні аспекти, що впливають на розвиток клубної системи в сучасних соціально-економічних умовах України.

Соціологічне опитування містило анкетування фахівців у сфері фізичної культури і спорту. Воно проводилося з метою отримання достовірних даних про діяльність спортивних клубів в Україні.

Аналізуючи діяльність національних та іноземних клубів ми з'ясували, що клуби виконують ті ж самі економічні функції, що й інші підприємства. Водночас клуби мають ряд важливих відмінностей від підприємств спортивного типу. Основні з них випливають з принципів їх формування та функціонування.

Висновки. Отже, загальними висновками нашої роботи можна вважати наступне:

1. Становлення і розвиток ринкових відносин у сфері фізичної культури і спорту призводить до якісних змін у змісті господарської діяльності фізкультурно-спортивних організацій. Як і в інших галузях економіки, вона дедалі більше набуває ознак підприємництва. Підприємництво у сфері фізичної культури і спорту суттєво відрізняється від аналогічної діяльності в інших сферах економіки. Воно здійснюється в

жорстко окреслених межах, наявність яких обумовлена соціальними функціями фізичної культури і спорту. Найбільш прийнятною організаційною формою для розвитку підприємництва є спортивні клуби, функції яких можуть задовольняти потреби в заняттях фізичною культурою і спортом усіх верств населення.

2. Аналіз діяльності зарубіжних і вітчизняних спортивних клубів дозволяє зробити висновки про те, що клуб реалізує такі ж економічні функції, як і будь-яке підприємство. Економічні проблеми є актуальними і для новостворюваних, і для вже діючих клубів. Вони фактично визначають долю клубу, його здатність зберігати себе як незалежну організаційну структуру, розвивати і вдосконалювати свою діяльність.

3. На сьогодні в Україні діє понад чотирирох з половиною тисяч спортивних клубів. Водночас, останнє десятиріччя відзначилось негативною тенденцією щодо кількості клубів, яка скоротилась майже на 20%. Натомість збільшилась кількість великих клубів та мереж, що спричинило зростання числа їх клієнтів на 105,6%, а також кількість фахівців, які проводять заняття 105,4 %, особливо штатних працівників – на 112,9%.

4. Результати проведених розвідок містять підстави стверджувати, що рівень розвитку клубної системи в Україні перебуває на рівні, нижчому від середнього. Посилаючись на оцінки опитаних, можна стверджувати, що впровадженню розвиненої клубної системи перешкоджають несприятливі економічні умови (31%) і відсутність необхідної нормативно-правової бази (26%).

5. Як свідчать результати опитування, для прискорення розвитку клубної системи необхідно вжити таких заходів: створення державної програми розвитку клубної системи (30%); внесення змін до законодавства, чітке визначення юридичного статусу спортивного клубу (30%); виділення цільових бюджетних коштів для створення мережі спортивних клубів (17%); підготовка фахівців із клубної роботи (11%); проведення роз'яснювальної роботи з населенням та фахівцями фізичного виховання і спорту (6%).

Вдосконалення підприємницької діяльності спортивних клубів в Україні потребує подальших досліджень щодо врахування особливостей чинного соціально-економічного та правового середовища. Необхідно аналізувати причини недостатнього розвитку ринку фізкультурно-спортивних послуг, відсутність реальної зацікавленості представників бізнесу у співпраці зі спортивними клубами, відсутність нормативно-правових актів, що відображають особливості фізичної культури і спорту та діяльності в ній спортивних клубів, як суб'єктів підприємницької

діяльності.

Список використаних джерел

1. Газнюк Л. М., Разумовський С. О. Маркетингова діяльність у сфері фізичної культури та спорту як об'єкт соціального пізнання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 1 (39). С. 12–16.
2. Золотов М. І., Кузін В. В., Кутепов М. Є., Сейранов С. Г. Менеджмент та економіка фізичної культури та спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. пед. учбов. Закладів. Київ : Академія, 2004. С. 100–138.
3. Коробович Л. О. Економічні аспекти сучасного розвитку фізичної культури і спорту в Україні. *Молода спортивна наука України*. 2000. Вип. 4. С. 64–67.
4. Малка Г. В. Організація професійних клубів в умовах України. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 1998. № 1. С. 64–66.
5. Мічуда Ю. П. Професійний спорт як різновид підприємницької діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. № 1. С. 30–35.
6. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку: закономірності функціонування та розвитку. Київ : Олімпійська література, 2007. 216 с.

УДК 796.011.3:355.233

Чередниченко І.А.¹, Ізотова Т.А.², Ізотов Д.О.³

¹ канд. наук з фіз. вих. і спорту, доц., НУ «Запорізька політехніка»

² вчитель фізичної культури КЗ ЗОЛ «Захисник» ЗОР

³ студ. НУ «Запорізька політехніка»

ЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ПІДХОДІВ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В ЛІЦЕЯХ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

Анотація. Освітній процес у ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою спрямований на військово-патріотичне виховання, формування дисципліни, відповідальності, фізичної підготовки та навичок військової справи. Фізична підготовка в системі фізичного виховання ліцеїв займає особливе місце. Її зміст впливає на рівень фізичної підготовленості юнаків-ліцеїстів. Визначення показників розвитку фізичних якостей і розподіл учнів за рівнями фізичної підготовленості є підставою для застосування диференційного підходу на заняттях з фізичної культури ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою з урахуванням особистості кожного учня.

Ключові слова: ліцей з посиленою військово-фізичною підготовкою, заняття фізичною культурою, фізична підготовка, юнаки,

рівень фізичної підготовленості, диференційований підхід

Abstract. The educational process in lyceums with enhanced military-physical training is aimed at military-patriotic education, formation of discipline, responsibility, physical training and military skills. Physical training occupies a special place in the system of physical education of lyceums. Its content affects the level of physical fitness of young lyceum students. Determination of the indicators of the development of physical qualities and the distribution of students according to levels of physical fitness is the basis for applying a differential approach in physical education classes of lyceums with enhanced military physical training, taking into account the personality of each student.

Key words: lyceum with enhanced military physical training, physical education, physical training, young men, level of physical fitness, differentiated approach

Призначення військових ліцеїв полягає у вихованні молоді, яка відчуває покликання до служби в армії, та наданні їм якісної загальної середньої освіти, спрямованої на формування військово-професійних якостей, військово-технічних знань і навичок, патріотичного виховання та готовності до служби у Збройних Силах. Ці навчальні заклади розвивають учнів, сприяючи формуванню дисциплінованої особистості з вираженими лідерськими якостями та готовності виконувати військові обов'язки у майбутньому.

Серед існуючих сьогодні проблем з підростаючим поколінням є також проблема погіршення стану здоров'я учнівської молоді в Україні. І є вона не тільки медичною, але й складною педагогічною проблемою. Стан фізичного розвитку старшокласників-ліцеїстів вимагає наявності процесів збереження і зміцнення здоров'я, тому що на організм юнаків в цьому віці впливають фактори, які ведуть не тільки до фізіологічних, а й до різних соціальних відхилень. Такий стан речей висуває на перший план необхідність професійного вирішення вказаної проблеми з позицій створення в ліцеї умов для збереження і зміцнення здоров'я ліцеїстів, розвитку їх культури щодо формування здоров'я на основі раціонально організованого способу життя та практичної протидії існуючим проблемам через формування фізкультурно-соціальних основ культури поведінки майбутніх військових [5, 7].

Організація освітнього процесу в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою базується на основі Статуту закладу, інструкції з організації і планування освітнього процесу і базового навчального плану [9]. Особливості, які роблять цю систему відмінною від звичайних загальноосвітніх закладів включають військово-патріотичне виховання, формування дисципліни, відповідальності, фізичної підготовки, навичок

військової справи та підготовку до майбутньої служби.

Варто звернути увагу на те, що фізичне виховання у ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою сьогодні значною мірою реалізують на основі навчальних програм загальноосвітньої школи [5,10]. У той час, коли вимоги до фізичної підготовленості учнів таких закладів є на порядок вищими порівняно із учнями загальноосвітніх шкіл, перші здебільшого працюють із застосуванням традиційних методичних підходів і педагогічних умов, що характеризуються досить низькою ефективністю щодо формування необхідних для них навичок майбутніх захисників Вітчизни [2, 8].

Одним із завдань фізичного виховання юнаків, які навчаються в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою, є досягнення наприкінці навчання належного рівня фізичного стану. Отже, загалом після закінчення навчання в ліцеї юнаки повинні мати високий рівень стану здоров'я, функціональних і фізичних можливостей, рухової підготовленості та відповідні морфологічні параметри. Відомо, що досягнення програмних результатів потребує відповідного організаційно-методичного забезпечення навчального процесу [3].

Вдосконалення організаційних форм проведення посиленої військово-фізичної підготовки ліцеїстів відображають процеси формування потреби у вдосконаленні фізичного розвитку та фізичної підготовленості, активізації творчого росту ліцеїстів. Найефективнішим у покращенні показників фізичного стану ліцеїстів є зміст фізичної підготовки. Її спрямованість визначається особливостями зміни показників фізичної підготовленості, а також їх взаємозв'язків. Кількість таких занять у навчальному році планується з урахуванням структури зміни фізичної підготовленості [5].

Фізична підготовка не лише забезпечує фізичну готовність молодих людей до виконання військових обов'язків, а й сприяє формуванню в них дисциплінованості, вольової витривалості та здатності до командного спілкування. Крім того, регулярні фізичні навантаження підвищують стійкість до стресу, розвивають самоконтроль та самодисципліну, що стає надзвичайно важливими якостями в будь-якій військовій ситуації. Така підготовка не лише формує фізичну силу, але й характер, готуючи майбутніх військовослужбовців до викликів, що можуть зустріти їх у сучасному світі.

Незадовільний рівень фізичної підготовленості призовного контингенту українців вимагає нагального перегляду та прийняття кардинальних змін щодо процесу підготовки молоді до служби в Збройних силах України [7].

Зміст фізичної підготовки спрямований на розвиток фізичних якостей і здібностей, що позитивно впливає на фізичне та психічне здоров'я молодого покоління. Існує залежність рівня фізичного здоров'я від фізичної підготовленості та паралельно необхідність високого рівня фізичної підготовленості для абітурієнтів вищих військових навчальних закладів [6].

Від рівня розвитку фізичних якостей залежать адаптаційні можливості до фізичних навантажень, тому недостатній рівень фізичної підготовленості ускладнює успішне оволодіння військово-професійними навичками [7]. Вимоги до високого рівня фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою зумовлені необхідністю виконання в майбутньому обов'язків в обраній галузі професійної діяльності [4].

Тривалий час до програм із фізичної культури закладів середньої освіти з посиленою військово-фізичною підготовкою вводили експериментальні чинники у вигляді засобів різних видів спортивної діяльності (боксу, спортивної боротьби тощо) [1, 5]. Вони виявляли вищу чи нижчу ефективність щодо підготовленості учнів.

Нерозв'язаною проблемою залишається розроблення технології фізичної культури у військових ліцеях, що могла б забезпечити можливість зменшити частку експромтів учителів і гарантовано досягти запланованого результату, враховуючи рівень підготовленості учнів.

Зазначене дає підстави стверджувати про потребу модернізації відомих і пошуку нових наукових підходів до організації занять фізичною культурою учнів залежно від їх початкового рівня фізичної підготовленості на першому році навчання та подальшого планування протягом всього терміну навчання в ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Мета дослідження – обґрунтування застосування диференційованого підходу на заняттях фізичною культурою в ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою з метою підвищення фізичної підготовленості юнаків 15-16 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури та інтернет-ресурсів, тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь юнаки-ліцеїсти першого року навчання КЗ ЗОЛ «Захисник» ЗОР, в яких на початку першого року навчання визначали показники силових витривалості, швидкості, витривалості, швидкісної витривалості і сили в поєднанні з координацією:

1. Силова витривалість: підтягування у висі на перекладині (к-ть), комплексна силова вправа за 1 хв (к-ть), згинання, розгинання рук в упорі на паралельних брусах (к-ть).

2. Швидкість – біг 100м (сек).

3. Швидкісна витривалість – біг 1000м (хв, сек).

4. Витривалість – біг 3000 м (хв, сек).

5. Сила в поєднанні з координацією – метання м'яча на дальність (м).

На початку навчального року юнаки-ліцеїсти першого року навчання за результатами тестів показали такі результати, таблиця 1.

Таблиця 1. Показники фізичної підготовленості юнаків-ліцеїстів першого року навчання на початку навчального року ($\bar{X} \pm m$)

Назва тесту	Результат	Бал
Підтягування, к-ть	10,94±0,44	8,61±0,27
Комплексна силова вправа за 1 хв, к-ть	53,56±1,13	10,24±0,16
Згинання, розгинання рук на паралельних брусах, к-ть	16,35±0,85	9,63±0,26
Біг 1000 м, хв.сек	3,49±0,03	7,78±0,24
Біг 100 м, сек	14,37±0,08	7,6±0,27
Біг 3000 м, хв. сек	13,398±0,11	5,72±0,28
Метання м'яча на дальність, м	40,13±0,72	7,15±0,4

Найвищий середній бал за результатами тестів у комплексній силовій вправі 10,24±0,16, найменший – у тесті на витривалість, у бігу на 3000 м – 5,72±0,28. Практично однаковий рівень відмічався в бігу на 1000 м, бігу на 100 м і метанні м'яча на дальність, відповідно 7,78±0,24, 7,6±0,27, 7,15±0,4.

Розподіл за балами результатів тестів юнаків-ліцеїстів першого року навчання дозволив зробити висновок щодо різного рівня силової і швидкісної витривалості, швидкості, витривалості і сили в поєднанні з координацією, таблиця 2.

Таблиця 2. Розподіл за балами результатів тестів фізичної підготовленості юнаків-ліцеїстів першого року навчання на початку навчального року (%)

Назва тесту	Бали		
	< 6	6-9	10-12
1	2	3	4
Підтягування, к-ть	26,4	26,3	47,3
Комплексна силова вправа за 1 хв, к-ть	5,4	3,6	91,0
Згинання, розгинання рук на паралельних брусах, к-ть	8,0	8,0	84,0
Біг 1000 м, хв.сек	25,9	67,2	6,9

Продовження табл. 2

1	2	3	4
Біг 100 м, сек	34,5	51,7	13,8
Біг 3000 м, хв. сек	70,4	26,0	3,6
Метання м'яча на дальність, м	50,1	28,6	21,3

Великий відсоток юнаків-ліцеїстів мають високий рівень (від 10 до 12 балів) у комплексній силовій вправі, к-ть – 91,0% і згинанні, розгинанні рук на паралельних брусах – 84,0%. 70,4% учнів мають низький рівень за тестом на витривалість (біг 3000 м) і 50,1% – у метанні м'яча на дальність. Всього від 3,6% до 13,8% ліцеїстів мають високий рівень у бігу на 3000 м, бігу на 1000 м і бігу на 100 м, відповідно 3,6%, 6,9%, 13,8%.

Таким чином, отримані результати за показниками фізичних якостей і здібностей дозволяють зробити висновок щодо доцільності застосування диференційованого підходу при проведенні занять фізичною культурою залежно від змісту програми ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою і розподілити всіх учнів на групи залежно від рівня підготовленості, не виключаючи і індивідуальний підхід.

Диференційований підхід при проведенні занять фізичною культурою спрямований на індивідуалізацію навчання з урахуванням різного рівня підготовленості і здібностей кожного учня. Ось деякі основні переваги застосування диференційованого підходу на заняттях фізичною культурою:

1. Дозволяє вчителю організувати заняття так, щоб кожен учень міг працювати на своєму рівні та розвивати навички, з урахуванням здібностей.
2. Вчитель може пропонувати різні за складністю завдання та вправи залежно від рівня підготовленості юнаків.
3. Юнаки можуть бути розділені на групи залежно від рівня підготовленості, що дозволить учням взаємодіяти між собою, допомагати один одному та навіть змагатися, що стимулює навчання.
4. Передбачає використання різних методів навчання, що допомагає краще враховувати індивідуальні особливості юнаків.
5. Для учнів з високим рівнем підготовленості можна пропонувати додаткові завдання, що допоможуть їм розвиватися і підвищувати показники.

Організація занять фізичною культурою на основі диференційованого підходу забезпечить найкращий навчальний ефект, що позитивно вплине на підвищення рівня підготовленості ліцеїв. Диференційований підхід у фізичному вихованні зменшує небезпеку

фізичних перенавантажень, сприяє підвищенню оздоровчої ефективності занять фізичними вправами, сприяє міцному засвоєнню рухових навичок та удосконаленню рухових якостей.

За результатами тестування був здійснений розподіл за рівнями фізичної підготовленості юнаків 15-16 років. Це підтвердило доцільність застосування диференційованого підходу на заняттях фізичною культурою в ліцях.

Перспективи подальшого дослідження полягають у застосуванні диференційного підходу на заняттях фізичною культурою у військових ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою та доведенні його ефективності з метою підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків першого року навчання.

Список використаних джерел

1. Балущка Л. М. Удосконалення фізичної підготовки засобами спортивної боротьби учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Львів, 2020. 296 с.

2. Босенко А. І., Судець С. В. Фізична підготовленість і система її оцінки у допризовної молоді України. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 3К (84). С. 87–91.

3. Державні вимоги до навчальних програм в процесі освіти. Наказ Міністерства освіти України за №188 від 25.05.1998 р.

4. Єдинак Г. А., Клименко М. М., Мисів В. М. Навчальний предмет «Захист Вітчизни». Кам'янець-Подільський: ПП М. І. Мошак, 2004. 296 с.

5. Ільницький І. М. Удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою засобами боксу : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Львів, 2018. 304 с.

6. Наказ Міністра оборони № 463 від 06.09.2016 р.

7. Підлетейчук Р. В. Передумови формування системи фізичного виховання молоді, як об'єктивний фактор вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 017. Київ, 2021. 291 с.

8. Романчук С. В. Інноваційні технології організації фізичної підготовки в навчальних закладах Збройних Сил України. В: *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова*. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. № 1(70). С. 157–162.

9. Сергєєв О. С. Особливості управління військовим ліцеєм як закладом загальної середньої освіти : кваліфікаційна робота ОПП «Менеджмент. Управління закладом загальної середньої освіти» /

Маріупольський держ. ун-т. Маріуполь, 2021. 76 с.

10. Щирба В. Оцінка фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 4 (36). С. 53–59.

УДК 316.613:159.923-055.2"465*45/.55"

Чеховська Л.Я.¹, Грибовська І.Б.², Шевців У.С.³

¹ д-р наук з фіз. вих. та спорту, проф., Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

² канд. наук з фіз. вих. та спорту, проф., Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

³ канд. наук з фіз. вих. та спорту, доц., Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

ОЦІНКА СОЦІАЛЬНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

Анотація. У статті подані дані про вплив занять оздоровчим фітнесом на психічне та соціальне здоров'я жінок 45-55 років.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, жінки, здоров'я

Abstract. The article presents the data on the influence of health fitness on the mental and social health of women aged 45-55 years.

Keywords: health fitness, women, health

Актуальність. Проблема психічного та соціального здоров'я людей середнього віку є актуальною в наш час. Так, малорухливий спосіб життя за твердженням науковців призводить до передчасного старіння, ослаблення імунітету, появи нових або загострення хронічних захворювань, нервових розладів, стресів та поганого самопочуття. Зокрема, люди середнього та похилого віку недостатньо часу займаються руховою активністю та віддають перевагу сидячому способу життя [1, 2]. У зв'язку з цим є актуальною проблема залучення жінок зрілого віку до оздоровчих занять.

Відомо, що використання різноманітних оздоровчих видів сприятиме підвищенню рівня фізичного, психічного та соціального здоров'я [3, 4]. Ми підтримуємо думку про те, що регулярні заняття оздоровчим фітнесом можуть покращити стан здоров'я, призупинити процеси старіння, покращити самопочуття та загальний емоційний стан жінок [1, 6].

Метою роботи є встановити показники емоційно-вольової сфери жінок 45-55 років в процесі занять оздоровчим фітнесом.

Методи дослідження:

- аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;

- тестування за методикою САН;
- педагогічні спостереження;
- методи математичної статистики.

Результати дослідження.

Методика діагностики оперативної оцінки САН була нами застосована для визначення у жінок їх самопочуття, активності та настрою, тобто – соціального та психічного здоров'я.

Всі показники, які визначаються за методикою САН, є тісно взаємопов'язані. Результати відповідей на 30 пар полярних або протилежних ознак, за якими жінки оцінювали свій стан, показали наступні показники. Самопочуття в процентному співвідношенні, було виявлено таке: більшість (88,7% жінок) мають задовільне самопочуття, відповідно 1,6% – незадовільне та 9,4% – добре. Домінантним показником до початку занять було самопочуття, від якого залежить настрої та активність. Несприятливе самопочуття різко знижує настрої і активність жінок, що в кінцевому результаті може стати однією з багатьох причин повільної або негативної адаптації до занять. Як свідчать результати, які подано у таблиці 1, під час педагогічного експерименту відбулись зміни у показниках САН.

Таблиця 1. Зміни у показниках психічного та соціального здоров'я під впливом занять оздоровчим фітнесом (%)

Показники		До занять	Після занять
Самопочуття	незадовільне	1,6	3
	задовільне	88,7	61
	добре	9,4	36
Активність	низька	20,3	12
	середня	71,3	52
	висока	8,4	36
Настрої	поганий	10,1	6
	задовільний	64,5	50
	добрий	25,4	44

Так, у жінок співвідношення відповідей, які свідчать про функціональні стани самопочуття розподілилося наступним чином: кількість відповідей про низьке самопочуття збільшилася майже в два рази (до – 1,6%, після – 3%), задовільне – зменшилася з 88,7% до 61%, а відповідей, які свідчать про добре самопочуття стало більше у 4 рази (до – 9,4%, після – 36%) ($p < 0,05$).

У жінок 45-55 років кількість відповідей, які свідчать про низьку та

середню активність зменшилися, проте, висока активність – збільшилася. Цей показник склав 36% ($p < 0,05$).

Добрий настрій мали 44% жінок середнього віку. При тому що кількість відповідей про поганий та задовільний настрій зменшилася. Таку різницю у показниках хорошого настрою можна пояснити тим, що заняття проходили під музичний супровід. Наші дані підтверджують дослідження [2, 5] про те, що музичний супровід під час виконання фізичних вправ є одним з ефективних засобів взаємозв'язку фізичного та естетичного виховання, а також піднімає настрій та стимулює жінок до відвідування занять.

Висновки: Ми передбачаємо, що використання новітніх технологій, зокрема оздоровчого фітнесу, буде сприяти оптимізації процесу формування здорового способу життя, соціальному та психічному здоров'ю жінок зрілого віку, а також покращить відвідування занять фітнесом.

Список використаних джерел

1. Гакман А., Костюкевич В. Аналіз рухової активності людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. Вип. 31. С. 32–36.

2. Заїка В., Вишар Є., Гета А. Особливості впливу занять фізичною культурою на рівень психологічного самопочуття людей похилого віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2021. С. 41–49.

3. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку: психологічні аспекти: монографія. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2015. 456 с.

4. Рекреаційна діяльність чоловіків другого періоду зрілого віку / Іваночко В., Грибовська І., Чеховська Л., Грибовський Р. *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті* : зб. матеріалів XVIII Міжнародної наукової конференції (19–23 вересня 2023 року, м. Львів-Берегове). Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. С. 204–206.

5. Сосіна В. Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку: навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2017. 552 с.

6. Шевців У., Загура Ф., Ковач Ш. Вплив оздоровчих занять TRX на фізичну працездатність жінок. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : зб. матеріалів XIII Міжнар. наук.-практ. конф. (7–8 жовтня 2022 року, м. Львів). Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. С. 163–171.

УДК 796.015.68 + 613.731

Чухланцева Н.В.

канд. наук з фіз. вих., НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНІ МЕТОДИ МОНІТОРІНГУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ: ОГЛЯД ЗАКОРДОННОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Анотація. Спостереження та контроль тренувального навантаження, фізіологічних, психологічних та біохімічних показників може надати багатогранну інформацію тренерам для розробки тренувальних програм, їх корекції, прогресу спортивних результатів та зниження ризику пере тренуваності та травм у спортсменів. Комплексне використання простих і точних індикаторів може стати корисним інструментом виявлення стомлення, викликаного тренуванням або досягнутим рівнем відновлення/адаптації.

Ключові слова: метаболізм, ефективність фізичних вправ, синдром перетренованості, відновлення, навантаження

Abstract. Monitoring and control of training load, physiological, psychological and biochemical parameters can provide multifaceted information to coaches for the development of training programs, their correction, progress of sports results and reduction of the risk of overtraining and injuries in athletes. The complex use of simple and accurate indicators can be a useful tool for detecting fatigue caused by training or the achieved level of recovery/adaptation.

Key words: metabolism, exercise performance, overtraining syndrome, recovery, exertion

Прогрес змагальних результатів спортсменів забезпечується регулярними тренуваннями різного обсягу та інтенсивності. Спортсмени досягають покращених результатів при достатньому та збалансованому відновленні, інакше виникають ризики дезадаптації, тривалої втоми, ймовірності травмування, хвороби, синдрому перетренованості, зниження результатів та погіршення загального психічного та фізичного здоров'я. Щоб звести до мінімуму ризик потенційно негативних наслідків тренувань, необхідне постійне і систематичне спостереження стану спортсменів реєструючи показники зовнішнього (тривалість тренування, пройдено відстань, обсяг) та внутрішнього навантаження (фізіологічні показники, настрої чи сприйняття зусиль) [3, 5, 8].

У недавніх публікаціях висвітлюються різноманітні аспекти практичних методів моніторингу спортсменів [3-8]. Проте, досі існує розрив між проведеними науковими дослідженнями у сфері спорту й тим, що реалізується практично. Причинами є як відсутність довгострокового співробітництва між дослідниками та фахівцями-практиками, недостатність практично корисної інформації для реальних умов тренувальної та змагальної діяльності, так і брак часу та обладнання, знань,

досвіду та зацікавленості тренерів та спортсменів у проведенні систематичного моніторингу та інтерпретації результатів [8]. Інформація про доступні методи та інструменти спостереження та контролю, що використовуються в реальних умовах, сприятиме впровадженню ефективних стратегій відстеження здоров'я, працездатності та відновлення спортсмена та мінімізації ризиків перетренованості та травм. Метою дослідження є опис та характеристика методів та інструментів моніторингу для практичного застосування в реальних умовах тренувальної діяльності.

Удосконалення інноваційних технологій, що застосовуються у методах оцінки здоров'я та продуктивності спортсменів на основі комплексних даних відкриває нові можливості. Спортсмени, як аматори, так і професіонали, все частіше використовують біохімічне та генетичне тестування, а також технології відстеження біомаркерів, щоб оптимізувати свої тренування та відновлення. Використання технологій у поєднанні з біохімічними та гематологічними показниками має великий потенціал стати ефективним інструментом для визначення балансу між тренуваннями та відновленням для кожного спортсмена. У недавньому огляді представлені рекомендації щодо вибору біомаркерів відповідно до ключових показників здоров'я, працездатності та відновлення. Комплексний набір біомаркерів продуктивності повинен включати маркери харчування та метаболічного здоров'я, статусу гідратації, стану м'язів, показників витривалості, травм та ризику повторного травмування [1]. Проте тестування та аналіз біомаркерів у спортсменів ускладнюється деякими факторами. Так, моніторинг одного окремого біомаркера не може надати повну інформацію для діагностики складного фізіологічного процесу «відновлення» у спорті. Чутливість окремих біомаркерів обмежена, тому вони не завжди можуть точно ідентифікувати перетренованість або ризик травмування. На сьогоднішній день немає точно визначених уніфікованих порогових діапазонів для різних видів спорту та підгруп спортсменів, що ускладнює інтерпретацію результатів тестування. Крім того, існуючі міжіндивідуальні відмінності також ускладнюють порівняння результатів. Більш того, середні рівні спокою людини протягом кількох днів мають значення для інтерпретації та важливі для розуміння нормальних коливань біомаркерів у конкретного спортсмена протягом короткого періоду часу та у відповідь на фізичне навантаження та відновлення протягом кількох годин, днів чи тижнів. Рекомендується регулярна оцінка комплексу цілеспрямовано обраних біомаркерів, щоб надати змістовну та об'єктивну інформацію про стан спортсмена, це дозволить підвищити ефективність аналізу та виявляти потенційні наслідки тренувань, відновлення, дієти тощо у довгостроковій перспективі.

Дані довгострокового аналізу біомаркерів покращать профілактичне виявлення травм чи негативних наслідків для продуктивності [1, 8].

Досить часто застосовуваними та інформативними методами фізіологічного моніторингу є частота серцевих скорочень (ЧСС) та варіабельність серцевого ритму (ВСР). Моніторинг ЧСС забезпечує простий, неінвазійний вимір функції вегетативної нервової системи з метою оцінки аеробної підготовленості, розпізнавання втоми, викликаної тренуванням, досягнутого рівня відновлення/адаптації, а також виявлення ранніх ознак захворювань. Зазвичай використовувані показники ЧСС включають ЧСС у спокої, субмаксимальну ЧСС, максимальну ЧСС, варіабельність ЧСС та відновлення ЧСС і можуть вимірюватися в різний час, наприклад, у стані спокою, під час або після тренування [5].

ВСР відображає коливання у змінах послідовних серцевих скорочень, що дає уявлення про вегетативну функцію серця та загальний фізіологічний стан. ВРС може використовуватися для моніторингу симпатичної та парасимпатичної активності та стресу, який організм відчуває під час фізичних вправ, а також як показник відновлення після тренування. Переважним часом реєстрації ВРС є перші 5-10 хвилин після пробудження і в положенні лежачи на спині три-чотири рази на тиждень [5, 8].

Спортсмени постійно прагнуть поліпшення своїх результатів, і тести продуктивності (фізичних здібностей і характеристик) та показників навичок є прямим індикатором їх прогресу. Однак такі тести можуть додатково стомлювати спортсменів та збільшувати час відновлення, що може негативно впливати на тренувальний процес. Тривале зниження показників може свідчити про перетренованість та неефективність програми тренувань. Важливо, щоб тести були простими, економними за часом та не створювали додаткового навантаження для спортсмена. Стрибкові та бігові тести – це приклади простих та ефективних вимірювань, які тренери та спеціалісти в галузі спорту будь-якого рівня можуть легко інтегрувати у програму спостереження [8].

Вимірювання зовнішнього робочого навантаження важливі для розуміння роботи, виконаної спортсменом, його можливостей та для визначення майбутніх тренувальних навантажень. Кількість, обсяг тренувань на тиждень, тривалість кожного тренування, кількість вправ легко документувати та інтерпретувати. Ці показники економічні, дійсні, надійні та можуть використовуватися з мінімальними технологіями. Деякою проблемою цих вимірювань може стати ігнорування реєстрації інтенсивності вправ, з якою вони виконуються, оскільки раптове збільшення інтенсивності вправ може залишитися непоміченим,

збільшуючи ризик травм для спортсмена.

Мобільні пристрої, що мають носити спортсмени протягом тренувань і змагань, поєднують у собі глобальну систему позиціонування (GPS) та інерційні монітори та все частіше використовуються професійними спортивними командами, а отримані дані використовуються для відстеження тренувального навантаження, ефективної побудови тренувального процесу та профілактики травматизму [7, 8]. Технологія GPS та інерційного монітора забезпечує ефективний та дієвий метод вимірювання як внутрішнього, так і зовнішнього тренувального навантаження. GPS-моніторинг може бути цінним інструментом для тренерів та спортсменів, проте на сьогоднішній день, цей метод не набув широкого поширення, що пояснюється високими витратами на придбання та обслуговування програмного забезпечення та власне пристроїв GPS, витратами на оплату праці кваліфікованого персоналу, який має знання для моніторингу, аналізу та узагальнення великого обсягу генерованих даних. Важливо, щоб використання GPS у програмі моніторингу було доступним за ціною, зі спрощеним зворотним зв'язком, таким як аналіз ключових надійних та достовірних показників ефективності (наприклад, відстань, пройдена в різних швидкісних зонах, кількість прискорень або розрахунки робочого навантаження) та які охоплюють різні аспекти результатів спортсменів. Крім цього, тренерам рекомендовано встановити індивідуальні порогові значення для своїх спортсменів, наприклад, верхні та нижні межі для контрольних вимірювань у певні моменти тренувального процесу (наприклад, за день до або після дня змагань/ігри) [3, 8].

Останнім часом широкого поширення набуло використання суб'єктивних показників для моніторингу тренувального процесу з використанням щоденників, шкал та опитувальників для оцінки аспектів функціональності спортсменів [3, 7, 8]. До таких інструментів відноситься Шкала Борга, що вимірює індивідуальне сприйняття навантаження та анкета Центру дослідження спортивних травм Осло (The Oslo Sports Trauma Research Center Overuse Injury Questionnaire (OSTRC)) з травматизму від надмірного використання [2, 3]. Шкала Борга (The scale for ratings of perceived exertion (RPE)) проста і може використовуватися одночасно великими групами спортсменів, дозволяє оцінити зусилля і напругу, задишку і втому під час фізичної роботи. Повідомляється, що показники RPE можна порівняти з вимірюваннями частоти серцевих скорочень і споживання кисню, оскільки передбачається, що в міру збільшення фізіологічної напруги збільшується і сприйняття фізичної інтенсивності [8]. Для точної оцінки інтенсивності виконаної роботи збирати дані для RPE рекомендовано послідовно та неодноразово,

переважно через 30 хвилин після закінчення тренування, що дозволить об'єктивно відобразити результати спортсменів. Анкета OSTRC була розроблена для реєстрації симптомів травм від надмірної перенапруги та їх наслідків для занять спортом, обсягу тренувань та продуктивності. OSTRC складається з чотирьох запитань, які повторюються для кожної з обраних частин тіла. Чотири ключові запитання фіксують рівень болю та наслідки травми, отриманої під час занять спортом і спортивних змагань. Потім на основі цих чотирьох запитань розраховується один бал тяжкості.

У зв'язку зі зростанням знань про важливість сну для якісного відновлення працездатності, моніторинг та оцінка сну стають популярними серед елітних спортсменів і тренерів. Безсоння або погіршення якості сну можуть істотно вплинути на працездатність, мотивацію, сприйняття зусиль, пізнавальні здібності та інші біологічні функції спортсменів. Відслідковування якості та кількості сну може бути корисним для раннього виявлення та профілактики погіршення працездатності та здоров'я та найчастіше здійснюються за допомогою звичайних щоденників, в яких спортсмени фіксують кількість годин та якість сну, за власним сприйняттям. Головним недоліком використання анкет і щоденників в якості інструменту моніторингу є те що інформація є суб'єктивною, при чому спортсмени ненавмисно можуть переоцінювати або недооцінювати тренувальне навантаження чи свідомо маніпулювати даними, отже її доцільно підтверджувати фактичними фізіологічними даними [3]. Крім того важливо, щоб частота заповнення анкет та кількість питань в них не спричиняли «втоми» або відмови від анкетування. Інші неінвазійні методи, такі як актиграфія (наручні годинники, що використовують акселерометрію), можуть надати більш детальну інформацію за короткі періоди (7-14 днів). Актиграфія дозволяє отримати і проаналізувати час сну, час пробудження, латентність початку сну (час, необхідний для засинання), пробудження під час сну та ефективність сну (оцінка якості сну), а також надати інформацію про режим сну [3].

Слід зазначити що існує ряд відмінностей між вимогами до відслідковування тренувального навантаження у спортсменів командних та індивідуальних видів спорту. Найбільш корисними є максимально специфічні для конкретного виду спорту показники фізіологічних змін, оцінка моделей рухів та показники навичок. Оскільки окремі спортсмени, навіть однієї команди, можуть по-різному реагувати на той чи інший тренувальний стимул, тренувальне навантаження для позитивної адаптації, може істотно відрізнятись у окремих спортсменів, тому необхідно також забезпечити відповідний моніторинг кожного гравця в командні. Моніторинг навантаження спортсменів індивідуальних видів спорту часто

ґрунтується на об'ємі, тривалості та інтенсивності тренувань, а також на показниках втоми, таких як RPE.

Список використаних джерел

1. Biomarkers in Sports and Exercise / E. C. Lee et al. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2017. Vol. 31, no. 10. P. 2920–2937. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000002122>
2. Clarsen B., Myklebust G., Bahr R. Development and validation of a new method for the registration of overuse injuries in sports injury epidemiology: the Oslo Sports Trauma Research Centre (OSTRC) Overuse Injury Questionnaire. *British Journal of Sports Medicine*. 2012. Vol. 47, no. 8. P. 495–502. <https://doi.org/10.1136/bjsports2012-091524>
3. Halson S. L. Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes. *Sports Medicine*. 2014. Vol. 44, S2. P. 139–147. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0253-z>
4. Heath E. M. Borg's Perceived Exertion and Pain Scales. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 1998. Vol. 30, no. 9. P. 1461. <https://doi.org/10.1249/00005768-199809000-00018>
5. Monitoring athletic training status using the maximal rate of heart rate increase / C. R. Bellenger et al. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2016. Vol. 19, no. 7. P. 590–595. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.07.006>
6. Monitoring of training in high-performance athletes: What do practitioners do?. *The Journal of Sport and Exercise Science*. 2021. Vol. 5, no. 2. <https://doi.org/10.36905/jses.2021.02.05>
7. Theodoropoulos J. S., Bettle J., Kosy J. D. The use of GPS and inertial devices for player monitoring in team sports: A review of current and future applications. *Orthopedic Reviews*. 2020. Vol. 12, no. 1. <https://doi.org/10.4081/or.2020.7863>
8. Training monitoring methods used in the field by coaches and practitioners: A systematic review / H. McGuigan et al. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2020. Vol. 15, no. 3. P. 439–451. <https://doi.org/10.1177/1747954120913172>

УДК 796.51-057.875

Шамардіна Г.М.¹, Власюк О.О.²

¹ канд. пед. наук, проф., НУ «Запорізька політехніка»

² канд. фіз. вих., доц., Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ

Анотація. На сьогодні нагальною потребою сучасності є залучення студентів до активного відпочинку та процесу формування рекреаційної

культури. Мета дослідження – вивчити залучення студентів до активного відпочинку з метою формування рекреаційної культури. Основним висновком дослідження є те, що велика частина студентського контингенту прагне покращити своє фізичне та психологічне здоров'я через спорт та фізичну активність.

Ключові слова: рекреація, здоров'я, фізична активність.

Abstract. Today, the urgent need of our time is to involve students in active recreation and the process of forming a recreational culture. The purpose of the study: to study the involvement of students in active recreation in order to form a recreational culture. The main conclusion of the study is that most of the student population seeks to improve their physical and psychological health through sports and physical activity.

Keywords: recreation, health, physical activity.

Фізична культура і спорт є засобами формування гармонійно розвиненої особистості. Вони сприяють зосередженню всіх внутрішніх сил і ресурсів організму на досягнення поставлених цілей, підвищення працездатності, формування стійкого попиту на здоровий спосіб життя [4, 6].

На сьогодні молодь, а саме студенти, обов'язково повинні бути залучені до активного відпочинку та процесу формування рекреаційної культури. Тому що, це є нагальною проблемою сучасності. Зростаючий рівень стресу та напруженості, пов'язаний із навчанням та виконанням інших обов'язків, часто веде до погіршення психічного та фізичного стану студентів. Однак дозвілля є ефективним інструментом для поліпшення загального самопочуття та збереження фізичного здоров'я [1, 2].

Наукове обґрунтування актуальності дослідження полягає у тому, що студентська молодь є основною силою суспільства і їхнє здоров'я, спорт чи розваги напряму впливають на розвиток нації в цілому. Здатність до активного відпочинку та рекреації є ключовою складовою для збереження енергії та покращення роботи мозку, що, у свою чергу, сприяє підвищенню академічної продуктивності студентів.

У науковій літературі існують чіткі класифікації та групування видів рекреаційної діяльності. Найчастіше вони базуються на меті поїздки, характері організації дозвілля, правовому статусі, тривалості поїздки та перебування відпочиваючого в певних місцях, сезонності, характері діяльності відпочиваючого, віці, діяльності відпочиваючого, та ін. У загальному вигляді під фізичною рекреацією розуміють будь-яку форму спортивної діяльності, спрямовану на відновлення фізичних сил, витрачених у процесі фізичної або розумової діяльності [1, 2, 3].

Хоча збільшення вільного часу є неминучою тенденцією,

студентська молодь використовує свій вільний час неефективно: швидкий ритм сучасного життя, відсутність достатньої фізичної активності та сидячий спосіб життя стають причинами зменшення рівня фізичної форми молоді та виникнення різних захворювань.

Отже, залучення студентів до активного відпочинку є важливим напрямком вдосконалення системи фізичної реабілітації та рекреаційної роботи серед вищих навчальних закладів.

Мета дослідження: вивчити залучення студентів до активного відпочинку з метою формування рекреаційної культури.

В роботі використовувалися такі **методи дослідження:**

- теоретичні (аналіз і синтез психолого-педагогічної та літературознавчої літератури по темі дослідження);
- емпіричні.

Дослідження було проведено в Державному професійно-технічному навчальному закладі «Західно-Дніпровський центр професійно-технічної освіти» серед двох груп студентів: 7КК-23 і 3КК-21, які навчаються за спеціальністю «Кухар-кондитер». Загальна кількість учасників становила 49 осіб, і їхній вік склав 16 років. З цієї кількості 35 осіб взяли участь у дослідженні, із них 8 хлопців та 27 дівчат.

Студентам був виділений період для проходження опитування з 23.10.23 по 25.10.23, з можливістю проходження лише одного разу, і без обмежень часу на сам процес опитування.

Нами було проведено емпіричне дослідження щодо визначення специфіки ставлення до власного здоров'я.

Основним висновком нашого дослідження є те, що існує значна зацікавленість серед студентів у більш активному відпочинку та участі в рекреаційних програмах. Велика частина студентського контингенту прагне покращити своє фізичне та психологічне здоров'я через спорт та фізичну активність.

Проте дослідження також показало, що існують певні перешкоди, які обмежують участь студентів у рекреаційних програмах. До таких перешкод можна віднести недостатню інформованість студентів про наявність рекреаційних можливостей на місці навчання, а також фінансові та часові обмеження.

В цілому, наше дослідження підтвердило важливість рекреаційної культури для студентського життя та навчання. Рекомендації, наведені в цих висновках, мають на меті сприяти покращенню умов та можливостей для активного відпочинку студентів та формування позитивної рекреаційної культури на нашому навчальному закладі.

Ця робота служить поштовхом для подальших досліджень у сфері

рекреаційної культури та активного відпочинку студентів.

Підводячи підсумок, загальною метою нашого дослідження було визначення ефективних шляхів стимулювання участі студентів у рекреаційних програмах та формування позитивної рекреаційної культури серед них. На основі отриманих даних та висновків ми рекомендуємо такі заходи:

Інформаційна кампанія: Проведення інформаційних заходів, які розповсюджують інформацію про наявність рекреаційних програм та заходів серед студентської громади. Це допоможе підвищити свідомість студентів про доступні можливості.

Зниження фінансових бар'єрів: Розгляд можливостей зниження вартості участі у рекреаційних програмах, наприклад, через створення студентських знижок або безкоштовних заходів.

Гнучкий графік: Розгляд можливостей для створення гнучких графіків для студентів, щоб вони мали можливість об'єднувати активний відпочинок з навчанням та іншими обов'язками.

Співпраця та взаємодія: Пошук співпраці з університетськими групами та студентськими організаціями для спільної організації рекреаційних подій та програм.

Оцінка та вдосконалення програм: Постійний моніторинг та оцінка рекреаційних програм для вдосконалення їхньої якості та відповідності потребам студентів.

Підтримка соціальних взаємин: Забезпечення можливостей для спілкування та взаємодії між студентами під час рекреаційних подій для покращення соціальних взаємин та підтримки спільноти.

Залучення викладачів та персоналу: Залучення викладачів та університетського персоналу до активного відпочинку та рекреаційних програм для створення позитивного прикладу та мотивації студентів.

Підтримка фізичного та психічного здоров'я: Забезпечення доступу до інформації про користь активного відпочинку для фізичного та психічного здоров'я студентів.

На кінець, ми хочемо висловити вдячність усім, хто взяв участь у цьому дослідженні, а також усім тим, хто підтримував та надавав корисні поради під час проведення моєї практики.

Список використаних джерел

1. Андреева О., Садовський О. Структура та зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 4. С. 53–59.

2. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. Київ. Поліграфсервіс, 2014. 280 с.

3. Благій О., Ячнюк М. Технологія впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк*. 2015. Вип. 3. С. 34–38.

4. Востриков В. А. Цінності соціуму і фізичної культури як феномени становлення особистості. *Науковий огляд. Реферативний журнал*. 2016. № 2. С. 31–41.

5. Дані центру медичної статистики МОЗ України, 2013 р. URL : http://www.moz.gov.ua/ua/portal/oth_stat.html

6. Дмитрук С. В. Розвиток креативності студентів в умовах дозвілля засобами туристських ігор: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.06 «Теорія і методика управління освітою». КНУКІМ. Київ, 2007. 20 с.

7. Орхівська А. С., Андрєєва О. В. Оцінка доцільності розробки та впровадження програми занять фізичної рекреації студентів із вадами слуху: експертний аналіз. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк*. 2015. Вип. 26. С. 31–37.

УДК 374.5.018.43:796.011.3

Шип Н.Є.

старш. викл., Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

ОСОБЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ОРІЕНТУВАЛЬНИКІВ 10-12 РОКІВ

Анотація. Наше дослідження спрямоване на вирішення питання з організації безперервного тренувального процесу юних спортсменів-орієнтувальників за допомогою інноваційних технологій. Оцінити ефективність застосування запропонованих засобів пропонується шляхом аналізу змагальної діяльності спортсменів на Чемпіонатах України.

Ключові слова: спортсмен-орієнтувальник; дистанційне навчання; спортивна підготовка.

Abstract. Our research is aimed at solving the issue of organizing the continuous training process of young orienteering athletes with the help of innovative technologies. It is proposed to assess the effectiveness of the proposed means by analyzing the competitive performance of athletes at the Championships of Ukraine.

Keywords: orienteering athlete; Distance Learning; sports training.

Вступ. З початком пандемії COVID-19 у 2020 року тренувальний процес юних орієнтувальників зазнав значних змін. За відсутності

можливості тренуватись на місцевості, в умовах обмеженого пересування та часткової ізоляції тренери та спортсмени були вимушені змінити тренувальний процес. В цей час на допомогу прийшли комп'ютерні технології і методики дистанційного навчання [3]. Після послаблення обмежень практично відновився тренувальний процес в стандартному вигляді, але збройна агресія проти нашої країни знов унеможливила підготовку юних спортсменів. Багато дітей з батьками змінили місцеперебування, інші зазнали обмежень, що пов'язані з воєнним станом, був втрачений зв'язок з тренерами.

Тому першочерговим завданням ми вбачаємо відновлення дистанційного зв'язку та застосування інноваційних технологій для забезпечення безперервності тренувального процесу.

Мета дослідження. За допомогою інноваційних технологій організувати тренування юних орієнтувальників в дистанційному форматі, проаналізувати результати виступів хлопців та дівчат вікових груп Ж,Ч 12 (до 12 років) на Чемпіонатах України.

Виклад основного матеріалу. Після відновлення дистанційного зв'язку з підлеглими, ми поставили перед собою завдання мотивувати дітей до занять. Адже налаштувати себе на самостійні заняття важко навіть дорослим спортсменам. В процесі організації ми тісно контактували з батьками, які погодились контролювати вчасний вихід дітей при проведенні відеоконференцій, вчасне заповнення ними щоденників тренувань та виконання завдань. Також з батьками було проведено бесіди про корисний вплив тренувань на ментальне здоров'я дітей [2].

Для дистанційного навчання потрібен доступ до Інтернету, технічні пристрої і підготовані педагоги. Здобуті під час пандемії навички ми розширили і вдосконалили в нових умовах. Для мотивації дітей ми практикували спільні заняття в режимі відеоконференцій, використання змагального елемента при виконанні завдань з фізичної підготовки, техніки і тактики спортивного орієнтування. Слідкували за постійним зворотнім зв'язком, своєчасно відслідковували результати підготовки [3].

Для проведення роботи нами застосовувались аудіоконференції в режимі реального часу з можливістю передачі файлів, демонстрацією презентацій. Для постійного контакту та обговорення використовували форуми, різноманітні чати. Викладення основних матеріалів, розміщення планів занять, оголошень, підведення підсумків та ін. здійснювалось на навчальній платформі Google Classroom. У разі, коли діти довгий час не мали можливості користуватись Інтернетом, ми використовували телефонний зв'язок, завдання у вигляді текстових документів [3].

З метою перевірки результатів навчання ми застосовували тести в

Google-формах та різноманітні практичні завдання. Серед таких засобів були комп'ютерні ігри для вивчення умовних знаків. Хоча вивчення умовних знаків відокремлено від їх застосування безпосередньо на спортивній карті не є доцільним, але такі ігри слугують для нагадування особливостей зображення окремих об'єктів та передбачають елемент змагання, виконання з фіксуванням часу тощо. Використовувались вправи на визначення висоти розташування КП (контрольного пункту), що також передбачало конкурс на точність. Діти займались збиранням пазлів з розрізаних карт за допомогою інтерактивної дошки, віднаходженням фрагменту місцевості на карті (фрагмент демонструється деякий час, потім його необхідно знайти на карті), за фотографією або малюнком знаходили відповідне місце на карті, за зображенням створювали легенду КП. Для тактичної підготовки застосовували вправи, в яких необхідно було вибрати для застосування на конкретній дистанції різні технічні прийоми (біг в «мішок», паралельний захід, азимут з упередженням, видовження орієнтури та ін.), вправи з вибору шляху між КП та схематичне його зображення по пам'яті (спортсмену деякий час демонструється фрагмент дистанції, він планує шлях руху на КП, запам'ятовує основні орієнтири, потім на папері або на інтерактивній дошці зображує схематично). Також юні спортсмени змагались за допомогою інтерактивних ігор, що імітують змагальну діяльність орієнтувальника. Наприклад: слідкувати за спортсменом на відео та спробувати максимально точно відтворити шлях його руху на карті, що розташована нижче (на карті позначено старт та фініш), це можна зробити на комп'ютері за допомогою Paint або на роздрукованій карті [4].

Для розвитку психічних якостей, необхідних орієнтувальнику, застосовували комп'ютерні ігри на розвиток пам'яті та уваги, на розвиток пам'яті карти, головоломки «знайди шлях» (розвиток просторового мислення) [1, 2].

Фізична підготовка юних спортсменів, що мали обмежені можливості занять на свіжому повітрі, включала в себе комплекси йоги силової спрямованості, загальнорозвиваючі, ізометричні вправи, біг сходами, біг та стрибкові вправи на місці. Діти отримували комплекси вправ, що періодично оновлювались. Через певні проміжки часу проводилось тестування фізичної підготовки у формі змагання. Спортсмени, що мали можливість займатись кросовою підготовкою, за допомогою мобільного додатку Strava записували свої треки та відомості про тренування. Потім аналізували ці дані з тренерами. Навіть якщо діти не мали можливості повноцінно тренуватись на місцевості, – вони отримували завдання з техніки і тактики орієнтування, які виконували під час пробіжок

[5].

Результати дослідження. У спортсменів, що самостійно тренувались в дистанційному форматі, приблизний тижневий план виглядав наступним чином:

Понеділок. Ранкова зарядка, відпрацювання технічних дій на дистанції (відмітка КП, тримання карти). Ввечері – вправи на гнучкість, вправи на розслаблення.

Вівторок. Ранкова зарядка, одночасно з вправами відпрацювання дій при встановленні азимута за допомогою компаса і карти. Вдень – бігові та стрибкові вправи (або кросова підготовка), комплекс йоги силового спрямування. Ввечері – комп'ютерні ігри.

Середа. Ранкова зарядка, ізометричні вправи. Вдень або ввечері – онлайн-зустріч у відео-конференції, колективне обговорення дистанцій змагань, аналіз шляхів руху, створення власних дистанцій.

Четвер. Ранкова зарядка, вправи на встановлення азимутів за завданням. Вдень – бігові та стрибкові вправи, що чергуються з силовими вправами або кросова підготовка з прискореннями вгору. Ввечері – вправи на знаходження КП за описом (виконуються в чаті в парах або групах). Вправи на гнучкість.

П'ятниця. Ранкова зарядка, вправа «Лабіринти». Ввечері – інтерактивна гра в парах або групах, вправи на розслаблення.

Субота. Ранкове тренування: крос або бігові вправи, виконання вправ силової підготовки на результат, виконання завдань з технічної підготовки в реальному часі. Ввечері – вправи на гнучкість.

Неділя. Ранкове тренування: крос або бігові вправи з зупинками на станціях для виконання вправ на спритність та теоретичних завдань. Ввечері – комп'ютерні ігри, складання звіту за тиждень [1, 5].

З метою оцінювання ефективності підготовки наших підопічних, ми проаналізували результати змагань Чемпіонатів України по групах Ж-12 та Ч-12 (дівчата та хлопці 12 років) за даними сайту Федерації спортивного орієнтування України. Показником ефективності ми обрали середню швидкість спортсменів на дистанції. При цьому ми брали до уваги, що в спортивному орієнтуванні швидкість відображає не тільки фізичну підготовку, а й всі інші аспекти підготовки спортсмена. Результати наших спортсменів ми порівняли з результатами призерів змагань (перші 3 місця). За підсумками змагань 2019 року їх швидкість була гіршою за швидкість лідерів: у дівчат – на 25,64%, у хлопців – на 19,24%, в середньому – на 22,44%. У 2020 році змагання не проводились за карантинних обмежень. Після цього у 2021 році наші спортсмени бігли гірше на 25,84% дівчата і на 24,18% хлопці, в середньому – на 25%. У 2022 році змагання Чемпіонатів

України не проводились через дію воєнного стану. 2023 року спостерігались такі результати: відставання дівчат склало 20,59%, а хлопців – 21,1%, в середньому – 20,84%. Можемо спостерігати, що навіть в умовах військових дій наші діти отримали належну підготовку і змогли покращити свої результати, що було б неможливо за відсутності регулярного налагодженого процесу дистанційного навчання та тренування.

Висновки. Умови, в яких опинилась наша країна, наклали відбиток на життя всіх людей, зокрема й на тренувальний процес юних орієнтувальників. Проте, за допомогою інтернет-простору та інноваційних технологій можливо організувати дієвий процес з вдосконалення всіх видів підготовки. Ефективним такий процес можна вважати за умов його гнучкості, оперативності реагування, регулярного спілкування в різних формах між тренером та спортсменом.

Список використаних джерел

1. Березовський В. А. Спортивне орієнтування як засіб формування всебічно розвинутої особистості школяра . *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доповідей ІХ Міжн. наук. конф., 12-13 жовтня 2016 року. Київ, 2016. С. 183–185.

2. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімпій. літ., 2015. 276 с.

3. Король С. А. Організація навчально-тренувального процесу орієнтувальників в умовах карантинних обмежень. *Physical culture and sports in the educational space: innovations and development prospects* : conference proceedings, March 5–6, 2021. Republic of Poland Wloclawek : «Baltija Publishing», 2021. С. 145–148.

4. Пронтішева Л. П. Спортивне орієнтування : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Вінниця : ФОП Главацька Р.В, 2010. 118 с.

5. Скалій О. В., Лотоцький В. Б. Вплив занять спортивним орієнтуванням на розвиток фізичних якостей підлітків. *Спортивна наука*. 2021. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2021. С. 44–47.

УДК 796.378

Шуба Л.В.¹, Шамардіна Г.М.², Палічук Ю.І.³

¹ канд. пед. наук, доц., НУ «Запорізька політехніка»

² канд. пед. наук, проф., НУ «Запорізька політехніка»

³ канд. пед. наук, доц., Буковинський державний медичний університет

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ СУЧАСНОСТІ

Анотація. Здоров'язберігаючі технології мають декілька особливостей, які роблять їх унікальними та корисними для поліпшення здоров'я та благополуччя. Вони забезпечують персоналізований підхід, постійний моніторинг та зворотний зв'язок щодо стану здоров'я, доступні та зручні для використання, надають підтримку та мотивацію користувачам у досягненні здоров'язберігаючих цілей, а також стимулюють інноваційні методи лікування та діагностики.

Ключові слова: здоров'я, гаджети, сучасні технології.

Abstract. Health technologies have several features that make them unique and useful for improving health and well-being. They provide a personalized approach, continuous monitoring and feedback on health status, are affordable and easy to use, support and motivate users to achieve health goals, and stimulate innovative treatment and diagnostic methods.

Key words: health, gadgets, modern technologies

Здоров'язберігаючі технології мають довгу історію використання, але їх сучасний розвиток швидко прискорився завдяки технологічному прогресу. Перші електронні медичні пристрої почали з'являтися у 20-му столітті, такі як електрокардіографи та рентгенівські машини. Ці пристрої допомагали лікарям отримувати більш точні та детальні дані про стан здоров'я пацієнтів. Відомо, що з 1950-х років процес використання технологій в медицині суттєво прискорився. Наприклад, використання комп'ютерів для аналізу медичних зображень та даних про стан здоров'я пацієнтів стало широко поширеним. Поява Інтернету та інших технологій зв'язку в кінці 20-го століття і на початку 21-го століття дала поштовх для розвитку телемедицини та інших форм дистанційної медичної допомоги. З появою смартфонів та планшетів в 2000-х роках, здоров'язберігаючі додатки стали дуже популярними серед користувачів, що сприяло зростанню використання мобільних пристроїв для відстеження та керування станом здоров'я. Останнім часом з'явилися різноманітні носимі пристрої, такі як фітнес-трекери, смарт-годинники та інші, які дозволяють користувачам відстежувати різні показники здоров'я та фізичної активності у реальному часі [1, 3].

Використання здоров'язберігаючих технологій стало невід'ємною частиною сучасної медицини та здорового способу життя, і цей процес продовжує активно розвиватися.

Використання здоров'язберігаючих технологій може відрізнятися в різних країнах в залежності від рівня технологічного розвитку, доступності медичних послуг, культурних особливостей та законодавчого середовища.

У країнах з високим рівнем технологічного розвитку, таких як

Сполучені Штати, Канада, Японія та країни Західної Європи, здоров'язберігаючі технології широко застосовуються у медичній практиці та повсякденному житті. Ці країни мають велику кількість розробників та постачальників технологій здоров'я, а також високий рівень доступності та прийняття мобільних технологій та носимих пристроїв.

У країнах з менш розвиненими медичними системами, таких як країни Південної Азії, Африки та Латинської Америки, використання здоров'язберігаючих технологій може бути обмеженим через відсутність доступу до високотехнологічних медичних пристроїв та недостатню інфраструктуру для телемедицини та дистанційної медичної допомоги. Однак деякі інновації, такі як мобільні додатки для здоров'я та SMS-повідомлення для нагадування про медичні прийоми, досить поширені в цих регіонах.

У країнах, які переживають перехідну економіку, таких як Україна, Польща, Китай, спостерігається швидкий розвиток здоров'язберігаючих технологій, особливо в області телемедицини та мобільних додатків для здоров'я. Ці країни використовують інновації для покращення доступності та якості медичних послуг, а також для оптимізації управління системами охорони здоров'я [2, 3].

У кожній країні використання здоров'язберігаючих технологій залежить від специфічних потреб та умов медичної системи, а також від загальних тенденцій розвитку технологій та соціоекономічних чинників.

Здоров'язберігаючі технології сучасності включають в себе широкий спектр інноваційних рішень та додатків, спрямованих на підтримку та покращення здоров'я та благополуччя. До них входять:

1. Мобільні додатки для здоров'я. Вони надають користувачам можливість відстежувати свій фізичний стан, споживання їжі, рівень активності та інші аспекти здорового способу життя. Додатки також можуть надавати поради щодо здорового харчування, рекомендації щодо вправ та медитації, а також сповіщення про важливі медичні заходи.

2. Носима електроніка та пристрої для здоров'я. Вони включають в себе фітнес-трекери, смарт-годинники, розумні контактні лінзи та інші пристрої, які надають інформацію про фізичну активність, якість сну, рівень стресу та інші важливі показники здоров'я. Зворотні зв'язки в реальному часі, основані на даних з носимих пристроїв та медичних сенсорів, дозволяють пацієнтам та медичним працівникам отримувати інформацію про стан здоров'я в реальному часі. Це дозволяє вчасно реагувати на зміни у стані пацієнта та приймати необхідні заходи для покращення його здоров'я.

3. Телемедицина. Це використання технологій зв'язку для надання

медичних послуг на відстані. Пацієнти можуть отримувати консультації лікарів, діагностичні та лікувальні послуги, а також моніторинг стану здоров'я безпосередньо з дому за допомогою веб-камер, смартфонів та інших пристроїв. Також варто відзначити роль інтернету речей (IoT) у здоров'язбереженні. Пристрої IoT можуть взаємодіяти з медичними пристроями, носимими сенсорами та іншими засобами моніторингу для забезпечення автоматичного збору та аналізу даних про стан здоров'я пацієнтів. Це дозволяє підтримувати постійний моніторинг та аналізу стану здоров'я, що в свою чергу дозволяє швидше виявляти проблеми та реагувати на них [2].

4. Штучний інтелект та аналітика даних в галузі здоров'я. Використання алгоритмів штучного інтелекту для аналізу великих обсягів даних з медичних записів, досліджень, зображень медичного зображення тощо, з метою виявлення паттернів, діагностики хвороб та розробки персоналізованих методів лікування.

5. Віртуальна реальність у медицині. Застосування віртуальної реальності для лікування фобій, стресу, хронічного болю та інших медичних проблем, а також для навчання медичних фахівців та студентів [1-3].

Ці технології здоров'язбереження представляють значні можливості для покращення якості життя та ефективності медичної допомоги в сучасному світі.

Список використаних джерел

1. Попадюха Ю. А. Сучасні комплекси, системи та пристрої у реабілітаційних технологіях. К.: Центр учбової літератури. 2018. 324 с.

2. Almathami H. K., Win K. T., Vlahu-Gjorgievska E. Barriers and facilitators that influence telemedicine-based, real-time, online consultation at patients' homes: systematic literature review. *J Med Internet Res*. 2020. 22(2). e16407. <https://doi.org/10.2196/16407>

3. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія / за заг. ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с.

СЕКЦІЯ «ОЛІМПІЙСЬКИЙ, ПРОФЕСІЙНИЙ ТА ПАРАОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ»

УДК 796.075.6.065.4

Бондар А.С.¹, Петренко І.В.²

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ІВЕНТІВ

Анотація. У статті подано технологію проведення спортивного івента, яку можна розглядати як модель спільної діяльності організаторів та учасників, спрямованої на проектування, організацію та проведення івента для досягнення встановленої мети або отримання бажаного результату.

Ключові слова: спортивний івент, організатори, учасники, мета, результат.

Abstract. The article presents the technology of holding a sports event, which can be considered as a model of joint activity of organizers and participants, aimed at designing, organizing and conducting an event to achieve the set goal or obtain the desired result.

Key words: Sports event, organizers, participants, goal, result.

Спортивні івенти відносяться до спеціальних подій, які мають певну передбачувану кінцеву мету, коли акцент робиться на досягнення бажаного результату реалізації події [2]. До спортивних івентів відносять: мега спортивні заходи – події, за які конкурують різні країни; календарні події міжнародного та національного значення; одноразові події – події після події призначені, наприклад, для преси; шоу-події [3].

У галузі спорту більшість спортивних івентів стають цікавими подіями. Галузь спорту включає у себе діяльність фізкультурно-спортивних організацій та інших суб'єктів господарювання, які надають фізкультурно-спортивні послуги [5]. Фізкультурно-спортивні організації все частіше проводять заходи, які впливають на формування бренду й позитивного іміджу самої організації, а часто й іміджу міста, області або країни в цілому. Сучасні фізкультурно-спортивні організації звертаються за кваліфікованими послугами до івент-агентств для проведення спортивних змагань та інших заходів [4].

До карантинних обмежень пов'язаних з коронавірусною інфекцією COVID-19 та до початку повномасштабної війни в Україні щороку збільшувалася кількість спортивних івентів, у середньому в них брали

участь близько 70 млн громадян. Тільки у місті Харкові щорічно проходилося понад 500 спортивних іміджевих подій.

У Харківській області в межах виконання Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року (далі – Програма) протягом 4 років планувалося провести 2457 спортивних заходів, загалом в Україні планувалося провести 26754 заходи, це свідчить про те, що у Харківській області планувалося провести майже 11% запланованих в межах програми спортивних заходів, з них: у 2021 році – 514, 2022 – 576, 2023 – 645, 2024 – 722 заходи [5].

Планування та управління спортивними івентами – це процес визначення, організації та керівництва діяльністю, пов'язаною з проведенням спортивних івентів. Це включає в себе встановлення мети та цілей івенту, визначення бюджету, підбір місця проведення, планування програми заходу, залучення учасників та глядачів, технічне та логістичне забезпечення, маркетинг та просування івенту, безпеку та інше [2].

Усі спортивні івенти у системі фізкультурно-оздоровчої роботи повинні проводитися у відповідності з наступними основними організаційними принципами:

1. Відповідність поставленим завданням.
2. Доступність спортивного івенту за часом і місцем проведення.
3. Доступність змагальних вправ.
4. Безпека учасників, глядачів і суддів.
5. Видовищність, наочність, естетичність, що сприяє гармонійному розвитку особистості.

Організація спортивних івентів передбачає діагностичне планування, проектування та поетапну діагностику процесу, а також корекцію результатів засобами та методами з метою ефективності та досягнення стандарту якості в конкретних умовах. Організація і проведення спортивного івенту включає певний набір дій, які можна представити у вигляді наступних етапів:

1 етап – постановка цілей та проектування масового спортивного заходу;

2 етап – вибір стратегії проведення масового спортивного заходу;

3 етап – планування проведення масового спортивного заходу;

4 етап – організація проведення масового спортивного заходу і делегування повноважень;

5 етап – проведення масового спортивного заходу;

6 етап – підведення підсумків і оцінка результатів проведення масового спортивного заходу;

7 етап – формування висновків і розробка рекомендацій для

підвищення ефективності проведення масового спортивного заходу.

Для підвищення ефективності процесу організації та проведення масових спортивних заходів слід дотримуватися відповідної технології. Феномен «технологія» увійшов до педагогічної науки зі сфери виробництва, де він тлумачився як «сукупність технічних дій, спрямованих на створення матеріальних речей» [1]; «сукупність виробничих процесів у певній сфері виробництва, а також науковий опис засобів виробництва» [3]. На сьогодні технологія інтегрує досягнення науки й практики та являє собою складну систему, що постійно розвивається й до складу якої входять не лише штучні технічні пристрої, виробничі процеси, операції та ресурси, а й підсистеми соціальних наслідків, управління тощо.

Технологія проведення спортивного івента може бути розглянута як модель спільної діяльності організаторів та учасників, спрямована на проектування, організацію та проведення заходу для досягнення визначеної мети або отримання бажаного результату.

Ефективна організація та проведення спортивного івента потребує:

- професіоналізму організаторів;
- наявності необхідних ресурсів;
- оптимального складу учасників;
- ефективного маркетингу;
- сприятливих зовнішніх умов, включаючи зовнішньополітичні, економічні, екологічні та епідеміологічні чинники.

Технологія проведення спортивного івента включає такі складові, як основна ціль, завдання, діяльність організаторів, діяльність учасників, результати організаторів, результати учасників, оцінка результатів та корекція (рис. 1).

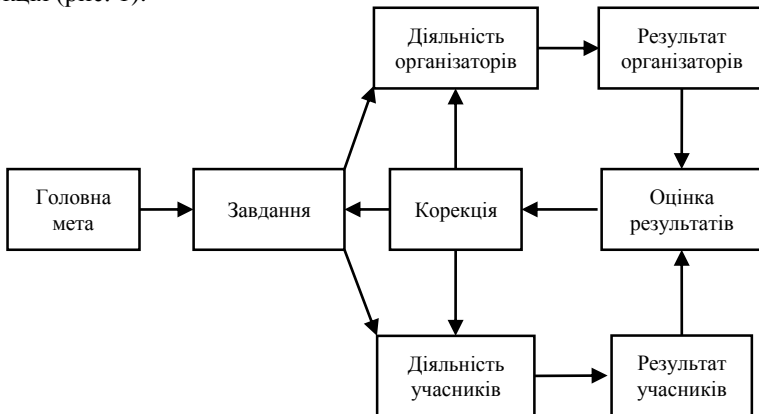


Рис. 1. Технологічна схема спортивного івента

У запропонованій технології проведення спортивного івенту під корекцією розуміємо зміну діяльності організаторів і учасників для підвищення рівню показників отриманих результатів у наступних заходах на підставі оцінки результатів діяльності у попередніх заходах. Також корекцію можуть вносити організатори масового спортивного заходу у постановку завдань заходу для досягнення більшої ефективності під час організації і проведення наступних заходів.

Запропонована технологія концептуальна, системна, керована, ефективна і має властивість відтворюватися. Відповідає усім видам спортивних івентів, вона стабільна і мобільна водночас. Її стабільність підтверджується тим, що вона не залежить від кількісного і якісного складу організаторів і учасників заходу, його цілі, завдань і інших організаційно-управлінських умов. Мобільність даної технології забезпечується змінами складу учасників заходу, ресурсним забезпеченням, результативністю учасників та ефективністю самого заходу під впливом факторів зовнішнього середовища.

Список використаних джерел

1. Деделюк Н. Організація масових фізкультурно-оздоровчих спортивних заходів з використанням національних традицій фізичного виховання. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2008. 71 с.
2. Дергачова Г. М. Івент-менеджмент. URL: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/51203/1/Event%20management_konsept.pdf
3. Повалій Т. Л., Світайло Н. Д. Івент-менеджмент : навчальний посібник. Суми: Сумський державний університет, 2021. 198 с. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/82458/1/Povalii_management.pdf;jsessionid=DFFC6B06FDFB9F4B17C416F8114F5DF6
4. Радіонова О. М. Конспект лекцій з курсу «Івент-технології» (для студентів 2-го курсу денної та заочної форм навчання напрямів підготовки 6.140101 «Готельно-ресторанна справа», 6.140103 «Туризм»). Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2015. 67 с.
5. Bondar A., Petrenko I., Gubareva A. Increasing the efficiency of organizing and conducting mass participation sports events. Promising areas for the development of physical culture, sports, fitness and recreation : Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2023. P. 89–113. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-314-9-4>

УДК 796.8.063.4:159.9

Воронова В.І.¹, Ковальчук В.І.²

¹ канд. пед. наук, проф., Національний університет фізичного виховання і спорту України

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

ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ГОТОВНОСТІ БОРЦІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. На етапі збереження досягнень психологічна готовність спортсменів-борців є визначальним фактором досягнення ними успіху в змагальній діяльності. Її складовими у спортсменів-борців можуть вважатися рівень спрямованості мотивації на досягнення успіху та уникнення невдачі; особливості відношення спортсмена до майбутніх змагань (самооцінка власних можливостей, відношення до суперника, особистісна значущість змагань); рівень ситуативної тривожності.

Ключові слова: психологічна готовність, властивості особистості, ситуативна тривожність, мотивація.

Abstract. At the stage of preservation of achievements, the psychological readiness of athletes-wrestlers is a determining factor in their success in competitive activities. Its components in athletes-wrestlers can be considered the level of orientation of motivation to achieve success and avoid failure; peculiarities of the athlete's attitude to future competitions (self-assessment of one's own capabilities, attitude to the opponent, personal significance of the competition); level of situational anxiety.

Key words: psychological readiness, personality traits, situational anxiety, motivation.

Вступ. Психологічна готовність спортсменів в цілому визначається як реалізація їх можливостей в процесі тренувальної підготовки, так і під час напруженої змагальної діяльності. Це є важливим майже для всіх рівнів підготовки спортсменів, але особливої значущості набуває для найвидатніших із них, коли фізична та техніко-тактична готовність спортсмена досягли свого найвищого рівня розвитку. Підкреслюючи значущість такого співпадіння саме в спортивній боротьбі, спортивні педагоги вказують на важливість врахування саме психологічної підготовки для досягнення найвищого рівня готовності [8], оскільки в боротьбі трапляються випадки, коли спортсмени з видатними фізичними та техніко-тактичними даними поступаються менш підготовленому супернику, психіка якого більш стійка до екстремальних ситуацій змагань.

Діяльність в спорті є надзвичайно специфічною і характеризується своєрідними, неповторними особливостями, однією з яких є прояв

найкращих можливостей організму на змаганні. Цілком очевидно, що перш ніж готувати спортсмена до досягнення конкретного результату, необхідно дізнатися про специфічні особливості перебігу діяльності в даному виді спорту, вимоги до окремих функцій організму, особливості роботи нервово-м'язового апарату та проявів психіки атлета в умовах змагань і, виходячи з цього, будувати процес підготовки.

Результативність змагальної діяльності, як свідчать дослідження низки авторів, визначається в основному психологічними факторами, якими можна керувати у процесі підготовки спортсмена до змагання [8, 5, 6]. У зв'язку з цим готовність спортсмена слід розуміти як високий рівень розвитку функціональних систем організму, регуляторних функцій психіки, фізичних та рухових якостей, які забезпечують специфічну рухову діяльність, а психічну готовність як стан, досягнутий внаслідок інтегральної підготовки до діяльності.

Зазначається, що для борців фактором, що визначає психічну надійність спортсмена, є змагально-емоційна стійкість та мотиваційно-енергетичний компонент, бо для атлета найважливішим є знайти в собі сили провести бій з підйомом, не втрачаючи емоційного контролю за собою [9].

Науковці підкреслюють, що когнітивні можливості (увага, пам'ять, швидкість переробки інформації) достатньо стабільні і, як правило, відрізняються в бік покращання в умовах невеликих психоемоційних навантажень. При значних навантаженнях ефективність обробки інформації знижується, що проявляється в погіршенні функцій уваги (обсягу, концентрації, переключення), сприйняття, пам'яті; уповільнюються прості і складні сенсомоторні реакції [3, 4]. Також виявлено тенденції у прояві типів темпераменту та рівня особистісної тривожності, а також особливості взаємозв'язку між психологічними та психофізіологічними показниками у представників дзюдо, греко-римської та вільної боротьби [3, 9].

В цілому, стан психологічної готовності борця до ефективного здійснення змагальної діяльності є комбінованим стійким поєднанням як індивідуально-типологічних властивостей особистості так і емоційної сфери [1]. При цьому подібна рівновага, як свідoctво готовності спортсмена до певних змагань, формується в основному в процесі тренувань і полягає в оптимальному узгодженні всіх видів підготовки спортсмена [8]. Якщо наявність такої узгодженості тренера разом із спортсменом забезпечили безпосередньо перед днем початку змагань, спортсмен буде знаходитися в стані оптимальної бойової готовності (ОБС). В такому випадку готовність спортсмена до змагання буде

характеризуватися упевненістю, енергією, контролем за м'язовим тонусом, рухами, швидким включенням в ситуацію тощо. Саме тому стан ОБС вважається найкращим і оптимальним, бо забезпечує гармонію всіх функцій організму та гарантує можливий прояв його резервів. Проте висока мотивація діяльності, напружене очікування старту, помірне емоційне напруження, повна впевненість у власних силах, здатність до свідомої саморегуляції поведінки, думок та почуття, гарна концентрація уваги на майбутній діяльності, як показники найвищого рівня готовності спортсмена до змагання, багато в чому залежать від властивостей особистості самого спортсмена і вміння тренера їх оптимально використовувати для формування стану ОБС. Саме тому тренери за допомогою спортивних психологів повинні здійснювати психологічний супровід підготовки спортсменів, вдосконалюючи їх не тільки фізично, але і формуючи та підтримуючи на належному рівні їх психологічну готовність до визначних досягнень під час багаторічних тренувань [2, 8].

Мета роботи: визначення особистісних психологічних показників спортсменів-борців, які впливають на стан їх готовності до змагань.

Організація та методи дослідження. В дослідженні взяли участь 20 спортсменів (3 – борці вільного стилю, 3 – греко-римського, 15 – дзюдо, 3 – самбо). Спортивна кваліфікація спортсменів: КМС, МС; вік: 19-25 років. Дослідження проводилися на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Аналіз науково-методичної літератури та застосування відповідних психодіагностичних методів дав можливість дослідити: спрямованість мотивації особистості борців на досягнення успіху та уникнення невдачі; особливості відношення спортсмена до майбутніх змагань (самооцінка власних можливостей, відношення до суперника, самооцінка думки тренера про можливості спортсмена, особистісна значущість змагань); рівень ситуативної тривожності.

Результати дослідження. Отримані дані дають підставу стверджувати, що випробувані спортсмени-борці характеризується: середнім рівнем прояву ситуативної тривожності (10 чол.); помірно високим (6 чол.) и середнім (6 чол.) рівнем мотивації, спрямованої на досягнення успіху; високим (в межах норми) рівнем самооцінки власних можливостей (14 чол.); високою (в межах норми) оцінкою можливостей суперника (16 чол.); високим рівнем значущості майбутніх змагань та значним бажанням приймати участь в них (17 чол.).

Перевірка кореляційної залежності за досліджуваними психологічними даними виявила пряму залежність між показниками ситуативної тривожності, самооцінкою особистісної значущості майбутніх

змагань і бажанням приймати участь в змаганнях. Причому чим вищою є рівень прояву значущості змагання та бажання приймати в ньому участь, тим вищий рівень тривожності спостерігається у спортсмена безпосередньо перед початком поєдинку. Також встановлено, що пряма кореляційна залежність існує між показником, який характеризує впевненість у власних можливостях стосовно успіху у майбутньому змаганні і мотивацією, спрямованою на досягнення успіху: чим вищим є рівень мотивації, тим більшим виявляється прояв впевненості у власних можливостях.

Висновки. Стан психологічної готовності спортсменів-борців до змагань є підґрунтям, у якому функціонують психічні процеси та властивості особистості, сформовані в ході тренувальної підготовки задля орієнтування спортсмена в передзмагальних ситуаціях та умовах змагальної боротьби, спрямовані на адекватну цим умовам саморегуляцію дій, думок, почуттів, поведінки загалом, рішення техніко-тактичних та інших завдань, що ведуть до досягнення перемоги.

Список використаних джерел:

1. Євтифієв А., Бочкарев С., Поляков І., Євтифієва І., Хірний С., Недбайло І. А. Методика підготовки борців вільного стилю з урахуванням індивідуальних особливостей психіки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. № 3(161). С. 79–83. [https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2023.03\(161\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2023.03(161).18)
2. Кіндзер Б. М., Партико Н. В., Хуртенко О. В., Березяк К. М., Пришва О. Б., Нестеров О. С. Програма психічної саморегуляції однокорців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. № 6 (137) 21. С. 66–71.
3. Коробейніков Г., Вернидуб К., Россоха Г., Медвидчук В., Кулініч І., Коняєва Л. Психофізіологічні функції висококваліфікованих спортсменів різної спеціалізації. *Молода спортивна наука України*. 2005. Випуск 9. Том 1, С. 62–66.
4. Коробейніков Г. В., Дудник О. К., Коняєва Л. Д. та ін. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Метод, посібник. Київ, 2008. 64 с.
5. Лаврентьев О. М., Сергієнко Ю. П., Антоненко С. А., Крупеня С. В., Бут О. В. Психологічна підготовка борців вільного стилю під час змагань. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15*.

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Випуск 9(169). С. 86–91. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).18)

6. Перепелиця А., Фокіна Є., Ковальчук В. Мотивація як фактор впливу в спортивній діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. 4. С. 89–94 <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.89-94>

7. Сокаль Л. Д., Россоха Г. В., Коробейніков Г. В., Медведчук К. В. Індивідуально-типологічні властивості висококваліфікованих спортсменів-борців. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. № 3. 2004. С. 96–104.

8. Ткаченко С. В. Сучасні проблеми підготовки борців високої спортивної майстерності в дзюдо. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2011. С. 394–396.

9. Krone V. The mental readiness form as a measure of competitive state anxiety. *Sport Psychol.* 1994. 8. P. 189–202.

УДК 796.3222+796.015.45

Жовтоножко Д.О.¹, Захарова О.М.², Сметанін С.В.³

¹ студ., НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ ГАНДБОЛІСТІВ ВІКОМ 14-16 РОКІВ, ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Анотація. Під час змагального періоду молоді спортсмени стикаються зі значним психологічним тиском. Спортивні змагання можуть бути наповнені стресовими ситуаціями, які вимагають від атлетів не лише фізичної підготовки, але й міцної психологічної стійкості. Важливою частиною успішності у спорті є вміння керувати емоціями, стресом та підтримувати позитивний настрій.

Ключові слова: юний спортсмен, психологічна підготовка, змагання, мотивація, результат.

Abstract. During the competitive period, young athletes face significant psychological pressure. Sports competitions can be filled with stressful situations that require athletes not only to be physically fit, but also to have strong psychological resilience. An important part of success in sports is the ability to manage emotions, stress and maintain a positive attitude.

Key words: young athlete, psychological preparation, competition, motivation, result.

Психологічна стійкість має велике значення для досягнення високих результатів у спорті. Юні спортсмени повинні вміти працювати зі стресом, використовувати його як додатковий ресурс для досягнення цілей. Також важливо вміти впоратися з поразками та використовувати їх як можливість для особистого зростання та вдосконалення [2].

Ефективна психологічна підготовка допомагає спортсменам покращити концентрацію, рішучість та віру у власні сили. Це важливо не лише для досягнення успіхів у спорті, але й для розвитку особистості та формування позитивних життєвих навичок.

Дослідження психологічної підготовки юних спортсменів дозволяє розкрити фактори, що впливають на їхню психічну стійкість та розвиток. Вивчення таких аспектів сприяє розробці ефективних психологічних стратегій та програм.

Питання психологічної підготовки юних спортсменів у змагальному періоді протягом довгих років досліджували такі науковці, як Огарь Г.О., Санжаров В.А., Ласиця В.І., Огарь Є.Г. та ін.

Загалом, психологічна підготовка юних спортсменів у змагальному періоді є ключовим елементом для досягнення успіхів у спорті та розвитку особистості. Дослідження цієї теми визначає не лише психологічні аспекти, але й сприяє формуванню повноцінної та стійкої особистості в умовах спортивного середовища.

Відповідно до результатів численних наукових досліджень, процес психологічної підготовки до змагань виявляється складною системою взаємопов'язаних складових, яка розгортається в межах визначених часових рамок перед початком змагань. Цей етап може витягтися від кількох місяців до всього лише декількох днів [1].

Успіх цього процесу залежить від спільних творчих зусиль тренера та спортсмена. Фахівці та тренери стверджують, що ефективність психологічної підготовки в значній мірі залежить від самого спортсмена, оскільки йому самостійно доводиться подолати труднощі під час змагань для досягнення особистого або командного успіху.

Загальна схема психологічної підготовки юних спортсменів у спорті включає наступні аспекти:

1. Збір достатньої та достовірної інформації про умови майбутніх змагань і конкурентів.
2. Поповнення та уточнення інформації про тренувальний стан, потенціал спортсмена чи команди, а також можливі зміни цих факторів до початку змагання.
3. Чітке визначення та формулювання мети участі в змаганнях.
4. Формування відповідних цілей та мотивації для виступу на

змаганні.

5. Імовірніше програмування змагальної діяльності, що включає розумові та практичні дії, можливе моделювання умов майбутнього змагання та визначення тактичного плану.

6. Спеціальна підготовка для зустрічі зі змагальними перешкодами різного рівня складності та вправи, які можна використати для їх подолання.

7. Передбачення прийомів саморегуляції для подолання можливих внутрішніх негативних станів у спортсменів.

8. Відбір та використання методів збереження психічної свіжості перед початком змагання та під час нього.

Так, перші дві складові системи психологічної підготовки є фундаментальними, оскільки вони становлять основу для наступних етапів. Інформація про майбутні змагання, їхні умови, місце та учасників, врахована разом із даними про основних суперників та їхні індивідуальні особливості, у поєднанні з розумінням можливостей та потенціалу самого спортсмена (або команди) на даному етапі їхнього розвитку, дозволяють реалістично визначити мету та розробити стратегічні плани для майбутніх змагань.

Формулювання мети та мотивів участі у змаганнях виявляється важливою складовою для юного спортсмена. Мета участі у змаганні визначає конкретний результат, який спортсмен або команда мають намір досягти. Важливо, щоб ця мета була реалістичною та відповідала рівню підготовки спортсмена. Водночас, може бути корисним, якщо вона трохи перевищує поточні можливості, сприяючи стимулюванню до подальшого розвитку і досягнення кращих результатів.

Мотиви участі в змаганнях виступають як психологічні фактори, які стимулюють та направляють дії спортсмена. Вони допомагають усвідомити, з якою метою він прагне досягнути конкретного результату та чому обирає той чи інший спосіб діяльності. Мотивація може виявитися ключовим чинником, який підтримує спортсмена під час тренувань та змагань, особливо в умовах конкуренції та складнощів [4].

Ефективна психологічна підготовка передбачає, що мета та мотивація юного спортсмена повинні бути чіткими, стимулюючими та орієнтованими на досягнення конкретних результатів, що відповідають його можливостям та рівню підготовки.

Так, рушійні сили можуть набувати різних відтінків, включаючи суспільну вагомість і особисте значення для атлета. Громадські мотиви віддзеркалюють всеосяжні цінності або стають важливими для широкої громадськості, такі як досягнення високих результатів у спорті, турбота

про успіх команди або федерації, а також представлення країни на міжнародній арені.

З іншого боку, особисті мотиви віддзеркалюють індивідуальні цілі, бажання або інтереси спортсмена, такі як особистий розвиток, насолода самим процесом змагання або прагнення поліпшити власні результати.

Щодо програмування змагальної діяльності, важливо враховувати ймовірнісний характер цього процесу, оскільки у більшості випадків тренер та спортсмен не мають абсолютно повної та достовірної інформації про умови майбутнього змагання. Тому програмування змагальної діяльності зазвичай базується на приблизних уявленнях, передбаченнях та можливих сценаріях, що дозволяють тренеру та спортсмену планувати тактику та стратегію, з урахуванням можливої невизначеності чи зміни обставин в ході змагань [5].

Використання уявних сценаріїв для тренування у спорті відзначається впливом на розвиток навичок та покращення показників у спортивних досягненнях. За результатами різних наукових досліджень вказується на певні позитивні зміни у показниках спортсменів через уявне виконання дій: точність рухів може поліпшитися на близько 34%; швидкість виконання рухів може покращитися в середньому на 16.8%; сила може збільшитися на 3.3%.

Важливо відзначити, що ці показники можуть зазнавати змін залежно від специфіки спортивної дисципліни, індивідуальних особливостей спортсмена та методології дослідження. Однак загальна тенденція підтверджує, що уявні змагальні тренування є корисними для поліпшення результатів спортсменів.

Ефективна система психологічної підготовки включає спеціальну тренувальну для подолання змагальних перешкод та непередбачених ситуацій. Ключовим є вміння спортсменів швидко оцінювати обставини, розуміти, що трапилося, і приймати швидкі та обґрунтовані рішення.

Моделювання уявних сценаріїв змагань, включаючи варіанти з непередбаченими обставинами або перешкодами, дозволяє спортсменові розвивати навички ефективної реакції на такі ситуації, вирішення завдань та швидке адаптування до змін у середовищі змагань.

Під час тренувань важливо, щоб тренер постійно вводив різноманітні неочікувані ситуації. Для цього важливо систематично фіксувати та аналізувати складнощі, що виникають під час змагань, для подальшого розширення асортименту методів [3].

Спортивні психологи зауважують, що внутрішні стани, які вимагають регулювання за допомогою методів саморегуляції, є дуже різноманітними. Це можуть бути емоційні стани, такі як перевищена

впевненість у собі або надмірна концентрація на досягненні мети. Боротьба з цими нав'язливими думками може бути важкою задачею, проте це є одним з аспектів успішного тренування.

Узагальнено можна виділити кілька груп прийомів саморегуляції, якими юні спортсмени користуються для контролю свого психічного стану:

1. Емоційне розслаблення: Спрямоване на зменшення емоційного напруження через використання вправ розслаблення м'язів, дихальних технік та інших методів фізичної релаксації.

2. Ментальна техніка: Спортсмени застосовують уявне відтворення ідеального технічного виконання вправ, щоб відвести свій розум від негативних думок та фокусуватися на дії.

3. Внутрішнє самомовлення: Включає в себе внутрішні діалоги, такі як самоутвердження, самопідтримка, самоконтроль, аналіз ситуації тощо. Важливо використовувати позитивне словесне вплив на себе для покращення психічного стану.

Ці підходи допомагають спортсменам контролювати свої емоції та ментальний стан, щоб досягти кращих результатів у виконанні завдань [6].

Забезпечення фізичної та психічної свіжості спортсмена перед початком змагань ефективно здійснюється завдяки ретельному плануванню та реалізації психологічної підготовки. Однак існує ризик перенапруження, яке може скасувати всі попередні зусилля, спрямовані на досягнення психічної готовності до змагань. Такий ризик може виникнути внаслідок неочікуваних обставин, які не завжди можна передбачити. Особливу увагу слід приділяти значенню майбутньої участі в змаганнях для самого спортсмена [5].

Для подолання подібного психічного стану передбачається застосування моделювання умов змагань, що базується на ретельному аналізі результатів підготовчого етапу та розв'язанні завдань програмування змагальної діяльності.

Отриманий аналіз науково-методичної літератури виявив, що ефективна організація психологічної підготовки юних спортсменів до участі у змаганнях може виступати як ключовий компонент психолого-педагогічної підтримки на всіх етапах циклу змагань. Таким чином:

1. Психологічна підготовка до змагань включає в себе комплекс взаємопов'язаних методичних складових, що реалізуються у процесі навчання та тренувань. Серед головних складових можна виділити: збір інформації про умови майбутніх змагань, оцінку готовності до них, встановлення цілей та мотивації, планування участі, спеціальну підготовку до можливих викликів, навчання методам психорегуляції та збереження

фізичного та психічного стану.

2. Методика психологічної підготовки молодих спортсменів до змагань передбачає послідовний підхід до вирішення завдань навчання на кожному етапі. Підготовчий етап охоплює збір інформації про умови змагань та оцінку готовності, визначення мети й мотивації. Основний етап включає планування та підготовку до змагання, управління емоціями. Завершальний етап передбачає повторення, контрольні тренування та тактичний аналіз.

3. Проведення заходів психологічної підготовки гандболістів віком 14-16 років до змагань має рекомендації щодо часових рамок: підготовчий етап – за місяць до змагань, основний етап – за місяць перед стартом, завершальний етап – за два-три дні до початку змагання, під час змагань та після завершення сезону виступів.

Основні сценарії моделювання для юних гандболістів включають:

1. Виконання кидків звичайними способами з різних точок майданчика з перешкодами у вигляді захисту від супротивника, нестандартних ситуацій отримання м'яча, обмеження часу для виконання кидку, кидки у стані втоми або при вестибулярних навантаженнях.

2. Виконання кидків з незвичних точок майданчика або з незручного положення.

3. Організація дій у захисті або у нападі в умовах чисельного недоліку чи чисельної переваги.

Тактичні дії при розіграші комбінацій, а також реакція на різні ситуації під час їх виконання.

Психологічна підготовка юних спортсменів у змагальному періоді є актуальною темою, оскільки вона відображає важливий аспект спортивного розвитку та вплив на психіку молодих атлетів.

Список використаних джерел

1. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А., Спицька Л. В. Етика психологічної роботи : навч. посіб. Запоріжжя : «Просвіта», 2016. 352. с.

2. Воронова В. І. Психологія спорту. Київ: Олімп. літ., 2019. 272 с.

3. Дорошенко Е. Ю., Сердюк Д. Г., Мітова. О. О. Удосконалення техніко-тактичних дій висококваліфікованих гандболістів: проблеми, пошуки, шляхи вирішення : монографія. Запоріжжя: ООО ЛПС, 2016. 312 с.

4. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник. Суми : ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.

5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця : КНТ,

2016. 615 с.

6. Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І., Огарь С. Г. Психологічна підготовка юних спортсменів у змагальному періоді. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 10. С. 37–42.

УДК 796.42+796.015.59

Ковальчук Л.Ю.¹, Сметанін С.В.², Захарова О.М.³

¹ студ., НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Анотація. В роботі визначено шляхи вдосконалення психологічної підготовки юних легкоатлетів. Зокрема, розроблена та описана послідовність дій спрямованих на зниження рівня тривожності. Наведено окремі результати практичної перевірки результативності запропонованої методики. Доведено, що цілеспрямовані, постійні та регулярні заняття з психологічної підготовки легкоатлета дають позитивну динаміку в спортивних результатах.

Ключові слова: легка атлетика, психологічна підготовка, юні спортсмени.

Abstract. The paper identifies ways to improve the psychological training of young athletes. In particular, the sequence of actions aimed at reducing the level of anxiety is developed and described. Some results of practical testing of the effectiveness of the proposed methodology are presented. It is proved that purposeful, constant and regular training on psychological preparation of athletes gives positive dynamics in sports results.

Key words: athletics, psychological training, young athletes.

Найчастіше термін «психологічна підготовка» використовується для позначення широкого спектру дій, перш за все, самих спортсменів, а також їх тренерів та менеджерів, що спрямований на формування і розвиток певних психічних процесів і якостей особистості спортсмена, необхідних для успішного тренування і виступу на змаганнях [1].

В літературних та науково-методичних джерелах психологічну підготовку прийнято поділяти на загальну та спеціальну. Сутність загальної психологічної підготовки полягає в її спрямованості на розвиток і вдосконалення психічних функцій і якостей спортсмена, необхідних для успішної підготовки в окремому обраному виді спорту, з метою досягнення кожним індивідом найбільш високого рівня спортивної майстерності. Зазначений вид підготовки також включає в себе перш за все навчання

активній саморегуляції психічних станів до яких можна віднести, наприклад, розвиток емоційної стійкості до екстремальних умов спортивних змагань, вироблення вміння швидко знімати наслідки нервового і фізичного перенапруження, а також контролювати режим сну [2].

Зазвичай, загальна психологічна підготовка відбувається під час тренувань і не потребує спеціального втручання фахівців-психологів. Вона відбувається паралельно з технічною та тактичною підготовкою. Однак, поза спортивною діяльністю спортсмени також можуть навчатися певним методам та прийомам психологічної регуляції як самостійно, так і зі спеціальною допомогою кваліфікованих фахівців. Зокрема, спортсмени під час дозвілля у періоди не пов'язані з цілеспрямованою тренувальною діяльністю самостійно, або з допомогою, чи користуючись раніше отриманими інструкціями, може виконувати конкретні завдання для покращення психічних процесів [3].

Виявлення причини страхів спортсменів, або обгрунтоване припущення їх джерела часто допомагає тренеру визначити підходи чи методи, які можуть зменшити тривожність до бажаних рівнів. Проте, перелік самих причин, з яких спортсмени відчують тривожність і страхи не вирішує завдання їх усунення, проте його можна розглядати як відправну точку цього важливого для психологічної підготовки процесу [4]. Тренер повинен підміняти в повному обсязі функції психіатра, або спортивного психолога. Однак, саме тренер повинен виявляти ознаки надмірного страху спортсменів та вміти визначити, кому з них необхідна допомога, яку він може надати самостійно [5].

Метою проведеного дослідження була організація психологічної підготовки легкоатлетів та пошук шляхів її вдосконалення на прикладі вихованців відділення легкої атлетики ДЮСШ №10 м. Запоріжжя. Психологічна підготовка була спрямована перш за все на активне прагнення до досягнення перемоги, формування почуття впевненості в успішності, та забезпечення нормального емоційного стану юних спортсменів.

Під час експерименту до системи психологічної підготовки входив: самооцінка та оцінка з боку тренера стану тренуваності перед змаганнями; виконання завдань зі збору інформації про умови змагань, та чітка постановка мети та завдань перед конкретними змаганнями, програмування майбутньої спортивної діяльності, формування почуття впевненості спортсмена у своїх силах, опанування прийомами регуляції та саморегуляції в умовах змагань.

Методи психологічного тренінгу застосовуються поетапно. Перш за

все, легкоатлетам було надано інформацію про умови змагань, суперників, щоб підготуватися до участі в змаганнях та певним чином зняти занепокоєння. Основна інформація, що надавалася на даному етапі, стосувалася переважно фізичної та технічної підготовки суперника та результатів нещодавніх виступів. Формування конкретних заходів з підготовки до змагань стає можливим саме завдяки завчасному вивченню суперників. Крім того, спортсмени мають можливість уточнити дані про їх власну готовність, умови та здібності відповідно до майбутніх змагань.

Подальші кроки, що до вдосконалення психологічної підготовки юних легкоатлетів, спрямовані на отримання можливості керувати своїми діями, почуттями, та думками згідно із прогнозованими умовами спортивної діяльності. Для цього широко використовувалися методи розумового експерименту, ідеомоторного тренування, моделювання умов майбутнього змагання, проводилося програмування діяльності у передбачуваних умовах змагань. Окремо обговорювалися можливі варіанти виникнення несподіваних ситуацій у процесі спортивної боротьби. На цьому етапі було реалізовано комплекс занять з фізичної та психологічної підготовки, спрямований на зниження рівня тривожності, що включає наступні методики:

- розвиток психологічної готовності до стресу;
- розвиток навичок до саморегуляції, соціальної адаптації, та ефективної комунікації;
- навчання навичкам ідеомоторного тренування;
- навчання навичкам аутогенного тренування та самонавіювання.

На останньому етапі у спортсменів повинні формуватися навички розвитку та підтримки оптимального рівня емоційного збудження, що пов'язані зі стабільністю емоційних станів до та під час змагань, і, зрештою, впливає безпосередньо на результативність спортсмена. Цей процес включає здатність захищати себе від різноманітних зовнішніх впливів, підвищує усвідомлення важливості участі в змаганнях.

Під час дослідження описані вище запропоновані методи психологічної підготовки застосовувалися досить обережно. Після кожного тренування спортсменам пояснювався зміст та завдання роботи у спеціально змодельованих ситуаціях. Таким чином, тренування з включенням елементів психологічної підготовки стали досить ефективним способом зняття та зменшення страхів і тривоги у легкоатлетів.

У результаті реалізації запропонованої програми психологічної підготовки рівень тривожності у легкоатлетів експериментальної групи знизився на 12,5, а контрольної – на 3,9 при оцінці за методикою Спілбергера. При порівнянні показників рівня тривожності до і після

експерименту в обох групах можна простежити позитивну динаміку розвитку. Так, у контрольній групі результати покращилися на 15,6%, а в експериментальній на 49,5%.

У результаті опанування навичками психорегуляції у юних спортсменів експериментальної групи значно покращилися швидкісні показники в порівнянні з контрольною групою, що було помічено при порівнянні результатів виступів під час контрольних змагань.

Проведене дослідження доводить, що цілеспрямовані, постійні та регулярні заняття з психологічної підготовки легкоатлета дають позитивну динаміку в спортивних результатах.

Список використаних джерел

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2019. 272 с.
2. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2015. 276 с.
3. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту. Харків : ОВС, 2007. 271 с.
4. Штифурак В., Драчук А. Особливості психологічної підготовки в умовах спортивної діяльності на сучасному етапі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. Вінниця. Вип. 1. 2017. С. 476–482.
5. Бочелюк В. І. Психологія спорту. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 224 с.

УДК 796.015.54+796.422

Орлов І.А.¹, Курта Є.О.², Сметанін С.В.³

¹ студ., НУ «Запорізька політехніка»

² канд. юр. наук, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 16-18 РОКІВ

Анотація. У роботі надаються практичні рекомендації щодо розвитку спеціальної витривалості у легкоатлетів у віці від 16 до 18 років. Ці рекомендації базуються на аналізі наукових джерел та враховують результати проведених досліджень. Вони передбачають оптимальне співвідношення різних типів тренувального навантаження з урахуванням специфічних особливостей окремих ділянок дистанції в бігу на 800 метрів.

Ключові слова: легка атлетика, біг, спеціальна витривалість, методика.

Abstract. The paper provides practical recommendations for the

development of special endurance in athletes aged 16-18 years. On the basis of the literature review and taking into account the results of the research, the correlation of different types of training load in accordance with certain specific features of individual sections of the distance in 800 m run are given.

Key words: athletics, running, special endurance, methodology.

Одним з основних завдань тренера та легкоатлета є створення тренувальних умов, спрямованих на підвищення рівня загальної аеробної витривалості через різноманітні рухові активності. Вважається, що віковий проміжок 16-18 років є оптимальним для ефективного розвитку витривалості у спортсменів-легкоатлетів [1].

Система підготовки юних бігунів повинна враховувати вікові зміни та забезпечувати їх всебічний і гармонійний фізичний розвиток. Це досягається за допомогою раціонального використання різних методів і засобів тренування на різних етапах підготовки. Протягом багатьох років тренування обсяг загальної і спеціальної фізичної підготовки юних бігунів поступово зростає. Це супроводжується збільшенням тренувальних навантажень через підвищення обсягу та інтенсивності спеціальних тренувальних заходів для бігунів [2].

Навантаження за обсягом та інтенсивністю підбирались з метою забезпечення повного відновлення функціональних, психологічних та рухових можливостей досліджуваних перед наступним тренуванням. Це дозволяло їм ефективно виконувати тренувальне навантаження на попередньому рівні без негативних наслідків для їхнього здоров'я та результативності [3].

Протягом 10 місяців навчально-тренувальних занять із тижневим навантаженням від 8 до 10 годин спортсмени-бігунки віком від 16 до 18 років, які спеціалізувалися на дистанції 800 метрів, цілеспрямовано розвивали швидкісну витривалість. За методикою тренування, вони виконували спеціальні вправи за допомогою повторного методу, враховуючи показники швидкості та сили, що наближалися до індивідуальних можливостей кожного спортсмена.

На початковому етапі тренувального процесу ми акцентували увагу на розвиток аеробних механізмів роботи серцево-судинної та дихальної систем, спрямовуючи зусилля на підвищення загальної витривалості.

На другому етапі ми збільшили обсяг тренувального навантаження, яке виконувалося у змішаному аеробно-анаеробному режимі енергозабезпечення та в широкому діапазоні режимів швидкості бігу (від помірного до субмаксимального). Це дозволило підвищити ефективність виконаної роботи та сприяло подальшому розвитку фізичних якостей спортсменів.

На третьому етапі ми зосередилися на підвищенні обсягу тренувального навантаження спеціальної спрямованості. Ми застосовували більш інтенсивні вправи інтервальним та повторним методами у змішаному аеробно-анаеробному та анаеробному режимах. Це дозволило нам впливати вибірково та індивідуально на компоненти швидкісної витривалості кожного спортсмена, сприяючи їхньому подальшому розвитку.

Для розвитку прогнозованих показників швидкісної витривалості у досліджуваних віком від 16 до 18 років ми використовували методику багаторазових максимальних зусиль з пороговою значимістю у вправах короткого тривання з повним відновленням.

Зі зростанням тренувального рівня спортсменів ми скорочували паузи відпочинку між повтореннями вправ, одночасно збільшуючи їх інтенсивність. Цей підхід став ключовим методом у розвитку швидкісної витривалості в бігу на 800 метрів.

Враховуючи особливості бігу на 800 м, ми розбили тренувальну роботу на три специфічних ділянки, що відповідно характеризували роботу:

- а) на старті та під час стартовому розбігу;
- б) під час бігу по дистанції;
- в) під час фінішного прискорення.

Для розвитку максимальної швидкості у досліджуваних на старті та під час стартового розбігу, що переважно пов'язано з проявом анаеробної потужності, ми використовували повторний режим бігу на коротких відрізках довжиною до 60 метрів. Обсяг навантаження з таким режимом роботи становив 2240 метрів. З них вправи на загальну витривалість склали 36% від загального обсягу (800 метрів), а інтенсивні вправи на швидкісну витривалість – 64% (1440 метрів).

Швидкісну витривалість, пов'язану з алактатною анаеробною потужністю, у досліджуваних у бігу на 800 метрів ми розвивали на більш довгих відрізках від 80 до 150 метрів у повторному та інтервальному режимах. Навантаження зазначеного типу на тренуванні складало 4250 метрів, у тому числі: обсяг – 1200 метрів (28%), інтенсивність – 3450 метрів (72%).

Під час фінішного прискорення на дистанції 800 ми досліджували швидкісну витривалість, пов'язану з алактатною анаеробною потужністю. Для цього ми використовували повторні та інтервальні режими на тих самих довгих відрізках (80-150 м), проте з більшою кількістю повторень в серіях та значними паузами відпочинку між ними. Загальне навантаження під час тренування становило 4550 метрів, з яких 22% (1000 м) припадало

на обсяг, а решта 78% (3550 м) – на інтенсивність.

Обсяг та інтенсивність навантажень, які були зазначені вище, постійно змінювалися, що характеризувалося плавними переходами у їхніх співвідношеннях. Це також стосувалося пауз відпочинку.

Загальний обсяг навантажень збільшувався поступово від загально-підготовчого етапу до спеціально-підготовчого, а інтенсивність вправ збільшувалась у відсотковому виразі. При цьому тривалість пауз відпочинку пропорційно зменшувалась.

На основі аналізу наукових рекомендацій і результатів практичних досліджень ми сформулювали наступні рекомендації:

1. Загальна та швидкісна витривалість є ключовими аспектами підготовки бігунів на 800 м і спеціальний педагогічний процес спрямований на їх підвищення для досягнення високих результатів.

2. Рівень розвитку швидкісної витривалості є надійним показником підвищення спортивного працездатності у бігу на 800 м.

3. Для ефективного розвитку швидкісної витривалості рекомендується використовувати різноманітні методи, такі як рівномірний, змінний, інтервальний, повторний та контрольний, з різними співвідношеннями обсягу, інтенсивності та відпочинку.

4. Для позитивного перенесення результатів тренувань на кінцевий результат в бігу на 800 м рекомендується застосовувати фізичні вправи циклічного характеру, аналогічні до тих, що використовуються під час змагань.

5. Під час виконання фізичних вправ потрібно враховувати інтенсивність серцевого ритму (ЧСС), тривалість, кількість повторень та паузи відпочинку.

6. Використання методу рівномірного безперервного навантаження сприяє розвитку швидкісної витривалості у легкоатлетів віком 16-18 років та готує організми до інтенсивних тренувальних навантажень.

7. Індивідуальний підхід до дозування фізичного навантаження з методом прогнозування запасу швидкості є ефективним підходом до розвитку швидкісної витривалості у бігунів на 800 м.

У результаті нашого дослідження ми встановили, що ефективний розвиток швидкісної витривалості у юнаків віком 16-18 років пов'язаний з виконанням специфічних вправ з певними параметрами обсягу та інтенсивності. Для досягнення цієї мети важливо використовувати різноманітні методи з різними співвідношеннями основних параметрів навантаження, таких як обсяг, інтенсивність, тривалість та характер відпочинку. Переважне застосування методу рівномірного безперервного виконання вправ є надійною базою для подальшого виконання інтенсивних

навантажень на наступних етапах спортивного розвитку.

Список використаних джерел

1. Гацко О. В., Дереча Т. Г. Легкоатлетичні вправи : навч. посіб. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2017. 217 с. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2015. 276 с.

2. Конестяпін В. Г. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. Львів : СПОЛОМ, 2006. 180 с.

3. Гудим М. П. Визначення рівня фізичної підготовленості у швидкісносилових видах легкої атлетики за допомогою тестування. *Біосоціокультурні та пед. аспекти фіз. виховання і спорту* : матеріали Всеукр. наук. конф. Суми: СДПУ, 2000. С. 127–131.

УДК 796.015.56

Сидорова В.І.¹, Захарова О.М.², Сметанін С.В.³

¹ студ., НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Анотація. Зважаючи на те, що однією з основних тенденцій у сучасному спорті залишається зростання інтенсивності тренувань, надзвичайно актуальною на сьогодні залишається проблема відновлення працездатності спортсменів після фізичних навантажень та подальший пошук шляхів сприяння підвищенню ефективності цілеспрямованого управління процесом підготовки спортсменів, досягненню більш високого рівня спортивних результатів.

Ключові слова: відновлення організму, спортсмен, працездатність, фізичне навантаження, тренування.

Abstract. Given the fact that one of the main trends in modern sports is the increase in the intensity of training, the problem of restoring the performance of athletes after physical exertion and the further search for ways to increase the effectiveness of purposeful management of the training process of athletes, and to achieve a higher level of sports results, remains extremely relevant today.

Key words: recovery of the body, sportsman, efficiency, physical activity, training.

Аналіз численних літературних джерел показує, що відновлення – це біологічне «зрівноважування» організму, його окремих функцій і компонентів (органів, клітин) після інтенсивної м'язової та інтелектуальної роботи; це важливий чинник підвищення працездатності спортсменів [1].

Щоб її відновити й уникнути перевтоми, необхідно використовувати спеціальні методи та засоби, що активізують відновні процеси в організмі. Із педагогічних засобів відновлення важливо правильно поєднувати навантаження і відпочинок на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів, правильно будувати кожне окреме тренувальне заняття, використовувати спеціальні фізичні вправи для пришвидшення відновлення.

Засоби психологічного відновлення теж достатньо різноманітні – це сон-релаксація, м'язова релаксація, спеціальні дихальні вправи, спрямовані, перш за все, на поліпшення настрою, самопочуття, усунення негативних емоцій.

Також, особливе місце серед засобів відновлення займають медико-біологічні впливи. Рациональне харчування, фармакологічні препарати і вітаміни, спортивні напої, гідротерапія, баровпливи, масаж та інші засоби активно використовуються як компоненти підготовки спортсменів у різних країнах світу.

Щодня у продажу з'являються нові препарати, напої, спеціальні страви, прилади, що повинні запобігати перевтомі та підвищувати працездатність. Проте, що раз частіше, вчені наголошують на необхідності комплексного використання педагогічних, психологічних і медико-біологічних засобів відновлення працездатності.

Помітно, що у різних країнах світу склалися власні традиції, щодо використання тих чи інших засобів відновлення. Деякі науковці значну увагу приділяють плануванню тренувань, пасивним засобам відновлення (сон, рациональне харчування), інші вважають, що особливо ефективними є гідро-процедури або масаж [2].

У деяких роботах наголошується на необхідності використовувати фармакологічні препарати для пришвидшення відновлення.

Але, незважаючи на велику кількість різноманітних стратегій, одноставно пропагується індивідуальний підхід до спортсмена, використання простих природних методів, що у поєднанні із науково обґрунтованими тренувальними програмами сприяють підвищенню спортивних результатів і не шкодять здоров'ю.

Розуміння причин втоми та фізіологічних механізмів відновлення, контроль за відповідними процесами, рациональне використання сучасних методів і засобів відновлення є важливим для оцінювання впливу фізичного навантаження на організм, ефективності тренувальних програм, виявлення перетренованості, визначення оптимального часу відпочинку після фізичних вправ, а отже, є необхідними для поліпшення підготовки спортсмена та досягнення високого результату.

Аналіз літературних джерел дозволив визначити, що питання правильного трактування процесів втоми довго залишалося дискусійним. На сьогодні втому розглядають як функціональний стан організму, спричинений розумовою чи фізичною роботою, що супроводжується тимчасовим зниженням працездатності, зміною функцій організму та появою відчуття стомленості; це біологічно доцільна реакція, спрямована проти виснаження функціонального потенціалу організму [3, 4].

Наукові дослідження показали, що важливе значення у визначенні функціонального стану спортсменів мають показники активності симпатоадреналової системи (САС). Ця система має важливу гомеостатичну й адаптаційно-трофічну роль в організмі і є інтегральним нейрон-гормональним індикатором, що характеризує стресову й емоційну реакцію спортсменів у відповідь на навантаження під час тренувань і змагань. Її можна використовувати для оцінювання поточного стану, емоційної напруги, у передстартовому періоді і на змаганнях, розвитку втоми чи адаптаційних процесів [3].

У практиці фізичної культури й спорту зазвичай використовують багаторазові повторення різноманітних вправ упродовж визначеного часу (днів, тижнів, місяців і т.д.). Раціональне повторення фізичних вправ і навантажень є основою адаптації.

При багаторазових повторах часто наступне фізичне навантаження припадає на момент, коли втома ще повністю не минула, а рівень працездатності знижений. При цьому втома може «накопичуватися», переходити у хронічну форму і зумовлювати перевтому.

За даними спеціальної літератури, правильний підбір навантажень під час тренувань, введення у процес підготовки або між змаганнями певних проміжків для відпочинку і відновлення попереджують перетренування.

Якщо кожне наступне навантаження припадає на ту фазу відновлення, у якій організм досяг стадії суперкомпенсації, то тренуваність поліпшується, зростають функціональні можливості організму; якщо ж працездатність ще не відновилася до вихідного стану, то нове навантаження викликає протилежний процес – хронічне виснаження.

Залежно від загальної спрямованості біохімічних процесів в організмі та часу поновлення працездатності розрізняють два етапи процесів відновлення: швидкобіжний (швидкий) і довготривалий (продлонговий).

Для раціонального чергування навантажень необхідно враховувати швидкість процесів відновлення в організмі спортсменів після окремих вправ, чи їх комплексів, занять, мікроциклів. Відомо, що процеси відновлення після будь-яких навантажень відбуваються по-різному, але особливо активно – відразу після навантажень.

Найінтенсивніше відновні процеси відбуваються відразу по закінченні роботи. Тому застосувати відновні засоби та процедури доцільно у той момент, коли швидкість процесів природного відновлення сповільнюється.

З погляду деяких дослідників на процеси відновлення позитивно впливають вправи помірної інтенсивності з ритмічним чергуванням напруження і розслаблення м'язів: повільний біг по м'якому ґрунту, нетривале плавання у теплій воді, вправи ігрового характеру невисокої потужності. Чутливість до деяких засобів відновлення та його швидкість залежить від індивідуальних особливостей організму спортсмена [4].

Деякі спортсмени навіть у стані гарної тренуваності відносно повільно відновлюються.

Отже, було визначено і розглянуто психологічні методи відновлення, як ті, які являються одними з найбільш дієвих щодо практичного застосування у спортивній практиці. Саме для успішного виступу на змаганнях спортсмен повинен мати певний рівень психологічної підготовки. Часто вирішальними для перемоги у змаганнях стають психологічні якості спортсмена і вміння керувати собою у стресових ситуаціях. Тому використання дієвих методів відновлення психічного стану мають вагоме значення в процесі як підготовки, так і змагань [5].

Також розглядалися дослідження багатьох видатних вітчизняних фізіологів, праці яких висвітлюють означену тему [6]. Медико-біологічні засоби відновлення представляють собою не менш важливу сторону підтримки «спортивної форми» та впливають на організм з метою поліпшення обміну речовин та енергії у стомлених м'язах і нервових центрах, підвищення адаптаційних можливостей організму, а також із усуненням загальної та локальної втоми.

Отже, використання медико-біологічних засобів для профілактики або відновлення організму спортсменів є також важливими не тільки в спортивній діяльності, але й для збереження здоров'я тих, хто займається.

Теоретичні аспекти використання засобів відновлення працездатності спортсменів, які були визначені в результаті вивчення та аналізу джерел наукової та спеціальної літератури, в подальшому планується більш активно і систематично застосовувати в рекомендаціях тренерам у спортивній практиці.

Список використаних джерел

1. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті : навч. посіб. / Ю. Б. Ячнюк та ін. Чернівці : ЧНУ, 2011. 387 с.
2. Вілмор Дж. Х., Костіл Д. Л. Фізіологія спорту. Київ : Олімп. літ., 2003. 656 с.

3. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Відновлення та стимуляція працездатності гирьовиків: метод. рекомендації. Житомир, 2013. 32 с.
4. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті : монографія. Львів, 2011. 204 с.
5. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Основи психології спорту і фізичної культури. Київ : Олімп. літ., 2001. 335 с.
6. Яремко Є. О. Фізіологія спорту та фізичних вправ : навч. посіб. 2-ге вид. Львів, ЛДУФК, 2010. 180 с.

**СЕКЦІЯ «ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ»**

УДК 796.011.1

Буренко М.С.

канд. пед. наук, доц., Хортицька національна академія

**ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ В УМОВАХ
СЬОГОДЕННЯ**

Анотація. Під впливом умов дистанціювання навчального процесу посиляється технологізація та модернізації процесу навчання. Найбільшою проблемою залишається організація процесу розвитку практичних навичок майбутніх спеціалістів фізкультурно-спортивного профілю, зокрема рухового навчання. Вдале форматування змісту професійно-орієнтованих навчальних дисциплін можливе лише шляхом залучення до взаємодії у процесі навчання представників різних спортивних організацій, а також розробки спеціалізованих платформ для дистанційного навчання.

Ключові слова: вища освіта, фізична культура, спорт, заклади освіти, здоров'я, підготовленість, компетентність.

Abstract. Under the influence of the distancing conditions of the educational process, the technologicalization and modernization of the educational process is referred. The biggest problem remains the organization of the process of developing the practical skills of future specialists in physical culture and sports, in particular motor training. Successful formatting of the content of professionally-oriented educational disciplines is possible only by involving representatives of various sports organizations in the training process, as well as developing specialized platforms for distance learning.

Key words: higher education, physical culture, sports, educational institutions, health, preparedness, competence.

Зміни, які супроводжують навчальний процес на різних рівнях від 2020 року формують освітні тенденції, що не є тимчасовими і мають вплив на формат поточного та подальшого навчання. Головною складністю реалізації освітньої парадигми у галузі фізичного виховання та спорту залишається формування якісних програм дистанційного навчання майбутніх фахівців. При чому, різноманіття спеціальностей не дозволяє використовувати певний шаблон підготовки, наприклад, взявши за його основу навчання тренерів з фітнесу, яке вже тривалий час відбувається дистанційно. Відтак, загострюється питання модернізації підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту не лише відносно форматів

навчання, які застосовуються у закладах освіти залежно від умов організації навчання, але й з урахуванням змін змістовного компоненту, який визначається сутністю професійної компетентності майбутніх фахівців, що зазнає динамічних змін у процесі професійного вдосконалення. Саме пошук напрямків модернізації змісту освіти у формах, що відповідають вимогам становлення компетентності фахівців у сучасних умовах потребують визначення проблематики та шляхів реалізації можливих перетворень.

Актуальні дослідження визначають складність забезпечення якісного навчання тренерів з видів спорту [9, 17], викладачів з фізичного виховання [12, 16], інструкторів-методистів [7], а також фізичних терапевтів [1, 14] в умовах переважно позааудиторного навчання. Ускладнюється опанування практичних навичок [15] та знижується якість теоретичної підготовки [5], у результаті погіршення зворотного зв'язку під час навчання. Пропонуються рішення, що передбачають як повноцінне дистанційне навчання [11], так і змішаний формат [6, 10], елементи яких знаходять втілення у практиці підготовки майбутніх фахівців, що відображено у ряді теоретичних та практичних досліджень. Безперечною основою подальшого розвитку освіти в контексті покращення якості підготовки фахівців є застосування інноваційних технологій, в тому числі при підготовці фахівців з фізичного виховання та спорту [8, 13]. Проте, наявні узагальнення досвіду та пропозиції щодо подальшого вдосконалення процесу підготовки фахівців сфери фізичної культури та спорту (ФКС) в Україні обмежуються, в цілому, розв'язанням конкретної проблематики, без урахування перспектив модернізації освіти в цілому в існуючих умовах середовища та вимог для забезпечення сучасної освіти. Це вказує на потребу не лише пошуку інструментів забезпечення якості освіти в сучасних умовах, але й визначення перспективних напрямків формування освітнього середовища майбутнього.

Порушення роботи спортивних організацій, у яких відбувається практика з фаху, потребують перегляду сутності, змісту та форм їх проведення. Саме у період практики здобувачі набувають навичок співробітництва з контингентом, який буде основою професійної діяльності у майбутньому. Відповідно, їх розвиток неможливий у дистанційному форматі. Проте визначення ключових компетентностей, якими має оволодіти здобувач у період практики, дозволяє розробити індивідуалізовані програми. Вони можуть бути реалізовані за місцем проживання у відповідних спортивних організаціях. Відтак, якість проходження практики здобувачами у сучасних умовах має ґрунтуватися на вдосконаленні співпраці закладів освіти та відповідних організацій

сфери ФКС через вдосконалення взаємодії при підготовці майбутніх фахівців [2]. Це потребує як вдосконалення нормативно-правового забезпечення такої роботи, так і формування сфери послуг, які можуть надавати заклади освіти спортивним організаціям. В свою чергу, безперечною перевагою для здобувачів стає розробка не індивідуальних планів, а саме індивідуальної освітньої траєкторії навчання з урахуванням середовища у якому перебуває здобувач.

Безперечною перешкодою у освітньому середовищі сьогодні є ускладнення зворотного зв'язку у навчанні. Розв'язання цієї проблеми можливе через широке впровадження навчальних інформаційно-комунікативних технологій [18]. Звичайною практикою сьогодні є повна реалізація навчального процесу з їх використанням – від проведення аудиторних занять у віртуальних кабінетах до державної атестації. Відтак, цей напрямок може вважатися ледь не найкраще розробленим. Але складності з доступом, асинхронність при проведенні онлайн занять та виконанні завдань потребують системного підходу для організації навчання онлайн. Вирішенням цього питання є ґрунтовна розробка професійно орієнтованих LMS-систем для організації навчання, з урахуванням специфіки професійної діяльності [4]. Вочевидь, наявність простого дистанційного зв'язку не є достатньою для якісної організації процесу навчання. Це потребує вдосконалення та систематизації засобів зворотного зв'язку, які мають бути уніфікованими для всіх учасників освітнього процесу. Вочевидь, лише суттєве залучення коштів дозволить розв'язати це питання. Проте це перспективна інвестиція, адже на базі навчальних курсів та системи їх дистанційного подання можливе створення курсів дистанційного навчання, що сприяє розширенню сфери послуг закладу освіти.

Таким чином відбувається поступове переведення значної частини навчального процесу у дистанційний формат, що сприяє змінам форми та змісту освіти, а також структурі професійної компетентності майбутніх фахівців галузі ФКС. Реальною є ситуація, що у випуску здобувачів 2024 року будуть групи таких фахівців, які жодного разу не відвідали аудиторію закладу освіти за період навчання [3].

Зазначене вище призводить до розуміння, що лише посилення індивідуальної складової навчання сприятиме якісному перетворенню освітнього процесу підготовки майбутніх фахівців у галузі ФКС у сучасних умовах. Це має бути реалізовано через вдосконалення змісту навчання, через провадження основної ідеї, що майбутні фахівці насамперед мають «навчитися вчитися», що узгоджується з розумінням потреби значного перерозподілу навчального навантаження від аудиторного в бік

самостійної роботи, якою має керувати викладач [3]. Таким чином, поряд з інтенсивним підходом до концентрованого викладання фахових дисциплін, за умов дотримання безпеки, мають бути розроблені механізми впровадження індивідуальних освітніх траєкторій та методології індивідуального опанування теоретичних знань та практичних навичок. Це сприятиме посиленню значення компонента самовдосконалення у структурі професійної компетентності сучасних фахівців з фізичного виховання та спорту.

Список використаних джерел

1. Андрійчук О. Підготовка фізичних терапевтів до практичної діяльності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. № 14. С. 10–14.
2. Багорка А., Есаулова О. Різновиди форм дистанційних занять з фахових дисциплін спеціальності Фізична культура і спорт. *Молодь і ринок*. 2021. № 10(196). С. 98–102.
3. Бігун В. В., Буренко М. С., Бабаліч В. А. До питання оновлення змісту форм та методів підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання та спорту України до умов сьогодення: тренди, інноваційні технології. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 9(15). С. 310–324.
4. Бойко Ю. С., Соколенко Л. С., Танасійчук Ю. М. Інтеграція новітніх методик викладання фізичного виховання в закладах вищої освіти України з використанням технологій для дистанційного навчання. *Академічні візії*. 2023. № 20. С. 1–9.
5. Вознюк Т., Свірщук Н. Проблема якісної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту в умовах дистанційного навчання. *«Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання в сучасних умовах»*: матеріали круглого столу, м. Вінниця, 26 січня 2023 року. Вип. 5. Вінниця, 2023. С. 9–10.
6. Демус Я. Традиції та інноватика професійно-педагогічної підготовки учителя фізичної культури. *Дидакал : часопис : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю «Трансформації вищої педагогічної освіти: світовий і український контекст»*, м. Полтава, 16–17 лист. 2021 року. № 22. Полтава, 2021. С. 100–103.
7. Дорофеева Т. Проблема і зміст професійної освіти інструкторів з фізичної культури сільських і селищних рад, об'єднаних територіальних громад. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 3. С. 60–66.
8. Кондрацька Г. Інноваційні підходи у підготовці фахівців з фізичної культури і спорту до викладання спортивних дисциплін.

Перспективи та інновації науки. 2022. № 7(12). С. 13–184.

9. Лаврентьев О. М., Крупеня С. В., Малинський І. Й. Формування моделі професійної підготовки тренера з обраного виду спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 5 (136). С. 58–61.

10. Лазоренко С. Теорія і практика формування інформаційно-цифрової культури майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах змішаного навчання. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2021. № 9(2). С. 38–47.

11. Ольховський Є., Губа А. Оптимізація роботи системи дистанційної навчання харківської державної академії фізичної культури. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2023. № 7. С. 96–107.

12. Отравенко О. Інноваційні методи навчання як основа якісної професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету*. 2019. Вип. спецвип. С. 222–230.

13. Павлова Т., Долженко Л., Перегінець М. Інноваційні технології підготовки фахівців з фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*. 2019. № 4. С. 169–176.

14. Петренко Ю., Палічук Ю. Особливості дистанційного навчання студентів спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» при вивченні дисципліни «основи кінезіології». *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2022. № 6. С. 57–61.

15. Сергата Н. С., Сергата М. О. Практична підготовка студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 05. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2021. Вип. 83. С. 152–156.

16. Цибулько Л. Г., Глоба Г. В. Особливості дистанційного навчання студентів факультету фізичного виховання в умовах карантину. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021. Ч. 2. С. 84–97.

17. Червона С., Внуровський К. Вимоги щодо підготовки тренера з ігрових видів спорту. *Спортивні ігри*. 2023. № 1(27). С. 84–94.

18. Череповська О. А. Фізичне виховання в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 4(134). С. 116–120.

УДК 796.42:[378.016:37.011.3-051]

Гоголь Т.В.¹, Дутчак В.В.²

¹ здобувачка ступеня PhD, старш. викл., Рівненський державний гуманітарний університет

² старш. викл., Рівненський державний гуманітарний університет

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЛОГІСТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Анотація. У статті обґрунтовано значення логістичного підходу у сфері фізичної культури і спорту. Проаналізовано компоненти та методологічні підходи формування логістичної компетентності. Охарактеризовано основні педагогічні умови, які лежать в основі моделі формування логістичної компетентності майбутніх тренерів-викладачів: умови-передумови, ситуативні умови та умови-вимоги. Виділені основні логістичні компетенції майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Визначені основні рівні мотивації формування логістичної компетентності. Охарактеризовані методи та технології формування логістичної компетентності майбутніх тренерів-викладачів з легкої атлетики.

Ключові слова: логістика, логістична компетентність, педагогічні умови, фахівець з фізичної культури і спорту, тренер-викладач з легкої атлетики.

Abstract. In the article it is substantiated the importance of the logistic approach in the field of physical culture and sports. The main pedagogical conditions that underlie the model of formation of logistical competence of future trainers-teachers such as conditions-preconditions, situational conditions and conditions-requirements are characterized. The main logistical competencies of future specialists in physical culture and sports are highlighted. The main levels of motivation for the formation of logistics competence are identified. Methods and technologies of formation of logistic competence of future athletics trainers are characterized.

Key words: logistics, logistic competence, pedagogical conditions, specialist in physical culture and sports, athletics trainer.

Нині логістика важлива в усіх галузях господарської, військової та соціально культурної діяльності, включаючи і спортивне середовище, в якому існує своя специфіка логістичних поставок, свої мета та завдання, інтегральна стратегія та тактика розвитку.

Спортивні заходи проводяться відповідно до затверджених планів, положень про проведення змагання, спортивно-технологічних умов, програм, правил і вимог щодо забезпечення безпеки учасників і глядачів. Закупівлею матеріалів, транспортуванням обладнання, переїздом

спортсменів, розміщенням і харчуванням їх в готелях необхідно займатися логістичним оператором, але для забезпечення мінімальних матеріальних і часових витрат, з мінімальними ризиками, важливо і тренерському складу команд-учасників володіти необхідними знаннями і вміннями з логістики.

Легка атлетика є видом спорту, який об'єднує спортивні дисципліни, де найбільше використовується спортивних снарядів (метання диска, списа, молота, штовхання ядра, стрибки з жердиною), при перевезенні яких, потрібно володіти необхідними знаннями та вміннями. Тому тренерському складу важливо володіти знаннями та вміннями з перевезення спортивного інвентарю та їх сервісного обслуговування. Саме ці знання та вміння забезпечуються оволодінням логістичною компетентністю в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців.

На нашу думку, включення організаційно-управлінської та логістичної діяльності у перелік видів професійної діяльності, до яких має бути готовий майбутній фахівець з фізичної культури і спорту, було викликано об'єктивною причиною тому, що у змісті всіх професійних стандартів та програм, які відповідають професійній діяльності випускників, що освоїли програму бакалаврату зі спеціальності «Фізична культура і спорт», включені необхідні уміння, знання і навички, які потребують прояву логістичної компетентності.

У ході змін, що відбуваються у процесі дослідження, актуальними стають питання визначення структури і змісту логістичної компетентності та визначення логістичних компетенцій, які потрібно сформувати у майбутніх тренерів-викладачів з легкої атлетики.

Більшість вітчизняних та зарубіжних науковців визначають логістику як науку та вид управлінської діяльності про раціональний шлях будь-якого процесу, чи то руху матеріальних потоків, чи то потоку знань, при створенні інтелектуального капіталу; «логістика вчить оптимально підходити до організації і управління будь-яким процесом на практиці» [1].

Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити логістичну компетентність як «системно-особистісне навчання спеціаліста, яке відображає єдність теоретичної і практичної оптимізаційно-управлінської підготовки, необхідної для успішного функціонування підприємства, організації, установи» [1; 2].

Вирішуючи завдання формування логістичної компетентності, спочатку необхідно забезпечити узгодження вимог роботодавців, професійних і освітніх стандартів відповідно до їх структури та змісту. На основі аналізу науково-методичної літератури, проведених опитувань роботодавців і випускників зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» [3], узгодження вимог освітніх та професійних стандартів, що відповідають

професійній діяльності випускників, які освоїли програму бакалаврату з спеціальності, були виділені вісім професійних компетенцій, які забезпечують готовність здобувачів вищої освіти до здійснення логістичної діяльності: 1) здатність організувати і проводити масові фізкультурні і спортивно-видовищні заходи (ЛК-1); 2) здатність вирішувати задачі інформаційного забезпечення логістичної системи спортивної організації (ЛК-2); 3) здатність складати індивідуальні фінансові документи обліку і звітності у сфері фізичної культури і спорту, працювати з фінансово-господарською документацією (ЛК-3); 4) здатність здійснювати професійну діяльність з врахуванням особливостей функціонування різних типів спортивних об'єктів (ЛК-4); 5) здатність планувати забезпечення фізкультурно-спортивної організації (установи) відповідним обладнанням, інвентарем та спорядженням (ЛК-5); 6) володіння технологіями закупівельної, сервісної та транспортної логістики спортивного інвентарю (спорядження) (ЛК-6); 7) здатність організувати переїзди та розміщення спортсменів у готелях чи тренувальних базах (ЛК-7); 8) здатність здійснювати маркетингову діяльність з просування фізкультурно-спортивних послуг і товарів (ЛК-8) [1, 2, 3].

Проаналізуємо основні методологічні підходи формування логістичної компетентності.

Системний підхід дозволяє здійснити поділ складних явищ дійсності на частини або елементи, визначити способи організації окремих частин системи в єдине ціле та прослідкувати їх взаємодію. Згідно даного підходу процес формування логістичної компетентності є педагогічною системою взаємопов'язаних засобів, методів, форм і прийомів організації цілеспрямованого педагогічного впливу на особистість майбутнього тренера-викладача з легкої атлетики з метою підвищення якості його професійної підготовки відповідно до вимог освітнього та професійного стандартів. Обґрунтовані методи навчання, самостійна навчально-пізнавальна і творча діяльність, нетрадиційні технології навчання є прикладом використання діяльнісного підходу.

Задачний підхід враховується при складанні та вирішенні педагогічних задач (педагогічних ситуацій), які формують педагогічні здібності здобувачів, професійні знання та уміння, в тому числі з логістики, що є в основі логістичної компетентності майбутніх тренерів-викладачів.

Основними положенням особистісно орієнтованого підходу, які використовувались при розробці моделі, є: врахування у процесі формування логістичної компетентності особистих якостей майбутніх тренерів-викладачів, напрямів розвитку їх особистості, ціннісних орієнтацій та життєвих планів. Тому у змісті професійної освіти необхідно

максимально передбачити звернення до індивідуального досвіду здобувача, його самореалізації, самовизначення та саморозвитку.

Використання контекстного підходу при формуванні логістичної компетентності спрямоване на поступове насичення освітнього процесу елементами професійної діяльності, тобто створення її умовних (квазіпрофесійних) моделей і залучення майбутніх тренерів-викладачів з легкої атлетики у процесі навчання до вирішення проблем з логістики, використовуючи здобуті у закладі вищої освіти знання, уміння та навички.

Положення технологічного підходу у роботі відображені у вигляді конкретної моделі організації освітнього процесу, у виборі педагогічних технологій та форм контролю за процесом формування логістичної компетентності майбутніх тренерів-викладачів з легкої атлетики.

Враховуючи компетентісний підхід формування логістичної компетентності розглядається як інтегральна характеристика особистості, що визначає готовність майбутніх тренерів-викладачів, на основі отриманих знань та вмінь, вирішувати у професійно-педагогічній діяльності задачі і проблеми з логістики.

Наступним елементом формування логістичної компетентності майбутніх тренерів-викладачів з легкої атлетики є педагогічні умови, що зображені у таблиці 1.

Таблиця 1. Педагогічні умови формування логістичної компетентності майбутніх тренерів-викладачів з легкої атлетики

Назва педагогічних умов	Зміст та значення педагогічних умов	Приклади педагогічних умов
1	2	3
Умови-передумови	Умови, що дають можливість цілеспрямовано формувати логістичну компетентність	деталізація структури і змісту логістичної компетентності, на основі вимог роботодавців, освітньо-професійних стандартів; формування у здобувачів вищої освіти стійкої мотивації до процесу формування логістичної компетентності (усвідомлення здобувачами теоретичної і практичної значимості логістичної компетентності)

Продовження табл. 1

1	2	3
Ситуативні умови	Умови, де формується логістична компетентність	методичне та інформаційне забезпечення (як викладачів, так і здобувачів вищої освіти) у процесі формування логістичної компетентності; міждисциплінарна організацію процесу формування логістичної компетентності; організацію квазі-професійної діяльності здобувачів вищої освіти при використанні активних методів і нетрадиційних технологій навчання.
Умови-вимоги	Умови, що передбачають побудову обґрунтованої узагальненої системи педагогічного контролю процесом формування логістичної компетентності	визначення рівнів сформованості логістичної компетентності; розробка діагностичного інструментарію і засобів оцінювання рівня сформованості логістичної компетентності; організація попереднього, поточного, етапного і підсумкового контролю рівня сформованості логістичної компетентності

Наступним важливим компонентам формування логістичної компетентності є форми організації навчання та педагогічні технології. При виборі конкретних видів педагогічних технологій перевагу надано традиційним технологіям (у формі лекції та практичного заняття), неімітаційним, неігровим технологіям (кейс-метод, метод-проектів), неімітаційним, ігровим технологіям (рольові ігри; мозговий штурм; метод «оберненого мозгового штурму»; метод «подвійного мозгового штурму»; метод «конференції ідей»), комбінованим технологіям (психоло-педагогічні тренінги), імітаційним, ігровим технологіям (ділові та рольові ігри) та технологіям формування досвіду професійної діяльності у формі

педагогічної та тренерської практик [4]. Критеріями оцінки сформованості логістичної компетентності майбутніх тренерів-викладачів з легкої атлетики є: мотиваційний, когнітивний, практико-діяльнісний, комунікативний і рефлексивний. В даному дослідженні ми виділили чотири рівня сформованості логістичної компетентності майбутніх тренерів-викладачів – низький, середній та високий.

Цілеспрямований процес формування логістичної компетентності майбутніх тренерів-викладачів з легкої атлетики включає і оцінку рівнів її формування, який передбачає: виділення цих рівнів, визначення діагностичного інструментарію і засобів оцінювання, розподіл цих засобів у залежності від етапів, на яких здійснюється оцінювання. Поточна оцінка сформованості логістичної компетентності здійснюється під час вивчення дисциплін, які заявлені у формуванні логістичної компетентності, а підсумкова оцінка – розраховуватиметься як відношення суми балів, яка набрана з усіх дисциплін, (що направлені на формування логістичної компетентності) до максимально-можливої суми балів по цих дисциплінах. Під час оцінювання використовуються такі види контролю як: усне опитування, письмові роботи та контроль за допомогою технічних засобів.

Отже, враховуючи вище наведене можна зробити висновки, що сформована логістична компетентність майбутніх тренерів-викладачів з легкої атлетики сприятиме отриманню знань та вмій з управління та логістики, що дозволять: здійснювати професійну діяльність, враховуючи особливості функціонування різних типів спортивних об'єктів; планувати та забезпечувати фізкультурно-спортивної організації (установи) відповідним обладнанням, інвентарем та спорядженням; з оптимальними затратами часу, організувати переїзди та розміщення спортсменів в готелях чи тренувальних базах; здійснювати перевезення спортивного інвентарю та їх сервісне обслуговування; вести маркетингову діяльність з просування фізкультурно-спортивних послуг та товарів.

Список використаних джерел

1. Кислий В. М., Біловодська О. А. Логістика: теорія і практика: навчальний посібник. Київ: Центр уч. л-ри, 2010. 360 с.
2. Маркетинг і логістика у становленні цифрової економіки України: монографія / за наук. ред. Є. В. Крикавського, О. В. Дейнеги. Львів-Рівне : О. Зень, 2022. 310 с.
3. Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, кваліфікація: бакалавр фізичної культури і спорту, тренер-викладач з виду спорту. Рівне: РДГУ, 2020. 20 с.

4. Освітні технології : навч.-метод. посібник / за заг. ред. О. М. Пехоти. Київ, 2002. 255 с.

УДК 796.06

Корж Н.Л.¹, Курта Є.О.², Чередниченко І.А.³

¹ канд. наук з фіз. вих. і спорту, доц., НУ «Запорізька політехніка»

² канд. юр. наук, доц., НУ «Запорізька політехніка»

³ канд. наук з фіз. вих. і спорту, доц., НУ «Запорізька політехніка»

ВИНИКНЕННЯ ТА СТАНОВЛЕННЯ ПОНЯТТЯ «БУЛІНГ» У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Анотація. У роботі розглядається історія виникнення та становлення поняття «булінг». Досліджуються різноманітні підходи науковців до визначення цього явища у суспільстві. Розглядається офіційне визначення «булінгу», закріплене на законодавчому рівні в Україні.

Ключові слова: булінг, знущання, освітній процес, цькування.

Abstract. The work examines the history of the emergence and formation of the concept of «bullying». Various approaches of scientists to the definition of this phenomenon in society are studied. The official definition of «bullying» fixed at the legislative level in Ukraine is considered.

Key words: bullying, bullying, educational process, harassment.

Термін «булінг» походить від англійського слова «bully», що означає «грубіян» або «підлабузник».

Перекладаючи дану категорію на українську мову, булінг можна визначити як «систематичне притискання», яке передбачає вчинення дій, пов'язаних із переслідуванням, знущанням, залякуванням та іншими подібними діями. Українське слово «цькування» можна розглядати як синонім англійського терміну «булінг», оскільки його семантика відображає сутність булінгу.

Однією із перших публікацій стосовно проблеми булінга вважається праця Кеннета Дьюкса (американського психолога), який вивчав проблему шкільного цькування у своїй роботі «The Psychiatric Study of a Case of Arrested Mental Development» (Психіатричне дослідження випадку зупиненого розумового розвитку), опублікованій в 1905 році. В цій роботі К. Дьюкс описує випадок хлопчика, який став жертвою шкільного цькування.

Зокрема, ще в 1910 році у Відні за ініціативою Зігмунда Фрейда, Альфред Адлера та Вільгельм Штекеля відбувся перший конгрес на тему «Про суїцид, зокрема, про суїцид серед тих, хто навчається в середній школі». Головна сутність якого полягала у тому, що не можна звинувачувати школу за те, що в ній стільки насилля і за те, що діти чинять

самогубство. Згідно з позицією Зігмунда Фрейда, вина школи полягає у тому, що вона нічого не робить, аби хоч якось протистояти цій тенденції.

Аналізуючи вказане, можна вести мову про те, що школа (в даному контексті) та заклади освіти (загалом) мають здійснювати правоосвітню та іншу діяльність з метою запобігання булінгу (як першопричини) та суїциду (як результату) [1].

Найбільш відомими науковцями які продовжили дослідження цього явища та внесли значний внесок у розуміння причин, наслідків і методів протидії шкільному цькуванню є: норвезький психолог Дан Олвеус; психолог Антін Пікас який спеціалізувався на дослідженнях дитячого та підліткового цькування; британський дослідник Ерік Роланд; німецький науковець Петер Гайнеманн, який вивчав соціальні аспекти цькування в школі; британський дослідник Вільям Ортон; психолог Дебора Лейн; науковець Енн Міллер, яка вивчала взаємодійності між шкільними колективами та явищем цькування; дослідник Джеймс Таттум, який вивчав окремі аспекти шкільного цькування та його наслідки; Елізабет Мунте, яка досліджувала психологічні та соціальні аспекти шкільного цькування.

Ці дослідження допомогли виявити різні аспекти шкільного цькування, такі як його психологічні та соціальні виміри, а також стратегії профілактики та інтервенції. Вони також стимулювали розвиток програм та політик, спрямованих на зменшення випадків шкільного цькування та покращення психосоціального клімату в школах.

Булінг, як термін, виник у середині 1970-х років і вперше був використаний в англійській мові в наукових дослідженнях та літературі для опису негативного, агресивного поведінки, спрямованої на іншу людину. З того часу різні науковці та дослідники розробили різноманітні дефініції булінгу, але вони в основному зосереджені на спільних аспектах цього явища.

Спробуємо їх розглянути, проаналізувати та визначити сутність «булінгу» через призму нашого дослідження у сфері фізичної культури та спорту.

Ден Олвеус, шведський психолог, ввів термін «булінг» у науковий обіг у 1978 році. Його робота в області дитячої агресії, зокрема дослідження щодо «хлопчиків» та «шкільних хуліганів», принесла значний внесок у розуміння цього явища.

Олвеус висунув гіпотезу, що роль жертви чи агресора у булінгу залежить не від групових явищ, а від індивідуальних особливостей дитини. Він наголошував на значенні індивідуальних факторів, таких як особистість, соціальні навички та взаємини з оточуючими, у виникненні агресивної поведінки та її наслідках.

Дослідження та концепції Олвеуса відіграли важливу роль у формуванні розуміння булінгу і стали основою для багатьох подальших досліджень та програм профілактики булінгу в школах та інших соціальних середовищах [2].

У 1993 році він випустив важливу книгу під назвою «Булінг в школі: Що ми знаємо та що ми можемо зробити». Ця книга стала відомим джерелом знань про булінг і містить аналіз його досліджень і рекомендації щодо профілактики та боротьби з цим явищем в школах.

Робота Олвеуса в цій області не лише встановила термін «булінг» та наголосила на його серйозності, але й спонукала до розгортання різних ініціатив для запобігання та протидії цьому явищу. Його дослідження стали важливим кроком у розумінні проблем булінгу та його впливу на дітей і підлітків. Він визначив булінг як негативне явище в шкільному середовищі, яке включає умисні дії, що неодноразово повторюються стосовно одного або декількох учнів іншим учнем або їх групою з метою заподіяння шкоди та створення певного дискомфорту [3].

Дж. Лейн і Е. Міллер визначають булінг як довготривалий процес умисного жорстокого ставлення, яке може бути фізичним або психічним, здійснюваного однією особою або групою осіб в напрямку іншої дитини або групи дітей.

Тетяна Федорченко описує булінг як соціальну взаємодію, за якої одна особа майже щоденно стає жертвою іншої. Це триває протягом тривалого періоду і спричиняє у жертви почуття безпорадності та відчуття відокремлення від колективу або групи [4].

Людмила Лушпай вказує на взаємозв'язок педагогічних, психологічних і соціальних проблем, які виникають внаслідок тривалого насильства – як фізичного, так і психологічного – з боку однієї людини або групи проти іншої, яка не може захистити себе у цій ситуації [5].

Психотерапевт Ігор Бердишев розглядає булінг як форму насильства над людиною. Він вважає, що булінг, або «мобінг», є умисним і тривалим насильством, яке не є самозахистом і здійснюється однією або декількома особами.

Також варто звернути увагу на тлумачення, запропоноване Андрієм Королем. Він визначає булінг як повторювані, свідомі, умисні та обдумані дії з метою завдати шкоди, викликати страх за допомогою загрози або агресії в подальшому [6].

Андрій Барліт розглядає булінг як утиск, дискримінацію та цькування, що означають тривалий процес умисного жорстокого ставлення (фізичного, психологічного тощо) з боку дитини або групи дітей по відношенню до іншої дитини або інших дітей [7].

У своїх дослідженнях Юрій Гаруст розглядає «булінг» як прояв дій одного особи на шкоду іншій, спрямований на настанову соціальної нерівності, систематичне приниження, і ґрунтується на постійному психологічному впливі або заповідянні фізичної шкоди [8].

Ірина Лубенець визначає булінг у загальноосвітніх навчальних закладах як умисні, прямі або опосередковані, зазвичай систематичні протиправні дії з боку учня навчального закладу, спрямовані проти іншого учня навіть проти його волі. Ці дії можуть включати фізичний вплив або загрозу таким впливом, психологічний тиск, обмеження свободи волі або дій. Наслідком такого булінгу можуть бути порушення прав на безпечне навчання, порушення поваги, честі, гідності, майна, здоров'я або життя учня, а також завдання фізичної, матеріальної, моральної або психологічної шкоди [9].

Суть булінгу полягає не лише у самій агресії або злобі кривдника, а в презирстві, відчутті зневаги – сильному почутті відрази до покірливого, до того, хто, мовляв, не заслуговує на повагу. Це дозволяє кривдникам завдавати шкоди, не відчуваючи вини, співчуття або емпатії.

У 2018 році на законодавчому рівні відбулось визначення та закріплення поняття «булінг», яке офіційно висвітлює сутність та основні ознаки цього явища.

Так, на рівні національного законодавства термін «булінг» закріплено у ст. 1 Закону України «Про освіту», у якій визначено, що булінг (цькування) – діяння (дії або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заповідяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого [10].

Таким чином, аналізуючи законодавче визначене поняття «булінг», можемо визначити найголовнішу відмінність від традиційно прийнятої у наукових колах точки зору щодо системи суб'єктів булінгу. Раніше дослідники в першу чергу схилились до позиції, що він здійснюється безпосередньо учнями або студентами. Але законодавець справедливо розширює коло суб'єктів, визначаючи, що його можуть здійснювати не лише учні (школярі, студенти), а всі інші учасники освітнього процесу.

Список використаних джерел

1. Корнійченко А. О. До питання визначення дефініції адміністративно-правового механізму запобігання булінгу в Україні. *Bulletin of Alfred Nobel University Series «Law»*. 2020. Т. 1, № 1. С. 142–146.

<https://doi.org/10.32342/2709-6408-2020-1-1-20> .

2. Ліліт Данагулян для Освіти.ua. URL: <https://osvita.ua/school/method/83083/> (дата звернення: 02.04.2023).

3. Olweus D. *Bullying at school: What we know and what we can do.* Oxford : Blackwell, 1993. 140 p.

4. Федорченко Т. Є. Рання профілактика негативних проявів у поведінці дітей. Київ : ТОВ «ХІК», 2003. 128 с.

5. Лушпай Л. І. Шкільний булінг як різновид суспільної агресії. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Філологічна.* 2013. Вип. 33. С. 85–88.

6. Король А. Причини та наслідки явища булінгу. Відновне правосуддя України. 2009. № 1-2 (13). 190 с.

7. Барліт А. Форми і методи подолання (мінімізації) соціальнопедагогічної та психологічної проблеми булінгу в освітньому середовищі. *Горизонти освіти.* 2012. № 2. С. 44–46.

8. Гаруст Ю. Адміністративно-правовий механізм запобігання булінгу у вітчизняних закладах вищої освіти. *Правові горизонти.* 2018. Вип. 12 (25). С. 48–53.

9. Лубенець І. Насильство серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів: кримінологічна характеристика та заходи запобігання: дис. ... канд. юрид. наук : 12.00.08; Київ, 2017. 266 с.

10. Про вищу освіту : Закон України від 05.09.2016 р. № 2145-VIII. *Голос України.* 2016. 27 верес. (№ 178-179). С. 10–22.

УДК 378:796.071.4

Марамуха Н.П.

сімейний лікар, КНП «Центр первинної медико-санітарної допомоги № 10»; асп., Запорізький національний університет

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО НАДАННЯ ДОЛІКАРСЬКОЇ ДОПОМОГИ

Анотація. Підтверджено актуальність підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги. Узагальнено досвід закладів вищої освіти у формуванні відповідних компетентностей здобувачів освіти. На основі аналізу цього досвіду, сформульовано педагогічні умови підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги, які було враховано при конструюванні освітньої програми.

Ключові слова: педагогічні умови, фізична культура і спорт, бакалавр, долікарська допомога.

Abstract. The relevance of training future bachelors of physical culture and sports to provide pre-medical care has been confirmed. The experience of higher education institutions in the formation of relevant competencies of education seekers is summarized. Based on the analysis of this experience, pedagogical conditions for the preparation of future bachelors of physical culture and sports for the provision of pre-medical care were formulated, which were taken into account when designing the educational program.

Key words: pedagogical conditions, physical education and sports, bachelor's degree, pre-medical assistance.

Фахівці фізичної культури і спорту під час виконання своїх професійних обов'язків стикаються з високим ризиком виникнення нещасних випадків і невідкладних станів у осіб, які тренуються. Для того, щоб бути готовим діяти в критичних ситуаціях, їм необхідно мати базові знання і уміння з надання долікарської допомоги.

До недавнього часу підготовка бакалаврів фізичної культури і спорту в аспекті надання долікарської допомоги при травмах і невідкладних станах була недостатньо регламентованою і структурованою. Проте, з 2019 року необхідність такої підготовки була задекларована у державному стандарті спеціальності 017 Фізична культура і спорт [1].

У закладах вищої освіти нашої країни, які готують майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, приділяється належна увага наданню долікарської допомоги [2]. Зокрема, впроваджуються дисципліни, спрямовані на формування у студентів відповідних компетентностей [3], в зміст практичних дисциплін інтегруються відповідні спеціалізовані модулі [0], а також в освітній процес включаються елементи курсової підготовки за стандартами BLS, Vcon, ITLS, PHTLS та ін. [5].

Утім, шляхи реалізації вимог освітнього стандарту у кожній освітній програмі є унікальними. Розробники кожної освітньої програми спираються на свою власну логіку при доборі доступних засобів і методів навчання.

Наша робота має на меті узагальнення і систематизацію засобів і методів підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги, а також формалізацію результатів цього узагальнення у вигляді лаконічних педагогічних умов.

Як було показано у наших попередніх публікаціях, методи підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту до надання долікарської допомоги можна поділити на такі групи:

- теоретична підготовка – вивчення основ надання першої допомоги, основних правил безпеки та алгоритмів розпізнавання небезпечних ситуацій, тестування знань;

- практична підготовка – відпрацювання практичних навичок на манекенах та інших студентах під керівництвом викладачів; моделювання ситуацій – створення сценаріїв нещасних випадків та відпрацювання певних дій за цими сценаріями;

- наочні методи – використання відеоматеріалів та інших інструментів;

- інтерактивні методи – використання симуляційних тренажерів, комп'ютерних програм та застосунків;

- спілкування у компетентній професійній спільності – проведення зустрічей та онлайн вебінарів, курсів та класів;

- методи підтримки – кураторство процесу навчання надання першої допомоги з боку тьюторів або викладачів.

На основі аналізу досвіду формування готовності до надання долікарської допомоги майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту, а також інших здобувачів освіти, визначимо, що форми навчання можна поділити на три великі групи:

- спеціалізовані навчальні дисципліни;

- інтеграція модулів в практичні дисципліни;

- курсова підготовка з боку неприбуткових організацій та фондів.

Дамо характеристику цим групам у контексті особливостей освітнього процесу у ЗВО.

Аналіз силабусів дисциплін, пов'язаних із підготовкою фахівців фізичної культури і спорту до надання долікарської допомоги при нещасних випадках та невідкладних станах, показав, що обсяг таких дисциплін складає від 3-х до 5-ти кредитів. Зміст цих дисциплін складається з теоретичної та практичної частин. Як правило, теоретична частина описує загальні принципи надання долікарської допомоги; дії при ушкодженні м'язового апарату, переломах кісток, черепно-мозкових травмах і закритих ушкодженнях хребта, ушкодженнях грудної клітки і черевної порожнини, ранах та забиттях, комбінованих травмах; допомогу при раптових захворюваннях. Практична частина включає в себе практикуми, узгоджені із темами теоретичної частини.

Також розповсюдженим є підхід, при якому питання надання першої допомоги інтегрується у зміст практично-спортивних дисциплін, як-то «Плавання з методикою викладання», «Спортивний туризм» тощо. У такому разі обсяг інформації щодо надання долікарської допомоги буде невеликим. Проте, ця інформація буде у контексті виду спорту, який вивчається, що є дуже важливим і потрібним майбутнім фахівцям галузі.

Освітній процес курсів з надання першої допомоги для широких верств населення, відрізняється педагогічною доцільністю і

технологічністю. Вони складаються із: стислої теоретичної підготовки; виконання практичних вправ один на одному, манекенах, а також спеціальних тренажерів під керівництвом інструкторів; відтворення алгоритмів дій у тих чи інших ситуаціях. Використані засоби і методи добре відпрацьовані, що дозволяє проводити навчання технологічно та ефективно. Проте, в силу нестачі часу, як правило, на таких курсах не приділяється достатньо часу теоретичному аспекту навчання.

Така підготовка не може бути обов'язковою (за бажанням). Проте, її результат однозначно впливатиме на оцінку з відповідної дисципліни за рахунок сформованих практичних навичок.

Наступною логічною операцією є перенесення наявного досвіду в нашу освітню програму. Для цього визначено методи, найбільш відповідні умовам нашого ЗВО і зіставлено їх з найбільш ефективними формами організації освітнього процесу.

Описана логічна операція дозволила сформулювати педагогічні умови підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту у контексті нашої освітньої програми у наступному вигляді:

- визначення цільових орієнтирів навчання майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту наданням долікарської медичної допомоги;

- включення до освітньої програми навчальної дисципліни «Долікарська допомога у фізичній культурі та спорті»;

- розширення змісту практичних дисциплін змістовими модулями, спрямованими на опанування студентами знаннями та навичками, необхідними для надання долікарської допомоги;

- створення можливостей для участі студентів в курсовій підготовці з надання долікарської допомоги за ustalеними стандартами;

- побудова навчання майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту наданням долікарської допомоги за принципом «від загальної теорії, через практичні вправи, до спеціальних навичок».

Певною проблемою убачаємо діагностику сформованості компетентностей з надання долікарської допомоги. Обґрунтування відповідних діагностичних засобів – тема подальшого наукового пошуку.

Список використаних джерел

1. Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт. Затверджено та введено в дію наказом МОН України від 24.04.2019 р. № 567. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2021/07/28/017-Fizkultura.sport-bakalavr.28.07.pdf>

2. Шапаренко І. Є., Мироненко С. Г. Теоретико-методичні аспекти

викладання дисципліни «Лікарсько-профілактичний супровід у спортивній діяльності» в системі підготовки магістрів на факультетах фізичного виховання педагогічних закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. 7(167). С. 179-185. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).37](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).37)

3. Долікарська медична допомога. Силабус навчальної дисципліни. Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт». Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка». Освітній рівень – бакалавр. Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка. 2020. 8 с. URL: <https://nupp.edu.ua/uploads/files/0/doc/disciplines/017/017bok32.pdf>

4. Плавання. Силабус навчальної дисципліни. Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура). Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка. Ужгородський національний університет. 2020. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/30702>

5. Навчання навичкам першої допомоги. Навчальний курс Міжнародної Федерації Червоного Хреста і Червоного Півмісяця. 2023. URL: <https://redcross.org.ua/fat/>

УДК 159.9:796

Мицкан Т.С.

канд. псих. наук, доц., Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОСНОВА АКТИВІЗАЦІЇ САМОВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація: Розглянуто можливість активізації процесу самовиховання у студентів фізкультурних ВНЗ на засадах розвитку психологічної стійкості особистості, що підвищить ефективність їхньої майбутньої професійної діяльності з формування фізичної культури та вирішення завдань ресурсної забезпеченості як окремої людини, так і населення загалом.

Ключові слова: психологічна стійкість особистості, особистісний потенціал випускника факультету фізичного виховання, активізація процесу самовиховання.

Abstract: The article considers the possibility of activating the process of self-education of students of physical education universities on the basis of the development of psychological stability of the individual, which will increase the effectiveness of their future professional activity in the formation of physical culture and solving the problems of resource provision of both individuals and

the population as a whole.

Key words: psychological stability of the individual, personal potential of a graduate of the Faculty of Physical Education, activation of the process of self-education.

Сучасні умови існування суспільства і людини мають низку особливостей, серед яких визначальну роль відіграє зміна пріоритетів у найрізноманітніших сферах життєдіяльності. Така особливість вирізняє і сьогоденну ситуацію у вищій освіті загалом і у вищій фізкультурній освіті, зокрема. Фахівці зазначають, що освіту, в розумінні її в широкому плані, можна вважати феноменом, який історично змінюється, як наслідок цього відбувається і переорієнтація цілей та функцій освіти відповідно до сучасних вимог. Оскільки одним із сучасних пріоритетів є підвищення ролі людського чинника в життєдіяльності суспільства, то й у вищій професійній освіті цілком закономірно на передній план висувається проблема розвитку особистості, особистісного потенціалу майбутнього професіонала.

Нові соціальні цілі зумовлюють переорієнтацію процесу підготовки кадрів високої кваліфікації і в системі вищої освіти у сфері фізичної культури. В переліку загальнокультурних компетенцій вчителя фізичної культури міститься ціла низка особистісних характеристик, котрими повинен володіти випускник, серед яких привертає до себе увагу вміння критично оцінювати свої достоїнства й недоліки, окреслити шляхи та вибрати засоби розвитку достоїнств і усунення недоліків. У цій характеристиці, як, втім, і в решті, відображено здатність випускника до саморозвитку і самовиховання [2, 3].

Для активізації процесу самовиховання необхідно у майбутніх професіоналів в галузі фізичної культури розвивати мотивацію, спрямованість на роботу над собою. Як один із напрямів, одну з основ активізації самовиховання у студентів факультетів фізичного виховання можна запропонувати розвиток психологічної стійкості особистості. Підтвердженням цього міркування слугує наявність у переліку загальнокультурних компетенцій такої характеристики, як здатність приймати моральні зобов'язання стосовно навколишньої природи і самого себе на основі системи життєвих цінностей, сформованої на гуманістичних ідеалах.

Показником, за допомогою якого можна було б характеризувати не тільки наявність цінностей, ціннісних орієнтацій, а й їхню стійкість, і виступає психологічна стійкість особистості майбутнього професіонала. Психологічна стійкість, стійкість цінностей, життєвих позицій є найважливішим чинником, що регулює, детермінує поведінку особистості

в суспільстві.

Останніми роками проблема психологічної стійкості особистості привернула до себе увагу і стала об'єктом дослідницького інтересу фахівців – науковців і практиків різних галузей науки, зокрема психології та педагогіки. Слід зазначити, що інтерес до проблеми стійкості особистості виник набагато раніше, ще в 60-ті роки минулого століття в зарубіжній літературі почали активно обговорювати проблеми емансипованості особистості, її незалежності від впливів навколишнього середовища.

Як зазначає В.Е. Чудновський, уперше проблему стійкості було порушено в 1966 році Л.І. Божович у доповіді «Стійкість особистості, процес і умови її формування» на XVIII Міжнародному психологічному конгресі. Можна вважати, що цей інтерес також був не випадковим, а породжений відомими подіями у світовому співтоваристві, що супроводжуються відчуттями нестабільності, напруженості, невпевненості в завтрашньому дні.

Ба більше, багато фахівців у галузі соціальної роботи сходяться на думці про те, що вже з періоду 20-х років XX століття основною метою соціальних програм допомоги нужденним стає індивідуальне самопідсилення людини і підвищення її здатності користуватися суспільними ресурсами і можливостями.

Нажаль, незважаючи на численні дослідження і розмаїття теоретичних розробок, практична реалізація часто зводиться лише до надання психологічної допомоги в кризовій ситуації. Як і раніше, немає програм із формування стійкості особистості загалом, або її складових. Різні й теоретичні уявлення про структуру та психологічну сутність стійкості.

Багато результатів, що мають величезну теоретичну і практичну значущість, були залишені поза увагою. Лише останніми роками після досить тривалого періоду «забуття» знову почали порушувати проблему формування світогляду, переконань і позиції, моральної стійкості особистості.

Завдяки психологічній стійкості, особистість може як протистояти негативному впливу, так і здійснювати зміни навколишнього. Протидію, на наш погляд, слід розуміти як розгорнуту активну діяльність із конструктивного перетворення ситуації, що склалася. У вітчизняній психології проблему стійкості особистості розглядали як проблему самостійності, відносної незалежності особистості від безпосередніх «негативних» впливів довкілля [1].

Сучасні дослідники, на жаль, констатують факт того, що у закладах

загальної середньої освіти спостерігається зниження психологічної стійкості учнів [1]. Проблема становлення особистісних позицій і переконань, психологічної стійкості особистості, на наш погляд, стала найбільш гострою і щодо студентської молоді.

Необхідність розвитку психологічної стійкості особистості в процесі професійної підготовки кадрів у сфері фізичної культури, тим більш очевидна, що від їхньої професійної діяльності багато в чому залежить формування фізичної культури, а відтак і розв'язання завдань ресурсної забезпеченості як окремої людини, так і населення в цілому.

Емпіричне дослідження психологічної стійкості особистості студентів – майбутніх спеціалістів у галузі фізичної культури і спорту, було проведене у 2022-2023 навчальному році на базі факультету фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Мета дослідження полягала у вивченні проявів психологічної стійкості в процесі виконання завдання та можливості використання результатів дослідження для активізації самовиховання студентів. Для розв'язання поставлених у дослідженні завдань нами були використані методи психологічної діагностики, спрямовані на дослідження психологічної стійкості особистості (факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла, тест Е. Ландольта, ШДФ – шкала дисфункціональності в модифікації Д. Бернса), та методи математичної статистики. Загалом у дослідженні взяло участь 20 студентів другого курсу.

Для визначення вираженості психологічної стійкості студентів під час діяльності було використано тест Е. Ландольта, призначений для вивчення розумової працездатності. Цей тест був узятий як варіант завдання, яке треба виконати, а параметри тесту (продуктивність, точність, надійність діяльності) дають можливість оцінити прояви психологічної стійкості. Крім того, за деякими даними, розумова працездатність є інтегральним показником адаптації, зокрема й до професійної діяльності.

Проведене дослідження показало, що з усієї вибірки студентів 65% мають високий рівень продуктивності, а в решти 35% рівень продуктивності виявився вищим за середній, тобто ці студенти мають здатність виконувати велику кількість роботи за одиницю часу. Водночас прояв психологічної стійкості в діяльності можна простежити за показниками точності та надійності, які дають можливість оцінити ступінь ефективності виконання заданої діяльності. Аналіз результатів дав змогу виявити, що тільки 25% студентів із досліджуваної вибірки мають високий рівень надійності та ефективності діяльності. У 45% було виявлено середній рівень, а у 30% – низький рівень надійності.

Кореляційне дослідження, спрямоване на виявлення взаємозв'язків

досліджуваних параметрів і показників психологічної стійкості особистості студентів, виявило достовірний позитивний взаємозв'язок рівня надійності й точності діяльності (рівень достовірності $p < 0,0001$) з такою характеристикою особистості, як внутрішній контроль поведінки, точність виконання соціальних вимог, цілеспрямованість та інтегрованість особистості (фактор Q3). Низка дослідників вважають, що фактор Q3 характеризує силу принципів індивіда щодо соціальних норм і моральних вимог, відображає прояв суб'єктності, самовизначення людини. Крім того, рівень надійності та точність діяльності виявилися позитивно взаємопов'язаними і з незалежністю в судженнях та в поведінці (фактор E) (рівень достовірності $p < 0,001$ відповідно).

Водночас було встановлено, що між таким показником розумової працездатності, як продуктивність, і вищевказаними характеристиками особистості не було виявлено достовірних кореляцій. Продуктивність цілком закономірно виявилася взаємопов'язаною з емоційною стійкістю (фактор C), що, на думку низки дослідників, визначається насамперед силою і рівнем функціональної рухливості нервової системи, відсутністю нервового стомлення (рівень достовірності $p < 0,0001$).

Як відомо, вимоги, що пред'являються особистістю, зокрема й до самої себе, мають прямий стосунок до психологічної стійкості особистості, бо виконують функцію регуляції дій людини в усіх сферах життя, насамперед, за рахунок наявності та збереження моральних ціннісних зразків, завдяки яким відбувається регулювання напруги, що виникає в результаті різних впливів.

Для перевірки припущення про зв'язок проявів психологічної стійкості з наявною у студентів системою переконань був проведений аналіз вираженості переконань за сімома групами ситуацій (за результатами шкали дисфункціональності у модифікації Д. Бернса) у студентів, що мають високий рівень надійності діяльності, порівняно зі студентами, які вирізняються низьким рівнем надійності. Результати показали, що студенти з високим рівнем надійності діяльності достовірно вирізняються наявністю переконань, пов'язаних з їхньою самостійністю та незалежністю і від ставлення, від любові до них оточуючих, а також переконаністю у відповідальності за свої почуття та настрої (відмінності середніх за t-критерієм Стьюдента на рівні $p < 0,05$ відповідно).

Отже, отримані під час дослідження дані дали змогу виокремити наявну суперечність між потенційними можливостями студентів, які беруть участь у дослідженні, та їхніми реальними досягненнями під час виконання заданої діяльності. Допомога в усвідомленні виявлених недоліків стала своєрідним першим етапом на шляху активізації процесу

їхнього самовиховання. Подальша робота полягатиме в укладанні та реалізації програми самовиховання, самовизначення і самоорганізації на основі розвитку психологічної стійкості особистості студентів для підвищення ефективності їхньої майбутньої професійної діяльності у сфері фізичної культури.

Список використаних джерел

1. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир : Вид-во «Рута», 2009. 594 с.

2. Мицкан Т., Єдинак Г., Потапчук С. Акмеологічна компетентність бакалаврів фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2022. № 25. С. 78–88. <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/264044>

3. Мицкан Т. Мотивація – шлях до успіху в спорті. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді* : матеріали третьої Всеукр. наук. конф. з міжнар. участю (20 жовтня 2023 року). Тернопіль : ТАЙП, 2023. С. 123–131.

4. Чхаїдзе А. О., Самкова О. М. Особливості психологічної стійкості у юнацькому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства: наук.* 2019. Вип. 1. С. 51–58.

УДК 769.011.015

Сіденко А.С.¹, Порада О.В.²

¹ студ., НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

СПЕЦИФІКА СПОРТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ

Анотація: Мотивація – один з ключових факторів для спортсменів і є критичною для встановлення короткострокових та довгострокових цілей або можливості добровільного зусилля для виконання конкретного завдання, що призводить до успішної участі у індивідуальних і командних видах спорту. Встановлено, що рівень мотивації спортсмена може бути корисним або шкідливим для нього, оскільки безпосередньо впливає на його результативність.

Ключові слова: мотивація, мотивація досягнення, зовнішня мотивація, внутрішня мотивація, амотивація.

Abstract: Motivation is one of the key factors for athletes and is critical for setting short-term and long-term goals or the ability to make voluntary effort to perform a specific task, which leads to successful participation in individual and team sports. Note that an athlete's level of motivation can be beneficial or detrimental to him, as it directly affects his performance.

Key words: motivation, achievement motivation, external motivation, internal motivation, amotivation.

Мотивація до занять спортом є однією з тем, що цікавлять дослідників у галузі психології фізичної культури та спорту і її, зазвичай, вважають однією з рушійних сил людської поведінки, яка підживлює конкуренцію [3]. Узагальнюючи науковий доробок вітчизняних та зарубіжних дослідників, вітчизняна дослідниця В. Володавчик надає таке тлумачення терміну «мотивація»: сукупність психологічних процесів і станів, які спрямовують поведінку людини, лежать в основі активності людини та її психічного функціонування визначає той чи інший напрям людської поведінки, її траєкторію [1].

Багато фахівців розглядають й мотивацію успіху, яку тлумачать як психологічний стан особистості, що спонукає на досягнення найвищих результатів професійної діяльності, результатом якого є задоволеність життям і поштовх для подальших дій, які сприяють меті самореалізації [1].

Спортивна мотивація є складним і багатовимірним явищем. Спортивні психологи розглядають мотивацію з кількох конкретних поглядів, зокрема мотивацію досягнення, мотивацію у формі змагального стресу, виникає як реакція на суперництво [2], а також внутрішню та зовнішню мотивацію [11].

Дослідження встановили, що існує багато причин, чому спортсмени мотивовані займатися спортом, зокрема:

- фізичний розвиток;
- розвиток навичок та компетентності;
- веселощі та задоволення;
- відкриття невідомого;
- споживання енергії;
- бажання батьків або друзів;
- реабілітація фізичних чи розумових вад;
- визнання;
- слава;
- нагороди;
- приєднатися та заводити друзів;
- кар'єра (викладання та тренерство тощо).

Ієрархія мотивацій зазнає змін залежно від кількох факторів (віку, статі, тривалості та типу занять спортом) [8, 13].

«Мотивація досягнення» пов'язана з потребами суб'єкта досягати успіху в поставлених завданнях будь-якої діяльності [10]. Виявлено дві тенденції в мотивації досягнення – прагнення до успіху і прагнення уникнути невдачі. Зауважимо, що означені тенденції взаємодіють з

очікуваннями та цінностями й пов'язані зі спонукальною цінністю дії людини [4]. У спортивній діяльності мотивацію досягнення вважають одним з основних чинників успішності змагальної діяльності, особливо у спорті вищих досягнень [5].

Спортсмени можуть виражати різноманітні почуття та емоції під час змагальної або тренувальної діяльності, як негативні, так і позитивні, і в багатьох випадках обидва типи мотивації є корисними, оскільки вони допомагають спортсменам подолати певні пороги та заохочувати себе, щоб досягти певних результатів. Внутрішня мотивація передбачає участь у поведінці, оскільки це особисто винагороджує; по суті, виконання діяльності заради неї самої, а не бажання отримати якусь зовнішню винагороду. Зовнішня мотивація виникає, коли спортсмени вирішують виконувати певну поведінку чи брати участь у діяльності, щоб отримати винагороду чи уникнути покарання. Тож зовнішня мотивація контрастує з внутрішньою мотивацією, яка стосується виконання діяльності просто заради задоволення від самої діяльності, а не її інструментальної цінності [6].

Фахівці розрізняють сім типів мотивації: амотивація, зовнішнє регулювання, внутрішньо укорінена регуляція, ідентифікована регуляція та внутрішня мотивація, щоб знати, досягнути та відчуті стимуляцію, що закріплено за Спортивною мотиваційною шкалою. Шкала Спортивної Мотивації Люка Пеллетье та Мішель Фортье (The Sports Motivation Scale, SMS-28) яка опублікована в 1995 році, широко використовується у дослідженнях для оцінки мотивації спортсменів брати участь та залишатися у своїх відповідних видах спорту. Внутрішня мотивація означає внутрішнє задоволення, яка поділяється на досягнення, виконання та досвід. Зовнішня мотивація цілком зосереджена на зовнішніх нагородах, які мотивують спортсмена. Зовнішню мотивацію розділяють на ідентифіковану регуляцію, внутрішньо укорінену регуляцію та зовнішнє регулювання. Амотивація – це втрата мотивації, тобто стан відсутності наміру діяти. Чотири види регуляції становлять зовнішню мотивацію. Зовнішня та внутрішня регуляція, вважаються контрольованими категоріями регулювання, що означає, що поведінка регулюється процесами, які не самодостатньо визначені. Ідентифікована та інтегрована регуляція, є автономними категоріями регулювання, що означає, що поведінка керується внутрішніми самостійними силами. Найбільш самостійно визначена форма мотивації – це внутрішня мотивація, яка виникає, коли спортсмен бере участь через інтерес або задоволення від самої діяльності [12].

Дослідження показують, що ефективність спортивної діяльності

знижується при наявності мінімального рівня мотивації або надмотивації і зростає при наявності оптимального рівня мотивації [6], а загальний рівень мотивації членів спортивної групи залежить від дії таких факторів, як попередній успішний досвід, згода зі стилем управління командою, залежно від спільних цілей. Всі ці фактори сприяють моральному стану та продуктивності команди [13].

У науковій царині існує достатньо багато праць, метою яких є виявлення типу та рівня мотивації у спортсменів різних видів спорту, проте існують певні суперечності між отриманими даними.

Зокрема, дослідження з використанням Шкали мотивації в спорті (The Sports Motivation Scale, SMS-28) було проведено такими науковцями, як М.А. Rosario, групами дослідників на чолі з J. Moradi, V. Kumar та P.S. Fagaras.

Так, М.А. Rosario у навчальному році 2022-2023 провів дослідження 98 студентів-спортсменів з Далекосхідного університету (Філіппіни) за такими видами спорту, як легка атлетика, баскетбол, чирлідінг, танцювальний колектив, настільний теніс, тхеквондо та настільний теніс. Він дійшов висновку, що найвищим фактором мотивації у студентів-спортсменів є внутрішня мотивація – дізнатися (з вербальним тлумаченням «надзвичайно мотивований»), тоді як найнижчим фактором є зовнішня мотивація – зовнішнє регулювання (з вербальним тлумаченням «високо мотивований») та зауважив, що у спортсменів немає значущих різниць у мотиваційних факторах і їх сприймають як високі [12].

Kumar було обрано 500 спортсменів на рівнях районного, обласного, національного та міжнародного спортивних досягнень, включаючи 250 контактних і 250 безконтактних спортсменів. Дослідження науковця показує, що не було виявлено значущої різниці у рівні мотивації в спортивній діяльності між спортсменами, які займаються контактними та неконтактними видами спорту. Проте, Kumar зауважує, що мотивація спортсменів у неконтактних видах спорту трохи вища, ніж у контактних видів спорту і пояснює тим, що обидва типи спортсменів мають високий рівень тренувань, дуже високий рівень фізичної підготовки та більшу мотивацію до перемоги у змаганнях, також майже рівний досвід гри у своїх видах спорту, що на думку науковця, може бути причиною незначної різниці. [7].

Науковці на чолі з J. Moradi в Ірані, обстежили 265 спортсменів в чотирьох командних дисциплінах: футбол, волейбол, баскетбол і гандбол і двох індивідуальних дисциплінах: кунг-фу і тхеквондо і результати показали, що існує значна різниця між спортивною мотивацією спортсменів у командних та індивідуальних дисциплінах і значна різниця

між спортивною мотивацією спортсменів і спортсменок. Також було показано, що, пріоритетність компонентів спортивної мотивації також відрізняється з погляду спортсменів і спортсменок. Проте істотної різниці між аспектом досягнень у командних та індивідуальних дисциплінах не було виявлено. Дослідники зазначають, що в усіх компонентах, крім компонента командної роботи, окремі спортсмени мають вищий середній показник, ніж командні спортсмени. Вони висновують, що окремі спортсмени можуть мати більшу внутрішню мотивацію, ніж командні спортсмени [9].

Вибірку у дослідженні P.S. Fagaras склали 81 спортсмен в чотирьох командних видах спорту (водне поло – 27, футбол – 14, баскетбол – 26, волейбол – 14). Науковець вказав, що відмінності у спортивній мотивації між командними видами спорту не є суттєвими [6].

Підсумовуючи вище зазначене, можна зробити висновок, що порівняння компонентів спортивної мотивації та розуміння цих змінних у спортсменів може бути корисним задля пошуку кращих способів подальшого залучення їх до спортивної діяльності та її безперервності, а також для формування у спортсменів потреби у досягненні високих результатів під час змагань.

Список використаних джерел

1. Володавчик В. С. Мотивація досягнення успіху у професійній підготовці майбутніх фахівців. *Імідж сучасного педагога*. 2023. 1(196). С. 63–67. [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2021-1\(196\)-63-67](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2021-1(196)-63-67)
2. Волянюк Н. Ю., Ложкін Г. В., Колосов А. Б. Організаційний стрес спортивної команди. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 3. С. 38–44.
3. Психологер. Мотивація URL : <https://psychologer.com.ua/motyvatsiia/> (дата звернення 06.03.2024).
4. Свистун В. І. Мотивація досягнення як важливий чинник успіху в управлінській діяльності. 2011 URL: <https://lib.iitta.gov.ua/3192/> (дата звернення 06.03.2024).
5. Федорчук С., Петровська Т., Хмельницька І., Арнаутова Л., Когут І., Петрушевський Є. Вплив мотивації досягнення успіху та уникнення невдач на властивості уваги кваліфікованих гандболісток. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, 2023. С. 33–38. <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.33-38>
6. Fagaras P. S., Rus M. C., Vanvu G. Quantification the motivation level of the athletes. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*. 2017. 01. P. 560-563. URL: www.prosoc.eu
7. Kumar V., Singh A., Sandhu J., Gupta N., Pandey R. M. Comparative

study of sports motivation among contact and non-contact sports persons. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. 2017. 4. P. 128–131.

8. Managt Sci Tech, Interl Res journa, and Abha Jain. Comparative Study among the Twenty Games. Sports on Achievement Motivation Scores. Isara Solutions, 2022. <https://doi.org/10.32804/irjmst>

9. Moradi J., Bahrami A., Dana A. Motivation for Participation in Sports Based on Athletes in Team and Individual Sports. *Physical Culture and Sport Studies and Research*. 2020. 85. P .14-21. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2020-0002>

10. Murray H. A. Explorations In Personality. New York : Oxford University Press, 1938. 761 p.

11. NESTA/Spencer Institute: The Association for Trainers & Coaches. Strategies and Methods of Improving Motivation for Athletes and Fitness Clients. URL: <https://www.nestacertified.com/strategies-and-methods-of-improving-motivation-for-athletes-and-fitness-clients/> Дата звернення 05.03.2024

12. Rosario M. A. B. Level of motivational factors of athletes in relation to their sports participation. *European Journal of Physical Education and Sport Science* no. 2 (n.d). 2023. 10. P. 78–86. <https://doi.org/10.46827/EJPE.V10I2.4961>

13. Rusu O. Assessment of the Prevailing Motivation within the Sports Teams from the City of Iasi. *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal*. 2013. <https://doi.org/10.2478/tperj-2013-0002>

УДК 796.32

Терещенко Л. А.¹, Секерін Я. А.²

¹ канд. псих. наук, доц., Національний університет фізичного виховання і спорту України

² студ., Національний університет фізичного виховання і спорту України

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД БАСКЕТБОЛІСТІВ З
МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ,
СПРЯМОВАНИХ НА ПОДОЛАННЯ У НИХ НЕГАТИВНИХ
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ**

Анотація: У тезах розкрито ключові аспекти психолого-педагогічного супроводу баскетболістів для підвищення психологічних ресурсів, спрямованих на подолання і запобігання виникнення негативних емоційних станів: оцінка психологічного стану спортсменів, індивідуальні консультації, техніки релаксації та стрес-менеджменту, психологічна підтримка спортсменів в управлінні травмами та реабілітації, групові

тренінги, розвиток позитивних мисленневих моделей, співпраця з тренерами.

Ключові слова: психолого-педагогічний супровід, баскетболісти, емоційний стан, стрес, тривожність.

Abstract: The theses reveals the key aspects of psychological and pedagogical support of basketball players to increase psychological resources aimed at overcoming and preventing the occurrence of negative emotional states: assessment of the psychological state of athletes, individual consultations, relaxation techniques and stress management, psychological support of athletes in the treatment of injuries and rehabilitation, group training, development of positive thinking patterns, cooperation with coaches.

Key words: psychological and pedagogical support, basketball players, emotional state, stress, anxiety.

Психолого-педагогічний супровід баскетболістів з метою підвищення психологічних ресурсів та подолання негативних емоційних станів може бути дуже корисним для їхнього успішного розвитку як спортсменів так і для особистісного розвитку загалом. Ключовими аспектами такого супроводу є: оцінка психологічного стану спортсменів, індивідуальні консультації, техніки релаксації та стрес-менеджменту, психологічна підтримка спортсменів в управлінні травмами та реабілітації, групові тренінги, розвиток позитивних мисленневих моделей, співпраця з тренерами.

- *Оцінка психологічного стану* гравців баскетбольної команди – це важливий етап в психолого-педагогічному супроводі. Цей процес може включати різні методи і інструменти для отримання інформації про психологічні потреби, ресурси та проблеми гравців:

- складання психологом анкети з питаннями про емоційний стан, рівень стресу, самооцінку, мотивацію та інші аспекти психічного здоров'я;

- індивідуальні співбесіди можуть допомогти психологу отримати детальнішу інформацію про конкретні проблеми або ситуації, які впливають на гравців;

- психолог може спостерігати за гравцями під час тренувань та ігор, щоб оцінити їхній емоційний стан, реакції на стрес та способи взаємодії з партнерами по команді;

- використання психологічних тестів може допомогти отримати кількісну інформацію про психологічний стан гравців, таку як рівень тривоги, депресії або самооцінки;

- отримання зворотного зв'язку від тренерів та інших членів команди, використовуючи метод бесіди, може допомогти зрозуміти, як психологічний стан гравців впливає на їхню гру та загальну динаміку

команди;

- спостереження за попередніми досягненнями гравців, їхніми реакціями на попередні ситуації стресу та відомостями про їхню особистість може також допомогти у встановленні психологічного стану [1; 2].

Зібрана інформація дасть психологу чітке уявлення про потреби гравців та допоможе визначити найбільш ефективні стратегії психологічного супроводу для кожного з них.

- *Індивідуальні консультації* з психологом є важливою складовою психолого-педагогічного супроводу баскетболістів. Цей процес дозволяє гравцям особисто звернутися до фахівця з питань, що їх турбують, щоб допомогти їм розкрити і розуміти свої власні емоції, стресори та негативні думки, які можуть впливати на гру. Також, отримати індивідуальну підтримку та розробити стратегії для подолання психологічних труднощів:

- створення психологом довірливого середовища, де гравець може відчувати себе комфортно і вільно висловлювати свої думки, емоції та переживання;

- психолог допомагає гравцеві розібратися у причинах своїх психологічних труднощів, розкриває їхню природу та вплив на гру;

- на основі розуміння проблеми психолог разом з гравцем виробляє індивідуальні стратегії подолання, враховуючи його потреби та ресурси;

- психолог допомагає гравцеві сформулювати конкретні цілі щодо психологічного розвитку та сприяє їх досягненню шляхом планування та моніторингу прогресу;

- надання гравцеві підтримки, формування мотивації та впевненості у власних силах для подолання труднощів і досягнення поставлених цілей.

Отже, індивідуальні консультації дозволяють гравцям отримати персоналізовану допомогу та підтримку, необхідну для їхнього психологічного розвитку та досягнення успіху на спортивному полі.

- *Техніки релаксації та стрес-менеджменту* є важливою частиною психолого-педагогічного супроводу баскетболістів, оскільки вони допомагають гравцям краще управляти емоціями, знижувати рівень стресу, тривожності та підтримувати оптимальну психологічну стійкість під час тренувань та гри:

- використання дихальних вправ, а саме контрольованого глибокого дихання може допомогти знизити рівень стресу та підвищити відчуття спокою. Глибоке вдихання через ніздрі зі затримкою дихання, а потім повільний віддих може сприяти релаксації;

- техніка прогресивної м'язової релаксації, яка полягає у послідовному напруженні та розслабленні різних груп м'язів у тілі, що

допомагає знизити фізичне напруження та підвищити відчуття розслаблення;

- використання баскетболістами візуалізації, щоб уявити собі успішну гру, вдалий кидок або себе в стані розслаблення. Це допомагає підвищити впевненість та зосередженість;

- регулярна практика медитації допомагає гравцям зосередитися, знизити рівень стресу та покращити загальний психічний стан;

- вправи на вулиці, прогулянки або короткі фізичні вправи допомагають зняти напругу та стрес, покращити настрій та енергію;

- прості техніки самомасажу, такі як м'яке натискання на м'язи обличчя, шиї або плечей, допомагають розслабитися та зняти фізичне напруження;

- важливо навчити гравців розпізнавати свої власні потреби відпочинку і відновлення та навчити їх впроваджувати регулярні перерви в тренувальний процес.

Ці техніки можуть бути ефективними інструментами для підвищення психологічної стійкості та покращення загального благополуччя гравців. Важливо враховувати індивідуальні потреби та вподобання гравців при виборі конкретних методів.

- *Психологічна підтримка в управлінні травмами та реабілітації* є надзвичайно важливою для баскетболістів, які часто стикаються з травмами. Травмування можуть мати значний вплив на психічний стан гравця і його повернення до гри. Психолог може допомогти їм подолати страхи та тривогу, пов'язані з цим, і зосередитися на ефективному процесі відновлення:

- через емоційну підтримку, психолог допомагає гравцеві виразити свої емоції та переживання, пов'язані з травмою, і відпрацювати їх з ним для зняття стресу та покращення психологічного благополуччя;

- використовуючи ментальну реабілітацію, (техніки візуалізації та уявності) для допомоги гравцеві відновити втрачену моторику та покращити психологічну підготовку повернення спортсмена до гри;

- травматичні події можуть призвести до збільшення рівня стресу та тривоги. Психолог надає гравцю стратегії управління стресом та тривогою для покращення його психічного стану;

- психолог працює з гравцем над створенням позитивних мисленнєвих моделей, які підтримують оптимізм, впевненість та віру в успішне відновлення;

- допомога психолога гравцеві у висловленні своїх потреб та обговоренні своїх побоювань та переживань стосовно процесу реабілітації з тренерами та медичним персоналом;

- психолог працює з гравцем над плануванням і підготовкою до повернення до гри, враховуючи як фізичні, так і психологічні аспекти.

- Психологічна підтримка в управлінні травмами та реабілітацією може допомогти гравцям подолати психологічні труднощі, пов'язані з травмою, та підтримати їх на шляху до повернення до гри і досягнення оптимального фізичного та психологічного стану.

• *Групові тренінги* є важливою складовою психолого-педагогічного супроводу для баскетболістів, оскільки вони сприяють покращенню комунікації, взаємодії, взаєморозуміння та підтримки між гравцями, що покращує загальну психологічну атмосферу в команді:

- групові тренінги можуть включати в себе вправи та ролеві ігри, спрямовані на покращення комунікаційних навичок між гравцями. Це допомагає підвищити рівень взаєморозуміння та співпраці всередині команди;

- групові сесії можуть бути місцем для взаємної підтримки та мотивації між гравцями. Вони можуть ділитися своїми досягненнями, надихати один одного та стимулювати до високих результатів;

- групові тренінги можуть включати в себе розгляд конфліктних ситуацій, аналіз їх причин та навчання стратегіям ефективного вирішення конфліктів, що сприяє збереженню злагоди та єдності в команді;

- групові тренінги можуть включати в себе вправи та дискусії про психологічне благополуччя та стратегії подолання стресу та тривоги. Це допомагає створити позитивну та підтримуючу атмосферу в команді;

- групові тренінги сприяють формуванню командного духу, згуртованості та відчуття приналежності до спільної мети. Вони допомагають гравцям розуміти важливість співпраці та взаємодопомоги для досягнення успіху;

- групові сесії можуть стати місцем для аналізу та вирішення проблем, які виникають у команді. Гравці можуть спільно шукати шляхи вирішення складних ситуацій та розв'язувати конфлікти [1, 2].

Отже, групові тренінги допомагають покращити комунікацію, взаємодію та підтримку всередині команди, що в свою чергу сприяє підвищенню ефективності тренувань та гри. Це важлива складова успіху команди в баскетболі.

• *Розвиток позитивних мисленневих моделей* є важливим аспектом психологічного супроводу для баскетболістів, оскільки вони сприяють покращенню психологічної стійкості спортсменів, впевненості та ефективності:

- через самоспостереження та свідомість, психолог допомагає гравцеві усвідомити свої думки та переконання, а також їхнього впливу на

емоції та дії. Гравець вчиться помічати негативні думки та замінювати їх на позитивні;

- використовуючи техніки позитивного мислення, гравець навчається шукати позитивні сторони ситуацій, навіть у випадках труднощів чи невдач. Позитивне мислення допомагає зберігати оптимізм та енергію для досягнення цілей;

- гравець практикує використання позитивних фраз або стверджень, які підсилюють його віру у власні сили та здатність до високих досягнень;

- психолог допомагає гравцеві зосередитися на внутрішніх мотиваційних чинниках, таких як любов до гри, бажання досягти свого найкращого результату та задоволення від процесу гри;

- гравець навчається реалістично оцінювати ситуації та віру в свою здатність впоратися з ними, навіть у випадках невдач чи труднощів;

- гравець вчиться розпізнавати та ефективно керувати своїми емоціями, щоб вони не заважали досягненню його спортивних цілей.

Ці методи допомагають баскетболістам розвивати позитивний психологічний стан, який сприяє підвищенню мотивації, впевненості та ефективності гри. Психологічний тренінг з розвитку позитивних мисленнєвих моделей може бути великим допоміжним інструментом для досягнення успіху у баскетболі.

- *Співпраця з тренерами* є важливим аспектом психологічного супроводу баскетболістів для інтеграції психологічних аспектів у тренувальні програми та стратегії гри, оскільки це допомагає створити єдину команду, спрямовану на досягнення спільних цілей:

- психолог, співпрацюючи з тренерами, надає їм психологічні рекомендації для покращення ефективності тренувань та взаємодії з гравцями. Взаємний обмін інформацією допомагає збалансувати підхід до розвитку як фізичних, так і психологічних аспектів гри;

- психолог сприяє врахуванню психологічних аспектів при плануванні тренувальних програм та стратегій гри. Наприклад, врахування важливості психологічної підготовки перед важливими матчами;

- психолог допомагає тренерам розробити стратегії управління стресом та мотивацією для гравців під час тренувань та гри. Це може включати в себе планування мотиваційних вправ або методів підтримки гравців у стресових ситуаціях;

- психолог допомагає тренерам у аналізі психологічних аспектів гри, включаючи стресові реакції гравців, емоційний стан команди та взаємодію всередині колективу;

- психолог співпрацює з тренерами для розробки спеціальних психологічних програм для підготовки команди до важливих матчів або

турнірів, зокрема, враховуючи підвищення мотивації та психологічну стійкість [1].

Отже, співпраця між психологом та тренерами важлива для створення сприятливого психологічного середовища в команді, що сприяє досягненню високих результатів та розвитку як спортивних, так і особистісних навичок гравців.

Психолого-педагогічний супровід може стати значним ресурсом для баскетболістів, які прагнуть досягнути великих успіхів в спорті, одночасно забезпечуючи їхнє загальне психологічне благополуччя.

Список використаних джерел

1. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. посіб. 3-тє вид., без змін. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України: Олімпійська література, 2017. 271 с.
2. Клименко В. В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.

СЕКЦІЯ «АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ ТА КІНЕЗИОТЕРАПІЯ»

УДК 376.1-044

Баришников А.О.

асп., Київський університет імені Бориса Грінченка

ЗАГАЛЬНІ ВІДХИЛЕННЯ ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ 4-6 РОКІВ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ

Анотація. У тезах наведено огляд порушень психомоторного розвитку дітей з із розладами аутистичного спектра. Також показано вплив розуміння загальних відхилень розвитку на підхід до будування програми психолого-педагогічної корекції для цієї категорії осіб.

Ключові слова: психолого-педагогічна корекція, розлади аутистичного спектра, психомоторний розвиток.

Abstract. The theses provide an overview of disorders of psychomotor development in children with autism spectrum disorders. It also shows the influence of the understanding of general developmental deviations on the approach to building a program of psychological and pedagogical correction for this category of persons

Keywords: psycho-pedagogical intervention, impairments of autistic spectrum disorder, psychomotor development.

Аутизм – порушення пов’язане з аномальним розвитком головного мозку людини, що обумовлене вродженими факторами (генетичні, епігенетичні) та факторами середовища. Незважаючи на це, дисфункції ділянок головного мозку та нервових сполучень між ними можуть нівелюватися завдяки компенсаторній активності мозку. Однак, компенсація не завжди може відбуватися в напрямку, що відповідає критеріям нормального розвитку дитини. Наприклад, при відсутності соціальної мотивації у дитини-аутиста спостерігається надмірна увага й інтерес до предметів навколишнього середовища, і свого роду «зациклення» на них, внаслідок чого страждає її соціальний розвиток [7].

Оскільки дитячий аутизм веде до аномального розвитку всіх областей психіки, і нормальний хід розвитку дитини не тільки порушується і затримується, але і явно спотворюється, спотвореним виявляється і моторний розвиток дитини. Це проявляється в тому, що спонтанна мимовільна рухова активність дитини розвинута краще, ніж в довільна, коли їм доводиться діяти за інструкцією і свідомо контролювати свої рухи [4].

Які ж основні відхилення розвитку у дітей з РАС? При діагностованому розладі у всіх дітей, яких ми консультували, є сенсорні

порушення.

1. Порушення зорової системи (у 100% обстежених дітей). Часто відсутній зоровий контакт, вони не люблять переступати перешкоди, їм більше подобається напівтемрява або темрява, присутній страх яскравого світла, іноді напружуються, розглядаючи оточуючих і предмети.

2. Порушення обробки слухової інформації (у 90%). Бояться гучних звуків, не переносять деяких видів музики (або музику взагалі), часто закривають вуха руками або голову подушкою або навпаки, іноді не чують, коли до них звертаються.

3. Порушення тактильного сприйняття (70%). Не люблять грати з пластиліном, піском, фарбами, бояться забруднитися клеєм або чимось подібним, уникають дотиків до себе, самі не люблять торкатися до багатьох предметів, різко реагують на деякі тканини з одягу, постільної білизни, певні конструкції одягу, наприклад, скаржаться на ярлички, що стирчать всередині футболки, нитки вишивки, не терплять ходіння босоніж. Також відзначається зниження больової і температурної чутливості.

4. Порушення нюху (50%). Непереносимість сильних запахів парфумів або продуктів.

5. Вибірковість в їжі (60%). Часто дуже сильна одноманітність. Відмова від важливих продуктів харчування. Іноді в меню таких дітей всього 2-3 страви.

6. Моторні, вестибулярні дисфункції (80%). Незграбність рухів, уникнення спортивних майданчиків, ігор з м'ячем, нерозрахованість стрибків, небезпечний ризик в рухливих іграх, суттєві порушення рівноваги, постійне відчуття нестійкості.

Наші дослідження співпадають з науковими дослідженнями інших фахівців в сфері проблем аутизму. У дітей з РАС дошкільного віку затримується розвиток великої і дрібної моторики і можуть бути ще багато затримок розвитку психомоторних функцій. Затримка психомоторного розвитку проявляється в низці порушень: гіпотонус, гіпертонус, диссинергії (відсутня узгодженість роботи м'язів), дистаксії (порушення координації у просторі), апраксії (порушення смислових ланцюгів дій), складність у довільних рухах та ін. У дітей з аутизмом вже на ранніх етапах розвитку, спостерігається неадекватність пози під час перебування на руках у матері: тіло немовляти або занадто розслаблене, так що доводиться прикладати значних зусиль у підтриманні частин тіла, або занадто напружене, що виглядає з боку, наче дитина вивалюється з рук матері [3].

Наслідком порушень психомоторики у дітей дошкільного віку з аутизмом є погіршення функціонального стану організму в цілому. Тому для кваліфікованого розвитку психомоторної функції перед початком

створення та впровадження корекційних програм з фізичного виховання в комплексне обстеження дітей необхідно включити тести на визначення фізичного розвитку організму та функціонального стану основних, життєво важливих, систем організму: дихальної, серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, а також психомоторні методики.

Нами була втілена методика обстеження дітей з аутистичним спектром порушень, що складається із завдань спрямованих на дослідження функціонального стану здоров'я та психомоторного розвитку. Завдання подавали дітям в ігровій формі, враховуючи настрій, у першій половині дня.

До обстеження увійшли відомі методики, що склали три послідовні частини:

- Визначення фізичного розвитку.
- Визначення функціонального стану.
- Визначення рівня психомоторного розвитку.

Для оцінювання фізичного розвитку використовували індекс фізичного розвитку за О. Дубогай [2]:

$$\text{ІФР} = \text{Р} - (\text{МТ} + \text{ПКГ}),$$

де Р – зріст стоячи, см; МТ – вага тіла, кг;

ПКГ – периметр грудної клітини, см.

При порівняльній оцінці фізичного розвитку застосовують дослідження Вільчковського Е. С. з його програми з фізичної культури для дошкільних навчальних закладів, рекомендованою Міністерством освіти України.

Функціональний стан дітей визначається через вимірювання пульсу у спокої, життєвої ємності легень і проби Руф'є.

Для дослідження психомоторики у дітей ми розробили комплекс тестів, який частково взяли із методики «Психолого-освітнього профілю» (Psychoeducational Profile, PEP – Shopler і Reichler, 1979) [6] та адаптували її до особливостей дітей із розладами аутистичного спектра. Більшість вправ модифіковані і взяті з наших діагностичних комплексів, враховуючи основні етапи дослідження.

Методика «Психолого-освітній профіль» (PEP-R) була розроблена для діагностики, терапії та навчання дітей із розладами аутистичного спектра й дітей із розладами розвитку та спілкування. Це перша всебічна суспільна програма, що пропонує дітям і їхнім сім'ям діагностику, навчання та консультацію [6].

Систему оцінювання їх виконання опрацьовано також відповідно до цього тесту як такого, що найбільше відповідає діагностичним засобам дослідження саме аутичних дітей. Так, завдання тестових блоків в PEP-R

оцінюють так: (з урахуванням найближчої зони розвитку): «сформовано» / «формується» / «не сформовано».

Ми оцінювали результати тестів трохи розширивши пункт «формується», розділивши його на дві частини: перша частина – формується в початковій стадії (частково розуміє і пробує зробити); друга частина – формується в середній стадії (розуміє, але не може зробити добре). І, таким чином, оцінюємо: «сформовано» – 4 бали, «формується в середній стадії» – 3 бали, «формується в початковій стадії» – 2 бали, « не сформовано» – 1 бал.

Таким чином ми перевіряли основні вміння і навички, які характеризують психомоторний розвиток. А саме: статична координація рухів, динамічна координація, зорово-рухова координація, дрібна моторика, міжпівкульова взаємодія, ритмічність рухів та координацію лівої та правої руки, рухова пам'ять та здатність до наслідування.

Досвід роботи та неодноразові випадки підтверджують, що психолого – педагогічна корекція психомоторної затримки при аутизмі є можливою, аж до відповідності абсолютній нормі [5].

Але потрібні перевірені програми і методи. Наша корекційна програма для дітей 4-6 років з розладами аутистичного спектру ще знаходиться на етапі втілення і відпрацювання. Визначення загальних відхилень психомоторного розвитку дітей даної категорії безумовно допоможе в розробці більш дієвих методів корекції.

Спираючись на теоретичні й експериментальні данні багатьох науковців- дослідників щодо розвитку дітей з розладами спектру аутизму, та, маючи власний досвід в цьому питанні, можна з упевненістю наголосити на тому, що для успішної корекції психомоторного розвитку, а також соціалізації даної категорії осіб, потрібна поступовість, наполегливість, співпраця з батьками, використання комплексного, корекційно-розвивального, сенсорно-перцептивного, еkleктичного, поведінкового, варіативного й індивідуального підходів до кожної дитини-аутиста. Розвиток цих дітей може бути більшим чи меншим, але він є однозначно можливим для усіх!

Список використаних джерел

1. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. Київ : ІЗМН, 1998. 64 с.

2. Дубогай О., Почечуева І. Моніторинг оздоровчо-виховного процесу молодших школярів. *Олімпійській спорт та спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації і спорт. медицини та реабілітації*. 2000. С. 365

3. Максимова Н. Ю., Мілютіна К. Л., Піскун В. М. Основи дитячої патопсихології: Навч. Посібник. Київ : Перун, 1996. 464 с.
4. Породько М. І. До питання психомоторного розвитку дошкільників із аутистичним спектром порушень. *Науковий часопис. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія Серія 19*. 2016. Вип. 32. С. 69–73.
5. Сухіна І., Риндер І., Скрипник Т. Психологічна модель раннього втручання для дітей з аутизмом: посібник / за ред. Сухіної І.В. Київ-Чернівці : «Букрек», 2017. 192 с.
6. Хамаде Алі. Корекція психофізичного стану дітей шкільного віку з розладами аутичного спектру засобами фізичного виховання в умовах інклюзивної освіти : дис. ... докт. філос. : 017 «Фізична культура і спорт», Львівський державний університет фізичної культури, Львів, 2021. 26 с.
7. Tarbox J., Wallace M. D., Tarbox R. S. F., et al. Functional analysis and treatment of low-rate problem behaviour in individuals with developmental disabilities. *Behav Interv.* 2004. V. 19. P. 73–90.

УДК 796.011.3:616

Булгакова Т.М.¹, Жукова Г.В.²

¹ канд. пед. наук, доц., Національний університет фізичного виховання і спорту України

² канд. пед. наук, старш. викл., Національний університет фізичного виховання і спорту України

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ

Анотація. У статті розглядається роль фізичного виховання у розвитку дітей із розладами аутистичного спектра. Проведений аналіз доводить, що фізична активність позитивно впливає на розвиток рухових навичок та фізичних якостей, що сприяє психічному розвитку, ефективна в корекції багатьох форм неадекватної поведінки. Відзначена важливість правильної організації фізичного виховання та добору видів рухової активності.

Ключові слова: діти з розладами аутистичного спектра, фізичний розвиток, психічний розвиток.

Abstract. The role of physical education in the development of children with autism spectrum disorders is examined in the article. The conducted analysis proves that physical activity has a positive effect on the development of motor skills and physical qualities, which contributes to mental development, is effective in correcting many forms of inappropriate behavior. The importance of the correct organization of physical education and the selection of types of motor

activity is noted.

Key words: children with autism spectrum disorders, physical development, mental development.

Особливості розвитку дітей з розладами аутистичного спектру повинні бути враховані починаючи з перших місяців життя. Перш за все, така дитина рано починає уникати взаємодії з дорослими: не прагне притискатися до дорослих, коли її беруть на руки, не дивиться в очі, уникає прямого погляду. У дітей можуть бути різні прояви аутистичного спектру, тому кожен випадок має розглядатися окремо. Потрібно враховувати узагальнюючі риси, за рахунок яких можна будувати напрям дій під час фізичного виховання.

Лікувальні принципи аутизму під час впровадження рухової активності базуються на відпрацьовуванні певних сценаріїв поведінки та активному цілеспрямованому спілкуванні. Зниження проявів аутистичних розладів в першу чергу залежить від дій батьків. Вони повинні бути терпимими і послідовними в навчанні і вихованні дитини з аутистичними проявами, створюючи вдома і в усьому оточуючому середовищі максимально спокійну обстановку. Для цього слід забезпечити власне психічне здоров'я, де головним є відпочинок та відвідування психолога для консультацій по власному здоров'ю і вихованню дитини з особливими потребами. Допомога батьків є не менш важливою від педагогів і психологів, особливо в закладах освіти і на вулиці. Батьки послідовно підводять дитину до розуміння, що вона потребує і може спілкуватися вербально і гратися із однолітками [5, с. 83-87].

Проведення занять з фізичної культури для дітей з розладами аутистичного спектру не можливе без попередньої і одночасної психолого-корекційної роботи. Навчальний процес з дітьми з особливими освітніми потребами є довготривалим та має бути націлений на постійний пошук відповідних шляхів корекції та формування моделі поведінки у соціумі саме цієї дитини [2]. Дотримуючись усіх рекомендацій психологів, лікарів та педагогів можливе досягнення успіху.

Дітям із розладами аутистичного спектру рекомендовано використання «знайомого простору»; чітке формулювання засад та окреслення сфер дій цих правил; поступовий розвиток навичок самообслуговування; формування адекватної моделі поведінки в соціумі; формування системи заохочення, яка буде дієвою саме для цієї дитини; розвиток потреби у взаємодії з оточуючими; навчання розбивати на невеликі доступні етапи для полегшення його засвоєння та розуміння; корекційна робота щодо появи можливих соціальних проблем, пов'язаних з соціальною взаємодією. Їм не рекомендовано часте використання змін у

середовищі, нових сенсорних подразників; фізичне і емоційне перевтомлення; бездіяльність і очікування самостійного розвитку; попередження негативного досвіду дитини щодо її несприйняття у дитячому і дорослому середовищі; намагання маніпуляції дітьми, демонстрація негативного або зверхнього ставлення [4].

Учені наголошують, що для задоволення освітніх потреб дітей із порушеннями аутистичного спектру необхідно приділити корекції уваги. Це можна зробити, якщо завдання пропонувати в ігровій формі для зацікавлення дітей і виклику в них позитивної мотивації; постановку посильних завдань; дотримання рекомендацій щодо застосування матеріалу та технічних засобів навчання; мінімального дозування обсягу і темпу матеріалу; поділ матеріалу на логічно завершені частини, роблячи його групування на основі спільних ознак; використання знайомих «зорових опор»; використання знайомих навчальних алгоритмів; орієнтація дітей на мовленнєву регуляцію в процесі виконання навчальних робіт; позитивна оцінка роботи і відповідей дітей із врахуванням конкретних порушень мислення, мовлення і пам'яті учнів; на всіх етапах виконання навчально-корекційних завдань врахування стану їхньої працездатності; забезпечення комфортної атмосфери для спілкування і навчання дітей з розладами аутистичного спектру [3].

Дітям з особливими потребами зазвичай потрібно більше фізичних вправ, ніж іншим дітям. Ці вправи будуть спрямовані на оздоровлення та терапевтичний ефект. Активні фізичні вправи, такі як біг та плавання, у деяких випадках будуть ефективніші та зможуть надати заспокійливу дію, оскільки вони дають можливість переключитися зі стереотипних рухів та легше засвоїти базові рухи та типові ігри на воді.

Труднощі у засвоєнні відповідних для віку програм фізичної активності можуть виникати через нездатність дітей впоратися з слуховими, візуальними та тактильними подразниками у відкритому незнайомому просторі. Ця нездатність може виявлятися різноманітними формами поведінки, такими як надмірна чутливість (спалахи гніву, метушливість, невпорядкована ходьба); дефіцит мовлення та когнітивних здібностей; бажання уникнути змін; проблеми з перенесенням звичних занять з однієї обстановки в іншу. Діти з розладами аутистичного спектру можуть мати низький рівень фізичної підготовки через нижчий рівень інтересу чи мотивації. Рухова активність повинна включати фізичні навантаження чи ігри із циклічним характером – біг, стрибки, їзда на велосипеді [1].

Тренерам чи вчителям фізичної культури потрібна постійна співпраця із психологами і спеціальними педагогами щодо фізичного

виховання, рухової активності чи використання обладнання. Найкращим варіантом може бути, коли педагоги, які співпрацюють із дітьми із особливими потребами, мають спеціальну чи психологічну освіту [6].

Отже, роль фізичного виховання дітей із розладами аутистичного спектру надзвичайно значуща. Дослідження вказують на широкий спектр впливу занять фізичною культурою на позитивний розвиток багатьох функцій від моторних функцій до академічної успішності і вдалої соціалізації. Необхідно включати дітей у оздоровчі форми занять з фізичного виховання. Особливо успішними вважаються такі види спорту, як плавання, біг, стрибки в силу того, що саме ці види занять знижують стереотипізацію рухів у дітей із розладами аутистичного спектру.

Список використаних джерел

1. Данилевич М. В., Стефанишин М. В. Засоби фізичного виховання школярів з розладами аутичного спектра. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Випуск 6. С. 51–55.

2. Демиденко М. Вплив фізичного виховання на розвиток дітей з розладом аутистичного спектра. *Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи*. Том XV: Наукові пошуки в контексті викликів і конфліктів; за ред. Гжесяк Я., Зимомря І., Ільницького В. Конінін – Ужгород – Перемишль – Херсон: Посвіт, 2023. С. 182–184.

3. Ляхова І. М., Баришников А. О. Методики корекції психомоторного розвитку дітей дошкільного віку з розладами аутистичного спектра. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Випуск 6. С. 93–96.

4. Морозюк Т.Р. Зарубіжний досвід корекційно-виховної роботи дітей з аутизмом. *Теоретичні основи педагогіки й сучасні аспекти виховання: матеріали наук.-практ. конф., м. Хмельницький, 13-14 травня 2022 р.* Херсон: Видавництво «Молодий вчений», 2022. С. 43–48.

5. Тарасун В. В. Концепція розвитку, навчання і соціалізації дітей з аутизмом: навч. посіб. для вищих навчальних закладів. Київ: Науковий світ, 2004. 100 с.

6. Хамаде А., Боднар І. Ефективність програми інклюзивного фізичного виховання у формуванні психофізичної готовності до навчання дітей із розладами аутичного спектра. *Молода спортивна наука України*. 2022. Т. 2. С. 39–40.

УДК 378.091.212.:615.825

Дембіцька О.О.

старш. викл., Державний торговельно-економічний університет

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. Актуальною проблемою сьогодення в Україні є різке зростання кількості студентів із низьким рівнем здоров'я. А система фізичного виховання у ЗВО не може повністю подолати дефіцит рухової активності студентів, забезпечити ефективне відновлення, збереження та зміцнення стану їх здоров'я. Тому постає нагальна необхідність впроваджувати сучасні форми занять для відновлення здоров'я студентської молоді, зокрема реабілітаційний фітнес.

Ключові слова: фітнес, реабілітаційний фітнес, здоров'я, студенти, заклад вищої освіти.

Abstract. An urgent problem in Ukraine today is a sharp increase in the number of students with a low levels of health. The system of physical education in higher education institutions in Ukraine cannot fully overcome the lack of physical activity among students, ensuring effective recovery, preservation, and strengthening of their health. Therefore, there is an urgent need to implement modern forms of exercise, including rehabilitation fitness, for the health restoration of students.

Keywords: fitness, rehabilitation fitness, health, students, higher education institution.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день в Україні спостерігається різке зростання кількості студентів із низьким рівнем здоров'я. Розвиток конкуренції на ринку праці вимагає підготовки не лише висококваліфікованих, але й здорових спеціалістів. Тільки здорове у фізичному та моральному плані покоління може забезпечити прогресивний розвиток суспільства. Тому постає нагальна необхідність впроваджувати сучасні форми занять, зокрема реабілітаційний фітнес, як засіб відновлення здоров'я студентів.

Результати дослідження. Експерти в індустрії фітнесу України зазначають, що складні умови пов'язані з воєнним станом внесли свої корективи. Отже, можна зробити висновок, що в подальші роки популярними трендами фітнес-індустрії в нашій країні буде медичний фітнес і реабілітація, антистрес-тренування, функціональний тренінг та військовий фітнес [3, с. 165].

Реабілітаційний фітнес представляє собою сучасну форму фізичної реабілітації для відновлення функцій опорно-рухового апарату із використанням форм і засобів лікувальної фізкультури, елементів традиційного силового тренування, функціонального фітнесу та міофасціального релізу, мануальних методик ті інше.

Основним принципом лікувальної дії на організм є використання

його основної біологічної функції – руху. Фахівці з реабілітаційного фітнесу використовують строго дозовані вправи, пасивні рухи, контрольоване дихання, враховуються показання при захворюваннях, вибір оптимальної амплітуди руху та використання спеціального обладнання. Застосування різних методик впливу на фасціальну м'язову структуру та робота з тілом як окремим елементом призводять до позитивних результатів.

Тренування в рамках реабілітаційного фітнесу проводяться за спеціальними програмами, відмінними від звичайних занять. В рамках цих програм пропонуються вправи, спрямовані на правильний розподіл центру ваги тіла, перенавчання тіла на виконання необхідної техніки, відновлення необхідного м'язового балансу, підвищення витривалості, поліпшення координації, спритності та швидкості, при цьому уникаючи травм для м'язів і зв'язок [5, с. 204].

До сучасних напрямів реабілітаційного фітнесу, які можуть бути рекомендовані для відновлення здоров'я студентів, можна віднести:

Інтервальне тренування – чергування силового та аеробного навантаження з певними інтервалами відпочинку, які можуть бути пасивними та активними. Дозволяє гармонійно розвивати силу, гнучкість і витривалість.

Колове тренування – спрямоване на виховання та відновлення сили, силової витривалості та загальної аеробної працездатності.

Фітбол-тренування – комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опором на спеціальний м'яч. Можливість проведення аеробної частини заняття в положенні сидячи на поверхні м'яча має позитивний вплив на м'язи спини, нижніх і верхніх кінцівок, хребет та вестибулярний апарат [2, с. 81].

Калланетика – комплекс статичних вправ, спрямованих на розтягування і скорочення м'язів. Може бути корисним для боротьби з остеохондрозом і болями в шийному та поперековому відділах хребта.

Пілатес – це унікальна система вправ, при якій активізується робота м'язів преса та спини, поліпшується постава, координація, збільшується гнучкість та рухливість суглобів. Метод також вчить спеціальному диханню, яке сприяє загальній циркуляції крові в організмі [4, с. 106].

Фітнес-йога – в основі лежить система фізичних вправ, відомих як «асани». Під час їх виконання ставиться акцент на чіткій, ретельній концентрації тіла, пошуку м'язової рівноваги і максимальному розтягуванні хребта. Рекомендується для зняття стресу, отримання психологічного розвантаження, а також як фізичне навантаження реабілітаційного характеру на початковому етапі або для відновлення після

травм, хвороб і операцій.

Цигун – це складна та різноманітна методика, об'єднуюча мистецтво дихання та рухів для збереження та відновлення здоров'я, а також гармонізації всього організму. Гімнастика цигун включає статичні вправи, вправи на розвиток координації та рівноваги, а також динамічні вправи.

Стретчинг – набір вправ, спрямованих на розтягування м'язів. Використання стретчингу призводить до збільшення рухомості суглобів, робить м'язи більш еластичними і гнучкими, зменшує їхню вразливість до травм і сприяє тривалішому збереженню працездатності. Ця форма розтяжки позитивно впливає на якість сну, зменшує ризик виникнення серцево-судинних захворювань і сприяє зниженню артеріального тиску [1, с. 138].

Аквафітнес – набір вправ, які виконують у водному середовищі і виступають як природний багатофункціональний тренажер завдяки унікальним властивостям води. Оздоровчий ефект аквафітнесу впливає з активізації ключових функціональних систем організму, високої енергетичної вартості вправ, гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату і наявності стійкого гартуючого ефекту. Систематичні заняття водним фітнесом підходять практично всім людям будь-якого віку, а також, мають різнобічну цільову спрямованість – від лікувально-профілактичної до рекреаційної та кондиційної.

Отже, індивідуальна програма реабілітаційного фітнесу включає різні види фітнес-тренувань та їх комбінацію, відновлення в басейні та методи психорелаксації.

Висновки. Використання засобів реабілітаційного фітнесу є надзвичайно важливим для відновлення здоров'я студентів, особливо в умовах сучасного активного та стресового способу життя. Відмічається, що такі напрямки реабілітаційного фітнесу, як інтервальне тренування, колове тренування, фітбол-тренування, калланетика, пілатес, фітнес-йога, цигун, стретчинг, танці та аквафітнес мають значущий вплив на фізичне та психічне здоров'я за умови занять на постійній основі.

Список використаних джерел

1. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
2. Дембійська О. О., Гайдай С. І., Хапсаліс Г. Л., Чайченко Н. Л. Застосування інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи.* 2022. Вип. 85. С. 79–83.
3. Дембійська О. О., Гайдай С. І., Чайченко Н. Л., Хапсаліс Г. Л.

Перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні. *Rehabilitation & Recreation*. 2023. № 15. С. 160–166.

4. Євдокімова Л. Г., Магера Т. Г. Використання засобів пілатесу в оздоровленні студентів спеціальних медичних груп. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення: матер.* Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 31 жовтня 2014 р.). Київ, 2014. С. 104–108.

5. Чеховська М. Реабілітаційний фітнес: сутність і перспективи розвитку. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф.* (10-11 травня 2018 року, м. Львів). Львів, 2018. С. 203–206.

УДК 615.825:616.831

Колісник А.О.

студ. магістратури, Національний університет фізичного виховання і спорту України

ФІЗИОТЕРАПЕВТИЧНА ОЦІНКА СТАНУ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ ІЗ PUSH-СИНДРОМОМ: КЛІНІЧНА КАРТИНА ТА СИМПТОМИ РОЗЛАДУ

Анотація. Фізioterапевтична оцінка стану пацієнтів після інсульту із push-синдром: клінічна картина та симптоми розладу. Push-синдром є наслідком ураження мозкових структур після гострого порушення мозкового кровообігу, що присутній у 5-52% пацієнтів з інсультом і суттєво погіршує реабілітаційний прогноз. Недуг складно діагностувати в гострому періоді інсульту. Проведення вчасної і вичерпної оцінки стану пацієнта впродовж реалізації програми реабілітації дає підґрунтя для її ефективного проведення.

Ключові слова: фізична терапія, інсульт, push-синдром.

Abstract. Physiotherapeutic assessment of patients after stroke with push-syndrome: clinical picture and symptoms of the disorder. Rush syndrome is a consequence of damage to brain structures after acute cerebrovascular accident, which is present in 5-52% of stroke patients and significantly worsens the rehabilitation prognosis. The disease is difficult to diagnose in the acute period of stroke. Timely and comprehensive assessment of the patient's condition during the rehabilitation program provides the basis for its effective implementation.

Key words: physical therapy, stroke, push-syndrome.

Вступ. Push-синдром (синдром штовхача) є наслідком ураження мозкових структур після гострого порушення мозкового кровообігу, що присутній у 5-52% пацієнтів з інсультом і суттєво погіршує реабілітаційний прогноз. Це ще маловідомий і недостатньо досліджений розлад, який не

завжди вчасно діагностується із відповідними негативними наслідками. Як показує світовий досвід, правильна рання діагностика цього ускладнення та введення відповідної фізіотерапії дозволяє скоротити час та ресурси для реабілітації пацієнта.

Мета. Дослідити та узагальнити наведені у літературі характерні симптоми push-синдрому на різних етапах реабілітації.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, синтез та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Push-синдром характеризується розладом сприйняття пацієнтом вертикальності власного тіла у просторі, що супроводжується аномальною поставою тіла з іпсилатеральним нахилом середньої осі та активним відштовхуванням (контраверсивними потугами) у геміпаратетичний бік з втратою постурального балансу та опором до запропонованої пасивної корекції [4].

Ці пацієнти сприймають своє тіло як орієнтоване «вертикально», тоді як воно реально нахилене у бік ураження головного мозку. При цьому, у них не виявлено порушення обробки зорових та вестибулярних сигналів, що визначають зорову вертикаль. Потуги відштовхнутись непаретичними кінцівками убік поразки головного мозку відрізняють клінічну картину синдрому штовхача від втрати рівноваги, яка може спостерігатися в інших постінсультних пацієнтів, зокрема і тих, що мають інші постуральні порушення (в т.ч. неглект, латеропульсія) [2, с. 1120].

У пацієнтів з синдромом штовхача спостерігаються більш серйозні виражені порушення свідомості та здатності ходити, парези верхніх та нижніх кінцівок та нижчі вихідні функції у повсякденній життєдіяльності, ніж у постінсультних пацієнтів, наприклад, з геміпарезом без контраверсивного тиску. У них існує більша вірогідність втрати рівноваги та падінь з відповідними наслідками.

Дослідники даної проблеми зазначають, що наявні знання в цій сфері базуються переважно на спостережних дослідженнях і звітах про випадки, які надають низький рівень доказів (клас III) для клінічної практики. При цьому в літературі зустрічається така характеристика цього недугу, як інтригуючий. Очевидно це пов'язано із складністю його діагностики в гострому періоді, ще до переведення пацієнта в сидяче положення, а також – можливістю його проявлятися на різних етапах реабілітації, то зникаючи, то з'являчись, зокрема дискретно, під час динамічних навантажень, таких як ходьба [1, с. 164]. Через відсутність результатів добре спланованих клінічних досліджень, фізіотерапія при push-синдромі, переважно, базується на практичному досвіді.

Вищезазначені обставини ускладнюють і подовжують процес

реабілітації пацієнтів після інсульту із синдромом штовхача в середньому до 3,6 тижня. На додаток до вищенаведених даних щодо push-синдрому наводимо наступні основні ознаки зазначеного синдрому, які були виявлені на практиці на різних стадіях реабілітації пацієнтів після інсульту.

1. *Переміщення в ліжку*. Пацієнти лежать у ліжку в позі «банана» і тримаються за край ліжка. На латеральній кісточці ураженої ноги можуть з'являтися точки тиску [4].

2. *Вертикалізація (лежачи – сидячи)*. Спонтанне положення тіла (важке, середнє та легке) з контралатеральним нахилом, яке простежується відразу після зміни положення (в ідеалі після переходу з положення лежачи на спині для сидіння/сидіння для стояння) [4].

3. *Рівновага в положенні сидячи*. Вага зміщена в бік ураженої сторони, або центр ваги тіла знаходиться над ураженою стороною [4].

4. *Відведення та розгинання непаретичних кінцівок*. Зазвичай рука відводиться від тіла, лікоть утримується у витягнутому положенні, а рука шукає контакт з поверхнею, на якій можна підштовхнути себе до вертикального положення, що сприймається. Нижня кінцівка може бути відведена, при цьому коліно та стегно утримуються у розігнутому стані [2, с. 1123]. Нездатність збереження статичної рівноваги в положенні сидячи протягом понад 1 хв. при рівномірному розподілі ваги тіла на обидві сідничні області. [3, с. 52].

5. *Вертикалізація (сидячи – стоячи)*. Спонтанне положення тіла (важке, середнє та легке) з контралатеральним нахилом, яке простежується відразу після зміни положення (в ідеалі після переходу з положення лежачи на спині для сидіння/сидіння для стояння) [2, с. 1123].

6. *Стояння (рівновага в положенні стоячи.)* Вага зміщується на уражену ногу або центр ваги тіла знаходиться над ураженою ногою. Плегітична нога може перейти в положення згинання, коли поздовжня вісь тіла нахилена вперед, у положенні стоячи або в положенні сидячи. У положенні стоячи хвора нога краще зісковзує, якщо терапевт намагається перенести вагу на здорову сторону [5, с. 2].

7. *Відведення та розгинання непаретичних кінцівок* відбувається аналогічно як у положенні сидячи [2, с. 1123]. Нездатність збереження статичної рівноваги в положенні стоячи протягом понад 10 с при рівномірному розподілі ваги тіла на нижні кінцівки. [3, с. 52].

8. *Ходьба*. Пацієнт мало навантажує здорову ногу. Уражена нога пригинається або згинається [4].

9. *Інші симптоми*. Краща рука виглядає незграбною. Пацієнт тримається за все здоровою рукою. Реакції рівноваги значно знижені, а реакції на положення голови відсутні. Пацієнти часто не бояться падіння

на хворий бік, але бояться падіння на здоровий бік. Вони протестують і бояться, коли терапевт намагається встановити симетричність пози [4].

Висновки. Оцінювання щодо реабілітації має бути здійснене настільки швидко, наскільки дозволяє загальний стан пацієнта після інсульту і, зокрема, із push-синдром. Проведення вчасної і вичерпної оцінки стану пацієнта впродовж реалізації програми реабілітації дає підґрунтя для її ефективного проведення.

Список використаних джерел

1. Drozd A., Nowacka-Kłos M., Hansdorfer-Korzon R. Possibilities of physiotherapeutic treatment in the case of patients with pusher syndrome. *Fizjoterapia Polska*. 2023. Vol. 23, no. 3. P. 146–164. <https://doi.org/10.56984/8zg143k5q>.
2. Karnath H.-O., Broetz D. Understanding and Treating «Pusher Syndrome». *Physical Therapy*. 2003. Vol. 83, no. 12. P. 1119–1125. <https://doi.org/10.1093/ptj/83.12.1119>.
3. Roller M. L. The Pusher Syndrome. *Journal of Neurologic Physical Therapy*. 2004. Vol. 28, no. 1. P. 29. <https://doi.org/10.1097/01.npt.0000284775.32802.c0>.
4. Schädler S., Kool J. P. Pushen: Syndrom oder Symptom? Eine Literaturübersicht. *Zeitschrift für Physiotherapeuten* 2001. 53. P. 7–16.

УДК 364.62:159.96

Коллегаєв М.Ю.

канд. пед. наук, доц., Хортицька національна академія

ДОСВІД ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ТА АТО ЗАСОБАМИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ

Анотація. Синдром посттравматичного стресового розладу є найпоширенішим уражувальним фактором серед ветеранів воєнних дій. Це захворювання є найважливішою важкопереборною і фінансово витратною проблемою психофізичної реабілітації та реінтеграції ветеранів в умови мирного життя навіть для найбагатших країн світу. Тому видається доцільним вивчення різноманітності застосовуваних видів і форм реабілітації ветеранів від ПТСР. У дослідженні розглянуто досвід реабілітації ветеранів та інвалідів війни та АТО засобами спортивно-оздоровчого туризму в Україні починаючи з 2014 року.

Ключові слова: синдром посттравматичного стресового розладу, російсько-українська війна, психо-фізична реабілітація, спортивно-оздоровчий туризм.

Abstract. Post-traumatic stress disorder syndrome is the most common

affliction among military veterans. This disease is the most important difficult and financially costly problem of psycho-physical rehabilitation and reintegration of veterans into peaceful life even for the richest countries of the world. Therefore, it seems appropriate to study the variety of types and forms of rehabilitation of veterans from PTSD. The study considers the experience of rehabilitation of veterans and disabled veterans of war and ATO by means of sports and recreational tourism in Ukraine since 2014.

Key words: post-traumatic stress disorder syndrome, Russian-Ukrainian war, psycho-physical rehabilitation, sports and recreational tourism.

Повномасштабна війна РФ в Україні є найбільшою війною в Європі з часів Другої Світової війни. Нині неможливо оцінити кількість ветеранів цієї війни, які потребуватимуть різних видів реабілітації, проте кількість поранених і травмованих українських військовослужбовців уже налічує десятки тисяч. При цьому наймасовішим фактором, що вражає ветеранів бойових дій, є синдром посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Носіями синдрому ПТСР, який проявиться відразу або через роки, стане значно більша кількість ветеранів війни. Цей фактор може стати найважливішою проблемою реабілітації та реінтеграції ветеранів в умови мирного життя.

Світовий досвід вивчення та реабілітації ветеранів із синдромом ПТСР ще з часів В'єтнамської війни засвідчив складність і масштабність цієї проблеми. Дослідження Єльського університету 1988 року показало, що близько 30% військових, які служили у В'єтнамі, згодом страждали від синдрому ПТСР [1].

Пізніші дослідження ветеранів військових операцій в Іраку та Афганістані показали, що у 40% безпосередніх учасників бойових дій (і у 25% від загального контингенту) був діагностований ПТСР [2].

Таким чином, носіями синдрому ПТСР потенційно можуть стати сотні тисяч захисників України. Крім того, за даними керівника офісу з питань реабілітації учасників АТО, приблизно 8% ветеранів страждають на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), а його ознаки спостерігають у кожного четвертого учасника збройного конфлікту на Донбасі. [2].

Досвід США щодо реалізації національних програм медичної та психіатричної допомоги ветеранам воєн і збройних конфліктів свідчить про їхню стабільну, але обмежену ефективність, навіть за гігантських обсягів фінансування. Нині середня кількість самогубств серед ветеранів у США становить 20 осіб на день [3], при цьому, щорічний бюджет Міністерства ветеранів США становить сотні мільярдів доларів (303 млрд дол. у 2023 році) і є другим після Міністерства оборони за бюджетним фінансуванням [4].

Таким чином, не володіючи порівнянними зі США економічними можливостями для реалізації американських програм, Україна, в умовах зруйнованої економіки та інфраструктури, повинна використовувати всі можливі види і форми психо-фізичної реабілітації ветеранів та інвалідів війни.

У цьому аспекті видається доцільним розглянути вже наявний український досвід психо-фізичної реабілітації ветеранів та інвалідів війни засобами спортивно-оздоровчого туризму.

Необхідно зазначити, що всі без винятку організації, які використовують засоби похідного туризму для реабілітації інвалідів та ветеранів війни, є некомерційними волонтерськими організаціями, що функціонують за рахунок коштів спонсорів, благодійності та цільових грантів, які ніколи не отримували державного фінансування. Тому їхня діяльність не могла носити регулярний і масовий характер. Однак, таке становище давало їм змогу за появи коштів гнучко й оперативно організовувати складні та трудомісткі проєкти.

Одним із піонерів у цій царині в Україні є Львівське Товариство «Зелений хрест» (з 1995 р.), що займалося екологією та соціальною реабілітацією дітей-інвалідів, а також працевлаштуванням молоді з інвалідністю. З 1998 року Товариство «Зелений хрест» почало організовувати літні польові табори, трекінгові тури, сплави річками для дітей-інвалідів. Нині бере участь у спільних проєктах із реабілітації ветеранів-інвалідів засобами похідного туризму [5].

Ще одним піонером цього напрямку є Спортивний клуб інвалідів «Фенікс» м. Суми. Суми, який з 2000 року спільно з «Руки допомоги», Національною асамблеєю інвалідів України та львівським «Зеленим хрестом» проводить сплави річками, пішохідні походи в Карпатах і Криму [6].

Починаючи з 2014-2016 рр. з'явилися волонтерські та ветеранські організації в Кропивницькому («Мобільна волонтерська група» і «Волонтерсько-ветеранський центр СМАЙЛ») та Львові, які почали організовувати сходження та походи в Карпатах для ветеранів та інвалідів АТО, а також членів їхніх родин. У цих походах і сходженнях разом із волонтерами працюють професійні психологи. Також цими командами були реалізовані такі соціальні проєкти як: «Горотерапія», «Nomad.live», «On3Wheels», «Гірська терапія», які продовжують працювати. Основна спрямованість проєктів – психо-фізична реабілітація інвалідів та ветеранів із синдромом ПТСР в умовах позитивного стресу та спільної похідної діяльності. [7].

До теперішнього часу для інвалідів і ветеранів війни та їхніх сімей

вже організовано десятки безкоштовних сходжень і походів. Реалізується ця діяльність за рахунок спонсорської, грантової та благодійної допомоги, а також ентузіазму волонтерів, психологів та організаторів. За умови державного фінансування цей напрям може ефективно розвиватися. Крім волонтерсько-ветеранських організацій цей напрямок можуть також розвивати туроператори похідного комерційного туризму. Такі приклади в Україні вже є, але поки що вони поодинокі й організують безкоштовні для ветеранів походи за рахунок спонсорів і власного прибутку [8].

В Україні достатня кількість турфірм, що розвивають комерційний похідний туризм. Вони володіють кваліфікованим інструкторським персоналом, необхідним запасом спорядження і мають величезний досвід безпечної організації всіляких активних подорожей. За умов цільового фінансування та залучення фахівців-психологів, ці фірми могли б реалізовувати програми психофізичної реабілітації ветеранів і членів їхніх сімей. Державі така форма реабілітації коштувала б значно дешевше за традиційні методики.

Список використаних джерел

1. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Тетяна Семигіна та ін. Київ : Наш формат, 2017. 1068 с.
2. Проблемні питання психологічної реабілітації ветеранів учасників антитерористичної операції та військовослужбовців операції об'єднаних сил в Україні (аналітичний огляд літератури) / Назаренко І. І. та ін. *Україна, здоров'я нації*. 2019. № 1 (54). С. 48–58.
3. Досвід роботи в армії США та арміях інших країн щодо недопущення втрат особового складу з причин, не пов'язаних із виконанням завдань за призначенням. Методичний посібник. / Агаєв Н. А. та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 156 с.
4. Калмикова Н. Як у США дбають про своїх ветеранів і чого може навчитися Україна. *Економічна правда* від 21.04.2023 URL : <https://www.epravda.com.ua/columns/2023/04/21/699365/> (дата звернення: 25.02.2024).
5. Активний відпочинок і туризм у психо-фізичній реабілітації дітей з обмеженими можливостями та інтеграції їх у суспільство. URL : <https://www.gcs.org.ua/rus/activity/24-aktyvnyj-vidpochynok> (дата звернення: 26.02.2024).
6. Сумський спортивний клуб інвалідів «Фенікс» відзначив 20-річчя. *Всі Суми Панорама-медіа* від 03.12.2020 URL : <https://rama.com.ua/sumskoy-sportivnyiy-klub-invalidov-feniks-otmetil-20-letie/> (дата звернення: 25.02.2024).
7. Гори, колектив, таборове життя, тренінгові вправи.

Кропивницький психолог – про пси-туризм. URL : <https://suspilne.media/208883-gori-kolektiv-taborove-zitta-treningovi-vpravi-kropivnickij-psiholog-pro-psi-turizm/> (дата звернення: 26.02.2024).

8. Учасникам АТО. URL : <https://nomad.live/ato/> (дата звернення: 25.02.2024).

УДК 613.71

Кондак Н.М.¹, Соболев І.О.², Калмикова Ю.С.³

¹ студ. магістратури, Харківська державна академія фізичної культури

² студ., Харківська державна академія фізичної культури

³ канд. наук з фіз. вих. і спорту, доц., Харківська державна академія фізичної культури

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ МАККЕНЗІ ПРИБОЛЯХ У ПОПЕРЕКУ

Анотація. Біль у попереку досягає рівня епідемії в усьому світі. Це вважається гетерогенним клінічним станом, що вражає певну область хребта, і в першу чергу пов'язане з неправильним використанням біомеханіки людини. Для більш правильної оцінки та проведення фізіотерапевтичних втручань використовують метод Маккензі. У тезах ми розглянули основні положення даної методики та надали опис зразкових вправ для зменшення болю в попереку. Дослідження ми робили спираючись на публікації сучасних авторів.

Ключові слова: біль у спині, метод Маккензі, оцінка руху, патерн болю, постуральний синдром, фізичні вправи.

Abstract. Low back pain reaches epidemic levels worldwide. It is considered a heterogeneous clinical condition affecting a certain spinal region and is primarily related to the incorrect use of human biomechanics. The McKenzie method is used for a more correct assessment and implementation of physiotherapeutic interventions. In theses, we considered the main provisions of this technique and provided a description of exemplary exercises to reduce lower back pain. We did research based on the publications of modern authors.

Keywords. back pain, McKenzie method, movement assessment, pain pattern, postural syndrome, exercise.

Новозеландським фізіотерапевтом Маккензі була розроблена система лікування яка складається з етапів оцінки, лікування та профілактики, на основі яких робиться втручання:

- 1) класифікація захворювань, пов'язаних із хребтом і кінцівками;
- 2) явище централізації і є зворотним (перифералізація);
- 3) класифікація пацієнтів за трьома механічними або немеханічними синдромами розладу, дисфункції або постурального;

4) акцент на освіті та активному залученні пацієнтів. MDT зосереджується на хребті та його периферичних суглобах і базується на надійних принципах, спрямованих на точну оцінку для отримання вирішального механічного діагнозу для розробки спеціального лікування, адекватного для кожного пацієнта [2].

МДТ є комплексним підходом до проблем хребта і суглобів на основі чітких принципів і фізіологічних основ, які, коли їх послідовно застосовуєш, дуже успішні. Особливістю є чіткий діагностичний алгоритм, який дозволяє вийти на просту класифікацію розладів, пов'язаних з болем в спині і великих суглобах. Він заснований на причинно-наслідкових зв'язках між проявом болю, а також больової відповіді на повторювані руху і пози в процесі тесту

Вважається, що метод Маккензі сприяє швидкому поліпшенню симптомів у пацієнтів з болями у попереку[3]. Важливо зосередити увагу на оцінці короткострокових результатів. Основними результатами будуть:

1. Звичайна інтенсивність болю за останні 24 години реєструється щоранку в щоденнику болю протягом першого тижня. Біль буде вимірюватися за 0–10-бальною числовою шкалою (NRS). Одиницею аналізу буде середнє значення 7 [4];

2. Звичайна інтенсивність болю за останні 24 години (0–10 NRS), зареєстрована через 1 і 3 тижні [4];

3. Загальний відчутний ефект (0–10 GPE), зареєстрований через 3 тижні.

Вторинні результати будуть:

1. Глобальний відчутний ефект (0–10 GPE), зареєстрований через 1 тиждень;

2. Показник неприцездатності, визначений пацієнтом (специфічна для пацієнта функціональна шкала; PSFS), зареєстрований через 1 і 3 тижні [5].

3. Індивідуальний показник інвалідності (опитувальник Roland Morris; RMQ), зареєстрований через 1 і 3 тижні [6].

Вправи Маккензі від болю в спині являють собою ряд прогресивних положень. Якщо болі в спині особливо гострі, тоді потрібно пройти якомога більше етапів, які пацієнт може виконати, і прогрес буде з часом, коли біль зменшиться.

Етапи вправ Маккензі – лежачи, відпочиваючи на ліктях, віджимання, прогресивне розгинання з використанням подушок і розгинання стоячи. Існують численні варіації послідовності Маккензі, які додають або видаляють стадії відповідно до інтерпретації вихідної послідовності [7, 8]:

1. В.П. – лежачи на череві, руки вниз, голова повернута праворуч або ліворуч. Потрібно зробити декілька глибоких вдихів та видихів, при цьому повністю розслабитися – по 2-3 хв. Виконати – 1 раз;

2. В.П. – упор лежачи на передпліччях. Виконати декілька вдихів та видихів і повністю намагатися розслабити м'язи спини – тримати по 2-3 хв. Виконати – 1 раз;

3. В.П. – упор лежачи, з зігнутими руками зі опорою на долоні. Випрямити руки, не відриваючи таз від підлоги – тримати це положення – 1-2 сек. Виконати – 10 разів;

4. В.П. – ноги нарізно, руки на поясі. Прогинатися назад не згинаючи ноги в колінах та не відриваючи п'яти від підлоги. Виконати - 10 разів;

5. В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах з опорою ступнями в підлогу. Зробити групування та затриматися на 1-2 сек. в цьому положенні. Виконати – 5-6 разів;

6. В.П. – сидячи на краю стільця, ноги нарізно, руки на колінах. Нахил тулуба вперед і намагатися руками торкнутися підлоги. Виконати – 5-6 разів;

7. В.П. – О.С. Нахил тулуба вперед, намагатися торкнутися руками підлоги. Виконати – 6-8 разів.

Вправи необхідно виконувати кожні 1-2 години. Якщо вправи виконувалися лежачи, пацієнт повинен підніматися у вертикальне положення, фіксуючи поперек у положенні невеликого розгинання. У разі посилення болю, необхідно обов'язково припинити.

Висновки. Основна мета методу – позбутися постурального навантаження, яке обумовлено невірним положенням тіла. Пацієнт повинен брати активну участь в його власному одужанні. Акцент робиться на самолікування. Метод призначений для досягнення позитивних результатів протягом декількох процедур.

Список використаних джерел

1. Skikić E. M., Suad T. The effects of McKenzie exercises for patients with low back pain, our experience. *Bosn J Basic Med Sci.* 2003. 3(4). P. 70–75.

2. Machado L. A., de Souza M.V., Ferreira P. H., Ferreira M. L. The McKenzie method for low back pain: a systematic review of the literature with a meta-analysis approach. *Spine.* 2006. 31(9). P. 254–262.

3. Delitto A., Cibulka M. T., Erhard R. E., Bowling R. W., Tenhula J. A. Evidence for use of an extension-mobilization category in acute low back syndrome: A prescriptive validation pilot study. *Phys Ther.* 1993. 73 (4). P. 216–228.

4. Farrar J., Young J., LaMoreaux L., al. Clinical importance of changes

in chronic pain intensity measured on an 11-point numerical pain rating scale. *Pain*. 2001. 94. P. 149–158. [https://doi.org/10.1016.S0304-3959\(01\)00349-9](https://doi.org/10.1016.S0304-3959(01)00349-9).

5. Stratford P., Gill C., Westaway M., Binkley J. Assessing disability and change on individual patients: a report of a patient specific measure. *Physiother Can*. 1995. 47(4). P. 258–263

6. Roland M., Morris R. A study of the natural history of back pain. Part I: development of a reliable and sensitive measure of disability in low-back pain. *Spine*. 1983. 8(2). P. 141–144.

7. Іванків Н. М., Ключник Ю. І. Метод механічної діагностики та терапії Маккензі. *Актуальні проблеми фізичної культури ,спорту і здоров'я* : збірник тез. Черкаси, 2021. 175 с.

8. Погореляк Р. Ю., Молнар М. В. Суглобова гімнастика. Львів, «Фест-Прінт». 2023. 25 с.

УДК 616.748-085:616-089

Корнійчук Д.С.¹, Кравчук Л.Д.²

¹ студ. магістратури, Національний університет фізичного виховання і спорту України

² канд. наук з фіз. вих. та спорту, доц., Національний університет фізичного виховання і спорту України

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ВІДНОВЛЮВАЛЬНОМУ ЛІКУВАННІ ПАЦІЄНТІВ З ТРАВМАМИ АХІЛОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

Анотація. У дослідженні вивчено реабілітаційні методи лікування розриву ахіллового сухожилля. Встановлено, що комбіноване використання фізичної терапії та різновидів фізіотерапії сприяє прискоренню процесу відновлення та покращує функціональні показники. Рекомендується індивідуалізований підхід до планування програми реабілітації з урахуванням конкретних потреб пацієнта.

Ключові слова: розрив ахіллового сухожилля, фізична терапія, фізіотерапія

Abstract. The study examines rehabilitation methods for treating Achilles tendon rupture. It is established that the combined use of physical therapy and various physiotherapy techniques accelerates the recovery process and improves functional indicators. An individualized approach to planning a rehabilitation program, taking into account the specific needs of the patient, is recommended.

Keywords: Achilles tendon rupture, physical therapy, physiotherapy

Вступ. Розриви ахіллового сухожилля (АТС) виникають переважно під час спортивних занять, частіше у чоловіків середнього віку, особливо у

нетренованих спортсменів [1]. Розриви ахіллового сухожилля вимагають тривалого відновлення, що призводить до зниження функціональної сили та витривалості литок на 10-30% [2, 4]. Незважаючи на збільшення м'язової активності травма викликає довгострокові обмеження і багато пацієнтів не повертаються до спортивної діяльності на тому ж рівні продуктивності, що й до травми [5]. Останні відомості свідчать що оптимізація процесу реабілітації через інтегровані методи фізичної терапії може відігравати більшу роль ніж вважалося раніше [3].

Мета дослідження. Мета-аналіз наукових джерел та аналіз рандомізованих досліджень.

Методи. Аналіз наукових джерел та клінічних досліджень, фокусуючись на порівняльному аналізі традиційних та інноваційних підходів до реабілітації.

Результати дослідження. Результати досліджень показують, що відкрите оперативне лікування вимагає менш тривалої іммобілізації порівняно з консервативним лікуванням [3]. Пацієнти, які пройшли операцію, мають більші функціональні можливості та виявляються більш активними, що важливо для ефективної післяопераційної реабілітації.

Недостатній натяг іммобілізованого литково-камбалоподібного комплексу є ще одним фактором, що сприяє атрофії м'язів гомілки. Рекомендується регулярно змінювати лонгету, поступово зменшуючи кут плантарної флексії. Низька активність та бездіяльність, яких супроводжуються гіпокінезією, можуть викликати глибокі зміни в скелетних м'язах, особливо в червоних тонічних м'язах [1]. Недавній мета-аналіз, що включає шість рандомізованих досліджень, порівнював традиційні (іммобілізація) та ранні функціональні післяопераційні протоколи. У групі, яка застосовувала функціональний післяопераційний протокол із раннім навантаженням, пацієнти оцінювали якість свого життя як вищу, ніж у традиційній групі без навантаження. Пацієнти в традиційній групі більше скаржилися на спайку рубців і транзиторну дисфункцію литкового нерва, хоча статистично значущих відмінностей між групами не було [6].

Для дослідження ефекту комбінованого консервативного лікування та пульсуючого ультразвуку (PUS) на відновлення розриву здорової зв'язки ахіллового сухожилля була використана модель тенотомії у щурів. У 48 щурів було виконано гемітенотомію правого середнього зв'язкового литкових м'язів без застосування швів, а також тенотомію патели для імітації іммобілізації та відсутності руху у травмованій кінцівки. PUS та фальшивий PUS були застосовані до зціленої рани в групі лікування та контрольній групі протягом 5 хвилин, 3 рази на тиждень протягом 2 або 4

тижнів відповідно. Тенсильні тести показали, що кінцева міцність (UTS) та жорсткість відновленого зв'язкового м'яза в групі лікування на 2 тижні досягли $48,92 \pm 8,39\%$ та $62,48 \pm 32,46\%$ від сили контрольного нормального м'яза, що були значно вищими, ніж у контрольній групі (UTS, $30,36 \pm 15,46\%$; жорсткість, $33,90 \pm 17,59$; $p < 0,05$). На 4 тижня UTS збільшився до $77,09 \pm 15,31\%$, а жорсткість до $92,48 \pm 31,12\%$ в групі лікування, що було значно вище, ніж у контрольній групі (UTS, $54,33 \pm 18,40\%$, $p < 0,01$; жорсткість, $65,02 \pm 25,48\%$, $p < 0,05$). Світлова мікроскопія показала більш регулярні, щільні та краще вирівняння колагенових волокон в зціленому шрамі зв'язкових м'язів, що були оброблені PUS. Висновки вказують на те, що PUS можуть прискорити процес зцілення розривів зв'язок [7].

Вплив ефекту електроакупунктури (ЕА) на відновлення зв'язок у моделі розриву зв'язок ахілового сухожилля у щурів показав, що під час досліджень на розривах зв'язки сухожилля була підготовлено 90 щурів породи Вістар, які були випадковим чином розподілені на групи ЕА, ручна акупунктура або контрольні групи. Щури у групі ЕА отримували ЕА (пульсова ширина 5 мс; частота стимуляції 50 Гц; сила стимуляції 20 мкА; час стимуляції 20 хв) щоденно з першого дня після підготовки моделі до дня оцінки (через 7 або 10 днів після підготовки моделі). Вимірювали загальну кількість клітин та кількість клітин, які позитивно реагували на фактор росту трансформації- $\beta 1$ (TGF- $\beta 1$) та базальний фібробластний фактор росту (b-FGF). У десятий день після підготовки моделі проводили тензіометричні випробування, щоб виміряти максимальну міцність репарованої зв'язки. Результати показали що як загальна кількість клітин, так і кількість клітин, позитивних для b-FGF, були значно вищі в групі ЕА ($p < 0,05$). Тільки у групі ЕА імунобарвлення показало сильний вираз TGF- $\beta 1$ через 7 днів після підготовки моделі ($p < 0,05$). Максимальна міцність репарованої зв'язки через 10 днів після підготовки моделі була значно вища в групі ЕА ($p < 0,01$) [8]. Схеми лікування у згаданих вище дослідженнях не були ідентичними, але всі вони все ж прийшли до висновку, що рання мобілізація з використання фізіотерапії скорочує час реабілітації та призводить до меншої частоти повторних розривів у пацієнтів.

Висновки. Комбіноване застосування різних методів фізичної терапії є важливим для ефективної реабілітації травм ахіллового сухожилля. Рекомендовано розробляти індивідуалізовані програми відновлення з урахуванням специфіки травми та потреб пацієнта.

Список використаних джерел

1. Головаха М. Л., Горелов А. М., Шишка І. В., Банит О. В.,

Титарчук Р. В. Раннє функціональне навантаження після відновлення ахіллового сухожилля. Вісник ортопедії, травматології та протезування. 2011. 1. С. 54–58.

2. Герцик А., Тиравська О. Пацієнт як підсистема фізичної реабілітації при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату. Спортивна наука України. 2016. Т. 3. С. 32–41.

3. Афанасьєв С. М. Особливості пошкодження ахіллового сухожилля та застосування сучасних методів відновлення рухової функції. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2019. Т. 2. С. 16–21.

4. Кравчук Л. Д., Зінченко В. В., Коваль О. А., Ходирев Д. Є. Відновлення функції ходи у хворих з розривами ахіллового сухожилля. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2019. Т. 1 (107). С. 40–43.

5. Agres A. N., Gehlen T. J., Arampatzis A., Taylor W. R., Duda G. N. & Manegold S. Short-term functional assessment of gait, plantarflexor strength, and tendon properties after Achilles tendon rupture. *Gait and Posture*. 2018. Vol. 62. P. 179–185.

6. Dai W., Leng X., Wang J., Hu X. Rehabilitation regimen for non-surgical treatment of Achilles tendon rupture: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2021. Vol. 24. P. 536–543.

7. Chi Keung Yeung, Xia Guo, Yin Fat Ng. Department of Rehabilitation Sciences, The Hong Kong Polytechnic University, Hong Kong. 2006 Feb. Vol. 24(2). P. 193–201. doi: 10.1002/jor.20020.

8. Motohiro Inoue, Miwa Nakajima, Yuki Oi, Tatsuya Hojo, Megumi Itoi, Hiroshi Kitakoi. Department of Clinical Acupuncture and Moxibustion, Meiji University of Integrative Medicine, Kyoto, Japan. 2015 Feb. Vol. 33(1). P. 58–64. doi: 10.1136/acupmed-2014-010611.

УДК 796:371.3

Кошура А.В.

канд. пед. наук, доц., Буковинський державний медичний університет

ПЕРЕВАГИ І ВИКЛИКИ РОЗВИТКУ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УНІВЕРСИТЕТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Анотація. Останніми роками в Україні значно зростає кількість людей з вадами фізичного розвитку, яким складно адаптуватися до умов життя в сучасному суспільстві. Сучасний стан нашого суспільства вимагає гуманізації всіх аспектів його життя. У зв'язку з цим особлива увага повинна бути приділена особам, що мають недоліки розумового і фізичного розвитку.

Ключові слова: адаптивна фізична культура, корекційно-рухові вправи для студентів.

Abstract. In recent years, the number of people with physical disabilities in Ukraine has significantly increased, making it difficult for them to adapt to the conditions of life in modern society. The current state of our society demands humanization of all aspects of life. Therefore, special attention should be paid to individuals with intellectual and physical disabilities.

Key words: Adaptive physical culture, corrective exercises for students.

У даній тезі наголошено на необхідності розвитку та поширення занять адаптивною фізичною культурою серед людей з фізичними вадами та на створенні належних умов для повноцінного життя таких людей у суспільстві, а саме у закладах вищої освіти. Поряд із такими шляхами соціальної адаптації (зниження соціальної дезадаптованості інвалідів), як підвищення матеріального забезпечення, працевлаштування, освіта, побут, одним із дієвих шляхів є залучення їх до систематичних занять адаптивною фізичною культурою (АФК) і адаптивним спортом (АС). Це дозволить їм оптимізувати свої функціональні показники в залежності від ступеня інвалідизації, компенсувати недостатність комунікації, підвищити свій соціальний статус, оскільки саме спілкування та заняття фізичними вправами забезпечує найбільшу комунікабельність серед студентів [2].

Адаптивна фізична культура і спорт сприяють згладжуванню і подоланню безлічі відхилень. Фізична культура має великі можливості для корекції й удосконалювання моторики неповносправних, особливо студентів. Значне число фізичних вправ і варіативність їх виконання дозволяють робити добір доцільних сполучень для кожного окремого випадку. Це й обумовлює перевагу засобів фізичного виховання перед відбудовною трудотерапією. Головними причинами недостатнього розвитку засобів АФК інвалідів є необізнаність громадськості у проблемах неповносправних і необхідності створення для них умов «рівної особистості», практична відсутність спеціалізованих спортивних споруд, інвентарю та обладнання, невирішеність проблем пристосування архітектурного середовища, доріг та транспорту, недостатність професійних організаторів і тренерів зі спеціальною освітою, відсутність цільового фінансування фізкультурно-оздоровчої роботи, недостатність науково-методичного та інформаційного забезпечення та інші. Усвідомлення спеціальних умов, які б дозволили їм приділяти більше уваги вдосконаленню форм і режимів їх індивідуальної рухової і соціальної активності є визначальним у розвитку фізичних і моральних якостей інвалідів. Виходячи з вищезгаданого, а також необхідності оптимізації процесу соціальної адаптації та інтеграції неповносправних у суспільстві,

науково-теоретичного обґрунтування подальшого розвитку адаптивної фізичної активності інвалідів в Україні актуальною є проблема розробки концептуальної моделі використання адаптивної фізичної культури у процесі їх соціальної інтеграції та адаптації. Адаптивна фізична культура інтенсивно досліджується в останні роки і передбачає наукове обґрунтування широкого спектра проблем: нормативно-правового забезпечення навчально-тренувальної та змагальної діяльності; управління навантаженням і відпочинком; фармакологічної підтримки спортсменів-інвалідів у періоди граничних і біля граничних фізичних і психічних напруг; нетрадиційних засобів і методів відновлення; соціалізації та комунікативної діяльності; техніко-конструкторської підготовки як нового виду спортивної підготовки і багатьох інших [3; 4].

У фізичній реабілітації адаптивної фізичної культури серед студентів зовсім акцент робиться на пошук нетрадиційних систем оздоровлення студентів з обмеженими можливостями здоров'я, орієнтуючись, перш за все, на технології, що сполучають фізичний (тілесний) і психічний (духовний) початки людини і орієнтуються на самостійну активність (різні способи психосоматичної саморегуляції, психотерапевтичні техніки та ін.). Також знаходять наукове обґрунтування і технології, засновані на інтеграції рухової діяльності із засобами і методами мистецтва (музики, хореографії, пантоміми, малюнка, ліплення тощо) і передбачають витіснення зі свідомості учасників занять попередньої картини світу, поглинання їх новими враженнями, образами, активністю, занурення в діяльність, стимулюючи роботу ділянок мозку (його обох півкуль), всіх сфер людського сприйняття оскільки саме рух здійснює безпосередньо той зв'язок інваліда з навколишнім світом, що лежить в основі розвитку його психічних поглядів і організму в цілому [1]. Креативні види адаптивної фізичної культури дають можливість студентам долати свої негативні стани (агресію, страх, відчуженість, тривожність та ін.); краще пізнати себе; експериментувати зі своїм тілом і рухом; отримувати сенсорне задоволення і радість відчуттів власного тіла. Щодо перспектив розвитку АФК, то серед пріоритетних напрямків діяльності та розвитку адаптивної фізичної культури серед студентської молоді можна назвати наступні, а саме заняття фізичною культурою і спортом; фізкультурну освіту та інформаційно-пропагандистське забезпечення розвитку фізичної культури та масового спорту серед інвалідів; забезпечення доступності для інвалідів існуючих фізкультурно-оздоровчих і спортивних об'єктів; підготовка, підвищення кваліфікації та перепідготовка фахівців для фізкультурно-реабілітаційної і спортивної роботи з інвалідами; створення нормативно-правової бази розвитку

фізичної культури і спорту інвалідів.

Таким чином, у ході низки теоретичних та емпіричних досліджень виявлено необхідність широкого застосування засобів адаптивної фізичної культури для студентської молоді інтеграції та адаптації з вадами фізичного та розумового розвитку, проаналізовано проблеми розвитку АФК на сучасному етапі та визначено основні перспективні напрямки її розвитку. Підводячи підсумки, необхідно наголосити на тому, що впровадження АФК та залучення до адаптивного спорту якомога більшої кількості студентів з вадами розвитку сприяє їх адаптації та інтеграції у суспільства, забезпечуючи створення дійсно повноцінної та активної нації.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т., Чудна Р. Понятійно-категоріальний апарат адаптивного фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. С. 2–3.

2. Шляхи удосконалення фізкультурно-спортивної роботи з інвалідами в Україні / За заг. ред. С. Матвеев, І. Когут, Л. Радченко та ін. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 2.

3. Кошура А. В., Палічук Ю. І. Фізична реабілітація для школярів з порушеннями постави. *Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини* : Всеукраїнська науково-практична конференція молодих учених «». 28-29.10. 2021р. м. Миколаїв. С. 277–281.

4. Палічук Ю. І. Роль адаптивної фізичної культури у фізичній реабілітації дітей з порушенням слуху. II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, присвяченої 123 річниці Національного університету «Запорізька політехніка» «Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти» 23-24 листопада 2023 р. С. 50–54.

УДК 615.8: 617.572

Кривякін О.О.¹, Шуба Л.В.²

¹ асп., Національний технічний університет України, Київський політехнічний університет імені Ігоря Сікорського,

² канд. пед. наук, доц., НУ «Запорізька політехніка»

ДИСТАНЦІЙНА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ТЕНДЕНЦІЇ СУЧАСНОСТІ

Анотація. Дистанційна фізична реабілітація є суттєвим інноваційним напрямом у медичній галузі, що приніс численні переваги сучасному життю. Вона дозволяє пацієнтам отримувати необхідну підтримку та лікування у будь-якому місці та часі, що робить процес реабілітації більш зручним і ефективним.

Ключові слова: дистанційна реабілітація, фізична реабілітація, цифрові технології.

Abstract. Remote physical rehabilitation is a significant innovative direction in the medical field, which has brought numerous advantages to modern life. It allows patients to receive the necessary support and treatment at any place and time, which makes the rehabilitation process more convenient and effective.

Key words: remote rehabilitation, physical rehabilitation, digital technologies.

Дистанційна фізична реабілітація – це процес відновлення функцій тіла через фізичні вправи та процедури, які проводяться віддалено за допомогою спеціалізованих програм, мобільних додатків або веб-платформ. Цей підхід може бути корисним для людей, які мають обмежену можливість доступу до установ з реабілітацією через географічні, фізичні або інші обмеження [1, 2, 4].

Дистанційна реабілітація включає в себе:

1. Віртуальні платформи і додатки. Існують різноманітні мобільні додатки та веб-платформи, спеціально розроблені для проведення фізичних вправ, моніторингу прогресу та надання інструкцій в режимі реального часу. Ось деякі з них:

– Physitrack – це веб-платформа та мобільний додаток, що дозволяє фахівцям у галузі реабілітації створювати програми лікування, включаючи вправи, і надсилати їх пацієнтам для виконання вдома. пацієнти можуть моніторити свій прогрес і звітувати про стан здоров'я;

– Virtual physio – це інтерактивна віртуальна платформа для фізичної реабілітації, яка надає користувачам доступ до вправ і програм реабілітації, розроблених фахівцями з фізичної терапії. вона може використовуватися для телефонів, планшетів і комп'ютерів;

– Kaia health – це мобільний додаток, що використовує штучний інтелект для надання індивідуалізованих програм реабілітації для користувачів з болем у спині, артритом і іншими проблемами опорно-рухового апарату;

– Mindbody – цей додаток пропонує різноманітні класи онлайн-фітнесу, включаючи йогу, пілатес, зумбу та інші види вправ. користувачі можуть обирати класи в зручний для них час і виконувати їх вдома;

– Peloton digital – це додаток, який пропонує доступ до великого різноманіття тренувань, включаючи фітнес на велотренажерах, бігові тренування, йогу та інші види вправ. користувачі можуть виконувати ці тренування вдома або будь-де з використанням мобільного пристрою [2, 4].

Ці платформи і додатки допомагають спростити і поліпшити процес фізичної реабілітації, надаючи користувачам доступ до інструкцій,

моніторингу прогресу та підтримки в режимі реального часу, навіть якщо вони знаходяться вдома.

2. Відеоконсультації. Фахівці з фізичної терапії можуть проводити консультації через відеозв'язок, надаючи індивідуалізовані рекомендації та вправи для пацієнтів. Розглянемо переваги та можливості відеоконсультацій у фізичній реабілітації:

- Зручність для пацієнтів – дозволяє пацієнтам отримувати консультації без необхідності виїзду з дому. Це особливо важливо для тих, хто має обмежену мобільність або проживає в віддалених районах.

- Індивідуалізований підхід. Фахівці можуть надати індивідуальні поради та вправи, враховуючи особливості кожного пацієнта. Це дозволяє максимально враховувати потреби та можливості конкретної людини.

- Можливість візуальної оцінки. Під час відеоконсультацій фахівці можуть оцінити рухові обмеження, поставу та інші аспекти фізичного стану пацієнта за допомогою візуального спостереження.

- Моніторинг прогресу. Під час кожної консультації фахівець може відслідковувати прогрес пацієнта, спостерігаючи за виконанням вправ та розумінням інструкцій. У даному випадку важливим є звіти про досягнення. Платформи і додатки часто надають можливість створювати звіти про досягнення, які відображають прогрес пацієнта у виконанні вправ та відновленні. Ці звіти можуть включати інформацію про кількість виконаних вправ, тривалість тренувань, зміни у рівні болю чи зручності, а також інші фізичні показники. Також деякі системи можуть аналізувати дані з тривалого періоду, щоб виявляти тренди та зміни у прогресі реабілітації. Це допомагає фахівцям зрозуміти ефективність програми реабілітації та вчасно вносити корективи у план лікування. Загалом, моніторинг прогресу у дистанційній фізичній реабілітації допомагає як пацієнтам, так і фахівцям з реабілітації відстежувати прогрес у відновленні та вчасно реагувати на будь-які зміни або проблеми [3, 4].

- Ефективне спілкування. Відеоконсультації дозволяють зберігати ефективне спілкування між фахівцем і пацієнтом, надаючи можливість задавати питання та отримувати необхідні пояснення.

Загалом, відеоконсультації в фізичній терапії створюють можливості для зручного, ефективного та індивідуалізованого лікування, що допомагає пацієнтам отримати необхідну допомогу навіть на відстані.

3. Сенсорні технології грають важливу роль у сучасній фізичній реабілітації, забезпечуючи точність і об'єктивність при відстеженні рухів пацієнтів і наданні зворотного зв'язку про їх ефективність. Різновиди сенсорних технологій технологій:

- Біомеханічні сенсори. Ці сенсори можуть бути розміщені на тілі

пацієнта або на предметах, які вони використовують під час реабілітації. Вони відстежують рухи і позиції тіла, надаючи фахівцям детальну інформацію про те, як пацієнт виконує вправи.

– Віртуальна реальність (VR). Системи віртуальної реальності можуть імітувати різноманітні середовища і сценарії, що допомагають пацієнтам виконувати реабілітаційні вправи через інтерактивний іммерсивний досвід. Сенсори в VR-пристроях відстежують рухи пацієнта, що дозволяє системі реагувати на їхні дії.

– Системи зі звуковим зворотним зв'язком. Деякі системи використовують аудіосигнали або голосові підказки, щоб надати пацієнтам зворотний зв'язок про те, як ефективно вони виконують вправи. Наприклад, звукові сигнали можуть інформувати про правильне виконання рухів або нагадувати про необхідність коригування позицій тіла.

– Носимі пристрої для відстеження фізичної активності. Ці пристрої, такі як фітнес-трекери та смарт-годинники, можуть вимірювати фізичну активність, серцевий ритм, кількість кроків тощо. Вони можуть бути корисними для моніторингу прогресу пацієнтів під час фізичної реабілітації [1, 4].

Ці сенсорні технології допомагають підвищити ефективність фізичної реабілітації, забезпечуючи об'єктивний зворотний зв'язок і допомагаючи пацієнтам досягати кращих результатів. Індивідуалізований підхід: Завдяки аналізу даних про прогрес та реакцію на вправи, програми можуть коригувати реабілітаційні плани для кожного пацієнта індивідуально.

4. Підтримка спільноти – грає важливу роль у дистанційній фізичній реабілітації, оскільки вона може забезпечити користувачам підтримку, мотивацію та співпереживання:

– Форуми та чати. Платформи можуть включати функціонал для створення форумів або чатів, де користувачі можуть обговорювати свої досвіди, ділитися порадами та підтримувати один одного. Це дозволяє пацієнтам відчувати підтримку та зв'язок з іншими, які переживають схожі випробування.

– Соціальні мережі. Деякі платформи і додатки можуть інтегруватися з соціальними мережами, щоб користувачі могли ділитися своїм прогресом, досягненнями та викликами зі своїми друзями та спільнотою. Це створює можливість для підтримки та мотивації з боку зовнішнього оточення.

– Групові тренування. Деякі платформи пропонують можливість проведення групових тренувань у віртуальному форматі, де користувачі можуть взаємодіяти між собою та підтримувати один одного під час

виконання вправ. Це створює відчуття спільності та командної роботи.

– Конкурси та виклики. Платформи можуть організувати різноманітні конкурси, виклики або навіть нагороди за досягнення певних цілей у реабілітації. Це може стимулювати користувачів до активного участі та досягнення кращих результатів.

– Експертна підтримка. Окрім підтримки спільноти, деякі платформи можуть надавати доступ до фахівців у галузі фізичної терапії або коучів, які можуть відповідати на запитання, надавати поради та підтримувати користувачів у їх реабілітаційному процесі [1-4].

Загалом, підтримка спільноти може створити значний позитивний вплив на мотивацію та успішність реабілітації, дозволяючи користувачам почувати себе частиною спільноти та отримувати необхідну підтримку під час свого шляху до одужання.

Дистанційна фізична реабілітація суттєво впливає на сучасне життя, надаючи користувачам можливість отримувати лікування та підтримку в будь-який зручний час і місце. Це сприяє зменшенню витрат на час і гроші, оскільки не потрібно постійно відвідувати клініку або фізичного терапевта. Крім того, дистанційна реабілітація робить доступними спеціалізовані програми та фахівців незалежно від місця проживання. Вона сприяє підвищенню самостійності і впевненості у пацієнтів, адже вони можуть виконувати вправи вдома і бути більш активними у своєму лікуванні. Програми реабілітації можуть бути персоналізованими і моніторинг прогресу може забезпечувати індивідуальний підхід до кожного пацієнта. Таким чином, дистанційна фізична реабілітація забезпечує ефективніше і зручніше відновлення пацієнтів після травм або захворювань.

Список використаних джерел

1. Мухін В. М. Фізична реабілітація в травматології: монографія. Львів : ЛДУФК, 2015. 428 с.
2. Попадюха Ю. А. Сучасні комплекси, системи та пристрої у реабілітаційних технологіях. К. : Центр учбової літератури. 2018. 324 с.
3. Фізична реабілітація при порушеннях постави та плоскостопості / укладачі Л. Г. Доцюк, О. Д. Гауряк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2015. 180 с.
4. Almathami H. K., Win K. T., Vlahu-Gjorgievska E. Barriers and facilitators that influence telemedicine-based, real-time, online consultation at patients' homes: systematic literature review. *J Med Internet Res.* 2020. 22(2). e16407. <https://doi.org/10.2196/16407>

УДК 37.042.2

Машир В.А.¹, Позмогова Н.В.²

¹ магістр, Запорізький національний університет

² канд. мед. наук, доц., Запорізький національний університет

**РЕЦЕПТИВНА МУЗИКОТЕРАПІЯ В КОРЕКЦІЇ
ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ ОСІБ ІЗ
ПОСТТРАВМАТИЧНИМИ СТРЕСОВИМИ РОЗЛАДАМИ**

Анотація. Порівняно ефективність тренінгів за програмою MindFit та комплексної програми телереабілітації із застосуванням рецептивної музикотерапії в корекції психофізіологічного стану осіб із посттравматичними стресовими розладами. Встановлена ефективність обох програм з перевагою комплексної програми телереабілітації із застосуванням рецептивної музикотерапії.

Ключові слова: рецептивна музикотерапія, посттравматичний стресовий розлад, тибетські чаші

Abstract. The effectiveness of MindFit training and a comprehensive telerehabilitation program with the use of receptive music therapy in correcting the psychophysiological state of persons with post-traumatic stress disorders was compared. The effectiveness of both programs has been established, with the advantage of a comprehensive telerehabilitation program using receptive music therapy.

Key words: receptive music therapy, post-traumatic stress disorder, Tibetan bowls

Постійне очікування серйозної загрози, скарги на життя, роботу та ситуацію в умовах стресу, нерозуміння свого майбутнього призводить до психічних розладів в українських переселенців. При цьому відомо, що несвоєчасна або неадекватна допомога погіршує рівень працездатності, викликає психосоматичні захворювання, погіршує якість їхнього життя [1].

Метою дослідження ми обрали визначити ефективність комплексної програми телереабілітації із застосуванням рецептивної музикотерапії в корекції психофізіологічного стану осіб із посттравматичними стресовими розладами.

У ході проведення дослідження було поставлено завдання – визначити рівень ситуативної тривожності за допомогою шкали тривоги Спілберга-Ханіна до та після проведення комплексної програми телереабілітації із застосуванням рецептивної музикотерапії в корекції психофізіологічного стану осіб із посттравматичними стресовими розладами.

Дослідження проводилося на базі муніципалітету Вуденбергу у

Нідерландах в рамках проходження тренінгу за програмою MindFit, який було організовано для українських біженців, що зіткнулися із проблемою стресу. Випадковим чином було відібрано 20 осіб з числа українських біженців віком від 40 до 55 років із посттравматичним стресовим розладом. Основна та контрольна група були співставні за статевими, віковими характеристиками. Для всіх осіб були характерні скарги, пов'язані з ПТСР, що відповідали наступним критеріям: пережили потенційно травматичну подію приблизно місяць тому, мали принаймні один симптом пережиття та один симптом уникнення, а також один симптом перебудження та відчували труднощі з повсякденним функціонуванням.

В обох групах проводилися тренінги за програмою MindFit, які склалися з шести щотижневих сесій з теоретичними уроками, експериментальними вправами, контактами з експертами та взаємодією між учасниками. На тренінгах проводилася робота з поточними психосоціальними стресогенними чинниками, обговорювалися теми переробки травми та горя, батьківство між культурами, проблеми у відносинах і розлучення, нова ідентичність і бачення майбутнього. В рамках програми проводилися заняття щодо навчання управлінню стресом. Для цього використовували дихальні вправи, прогресовану м'язову релаксацію, тренінги з майндфулнес, медитації та їхні культурні еквіваленти. Кожне заняття тривало від 60 до 90 хвилин, і після уроку завжди давали домашнє завдання, над яким можна було працювати вдома [3].

В контрольній групі учасники тренінгу індивідуально прослуховували музичні твори по 20 хв. 3 рази на тиждень. Репертуар підбирали за власними вподобаннями. З основною групою проводили групове заняття шляхом застосування телереабілітаційних технологій з використанням аудіовізуальної стимуляції тибетськими чашами, спеціальних технік дихання та візуалізації кольором.

Програма телереабілітації включала оцінювання із застосуванням анкетування і визначення рівня ситуативної тривожності за шкалою Спілберга-Ханіна. Обраний інструментарій перенесено в гугл-форму, тобто повністю переведено в електронний вигляд. Групові заняття проводилися в режимі відеоконференції на платформі ZOOM 3 рази на тиждень по 15-20 хв. на протязі 6 тижнів з обов'язковим додержанням зворотнього зв'язку після сеансу впливу.

В основу застосованої нами програми покладено спосіб корекції психофізіологічного стану людини, шляхом поєднання взаємодії звукового масажу тибетськими чашами у частотному діапазоні від 82,8 Гц до 5,5 кГц, кольоротерапії та спеціальних дихальних технік [2]. Спільне використання

ритмів впливу в спектрі частот природних електроенцефалографічних процесів і колірних образів забезпечувало взаємне посилення заданих ефектів. Використання візуальних та звукових образів у рамках психотерапевтичного впливу в комплексній аудіовізуальній стимуляції дозволяло включити до психотерапевтичного процесу асоціативні зв'язки та творчу уяву.

Учасникам тренінгу пропонували зручно розташуватися у кріслі. Ноги та руки не можна було схрещувати. Під ритмічні звуки тибетських чаш їм потрібно було виконувати рівномірне дихання через ніс, при цьому уявляти, що енергія жовто-жовтогарячого кольору на вдиху піднімається вгору, до маківки голови, а на видиху опускається вниз, до області крижового відділу хребта. Повторити потрібно було 7-8 разів. Після цього етапу, учасникам тренінгу було запропоновано подумки уявити найприємніше місце – природа, водоспад, море зі сходом сонця і подумки відпускаючи всі свої проблеми – травми, стреси, паралельно стискаючи і розтискаючи кілька разів кисті рук.

При проведенні оцінки ефективності програми було виявлено статистично достовірне ($p \leq 0,05$) зменшення показників ситуативної тривожності з $52,3 \pm 1,83$ до $33,9 \pm 4,1$ балів в основній групі, порівняно до групи контролю – з $51,3 \pm 4,5$ до $39,7 \pm 1,83$. Таким чином, показник ситуативної тривожності в основній групі зменшився на 35%, а у контрольній лише на 22%. Отримані у ході роботи результати дають нам можливість зробити висновок що запропонована нами комплексна програма телереабілітації з використанням аудіовізуальної стимуляції тибетськими чашами та візуалізації кольором підвищує ефективність тренінгів за програмою MindFit і може бути запропонована для зменшення рівня ситуативної тривожності особам із посттравматичним стресовим розладом.

Список використаних джерел

1. Коваленко В. М. Стан здоров'я народу України в умовах війни: посібник вид. ДУ «національний науковий центр «інститут кардіології, клінічної та регенеративної медицини імені академіка М.Д. Стражеска національної академії медичних наук України, 2022. 220 с.

2. Машир В. А., Номеровський Л. О. Спосіб корекції психофізіологічного стану людини: пат. 44727, Україна: МПК: А61М 21/00 № 44727; заявл. 18.05.2009; опубл. 12.10.2009, бюл. № 19. 2009.

3. Позмогова Н. В., Машир В. А. Використання тренінгу MINDFIT у Нідерландах у українських біженців з посттравматичним стресовим розладом «Сучасні аспекти фізичної терапії та ерготерапії: досягнення, проблеми, шляхи вирішення» матеріали IV Науково-практичної онлайн-

конференції з міжнародною участю 9-10 листопада 2023 р., Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка». С. 57-60

УДК 615.825:364-786.2

Михайлюк О.А.

старш. викл., ВСП ЗВО Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна», Луцький інститут розвитку людини

РОЛЬ КІНЕЗІОЛОГІЧНИХ ВПРАВ В СИСТЕМІ КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Анотація. Завдання Центру комплексної реабілітації для дітей з інвалідністю це – проведення комплексу реабілітаційних заходів. Індивідуальні плани комплексної реабілітації (абілітації) складаються на підставі індивідуальних програм реабілітації осіб з інвалідністю. Однією із програм є індивідуально підібрана добірка кінезіологічних вправ для мовленнєвого та інтелектуального розвитку дітей дошкільного віку. Кінезіологічні вправи – це комплекс рухів які дозволяють активізувати міжпівкульний вплив. Завдяки руховим (кінезіологічним) вправам для пальців рук відбувається компенсація лівої півкулі і активізація міжпівкульного впливу, що сприяє дитячій стресостійкості до навчання в школі.

Ключові слова: інвалідність, реабілітація, кінезіологія, кінезіологічні вправи.

Abstract. The task of the Complex Rehabilitation Center for Children with Disabilities is to carry out a complex of rehabilitation measures. Individual comprehensive rehabilitation (habilitation) plans are drawn up on the basis of individual rehabilitation programs for persons with disabilities. One of the programs is an individually selected selection of kinesiology exercises for speech and intellectual development of preschool children. Kinesiological exercises are a set of movements that allow you to activate interhemispheric influence. Thanks to motor (kinesiological) exercises for the fingers, compensation of the left hemisphere and activation of interhemispheric influence occurs, which contributes to children's stress resistance before studying at school.

Key words: disability, rehabilitation, kinesiology, kinesiology exercises.

Серед основних завдань Центру комплексної реабілітації для дітей з інвалідністю це – проведення комплексу реабілітаційних заходів (відповідно до індивідуального плану комплексної реабілітації (абілітації), складеного за формою, затвердженою Міністерства соціальної політики. Індивідуальні плани комплексної реабілітації (абілітації) складаються на підставі індивідуальних програм реабілітації осіб з інвалідністю реабілітаційною комісією за участю провідних фахівців з реабілітації

(ерготерапевтів, реабілітологів).

Однією із таких програм є індивідуально підібрана добірка кінезіологічних вправ для мовленнєвого та інтелектуального розвитку дітей дошкільного віку.

Розвиток головного мозку дитини починається внутрішньоутробно і активно триває після народження. За дослідженнями фізіологів права півкуля головного мозку – гуманітарна, образна, творча, – відповідає за тіло, координацію рухів, просторове зорове і сприйняття. Ліва півкуля головного мозку – математична, знакова, мовна, логічна, аналітична, – відповідає за сприйняття слухової інформації, постановку цілей і побудову програм. Єдність мозку складається з діяльності двох півкуль, тісно пов'язаних між собою системою нервових волокон (мозолисте тіло).

Мозолисте тіло (міжпівкульні зв'язки) знаходиться між півкулями головного мозку в тім'яно-потиличній частині і складається з двохсот мільйонів нервових волокон. Воно необхідне для координації роботи мозку і передачі інформації з однієї півкулі в іншу.

Порушення мозолистого тіла спотворює пізнавальну діяльність дітей. Якщо порушується провідність через мозолисте тіло, то провідна півкуля бере на себе велике навантаження, а інша блокується. Обидві півкулі починають працювати без зв'язку.

Порушується просторова орієнтація, адекватне емоційне реагування, координація роботи зорового і слухового сприйняття з роботою моторики руки. Дитина в такому стані не може читати і писати, сприймати інформацію на слух або очима.

Значну частину кори великих півкуль мозку людини займають клітини, пов'язані з діяльністю кисті рук, особливо її великого пальця, який, у людини протиставлений всім іншим пальцям.

При підготовці дітей до школи необхідно велику увагу приділяти розвитку мозолистого тіла. Основний розвиток міжпівкульних зав'язків формується у дівчаток до 7-ми років у хлопчиків до 8-ми - 8,5 років. Удосконалення інтелектуальних і розумових процесів необхідно починати з розвитку рухів пальців і тіла. Розвиваюча робота повинна бути спрямована від рухів до мислення, а не навпаки. Для успішного навчання і розвитку дитини в школі однією з основних умов є повноцінний розвиток в дошкільному дитинстві мозолистого тіла. Мозолисте тіло можна розвинути через кінезіологічні вправи [1].

Кінезіологія – наука про розвиток головного мозку через рух. Вона існує вже двісті років і використовується у всьому світі. Кінезіологічні вправи – це комплекс рухів які дозволяють активізувати міжпівкульний вплив. Кінезіологічними рухами користувалися Гіппократ і Арістотель.

Кінезіологічні вправи розвивають мозолисте тіло, підвищують стійкість до стресів, синхронізують роботу півкуль, покращують розумову діяльність, сприяють поліпшенню пам'яті і уваги, полегшують процес читання і письма.

Пальчикові кінезіологічні вправи в даному випадку можна використовувати для розвитку м'язів рук і розвитку міжпівкульної взаємодії кори головного мозку дитини.

Вправи необхідно проводити щодня. З початку дітям з раннього віку необхідно виконувати пальчикові ігри від простого до складного. Після того як діти навчилися виконувати пальчикові ігри з п'яти років даємо комплекс пальчикових кінезіологічних вправ, що складаються з трьох положень рук послідовно змінюють одна одну. Дитина виконує разом з дорослим, потім самостійно по пам'яті. Вправа виконується спочатку правою рукою, потім лівою, потім двома руками разом. Якщо ви не впевнені, дорослий пропонує дитині допомагати собі командами («гусак-курка-півень»), вимовляючи вголос або про себе [2].

Отже, завдяки руховим (кінезіологічним) вправам для пальців рук відбувається компенсація лівої півкулі і активізація міжпівкульного впливу, що сприяє дитячій стресостійкості до навчання в школі. Ця інформація рекомендується для підготовки до успішного навчання в школі і розвитку дитини.

Список використаних джерел

1. Біомеханічні аспекти руховий якостей : вибрані лекції з кінезіології : метод. посіб. для студ. ЛДУФК / за заг. ред. О. Ю. Рибак, Л. І. Рибак. Львів : ЛДУФК, 2019. Ч. 1. 72 с.

2. Дитяча кінезіологія URL: <https://www.slideshare.net/Natasha5717/ss-32554172>.

УДК 615.825:[616.211-008.4:616.98:578.82ВІЛ(043.5)

Орфін А.Я.¹, Мазепа М.А.²

¹ асп., Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського, заступник директора з медичної частини КНП ЛОР «Львівська обласна інфекційна клінічна лікарня»

² д-р. мед. наук, проф., Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ У ЛЮДЕЙ ЩО ЖИВУТЬ З ВІЛ НА СТАДІЇ СНІДУ ПІД ВПЛИВОМ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

Анотація. Досліджено вплив комбіновано програми фізичної терапії на функціональний стан дихальної системи у ВІЛ-інфікованих пацієнтів на

стадії СНІДу. Програма, що об'єднує аеробні та анаеробні вправи, протягом 12 тижнів призвела до покращення частоти дихання, рівня насичення киснем та індексу гіпоксії. Результати свідчать про ефективність індивідуального підходу під час призначення програми фізичної терапії.

Ключові слова. ВІЛ, СНІД, фізична терапія, дихальна система, функціональний стан.

Abstract. The study explores the impact of a combined physical therapy program on the functional state of the respiratory system in HIV-infected patients at the AIDS stage. The 12-week program, incorporating both aerobic and anaerobic exercises, resulted in improvements in respiratory rate, oxygen saturation, and hypoxia index. The findings underscore the effectiveness of an individualized approach in prescribing physical therapy programs.

Key words: HIV, AIDS, physical therapy, respiratory system, functional state.

Вступ. Частота захворюваності на хвороби органів дихання у ВІЛ-інфікованих пацієнтів сягає більше 60% і вони є частою причиною летальності [8]. Це легеневий туберкульоз, типова бактеріальна пневмонія, пневмоцистна пневмонія, хронічне обструктивне захворювання легень, астма [7, 10]. Вивчення впливу терапевтичних вправ у ВІЛ-інфікованих пацієнтів є предметом дослідження багатьох авторів, однак на даному етапі важко зробити однозначний висновок про їх ефективність. Було встановлено, що у ВІЛ-інфікованих пацієнтів фізична активність сприяє покращенню показників максимального споживання кисню [2]. Кращі результати було продемонстровано у групі пацієнтів, що займалися за програмою, де аеробні вправи виконувалися у поєднанні з анаеробними і склали 3,71 мл/кг/хв, а у пацієнтів які займалися лише аеробними вправами – 2,40 мл/кг/хв [5]. Покращення результатів вдалося досягнути за допомогою високо інтенсивних аеробних вправ, у порівнянні з групою де вправи мали середню інтенсивність [9]. Стосовно впливу терапевтичних вправ на показники функціонального стану (ФС) органів дихальної системи у пацієнтів з ВІЛ на стадії СНІДу є лише поодинокі повідомлення.

Мета дослідження. Дослідити вплив комбінованої програми фізичної терапії (ФТ) на показники ФС дихальної системи у пацієнтів з ВІЛ на стадії СНІДу.

Матеріал і методи. Суб'єктами дослідження були 24 пацієнти з підтвердженою ВІЛ-інфекцією на стадії СНІДу. До контрольної групи увійшло 15 ВІЛ-інфікованих пацієнтів на стадії СНІДу, яким не проводилась ФТ. Пацієнти були розділені на дві дослідні групи за показниками індексу маси тіла (ІМТ) та рівнем CD4+ Т-лімфоцитів. До I групи увійшло 11 пацієнтів з ІМТ менше 18,5 та CD4+ Т-лімфоцитами ≤

100 кл/мл, до II групи – 13 пацієнтів з ІМТ 18,5-24,9 та рівнем CD4+ Т-лімфоцитів вище 150 кл/мл. Тобто ступінь імунодефіциту був більш вираженим у пацієнтів I групи. Програма тривала 12 тижнів, складалася з домашніх тренувань з використанням телекомунікації та відео зв'язку і включала комбіновані тренування (анаеробні та аеробні вправи) протягом 60 хв, три рази на тиждень. У динаміці оцінювали частоту дихання (ЧД), рівень насичення киснем (SpO₂), проби Штанге та Генчі, життєву ємність легень (ЖЄЛ), та індекс гіпоксії.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження є частиною теми науково-дослідної роботи кафедри фізичної терапії та ерготерапії Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського «Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації неповносправних з порушеннями діяльності опорно-рухового апарату та дихальної системи» та «Удосконалення підходів до фізичної терапії осіб, які мають або можуть зазнати обмеження функціонування».

Результати дослідження та їх обговорення. У таблиці 1 наводяться результати впливу програми ФТ на показники ФС дихальної системи у людей що живуть з ВІЛ на стадії СНІДу.

Таблиця 1. Вплив програми фізичної терапії на показники функціонального стану дихальної системи у людей що живуть з ВІЛ на стадії СНІДу

Показник	Група	Результат			Р	
		Перед початком	6 тиж.	12 тиж		
1	2	3	4	5	6	7
ЧД (др/хв)	I дослідна	19,7±1,2	19,2±0,8	18,8±0,7	≥0,05	≤0,05
	II дослідна	21,1±1,8	19,3±1,3	18,2±1,4	≤0,01	≤0,01
	контрольна	19,2±1,3	19,4±1,1	19,1±0,8	≥0,05	≥0,05
SpO ₂ (%)	I дослідна	93,2±1,9	93,8±1,4	94,6±0,9	≥0,05	≤0,05
	II дослідна	91,5±1,6	92,8±1,1	93,1±0,9	≤0,01	≤0,01
	контрольна	92,5±1,2	92,6±1,1	92,6±1,2	≥0,05	≥0,05
ЖЄЛ (мл)	I дослідна	2639,1±430,3	2658,0±447,7	2675,4±450,1	≥0,05	≥0,05
	II дослідна	3144,5±469,3	3156,2±464,9	3162,8±463,5	≥0,05	≥0,05
	контрольна	2954,2±428,7	2954,2±428,7	2954,2±428,7	≥0,05	≥0,05
Пр. Генчі (с)	I дослідна	32,3±2,8	33,2±2,9	32,6±2,0	≥0,05	≥0,05
	II дослідна	29,8±4,4	30,5±3,1	31,5±2,3	≥0,05	≥0,05
	контрольна	29,5±3,5	30,1±3,2	30,1±3,5	≥0,05	≥0,05

Продовження табл. 1

1	2	3	4	5	6	7
Пр. Штанге (с)	І дослідна	31,4±5,2	32,0±4,9	34,6±3,5	≥0,05	≥0,05
	ІІ дослідна	32,2±6,6	33,2±5,4	33,9±4,3	≥0,05	≥0,05
	контрольна	31,5±4,3	31,6±3,9	32,1±3,9	≥0,05	≥0,05
Індекс гіпоксії (у.о.)	І дослідна	0,41±0,05	0,45±0,06	0,46±0,05	≤0,05	≤0,05
	ІІ дослідна	0,39±0,07	0,41±0,05	0,43±0,03	≥0,05	≤0,05
	контрольна	0,41±0,05	0,41±0,05	0,41±0,05	≥0,05	≥0,05

Позитивний вплив програми тренувань було виявлено на показники ЧД та SpO₂. ЧД у пацієнтів І групи статистично достовірно зменшилася на 12 тижні програми з 19,7±1,2 др/хв до 18,8±0,7 др/хв (p≤0,05).

Більш виражений позитивний ефект на динаміку ЧД був у пацієнтів ІІ групи: з 21,1±1,8 др/хв перед початком програми до 19,3±1,3 др/хв (p≤0,01) на 6 тижні та 18,2±1,4 др/хв (p≤0,01) у кінці програми ФТ.

Виявлено схожу динаміку у результатах вимірювання SpO₂. Серед пацієнтів І групи значуще збільшення SpO₂ зафіксоване наприкінці програми ФТ (від 93,2±1,9% до 94,6±0,9% (p≤0,05)). У пацієнтів ІІ групи SpO₂ зростала як за перші 6 тижнів (від 91,5±1,6% до 92,8±1,1% (p≤0,01)) так і впродовж наступних 6 тижнів (від 91,5±1,6% до 93,1±0,9% (p≤0,01)).

Показник індексу гіпоксії пацієнтів І групи покращилися з 0,41±0,05 у.о. на початку програми ФТ до 0,45±0,06 у.о. (p≤0,05) на 6 тижні та до 0,46±0,05 у.о. (p≤0,05) на 12 тижні. Значення індексу гіпоксії пацієнтів ІІ групи достовірно покращилося на 12 тижні програми ФТ з 0,39±0,07 у.о. до 0,43±0,03 у.о. (p≤0,05).

Для решти показників ФС дихальної системи, які вивчалися у даному дослідженні не виявлено статистично значущих змін.

Аналізуючи результати власних досліджень та порівнюючи їх з результатами наведеними в науковій літературі ми виявили схожі тенденції у змінах ФС дихальної системи під впливом програми ФТ.

Нами було виявлено, що ФС дихальної системи у пацієнтів обох груп був значно знижений [1]. Як зазначено у систематичному огляді Ванкамфорд, що серед ВІЛ-інфікованих пацієнтів середній піковий VO₂ становив 26,4 мл/кг/хв, що є одним із найнижчих рівнів у людей, які живуть з хронічними захворюваннями [6]. Люди, інфіковані ВІЛ, мають аномально низьку функціональну здатність дихальної системи, що виражається як знижена здатність утилізувати кисень (VO₂ max) і виконувати фізичну роботу. Ці пацієнти можуть мати до 9% нижчі значення VO₂max порівняно зі здоровими людьми відповідного віку. Пацієнти у яких VO₂max нижче

27 мл/кг/хв мають на 40% більшу ймовірність смертності, ніж ті, у кого значення вище за 27 мл/кг/хв [6].

У дослідженнях авторів було виявлено позитивний вплив терапевтичних вправ на показники ФС дихальної системи. Разом з тим виявлено різний ступінь впливу в залежності від типу вправ (аеробні, анаеробні чи їх комбінація) [3].

В нашому дослідженні виявлене покращення деяких показників ФС дихальної системи. Зокрема покращилися показники ЧД, SpO₂ та індекс гіпоксії. Такі результати можуть бути пов'язані із застосуванням аеробних вправ низької інтенсивності у комбінованій програмі. Зважаючи на низькі показники ФС у пацієнтів з ВІЛ на стадії СНІДу не варто використовувати високо інтенсивних аеробних вправ, оскільки ці пацієнти не адаптовані фізичних навантажень. Разом з тим дослідники виявляють покращення ФС дихальної системи у пацієнтів з ВІЛ, які виконували лише аеробні вправи чи комбіновані вправи. [5] Аналогічну тенденцію наводять у систематичному огляді з мета-аналізом Ibeneme та ін. у якому повідомляється про значне покращення VO₂ max після фізичних вправ у людей, які живуть з ВІЛ [4].

Лише невелика кількість досліджень використовували дизайн програми вправ, подібний до поточного дослідження в популяції ВІЛ позитивних пацієнтів на стадії СНІДу.

Висновки.

1. Комбінована програма фізичної терапії з поєднанням аеробних вправ низької інтенсивності та анаеробних вправ впродовж 12 тиж. призвела до покращення таких показників функціонального стану як ЧД, SpO₂ та індекс гіпоксії.

2. Програма була ефективнішою у пацієнтів з менш вираженим ступенем імунодефіциту.

Список використаних джерел

1. Assessment of the functional state and level of physical fitness of people with immunodeficiency virus with different levels of T-lymphocytes in the practice of a physical therapist. A. Orfin, M. Mazepa *Health, sport, rehabilitation*. 2022. Vol. 8. № 3. P. 89–98. <https://doi.org/10.34142/hsr.2022.08.03.07> .

2. Behavioral and Cardiovascular Effects of a Behavioral Weight Loss Program for People Living with HIV. R. R. Wing et al. *AIDS and Behavior*. 2019. Vol. 24. № 4. P. 1032–1041. <https://doi.org/10.1007/s10461-019-02503-x> .

3. Effect of Training and Detraining in the Components of Physical Fitness in People Living With HIV/AIDS. *Frontiers in Physiology*. 2021. Vol. 12. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.586753> .

4. Effectiveness of mobile text reminder in improving adherence to medication, physical exercise, and quality of life in patients living with HIV: a systematic review. *BMC Infectious Diseases*. 2021. Vol. 21. № 1. <https://doi.org/10.1186/s12879-021-06563-0>.
5. Effectiveness of Progressive Resistive Exercise (PRE) in the context of HIV: systematic review and meta-analysis using the Cochrane Collaboration protocol. *BMC Infectious Diseases*. 2017. Vol. 17, № 1. <https://doi.org/10.1186/s12879-017-2342-8>.
6. Global physical activity levels among people living with HIV: a systematic review and meta-analysis. *Disability and Rehabilitation*. 2016. Vol. 40. № 4. P. 388–397. <https://doi.org/10.1080/09638288.2016.1260645>.
7. Hepatic Steatosis and Ectopic Fat Are Associated With Differences in Subcutaneous Adipose Tissue Gene Expression in People With HIV. *Hepatology Communications*. 2021. Vol. 5. № 7. P. 1224–1237. <https://doi.org/10.1002/hep4.1695>.
8. Pulmonary infections in HIV-infected patients: an update in the 21st century. *European Respiratory Journal*. 2011. Vol. 39. № 3. P. 730–745. <https://doi.org/10.1183/09031936.00200210>.
9. Research priorities for rehabilitation and aging with HIV: a framework from the Canada-International HIV and Rehabilitation Research Collaborative (CIHRRC). *AIDS Research and Therapy*. 2020. Vol. 17. № 1. <https://doi.org/10.1186/s12981-020-00280-5>.
10. The Role of Comorbidity on Retention in HIV Care. *AIDS and Behavior*. 2020. <https://doi.org/10.1007/s10461-020-02992-1>.

УДК 796.011

Соколовська І.А.¹, Нечипоренко В.В.², Позднякова О.Л.³, Гордієнко Н.М.⁴
 Irina Sokolovska¹, Valentyna Nechiporenko², Olena Pozdniakova³, Nataliia Hordiienko⁴

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

² д-р. пед. наук, проф., Хортицька національна академія

³ д-р пед. наук, проф., Хортицька національна академія

⁴ д-р соц. наук, проф., Хортицька національна академія

**КОРЕКЦІЙНО-КОМПЕНСАТОРНІ ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОЇ
 КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНО-
 ПСИХОЛОГІЧНІЙ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ З ОБМЕЖЕНИМИ
 МОЖЛИВОСТЯМИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ
 CORRECTIVE AND COMPENSATORY TASKS OF PHYSICAL
 CULTURE AND SPORTS IN REHABILITATION AND SOCIAL-**

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF STUDENTS WITH LIMITED OPPORTUNITIES IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION

Анотація. За статистикою, з 2,5 мільйонів студентів вітчизняних навчальних закладів I-IV рівнів акредитації – 8 тисяч складають люди з особливими потребами. Середовище є важливим чинником реабілітації студентів, які мають обмежені можливості фізичного здоров'я. Серед найважливіших факторів, що сприяють інтеграції людей з особливими потребами у суспільство, слід назвати отримання професійної освіти, зокрема у закладах вищої освіти. Зрозуміло, у кожного студента з обмеженими можливостями фізичного здоров'я є певні особливості та обмеження, що ускладнюють навчання. Для роботи з такими людьми необхідно впроваджувати у навчально-виховний процес спеціальні методи, педагогічні технології та адаптаційні технічні засоби.

Ключові слова: реабілітація, студенти з обмеженими можливостями фізичного здоров'я, заклади вищої освіти

Abstract. According to statistics, out of 2.5 million students of domestic educational institutions of I-IV levels of accreditation – 8 thousand are people with special needs. The environment is an important factor in the rehabilitation of students with limited physical health. Among the most important factors contributing to the integration of people with special needs into society, it should be mentioned receiving professional education, in particular in institutions of higher education. Of course, every student with disabilities has physical health. there are certain features and limitations that make learning difficult. To work with such people, it is necessary to introduce special methods, pedagogical technologies and adaptive technical means into the educational process.

Keywords: rehabilitation, students with physical health disabilities, higher education institutions

Physical culture and sports are one of the most important areas of rehabilitation of students with disabilities and their integration into society. Physical education in universities for students with disabilities in many cases can be considered not only as a means of rehabilitation, but also as a permanent form of vital activity, social employment and achievement. In the state policy for the development of physical culture and sports among disabled people, unconditional priority is given to physical education and health promotion and solving the problems of socio-psychological adaptation in society.

Systematic training of students with disabilities in physical culture and sports not only expands their functional capabilities, improves the functioning of the musculoskeletal system, but also has a beneficial effect on the psyche. influences the physical sphere of students and indirectly through it the emotional and intellectual spheres. By ensuring the development of the musculoskeletal

system, strengthening health, increasing the body's performance, physical culture helps smooth out and overcome many deviations, since it is movement that directly connects a student with health problems with the outside world, which underlies the development of his mental views and the body as a whole.

Physical education has great opportunities for correcting and improving the motor skills of a given student. A large number of physical exercises and the variability of their implementation make it possible to select appropriate combinations for each individual case. One of the ways to attract students with certain health problems to universities into active social life and professional activities, to create favorable conditions for their physical, psychological and social rehabilitation is physical education, health and sports activities.

These students most often have limitations in mobility, vision and hearing. Due to pathology of the musculoskeletal system and other organs, a deficiency of motor activity occurs, which ultimately leads to the so-called hypokinetic disease. It is based on hypokinesia and physical inactivity and their cumulative impact. Physical inactivity means an absolute and relative decrease in the volume and intensity of a person's physical activity, which is accompanied by low muscle effort. Hypokinesia is characterized by a low level of energy expenditure on muscle work, the local nature of muscle work, long-term fixation of a forced posture, simplification and impoverishment of coordination activity [1]. Physical culture aims not only to improve the health of a student with disabilities, but also to restore his social functions and correct his psychological state. The purpose of physical education is the adaptation of students with disabilities in society and work. The means of the physical education system in universities must be developed in strict accordance with correctional and compensatory tasks, taking into account the characteristics of each student. Special correction and compensation exercises are necessary for students experiencing significant difficulties in moving coordination and maintaining balance. In this case, adaptive physical education classes become especially important, since physical exercise affects not only the musculoskeletal system, but also the psychological state of students with health problems.

Adaptive physical education occupies a special place in the structure of rehabilitation and correctional activities, because, due to the specifics of its action, it influences not only the physical and mental state of a person, but also the expansion of his social experience [2]. Adaptive physical culture is considered as part of general culture, a subsystem of physical culture, one of the areas of social activity aimed at meeting the needs of people who have health problems in physical activity, renewal, strengthening and maintaining health, personal development, self-realization of physical and spiritual strength in order to improve the quality of life, socialization and integration into society [3].

The most common congenital malformations include: visual, hearing and musculoskeletal defects, and often these defects are combined. With blindness and deafness, the development of communication skills is delayed, the formation of subject concepts and the development of the emotional sphere are disrupted. In case of visual and hearing defects, the main role belongs to stimulation of the development of residual hearing and vision. The use of physical activity of various contents for preventive, corrective and training purposes in the motor sphere of disabled students should be implemented by the teacher based on the guidance of the following laws: deep knowledge of the functional state of the nervous system of disabled people; physical activity of various types, used locally and integrally in the prevention and correction of the motor sphere of students with pathology, at each moment of the classes should be optimal, taking into account the functional state of their neuromuscular system and internal organ system.

The health-improving effect of physical exercise is associated with systematic and significant loads in terms of volume and intensity, which places increased demands on the physiological systems of the body of students with disabilities. The use of systematic loads contributes to the development of compensatory mechanisms and restoration of the ability to perform manipulative actions. The professional activity and social activity of a disabled student is largely determined by the physical condition and functional capabilities of the body [4].

The variety of psychophysical characteristics and developmental disorders of vision and hearing significantly complicates monitoring the level of physical fitness of students. Testing can be used as an integrated approach to determine the level of physical fitness of students. With the proper degree of measurement accuracy, it allows, firstly, to obtain initial data that serves as a starting point for the use of pedagogical influences and clarify their nature, and secondly, to identify the potential personal and functional capabilities of students, ensuring the successful solution of correctional and developmental tasks in the process of physical education, thirdly, to monitor the effectiveness of the correction process and promptly manage it.

The implementation of the principle of unity of diagnosis and correction as one of the leading principles in the methodology of adaptive physical culture requires not only taking into account the structure of developmental disorders, correct interpretation of the initial originality of the capabilities of persons with characteristics of psychophysical development, but also a constant assessment in the process of physical education and pedagogical activities of the state of their motor functions and abilities [5].

References

1. Adaptive physical education and sport / Ed. Joseph P. Vinnyk; trans. with English I. Andreev. Kiev : Olympus. Lit., 2010. 608 p.
2. Muhin V. M. Fizicheskaja rehabilitacija. Kiev : Olimpijskaja literatura, 2010. 423 p.
3. Krutsevich T. Yu. Theory and methods of physical education: textbook for students University. Kiev : Olympic Literature, 2008. 393 p.
4. Higher school pedagogy: education. manual / Ed. I. O. Barteneva, I. M. Bohdanova, I. V. Buzhina and others. Odesa: PDPU named after K. D. Ushinsky, 2002. 344 p.
5. Fedorovych O. Methodical provision of recreational sports classes with the disabled of various nosologies. *Rehabilitation and sports work with the disabled: a collection of scientific articles on the problems of physical education and sports and physical rehabilitation of the disabled*. 2003. Issue 1. P. 87–88.

УДК 396:379-34

Трояновська М.М.¹, Ващенко В.Ю.², Лісогор О.В.³

¹ канд. пед. наук, доц., Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

² студ., Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

³ студ., Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

ВПРОВАДЖЕННЯ МЕДИТАЦІЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНІВ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ

Анотація. В тезі теоретично проаналізовано впровадження медитації у тренувальному процесі спортсменів з порушенням зору. Було виявлено, що медитація може допомогти спортсменам з порушенням зору покращити сприйняття свого тіла та координацію рухів. Шляхом уваго-відведення на свої внутрішні відчуття під час медитації, спортсмени можуть покращити свою здатність контролювати рухи та відчутти гармонію між розумом і тілом.

Ключові слова: медитація, тренування, порушення зору, тривожність, спортсмени, психічний стан.

Abstract. The thesis theoretically analyzes the implementation of meditation in the training process of visually impaired athletes. Meditation has been found to help visually impaired athletes improve their body awareness and coordination. By focusing on their inner sensations while meditating, athletes can improve their ability to control their movements and experience harmony between mind and body.

Key words: meditation, training, visual impairment, anxiety, athletes, mental state.

Виклад основних положень. За попередніми оцінками лише за рік поширеність тривожних і серйозних депресивних розладів збільшилася на 26% та 28% відповідно. Незважаючи на наявність ефективних методів профілактики та лікування, більшість людей із психічними розладами не мають доступу до ефективної медичної допомоги. Багато хто з них також стикається зі стигматизацією, дискримінацією та порушенням прав людини. Крім того, опитування спортсменів з порушенням зору свідчать, що більшість бояться звернутись за допомогою або просто не розуміють, що потребують її [3].

Аналіз попередніх досліджень показав, що у західній культурі вирішення цієї проблеми було здійснено запозиченням ментальних тренувань зі Сходу з подальшою їх адаптацією до соціокультурних особливостей людей: медитації тибетського буддизму Rinpoche і Tworkov (Rinpoche & Tworkov, 2014); медитативна нейробиологія Davidson і Beg-ley (Davidson & Begley, 2012); нейронаука щастя Hanson і Mendius (Hanson & Mendius, 2009); антистрес-медитації Penman і Burch (Penman & Burch, 2013). Ці ментальні тренування ґрунтуються на управлінні функціями та психічними станами особистості за допомогою концентрації уваги, сили волі, аналітики тощо.

В останні роки все більше спортсменів, тренерів та фітнес-ентузіастів виявляють інтерес до практики медитації у спортивному тренуванні. Медитація у тренуванні може виявитися надзвичайно корисною для максимізації результатів і покращення загального фізичного та психічного стану.

Однією з основною користі медитації в тренуванні є її здатність до розслаблення і зняття стресу. Спортивні навантаження можуть бути досить важкими для організму, і медитація може допомогти знайти внутрішню гармонію та фокус, сприяючи відновленню після тренувань і запобігаючи перенавантаженню.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати впровадження медитації у тренувальному процесі спортсменів з порушенням зору.

Результати. Насправді існує багато різних технік медитацій. Їх можна розділити за напрямом свідомості та методом практикування (статичні/динамічні).

Медитації, спрямовані на фіксацію уваги на певному об'єкті, почутті, відчутті, диханні. Наприклад, буддійська медитація «саматха», медитація на вогонь «тратака», медитація на чакри, звукова медитація, медитація мантри, деякі форми цигун тощо.

Медитації «відкритого спостереження» чи «відкритої присутності». Їх суть полягає в тому, що увага фокусується не на конкретному об'єкті, а спрямовується на проживання окремого досвіду, що відбувається саме цієї миті, без оцінювальних суджень. Наприклад, медитація віпасана і медитація усвідомленості (mindfulness) [4].

Медитації чистої присутності, що не спрямовані на зосередження чи спостереження як такі. Це скоріше сукупність самого процесу медитації та її результату – вільної свідомості, «чистого» буття. Наприклад, трансцендентальні чи даоські медитації.

В самій сутності медитацій лежить усвідомлене дихання, сканування тіла, роблячи увагу на тілесні відчуття і концентрація на стані «тут і зараз».

Варіанти використання у командах, групах та індивідуально.

Використання медитацій потрібно враховувати період підготовки спортсмена

В Україні нещодавно проводилося дослідження, в яких вивчалися особливості впровадження технології майндфулнес в освітній процес вищого навчального закладу на прикладі студентів педагогічного факультету, акцент був зроблений на педевтологічну специфіку засвоєння даних практик учителям. Це говорить про зростання зацікавленості медитацій в Україні, у різних сферах діяльності [1].

На сьогодні відомо, що майндфулнес може впливати не лише на психічне, але і на фізичне здоров'я людини. Виявлено позитивний ефект практик на імунну систему: титр антитіл тих хворих, що практикують медитації, є вищим у відповідь на вакцинацію, ніж у контрольної групи [2].

Включення майндфулнес вправ в тренувальний процес може значно поліпшити фізичну форму і спортивні результати. Збереження правильного мислення допомагає поліпшити концентрацію і вибудувати більш сильну зв'язок з тілом. Коли ви зосереджуєтесь на кожному навантаженні, напруженні м'язів, техніці, то підвищуєте ефективність і отримуєте більшу задоволеність від тренувань. А це в свою чергу мотивує до більш регулярних занять.

Висновки. Порушення зору або низька гострота зору, можуть стати суттєвими перешкодами для спортсменів, які прагнуть високих досягнень. Однак медитація може стати важливим інструментом для покращення їхньої фізичної й ментальної підготовки.

Спортсмени з порушенням зору часто стикаються з викликами, пов'язаними з нестабільністю зору та складністю у фокусуванні під час тренувань і змагань. Медитація може допомогти їм зосередитися, зняти стрес і покращити контроль над своїм розумом і тілом.

Крім того, медитація може допомогти спортсменам з порушенням

зору покращити свою ментальну міцність та психологічну стійкість. Вивчення технік саморегуляції і зосередження може сприяти кращому управлінню стресом, зниженню агресивності та покращенню загального емоційного самопочуття.

Загалом, медитація є потужним засобом, який може допомогти спортсменам з порушенням зору досягти успіху у своїй галузі, підвищити рівень відчуття контролю над своїм тілом та розумом, а також підвищити загальний рівень психоемоційного благополуччя. Медитація відкриває нові можливості для спортсменів з порушенням зору, допомагаючи їм розвивати свій потенціал і досягати вражаючих результатів навіть у найвимогливіших ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Mindfulness-Based Blood Pressure Reduction (MB-BP): Stage 1 single-arm clinical. *PLoS One*. 2019. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6881004/>

2. Гера Т. Майндфулнес-техніка на заняттях із психології як елемент психологічного супроводу майбутніх педагогів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. URL: <https://bit.ly/2zjexCF>.

3. Мазикін М. Медитація як психотерапевтичний інструмент. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. № 47. 2020. 141-158. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-47.141-158>

4. Романчук О. І. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2012. URL: <https://bit.ly/2zXtOsU>.

УДК 373.5

Чупрун Н.Ф.

канд. пед. наук, доц., Університет Григорія Сковороди в Переяславі

ДЕФОРМАЦІЇ СТОП У ДОШКІЛЬНИКІВ. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Анотація. В результаті теоретичного аналізу можна стверджувати, що найчастіше у дітей дошкільного віку зустрічаються наступні деформації стоп: плоскостопість, ходьба на носках, розведення пальців стопи, розведення пальців стопи, клишоногість.

Ключові слова: стопа, деформації, клишоногість, плоскостопість, дошкільник.

Abstract. Foot deformities in preschool children can be concerning for parents and caregivers. While many foot abnormalities in children resolve on their own as they grow, some may require medical attention or intervention. Here are some common foot deformities seen in preschool children: flat feet, toe

walking, intoeing, out-toeing, clubfoot, metatarsus adductus, vertical talus.

Key words: foot, deformities, clubfoot, flat feet, preschooler.

Людська стопа, що складається загалом із 26 кісток, є однією з найважливіших частин людського тіла [1] і має вирішальне значення для пересування. Кістки стопи та відповідні м'язи, зв'язки та сухожилля відігравали значну роль у збереженні загальної форми та забезпечували функціонування в статичних чи динамічних умовах [1]. Загалом стопа росте першою в ранньому дитинстві [2]. Відповідно до зростання спочатку зупиняється стопа, потім довгі кістки (стегнова та гомілкорова кістки), і в останню чергу тіло [1]. Повідомляється, що біологічна продуктивність стопи у здорових дітей змінюється з віком [3]. Було виявлено, що ширина стопи зменшується зі збільшенням довжини стопи як нормалізація ширини стопи до довжини та коригування пропорційних змін під час розвитку стопи [4].

Деформації стопи — це гетерогенна група вроджених і набутих станів, що включають структурні аномалії або м'язовий дисбаланс, які впливають на функцію стопи. Деформації класифікуються за клінічними проявами.

Плоскостопість у дітей зустрічається досить часто, і поширеність визначалася декількома змінними, і факторами схильності є не тільки ожиріння [5]. Поширеність плоскостопості може зменшуватися з віком [6]. Люди, які мали плоскостопість (плоскостопість), зазвичай демонстрували пронацію середньої стопи або вальгусну форму задньої стопи. *Pes planus* — це стан, при якому медіальна поздовжня дуга (MLA) спадає, а середня частина стопи повністю або майже повністю торкається землі [7; 8]. Протилежністю плоскостопості є *pes cavus* (ступня з високим склепінням), яка не опускається при навантаженні. Як правило, це деформація через м'язовий дисбаланс, який може бути скелетним або м'язовими тканинами, або обома разом. Деформація в основному локалізується в задній частині стопи, передній частині стопи (середній частині стопи та передній частині стопи) або їх поєднанні з різним ступенем тяжкості. Згідно з твердженнями науковців [9], що вивчають час і прогресування змін стопи та гомілковостопного суглоба у дітей, як генетичним захворюванням, яке впливає на периферичну нервову систему та погіршується з часом, показало, що приблизно 1 із 2500 осіб страждає від цього захворювання. Ослаблення дистального відділу нижньої кінцівки, що спричиняє падіння стопи, втрату чутливості, відсутність відображення сухожилля, м'язові спазми та вивернуту деформацію стопи, було типовим симптомом [10]. Ці симптоми призвели до кількох функціональних дефіцитів, таких як дискомфорт стопи, нестабільність гомілковостопного суглоба, спотикання,

падіння, погана рівновага та біль у стопі, що вплине на ефективність ходи [4]. Одним з головних симптомів була деформація арки [1, 3, 5], але вона не завжди проявляється у дітей. Клінічне дослідження за участю 32 дітей віком від 7 місяців до 15 років показало, що 72% демонстрували двосторонні високі склепіння, тоді як 13% мали плоскостопість [2]. Результат показав, що порушення склепіння можуть впливати на морфологію стопи.

Вчені [1] дійшли висновку, що плоскостопість зустрічається частіше у дітей із надмірною вагою, ніж у інших дітей із нормальною вагою та надлегкою вагою. Незважаючи на те, що значна кількість досліджень прийшла до висновку, що збільшення ваги під час росту може опосередковано або прямо спричинити плоскостопість (наприклад, підшовний тиск через збільшення ваги та сплюснення MLA), протез стопи може підтримувати поздовжню дугу через компенсаторні механізми [5]. У міру того, як у дітей розвивається центральна нервова система, люди матимуть кращу моторику та рівновагу. Це призведе до кращого контролю положення нижніх кінцівок [4].

Деформації склепіння стопи рідко зустрічаються у популяції дітей раннього віку (до 3 років). Проте, коли діти ростуть, човноподібна кістка, остання кістка стопи, яка окостеніла у дітей віком від двох до п'яти років, характеризувалася своєю помилковістю та формотворчим характером. У результаті це стало вирішальним фактором при оцінці постави ніг чотирирічних дітей [6, 8, 11].

Pes cavus був поширеним розладом стопи у дітей, тоді як цей розлад мав загальну інверсію стопи, проекцію бічних країв стопи та інверсію п'яти під час стояння [10]. Як правило, це було спричинено деформацією порожнистого м'яза, який був порожнистим стопою, простою морфологічною ознакою, але нормальним варіантом, який часто зустрічається у здорових людей і дітей, що ростуть [4]. У той час як іншим станом була пряма кавус стопи, яка була результатом деформації стопи і часто вражала лише сагітальну площину (передню стопу, задню стопу або обидві), виникала лише в сагітальній площині (передня стопа, задня стопа або обидві). Прямий кавус стопи може бути пов'язаний з кількома причинами, і кілька досліджень показали, що стан був спричинений структурними проблемами головного, спинного мозку, периферичних нервів або стопи, тоді як неврологічні розлади спостерігалися переважно в задньому відділі кавуса стопи [2, 5, 8]. Ризику погіршення стану в дитинстві, як правило, можна запобігти за допомогою правильного консервативного догляду (ортезування стопи) [11].

Кавусна стопа використовувалася для опису типу стопи, яка має

високий звід як типову характеристику. Високий згин може бути спричинений високим кутом нахилу в задньому відділі стопи, гіперфлексією підшовної сторони в передній частині стопи або гіперфлексією середньої стопи. У складних випадках порожниста стопа може зумовлюватися вузьким кутом нахилу та п'яткової частини та можливим компонентом кручення в середній частині стопи. Компоненти венозної порожнини показали збільшення пронації та кроку заднього відділу стопи, підшовного згинання середнього відділу стопи та пронації та інверсії переднього відділу стопи. Форма западини стопи пов'язана зі змінами в механіці стопи.

Науковці стверджували, що деформації дуги рідко спостерігаються у маленьких дітей (до 3 років), але можуть виникати в міру росту дитини. Етіологія може бути пов'язана з проблемами головного, спинного мозку, периферичних нервів або структури стопи. Якщо руховий дисбаланс виник до дозрівання скелета, морфологія здорової кістки може призвести до суттєвих змін. Коли кавернозні порожнини були придбані після дозрівання скелета, морфологія стопи може бути незначною або взагалі не змінюватися.

Jiang H., Mei Q., Wang Y., et al. [11] дійшли висновку, що зміна статі, віку та ваги впливатиме на розмір стопи, структуру кісток, поставу стопи та тиск на підшов у дитинстві. Згідно з цією біологічною природою, стопи дітей зазвичай демонструють нейтральні та повернуті всередину пози стоп, які часто сприяють аномальній морфології стоп (наприклад, плоскостопість і високі аркові стопи).

Список використаних джерел

1. Mauch M., Grau S., Krauss I., Maiwald C., Horstmann T. A new approach to children's footwear based on foot type classification. *Ergonomics*. 2009. P. 999–1008. <https://doi.org/10.1080/00140130902803549>
2. Bosch K., Nagel A., Weigend L., Rosenbaum D. From "first" to "last" steps in life - pressure patterns of three generations. *Clin. Biomech*. 2009. P. 676–681. <https://doi.org/10.1016/j.clinbiomech.2009.06.001>
3. Manousaki E., Esbjornsson A. C., Mattsson L., Andriess H. Correlations between the Gait Profile Score and standard clinical outcome measures in children with idiopathic clubfoot. *Gait Posture*. 2019. P. 50–55. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2019.04.009>
4. Bruner E., Mantini S., Guerrini V., Ciccarelli A., Giombini A., Borriore P., et al. Preliminary shape analysis of the outline of the baropodometric foot: Patterns of covariation, allometry, sex and age differences, and loading variations. *J. Sports Med. Phys. Fit*. 2009. 49. P. 246–254.
5. Abolarin T., Aiyegbusi A., Tella A., Akinbo S. Predictive factors for

flatfoot: The role of age and footwear in children in urban and rural communities in South West Nigeria. *Foot (Edinb)*. 2021. P. 188–192. <https://doi.org/10.1016/j.foot.2011.07.002>

6. Rao U. B., Joseph B. The influence of footwear on the prevalence of flat foot. A survey of 2300 children. *J. bone Jt. Surg. Br*. 1991. volume 74. P. 525–527. <https://doi.org/10.1302/0301-620x.74b4.1624509>

7. LeGuern E., Gouider R., Mabin D., Tardieu Bs S., Birouk N., Parent P., et al. Patients homozygous for the 17p11.2 duplication in Charcot-Marie-Tooth type 1A disease. *Neurology*. 1997. P. 104–108. <https://doi.org/10.1002/ana.410410117>

8. Pfeiffer M., Kotz R., Ledl T., Hauser G., Sluga M. Prevalence of flat foot in preschool-aged children. *Pediatrics*. 2006. P. 634–639. <https://doi.org/10.1542/peds.2005-2126>

9. Burns J., Ryan M. M., Ouvrier R. A. Evolution of foot and ankle manifestations in children with CMT1A. *Muscle & Nerve*. 2009. P. 158–166. <https://doi.org/10.1002/mus.21140>

10. Wicart P. Cavus foot, from neonates to adolescents. *Orthop. traumatology, Surg. Res. OTSR*. 2012. P. 813–828. <https://doi.org/10.1016/j.otsr.2012.09.003>

11. Jiang H., Mei Q., Wang Y., et al. Understanding foot conditions, morphologies and functions in children: a current review. *Frontiers in Bioengineering and Biotechnology*. 2023. Vol. 11. <https://doi.org/10.3389/fbioe.2023.1192524>

УДК 796.032

Шуба Л.В.¹, Шуба В.В.², Шуба В.О.³

¹ канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

² канд. пед. наук, доц., Придніпровська державна академія фізичною культури і спорту

³ доц., проф. кафедри інноваційних технологій в педагогіці, психології та соціальної роботи, Університет імені Альфреда Нобеля

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Анотація. Адаптивний спорт відіграє важливу роль у підвищенні самооцінки, фізичного здоров'я та загального благополуччя людей з обмеженими можливостями. Він також сприяє формуванню позитивного ставлення до інклюзії та різноманітності в суспільстві.

Ключові слова: спортивні змагання, люди з обмеженими можливостями, інклюзія, фізична реабілітація.

Abstract. Adaptive sports play an important role in improving the self-esteem, physical health and general well-being of people with disabilities. It also

promotes positive attitudes towards inclusion and diversity in society.

Key words: sports competitions, people with disabilities, inclusion, physical rehabilitation

Адаптивний спорт – це вид спорту, спрямований на залучення людей з обмеженими можливостями до фізичної активності та спортивних змагань [5].

Цей спорт має довгу історію розвитку, яка виросла з потреб і бажання людей з обмеженими можливостями брати участь у фізичних активностях та спортивних заходах. Історії виникнення адаптивного спорту мала характерні особливості:

1. Після перших світових війн початок ХХ століття) багато військових повернулися з травмами та інвалідностями. У багатьох країнах були створені програми реабілітації, включаючи фізичну терапію та спортивні заняття, щоб допомогти військовослужбовцям адаптуватися до нових обставин і покращити якість їхнього життя.

2. 1950-1960 роки – в цей період розвитку адаптивного спорту були створені перші спеціалізовані програми для людей з різними видами обмежень. З'явилися перші спортивні змагання для людей з обмеженими можливостями, що відкрило нові можливості для їхньої участі у спорті.

3. 1970-1980 роки – виникла національна та міжнародна організаційна структура для керування адаптивним спортом. Велике значення надавалося проведенню Паралімпійських ігор та інших міжнародних змагань [1, 3, 6].

Паралімпійські ігри – це міжнародний мультиспортивний захід для спортсменів з фізичними, інтелектуальними та зоровими обмеженнями. Ці змагання проводяться раз на чотири роки, безпосередньо після Літніх або Зимових Олімпійських ігор. Паралімпійські ігри є найпрестижнішими змаганнями для спортсменів з обмеженими можливостями і мають значний вплив на розвиток адаптивного спорту та підвищення усвідомлення громадськості щодо можливостей людей з інвалідністю. Основні характеристики Паралімпійських ігор є:

1). Розмаїття спортивних дисциплін – легку атлетику, плавання, баскетбол на візках, настільний теніс, бокс, катання на візках, гірський лижний спорт, керлінг, стрільбу, фехтування тощо. Кожні Літні та Зимові Паралімпійські ігри можуть включати різні види спорту залежно від місця проведення та організаційних можливостей.

2). Категорії учасників – поділяються на різні категорії в залежності від характеру їхніх обмежень. Ці категорії включають в себе спортсменів з руховими порушеннями, слуху, зору, інтелектуальними обмеженнями, а також спортсменів з ампутаціями тощо.

3). Місце проведення – Паралімпійські ігри проводяться у різних містах та країнах світу. Господарями Паралімпійських ігор можуть бути країни, які також були господарями Олімпійських ігор, але це не обов'язково.

4). Паралімпійські ігри організовує та проводить Міжнародний паралімпійський комітет (International Paralympic Committee, IPC), який встановлює правила та норми для участі спортсменів, а також координує підготовку та проведення ігор.

Міжнародні змагання для глухих часто відомі як «Світові ігри глухих» або «Дефлімпійські ігри». Ці змагання є мультиспортивною подією, яка проводиться для спортсменів з вадами слуху. Організацією, що керує цими змаганнями, є Міжнародний союз спортивних глухих (International Committee of Sports for the Deaf, ICSD).

Світові ігри глухих включають в себе широкий спектр спортивних дисциплін, таких як легка атлетика, плавання, футбол, баскетбол, волейбол, теніс, столи для більярду, гірськолижний спорт, боротьба, греко-римська боротьба, дзюдо, карате, та інші. Ці змагання проводяться зазвичай кожні чотири роки, аналогічно Олімпійським і Паралімпійським іграм. Вони мають велике значення для спортсменів з вадами слуху, а також для сприяння розвитку спорту серед глухих спільнот по всьому світу.

Різновид таких змагань мають важливе значення як для спортсменів з обмеженими можливостями, так і для суспільства в цілому, сприяючи соціальній інтеграції, розумінню та прийняттю людей з інвалідністю, а також підтримці та популяризації адаптивного спорту.

4. 1990-2000 роки – спостерігався значний розвиток адаптивного спорту. З'явилися нові види спорту для людей з різними видами обмежень, вдосконалювалися технології та обладнання для спортсменів з інвалідністю.

5. Сьогодні адаптивний спорт продовжує розвиватися, з'являються нові ініціативи та програми, спрямовані на розширення доступу людей з обмеженими можливостями до спортивних змагань та фізичної активності [1, 6].

Ця галузь спорту враховує потреби та можливості людей з різними видами обмежень, включаючи людей з інвалідністю, ампутаціями, порушеннями зору, слуху, руховими порушеннями тощо. Адаптивний спорт забезпечує можливість участі у спорті та розвитку фізичних навичок незалежно від обмежень.

Основні принципи адаптивного спорту включають:

1. Інклюзія. Створення середовища, де люди з обмеженими можливостями можуть брати участь разом із тими, у кого немає обмежень

[2, 4].

2. Адаптація. Застосування спеціального обладнання, правил та методів тренувань для врахування потреб та можливостей учасників з обмеженими можливостями.

3. Розвиток. Поширення можливостей для розвитку навичок та вдосконалення учасників у спортивних змаганнях.

Важливо відзначити, що адаптивний спорт став не лише засобом фізичної реабілітації та розвитку, а й важливим інструментом для соціальної інтеграції та підвищення самооцінки людей з обмеженими можливостями.

Список використаних джерел

1. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів у міжнародному олімпійському русі. Львів : Край, 2006. 346 с.

2. Колупаєва А. А., Таранченко О. М. Інклюзивна освіта: від основ до практики: монографія. Київ : ТОВ «АТОПОЛ», 2016. 152 с.

3. Національний комітет спорту інвалідів України. URL : https://uk.wikipedia.org/wiki/Національний_комітет_спорту_інвалідів_України

4. Основи інклюзивної освіти. Навчально-методичний посібник / за заг. ред. Колупаєвої А. А. Київ : «А. С. К.», 2012. 308 с.

5. Сергієнко Л.П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2011. 264 с.

6. Як народилась Паралімпіада URL: <https://bartka.com.ua/list/interesting/yaknarodilasparalimpiada>

Наукове електронне видання
Можна використовувати в локальному
та мережевому режимах

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

Матеріали
II Всеукраїнської науково-практичної конференції
14 березня 2024 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. №190

Видавець і виготовлювач
Національний університет «Запорізька політехніка»
Україна, 69063, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 64
Тел.: (061) 769-82-96, 220-12-14

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №6952 від 22.10.2019.