

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

КАФЕДРА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

**III МІЖНАРОДНА  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА  
КОНФЕРЕНЦІЯ**

**«ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ І ВДОСКОНАЛЕННЯ  
ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ»**

27–28 квітня 2023 року

**ХАРКІВ**

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE  
NATIONAL TECHNICAL UNIVERSITY "KHARKIV POLYTECHNIC INSTITUTE"  
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION

III INTERNATIONAL  
SCIENTIFIC AND PRACTICAL  
CONFERENCE  
"NATION'S HEALTH AND  
IMPROVEMENT OF PHYSICAL  
AND SPORTS EDUCATION"

April 27-28, 2023

KHARKIV



УДК 796(063)

*Рекомендовано до друку  
Вченою радою Національного технічного університету  
«Харківський політехнічний інститут» (протокол №3 від 20 квітня 2023 року)*

**Редакційна колегія:**

**Головний редактор:** Кіпенський А.В., доктор технічних наук, професор.

**Члени редакційної колегії:**

Арабаджи Т.Д., кандидат педагогічних наук, доцент;  
Білоус О.В., кандидат технічних наук, доцент;  
Блещунова К.М., кандидат педагогічних наук, доцент;  
Борейко Н.Ю., кандидат педагогічних наук, доцент;  
Бочкарьов С.В., кандидат технічних наук, доцент;  
Євтифієва І.І., доктор філософії з фізичної культури і спорту, доцент;  
Зінченко Л.В., доктор філософії освітні, педагогічні науки;  
Ляшуга І.Ю., кандидат історичних наук.  
Поляков І.О., кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник;  
Тіняков А.О., кандидат педагогічних наук;  
Юшко О.В., кандидат педагогічних наук, доцент;

Здоров’я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти:  
матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції, 27–28 квітня 2023р. / ред.  
колегія А.В. Кіпенський, [та інші]. – Харків: 2023. – 542 с. : укр. та англ. мовами.

ISBN 978-617-7988-44-0

Збірник містить матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції, в яких подано стислий виклад доповідей її учасників. У доповідях висвітлено актуальні проблеми, напрями та перспективи їх вирішень у галузі фізкультурно-спортивної освіти та здоров’я населення.

Рекомендовано для провідних науковців, викладачів, аспірантів, тренерів, інструкторів та всіх, хто цікавиться здоров’ям та спортом.

**УДК 796**

*Матеріали опубліковано в електронному репозиторії Національного технічного університету  
«Харківський політехнічний інститут» (ISSN 2409-5982).  
Дані репозиторію інтегровано до: проекту OpenAire,  
системи Bielefeld Academic Search Engine, системи пошуку  
у відкритих архівах України та індексуються Google Scholar.*

Матеріали друкуються в авторській редакції.  
Оргкомітет конференції може не розділяти висловлену авторами позицію.

## **ЗМІСТ**

<b>1. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ</b>	
Bakashvili V. OPTIMIZATION OF TRAINERS TRAINING AT THE GEORGIAN STATE EDUCATIONAL UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS Georgian State Teaching University of Physical Education and Sports Georgia, Tbilisi	16
Карітон А.М. THE PLACE OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF PROFESSIONAL COMPETENCE FORMATION OF FUTURE SPECIALISTS IN THE FIELD OF KNOWLEDGE "HEALTH CARE" National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic», Ukraine, Poltava	23
Білоус О.В. МІЖНАРОДНІ НАУКОВІ СЕМІНАРИ ЯК ОДИН ІЗ МОТИВАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ» Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	28
Джерелій В.В. ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДИСТАНЦІЙНИХ УМОВАХ Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, Україна, Харків	33
Доценко Л.З., Єрмолова В.М., Кроль І.М. ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СПІЛКУВАННЯ ІНОЗЕМНОЮ МОВОЮ У МАГІСТРАТУРІ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ Національний університет фізичного виховання та спорту України, Україна, Київ	39
Резнік С.М., Євтифієв А.С. ДІЯЛЬНІСНИЙ ПІДХІД У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧИХ ТА СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» Україна, м. Харків	42
Іщук О.А. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна, м. Луцьк	44

Катихін В.М. ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ РІЗНИХ ВИДІВ ЄДИНОБОРСТВ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ В НАЦІОНАЛЬНІЙ АКАДЕМІЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ Національної академії Національної гвардії України, Україна, Харків	49
Любієва В.А. <sup>1</sup> , Чапідзе К.О. <sup>2</sup> ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ ХАРКІВЩИНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ. <sup>1</sup> Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» Україна, Харків <sup>2</sup> Комунальний заклад «Харківський фаховий коледж спортивного профілю» Харківської обласної ради Україна, Харків	52
Недбайло І.А., Натарова В.В., Церетелі В.О. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ НА ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» Україна, Харків	58
Омельченко Т.Г., Болотіна А.С. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ЗУМОВЛЕНІ ВОЄННИМ СТАНОМ В УКРАЇНІ Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна, Київ	62
Синиця Т.О. <sup>1</sup> , Синиця С.В. <sup>2</sup> РОЛЬ МУЗИЧНОЇ ГРАМОТНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ <sup>1</sup> Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», Україна, Полтава <sup>2</sup> Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, Україна, Полтава	67
Фоменко О.В., Пелешенко І.М., Дяченко Д.М. OUTFIT – СУЧАСНА ФІТНЕС-ПРОГРАМА СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, Україна, Харків	71
Фоменко О.В., Школа О.М., Гаркуша Е.В. ВДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ-КІКБОКСЕРІВ Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, Україна, Харків	75

## **2. ПРОФЕСІЙНИЙ ТА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ СПОРТ**

Egoyan A.E., Gobirakhashvili A.D., Moistsrapishvili K.M. BIOMECHANICAL ANALYSIS OF THE DEPENDENCE OF THE HIGH JUMP RESULT ON THE HEIGHT AND WEIGHT OF AN ATHLETE Georgian State Teaching University of Physical Education and Sports, Georgia, Tbilisi	79
Eduard Feroyan DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH ENDURANCE OF GIRLS AGED 9-13 Georgian State Teaching University of Physical Education and Sport, Georgia, Tbilisi	84
Васильєв Ю.К., Ковальов О.В. ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	90
Євтифієва І.І. СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТЕНІСІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	102
Кропивницька Т.А., Макаренко О.А. ПЕРСПЕКТИВИ УЧАСТІ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ У ВСЕСВІТНІХ ІГРАХ Національний університет фізичного виховання і спорту України Україна, Київ	109
Кукса В.С., Блещунова К.М. ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТЕХНІКИ МЕТАННЯ ДИСКА РОБЕРТА ХАРТІНГА НА ЧЕМПІОНАТІ СВІТУ 2009 РОКУ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	116
Лях-Породько О.О. ТРАДИЦІЇ УКРАЇНСЬКОГО СПОРТУ В КАНАДІ: ГЕРОЇ СПОРТИВНОГО РОКУ-82 Національний університет фізичного виховання та спорту України Україна, Київ	123
Назаренко І.І. ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ В УКРАЇНІ Українська інженерно-педагогічна академія, Україна, Харків	128
Обрезан А.С., Вострокнутов Л.Д. ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, Україна, Харків	131

Поляков І.О., Полякова О.О. ПРОФЕСІЙНО-ВАЖЛИВІ ЯКОСТІ СУЧАСНОГО ТРЕНЕРА У КОНТЕКСТІ SOFT AND HARD SKILLS. Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	134
Чорногорець О.М. ВЗАЄМОВІДНОСИНИ ДІТЕЙ 11-13 РОКІВ ТА ЇХ СТАВЛЕННЯ ДО ІНКЛЮЗИВНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У БАСКЕТБОЛІ Національний університет фізичного виховання і спорту України Україна, Київ	138
Шестерова Л.Є., Аксьонов В.В. ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, Україна, Харків,	142
<b>3. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ</b>	
Арабаджи Т.Д., Арабаджи А.Ю., Жиров Б.Д. ПРОФІЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ В СИСТЕМІ ТРЕНУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ У ГРУПАХ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	147
Береженна Л.Ю., Бекас О.О. РОЛЬ ЛІКУВАЛЬНОГО ПЛАВАННЯ У КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ЗІ СПАСТИЧНОЮ ФОРМОЮ ДЦП Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Україна, Вінниця	155
Васильєва-Лінецька Л.Я. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ В ПРАКТИЦІ СУЧАСНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ МЕДИЦИНИ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	159
Волошко Л.Б. КРИТЕРІЇ КЛАСИФІКАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ВАДАМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ Український центр з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт», Україна, Київ	166
Долгополова Н.В. <sup>1</sup> , Волколуп П.М. <sup>2</sup> , Любієва В.А. <sup>3</sup> БІОМЕХАНІЧНІ АСПЕКТИ ВИКОНАННЯ ГОЛЬФ-СВІНГУ ТА ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ М'ЯЗІВ НА КЛЮЧОВИХ ФАЗАХ ЙОГО ВИКОНАННЯ	170
<sup>1</sup> Харківська державна академія фізичної культури, Україна, Харків <sup>2</sup> Гольф-клуб Superior Golf&Spa resort, Україна, Харків <sup>3</sup> Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	

Кіпенський А.В., Куліченко В.В. СУЧАСНІ НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ ЕЛЕКТРОТЕРАПІЇ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	176
Колдовський А.В., Петренко Н.В. ОСОБЛИВОСТІ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ ДО ПРОЦЕСІВ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ ПІСЛЯ ЗАХВОРЮВАНЬ НА КОРОНОВІРУСНІ ІНФЕКЦІЇ Сумський Державний Університет, Україна, Суми	186
Кравченко В.О., Бухкало С.І. СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ПЕРІОДУ ВІЙНИ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	189
Лукаччук Б.В., Омельченко Т.Г. ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ДІВЧАТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ Національний університет фізичного виховання та спорту України Україна, Київ	199
Носова Я.В. <sup>1</sup> , Шушляпіна Н.О. <sup>2</sup> , Аврунін О.О. <sup>1</sup> ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ НАЗАЛЬНИХ РОЗШИРЮВАЧІВ ПІД ЧАС ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ <sup>1</sup> Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна, Харків <sup>2</sup> Харківський національний медичний університет, Україна, Харків	203
Хомич Р.В. <sup>1</sup> , Мішкін А.О. <sup>2</sup> , Блещунова К.М. <sup>1</sup> ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ КІНЕЗИТЕРАПІЇ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ <sup>1</sup> Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків <sup>2</sup> Центр здоров'я спини та суглобів «Стаміна», Україна, Київ	208
Чечель Т.О., Носова Т.В. ДЕЯКІ ПРОБЛЕМИ ВІДНОВЛЕННЯ ПАЛЬЦІВ РУК ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна, Харків	215
<b>4. ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ</b>	
Аврунін О.Г., Грохова Г.П., Прісич О.Ю. ДИСТАНЦІЙНЕ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ВІДЕОКОНТЕНТУ З ЕФЕКТОМ ПРИСУТНОСТІ Харківський національний університет радіоелектроніки Україна, Харків	220



Арабаджи Т.Д., Азаренкова Л.Л., Жиров Б.Д. СТУПІНЬ ЗАЦІКАВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ НТУ «ХПІ» ДО ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	225
Афанасьєва О.М., Натарова В.В., Недбайло І.А. ОЗДОРОВЧИЙ ЕФЕКТ ЗАНЯТЬ НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	230
Бакіко І.В. <sup>1</sup> , Гребік О.В. <sup>1</sup> , Герасимюк П.П. <sup>2</sup> МІСЦЕ ТРАВМАТИЗМУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВИЩИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ <sup>1</sup> Луцький національний технічний університет, Україна, Луцьк, <sup>2</sup> Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна, Луцьк	235
Блошенко О.І., Ширяєва С.В., Кучеренко Г.Г. ДИСТАНЦІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	241
Василенко М.М., Олійник Д.В. МОТИВУВАННЯ СПОЖИВАЧІВ ФІТНЕС-ПОСЛУГ ІЗ УРАХУВАННЯМ ЇХ ПСИХОТИПУ Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна, Київ	248
Гнидюк О.П. ОСОБЛИВОСТІ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ НА ТАКТИЧНОМУ РІВНІ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ У ВВНЗ ДПСУ Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана, Україна, Хмельницький	255
Гулько Т.Ю. СПОРТИВНЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК ПЕДАГОГІЧНИЙ ПРОЦЕС Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», Україна, Полтава	260
Дегтярьова І.В., Гасан Ю.М., Войда А.А. ЕЛЕМЕНТИ ТАНЦЮ ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЇ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	265
Ковальов О.В., Бочкарев С.В., Тимко Є.М. АНАЛІЗ ОБЛИВОСТЕЙ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	268

Кучеренко С.М. <sup>1</sup> , Кучеренко Н.С. <sup>2</sup> ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ <sup>1</sup> Національний університет цивільного захисту України, Україна, м. Харків <sup>2</sup> Українська інженерно педагогічна академія, Україна, Харків	274
Кравченко Т.П., Данилко В.М. ТУРИСТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЧИННИК УСПІШНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Україна, Переяслав	279
Малімон О.О., Касарда О.З., Герасимюк П.П. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ РУХІВ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна, Луцьк	283
Ніколаєв С.Ю. ТУРИЗМ ЯК ПРОФІЛАКТИКА ВАЖКОВИХОВУВАНOSTІ Волинський національний університет імені Лесі Українки Україна, м. Луцьк	289
Петренко В.І., Федорина Т.Є., Казак В.Ю. ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ. Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	294
Петренко О.О., Петренко В.О. ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	298
Підситков І.В. ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ Українська інженерно-педагогічна академія, Україна, Харків	301
Родигіна В.П., Бабаджанян В.В., Курій О.В. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ПЛАВАННЯ У ЗВО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	304
Файнберг К.П., Матузна Н.А. ПСИХОЛОГІЧНІ ВМІННЯ, ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ НА ТЕХНІЧНУ ПІДГОТОВКУ БАР'ЄРИСТІВ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	308

Шип Н.Є. ПСИХОМ’ЯЗОВЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА-ОРІЄНТУВАЛЬНИКА Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, Україна, Харків	312
Юр’єв В.Є. РАПТОВА СМЕРТЬ У СПОРТІ: ПРИЧИНИ ТА ЧИННИКИ ЇЇ ВИНИКНЕННЯ. Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	316
<b>5. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ</b>	
Oskars Blaus <sup>1</sup> , Inta Bula-Biteniece <sup>2</sup> DEVELOPMENT OF A QUESTIONNAIRE FOR DEFINING THE MOST PHYSICALLY DEMANDING TASKS OF LAND FORCE SOLDIERS <sup>1</sup> National Armed Forces of Latvia, Riga, Latvia <sup>2</sup> Department of Sport and Training Theory, Education Psychology and Education Internship, Latvian Academy of Sport Education, Latvia, Riga	343
Арабаджи Т.Д., Арабаджи А.Ю., Шаповалова В.О. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ 1-3 КУРСІВ НТУ «ХПІ» ЗІ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «БАСКЕТБОЛ» В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ З ВИКОРИСТАННЯМ ІНФОРМАЦІЙНО- КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	356
Борейко Н.Ю., Азаренкова Л.Л. РОЛЬ СПОРТУ І ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА У ВІДНОВЛЕННІ УКРАЇНИ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	361
Бухкало С.І., Кравченко В.О. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ УТИЛІЗАЦІЇ ПОЛІМЕРНОЇ ЧАСТКИ ПОБУТОВИХ ВІДХОДІВ У ПЕРІОД ВІЙНИ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	366
Волкова І. <sup>1</sup> , Несен О. <sup>2</sup> ПОЄДНАННЯ ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ В ОДНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ ДЛЯ УЧНІВ 5-6 КЛАСІВ, ВІДПОВІДНО ДО ВИМОГ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ <sup>1</sup> КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти», Україна, Харків <sup>2</sup> ХНПУ імені Г.С. Сковороди, Україна, Харків	376

Глядя С.О., Любієв А.Г., Юшко О.В. ДИСЦИПЛІНА «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У ЗВО УКРАЇНИ – ВІД СУЧАСНОГО ДО ПЕРСПЕКТИВ МАЙБУТНЬОГО Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	383
Груцьяк Н.Б., Усова Т.Є., Колій С.М. ОЗДОРОВЧА ГІМНАСТИКА ДЛЯ СУГЛОБІВ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Україна, Харків	391
Гулюк Н.О. ВПЛИВ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ МОВЛЕННЯ В ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна, Київ	395
Долгарева М.Г. ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ВІНЬЯСА ФЛОУ ЙОГОЮ НА ПОКАЗНИКИ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	400
Донець Ю.Г., Євтифієва І.І., Євтифієв А.С. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ЗМАГАНЬ З ТЕНІСУ У СТУДЕНТСЬКІЙ СЕКЦІЇ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	403
Завада Ю.В., Несен О.О. МІСЦЕ ВПРАВ КРОСФІТУ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ХНПУ імені Г.С. Сковороди, Україна, Харків,	408
Коленченко А.М., Мананчиков А.А., Чупир К.І. ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ДИСТАНЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ТА АЕРОБІКОЮ Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Україна, Харків	412
Куценко К.І., Зінченко Л.В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА СТУДЕНТІВ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	416
Лисенко Ю., Рибалко Л.М. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ США Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», Україна, Полтава	420



Литвиненко А.М. УКРАЇНСЬКА БОЙОВА КУЛЬТУРА В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна, Харків	423
Ляшуга І.Ю. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ У СТУДЕНТІВ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	426
Ляшуга І.Ю., Грдзелідзе С.Р., Ляшуга Ю.А. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	430
Петренко В.І., Федорина Т.Є., Казак В.Ю. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ В ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	433
Савченко М.О. ФІТНЕС-ТУРИ ЯК ВИД СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРВІСУ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	438
Фоменко В.В., Ревенко С.С., Матузна Н.А. ДОЦІЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ПЛАТЕСУ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ЗАНЯТТЯХ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	441
Храпов С.Б. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ЗІ СТУДЕНТАМИ ЗАГАЛЬНИХ ГРУП ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	447
Христова Т.Є., Занкова О.М. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТЕХНОЛОГІЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, Україна, Запоріжжя	450
Церетелі В.О. ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ СМГ В ДИСТАНЦІЙНОМУ РЕЖИМІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	455

Цимбалюк Ж.О., Грицай О.В. АДАПТИВНІ МОЖЛИВОСТІ ПІДЛІТКІВ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, Україна, Харків	460
Чумак А.О., Долженко Л.П., Кузнецова Л.І. ЗАНЯТТЯ ТАНЦЯМИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна, Київ	463
Шейко Л.В. ДИНАМІКА СОМАТО МЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ У ЖІНОК ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ Харківська державна академія фізичної культури, Україна, Харків	468
<b>6. МЕНЕДЖМЕНТ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ</b>	
Лисенко І.А. ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ СПОНСОРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ІНВЕНТ-МЕНЕДЖМЕНТІ У СПОРТІ УКРАЇНИ Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна, Київ	473
Темченко В.О., Акінін Л.А., Коник Г.О. СПОРТИВНІ КЛУБИ В СТРУКТУРІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Україна, Харків	480
<b>7. ЗДОРОВ'Я ТА ЖИТТЯ ЛЮДИНИ – МОРАЛЬНИЙ ІМПЕРАТИВ СУЧАСНОСТІ</b>	
Poliakova O. <sup>1</sup> , Beaumont E. <sup>2</sup> , Poliakov I. <sup>1</sup> HISTORIOSOPHICAL ANALYSIS OF THE EXISTENTIAL STATUS OF MORAL AND ETHICAL VALUES AS THE BASIS OF PHYSICAL EDUCATION <sup>1</sup> National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute», Ukraine, Kharkiv <sup>2</sup> BA Hons Edge Hill University, Ormskirk CELTA Qualified English Teacher, Great Britain, Lancashire, Ormskirk	484
Андреева О.В., Кобилінська О.С. ЗДОРОВ'Я ТА ЖИТТЯ ЛЮДИНИ – МОРАЛЬНИЙ ІМПЕРАТИВ СУЧАСНОСТІ Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна, Київ	487
Анікеєв Д.М., Довгич О.О. АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У СТУДЕНТІВ Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна, Київ	492

Берестова О.Ю. ПРО ВПЛИВ СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ЗДОРОВ’Я ЛЮДИНИ Відокремлений структурний підрозділ «Вовчанський фаховий коледж Державного біотехнологічного університету», Україна, Харків	497
Горлов А.С. <sup>1</sup> , Бубнов В.О. <sup>2</sup> , Карачевцев Д.О. <sup>1</sup> ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ’Я СТУДЕНТІВ-МУЗИКАНТІВ ХАРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ МИСТЕЦТВ ІМЕНІ І.П. КОТЛЯРЕВСЬКОГО <sup>1</sup> Харківський національний університет мистецтв імені І.П. Котляревського, Україна, Харків, <sup>2</sup> Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	502
Дерябкіна Т.В., Кліщенко А.О., Самійленко В.П. СУЧАСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. ІМПЕРАТИВИ СУЧАСНОСТІ Національний університет «Чернігівська Політехніка», Україна, Чернігів	515
Дефорж Г.В. ПРИЧИНИ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, Україна, Кропивницький	519
Клімакова С.М. <sup>1</sup> , Юрченко В.Б. <sup>2</sup> САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ НТУ «ХП» В ДИСТАНЦІЙНОМУ РЕЖИМІ <sup>1</sup> Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковорди, Україна, Харків <sup>2</sup> Національний технічний університет. «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	524
Максимова К.В. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ЗДОРОВ’Я У СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ Харківська державна академія фізичної культури, Україна, Харків	528
Рибалко Л.М. ДИДАКТИЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ’ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», Україна, Полтава	531
Церетелі В.О. РОЗУМОВА І ФІЗИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	535
Церетелі В.О. ФОРМУВАННЯ ВИСОКОЇ МОРАЛЬНОСТІ ТА ЗДОРОВ’Я У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СЕРЕД СТУДЕНТІВ Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, Харків	539

---

---

**СЕКЦІЯ 1. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ  
В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

---

---

**OPTIMIZATION OF TRAINERS TRAINING  
AT THE GEORGIAN STATE EDUCATIONAL UNIVERSITY  
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

**Bakashvili V.**

Georgian State Teaching University of Physical Education and Sports,  
Georgia, Tbilisi, [bakashvilivasili@gmail.com](mailto:bakashvilivasili@gmail.com)

**Annotation:** Modern requirements of a market economy require innovative approaches in various fields of activity, including physical culture and sports.

Modern requirements for future coaches require innovative approaches to their high-quality professional education. The study was aimed at studying the results of innovative approaches at our university in the preparation of future highly qualified trainers.

**Keywords:** curricula, course of specializations, video lectures, short lexical texts, electronic versions of textbooks.

**Introduction.** Physical education and sports are undeniably part of physical culture, for their part, it is an integral part of the culture of society, referring to its social sphere, which is based on social needs for physical perfection of a person, for health improvement, for the rational organization of leisure, etc. The healing factor, in addition to such factors of physical culture as socio-economic, socio-political, socio-cultural, etc., is decisive, without which it is difficult to imagine the successful development of any branch of social activity.

Despite the fact that sport is a competitive activity, its functions are not limited to the achievement of high sports results. The main category that determines the content of this phenomenon is health care as the highest value. Part of society does not understand



the role and importance of sports for society well enough. Since the 70-80s of the last century, it has become a "second religion" for Americans, where the population treats their health with great care and attention, as they are well aware that this "capital" largely depends on their future. The well-known American scientist R. Force rightly calls sport a miniature of life with a laboratory function, in which it is possible to create positive value systems.

Undoubtedly, modern sport is one of the most important phenomena of society. Performing many social functions, it permeates all modern levels of society, which have a wide impact on vital areas. Sport includes the actual competitive activity, special training for it, specific relationships. The norm and achievements that arise in the process of this activity, however, mass sports and sports of the highest achievements are now increasingly distancing themselves from each other in many respects, including technology of sports training, conditions of recovery processes, etc. Since the modern system of training forces the athlete to work on the verge of his reserv opportunities often leads them to both physical and mental and moral deformations.

**Purpose of research** - the purpose of the study was to find out how the students of the coaching faculty reacted to the changes made to their curricula; how effective are the classes in specializations (by sports) directly at the sports facilities of sports organizations (sports schools, sports clubs, fitness clubs, etc.); what is the effectiveness of the use of remote forms of consultations and the introduction into the educational process of wide access to use of short lecture texts and electronic versions of textbooks, as well as the prospect of introducing subject lecture video recordings for student-athletes (especially for members of national teams) into the university's electronic system (site) directly during training camps and sports competitions. We were also interested in the opinion of students regarding the admission of winners and prize-winners of the Olympians to our university without entrance exams. The final goal of the study was to find out how positively such approaches affect the acquisition of high-quality knowledge by reaching the final result.

**Results of the study and their discussion.** The study involved 377 (89.65%) students out of 421 students of the coaching faculty, among them 47 members of the

national teams of the country of various categories in various sports, 2 Olympic champions, 5 medalists, 3 world champions, 6 medalists, 2 champions Europe, 4 prize-winners, 1 World Cup winner, 1 prize-winner of the Chess Olympiad and 1 prize-winner of the World Student Chess Universiade. In total, out of 421 students, 320 (76%) are active athletes.

Since 2022, in order to optimize the training of future coaches, the Academic Council of the University decided to remove such sports and practical disciplines as football, basketball, volleyball, handball and tennis from the curriculum of the training program for students of the coaching faculty of the general course. By the way, this is also the recommendation of the international expert commission for the accreditation of the curriculum of students of the coaching faculty. This decision was largely influenced by the reconstruction of the educational and administrative building with the existing sports infrastructure. However, the research data obtained showed that only 33.4% of the respondents agreed with such a decision, while 54.6% disagree and 11.6% refrained from answering (Fig. 1).

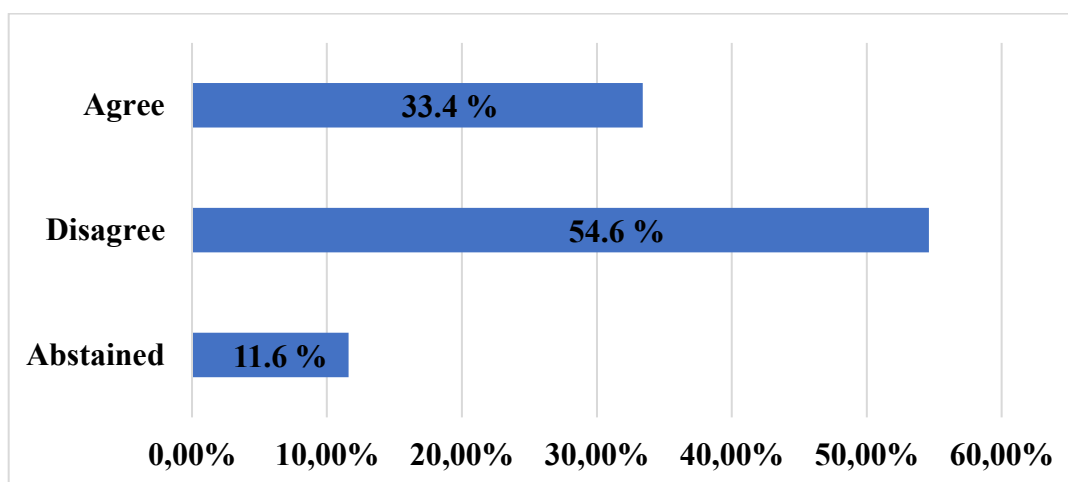


Figure 1 - Respondents' agreement with the decision to remove some sports and practical disciplines from the curriculum.

The coronavirus pandemic, called the plague of the 21st century, in conditions of isolation due to the necessary regulations, has set new requirements for adapting educational processes to ongoing events [3]. The distance learning experience gained during this period turned out to be very useful in the future in relation to student-athletes, who devote most of their time to training processes, training camps and sports

competitions. Therefore, the university has been practicing the use of short lecture texts and electronic textbooks as well as video consultations by students for several years, which gives them a good opportunity to qualitatively better prepare for intermediate exams, quizzes and final exams. The survey data proves this: in the opinion of almost 77% of the respondents, this practice is important for them, as it provides a good opportunity to better prepare for the exam sessions (Fig. 2).

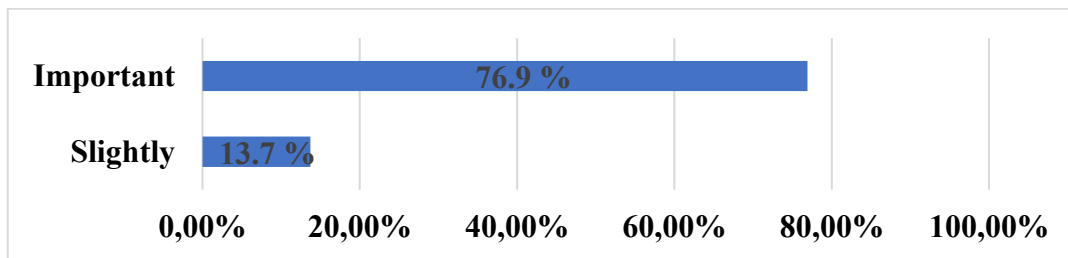


Figure 2 - The opinion of respondents about the importance of the use of short lecture texts, electronic textbooks and video consultations.

Until now, the university has not practiced the use of video recordings of subject lecture courses. The study showed that for 85% of respondents, the introduction of video recordings of subject lecture courses into the electronic system of the university will be an important auxiliary factor and will give them an even greater opportunity to prepare for the sessions, especially students who for some reason missed certain thematic lectures (Fig. 3).

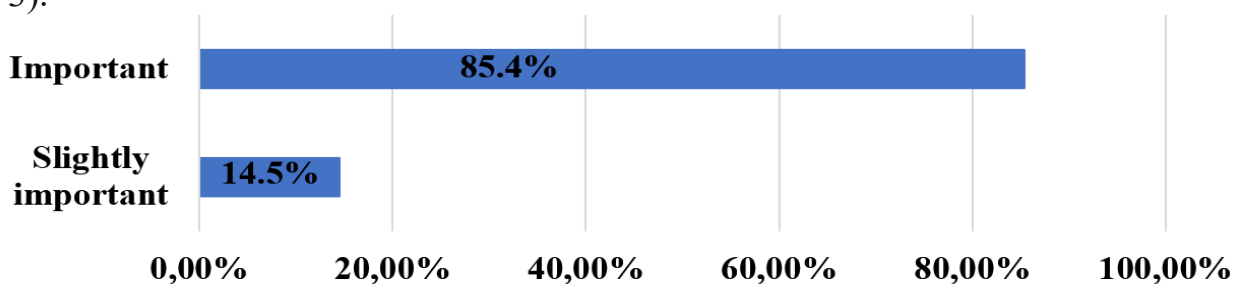


Figure 3 - The opinion of respondents about the importance of the introduction of video recordings of subject lecture courses into the electronic system of the university.

The data obtained in the course of the study showed that the vast majority of respondents (90.8%) have a positive attitude towards the decision to take a practical course of classes in specializations directly at the sports facilities of sports organizations with people of different sexes, age categories and different levels of training. This approach has been practiced at the university for the third year and is already yielding positive results (Fig. 4).

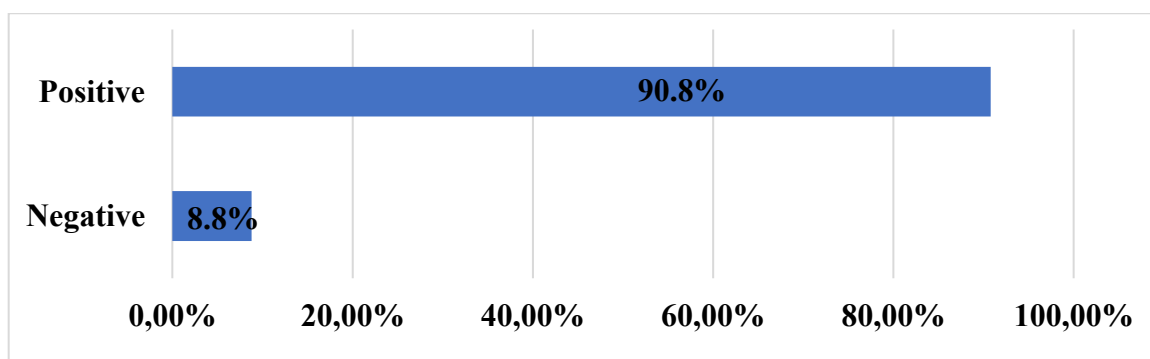


Figure 4 - The attitude of respondents towards the decision to take a practical course of classes in specializations directly at the sports facilities of sports organizations.

It should be noted that by the decision of the government of the country, from 2022, champions and prize-winners of the Olympic, Paralympic and Chess Olympiads, if they wish, enrolled them in our university without national entrance exams. Obviously, given their sports experience, this approach is the most optimal in achieving the final goal: the development of future coaches that meet modern requirements, since it is in such specialists that great sports experience and theoretical knowledge are optimally combined, provided that they receive the appropriate full-fledged education, which is the main prerequisite for the formation of highly qualified specialists. However, the data obtained from the study turned out to be not so unambiguous, for example: 16.1% of respondents believe that it would be more correct to exempt the specified contingent from sports-normative examinations and not from subject ones, motivating their view on this issue by the need for a certain level of general theoretical knowledge for further study (Fig. 5).

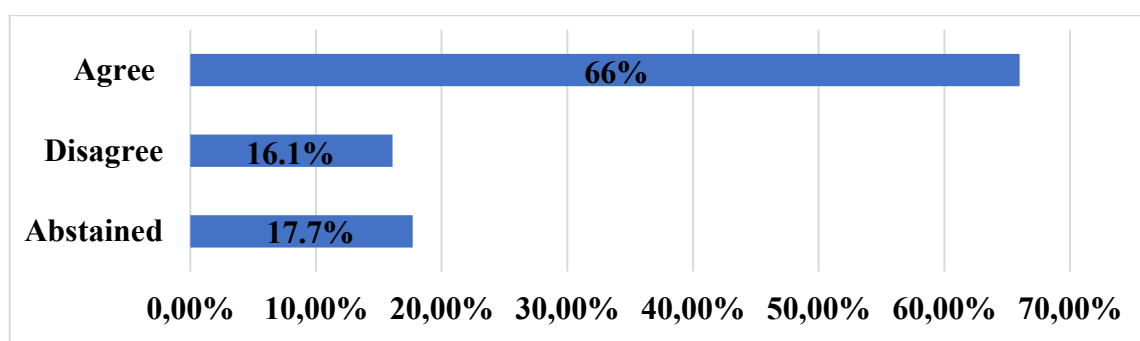


Figure 5 - The opinion of respondents on the decision of the government of the country about the enrollment process of champions and prize-winners of the Olympic, Paralympic and Chess Olympiads.



According to the respondents, 63.6% believe that it would be more legitimate to extend the same benefits to the world and European champions and prize-winners. One of their arguments is the fact that not all sports are Olympic (Fig. 6).

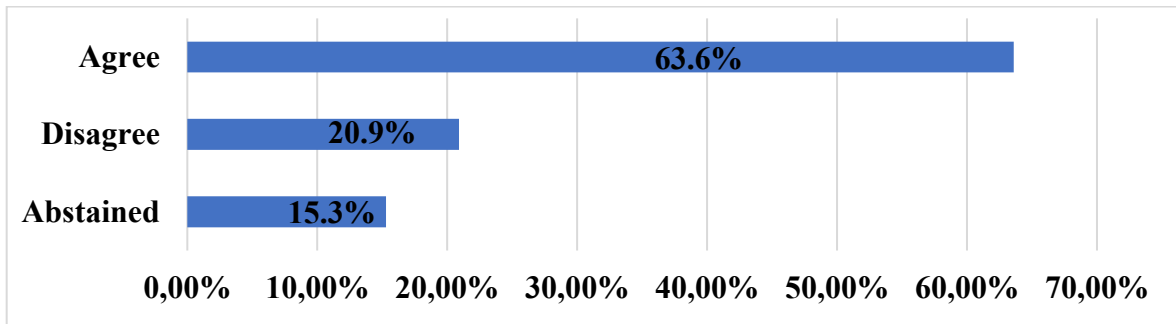


Figure 6 - The opinion of respondents on the extension of the same benefits to the world and European champions and prize-winners.

**Conclusions.** The results of the study allowed us to draw the following conclusions:

1. The majority of the students surveyed do not consider it justified to remove sports and practical classes from the curriculum of academic courses;
2. The research results obtained by us make it possible to come to an unambiguous conclusion: short subject electronic lecture courses, electronic versions of textbooks (electronic library), consultations and subject courses video lectures are part of the educational process, giving students more opportunities to reach the qualitative level of the final result;
3. Conducting the practical part of the course of specializations directly at the sports facilities of sports organizations (sports clubs, sports schools, fitness clubs and so on) gives a qualitatively better result;
4. These studies have shown that, despite the fact that the majority of respondents, in principle, agree with the decision of the government to enroll Olympic champions and prize-winners in our university without entrance exams, they believe that it would be more correct to exempt this contingent from physical normative exams and not from subject entrance exams, which is argued by the need for a certain level of general theoretical knowledge for further study. And it would also be more correct to apply an identical approach to the winners and prize-winners of the world and European championships of non-Olympic sports.

**References:**

1. Lebedeva L.I. Sociology of Physical Culture and Sports. M. Academy 2010.
2. Bakashvili V.G. "Sport and Public Health" Proceedings of the 1st International Conference "Health and Sport" Tbilisi, February 12-13, 2021 Art.7-9.
3. Bakashvili V.G. "Peculiarities of training specialists in physical education and sports in Georgia in a pandemic." II International Scientific Conference "Health of the Nation and Inspiration by Physical Culture and Sports" 2021, Art. 11-14.

## **THE PLACE OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF PROFESSIONAL COMPETENCE FORMATION OF FUTURE SPECIALISTS IN THE FIELD OF KNOWLEDGE "HEALTH CARE"**

**Kapiton A.M.**

*National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic»,  
Ukraine, Poltava, [kits\\_seminar@ukr.net](mailto:kits_seminar@ukr.net)*

**Abstract:** a modern specialist must be able to receive, process and use information with the help of information technologies, in particular, a specialist in the field of knowledge "Health care". Despite certain difficulties associated with the organizational, material and technical, scientific and methodological aspects of the development and implementation of modern technologies in the field of health care, they arouse the interest of a number of specialists, since here, as in other fields, the need for a transition is ripe from traditional means to the use of modern information and communication technologies, which make it possible to collect, process and transfer information much more efficiently, to conduct independent work and self-education, to qualitatively change the content, methods and organizational forms of education, training of highly qualified future specialists.

**Keywords:** specialist, information technologies, expert systems, health care.

**Introduction.** The study is aimed at investigating the use of modern information technologies, methods and means of informatics for the implementation of learning ideas, intensification of all levels of the educational process, as well as increasing its efficiency and quality, preparing the younger generation for life in the conditions of information society. One of the trends of modern society is the ever-increasing role and value of information and information technologies, which are also used in the field of health care. This study is devoted to the analysis of the use of general purpose systems and software, application program packages, and expert systems.

**The purpose of the study:** to consider the use of modern information technologies in the process of forming the professional competence of future specialists in the field of knowledge "Health care".

**Research results and their discussion.** The process of informatization of education involves the use of the possibilities of modern information technologies, methods and means of informatics for the implementation of learning ideas, the intensification of all levels of the educational process, as well as the improvement of its efficiency and quality, the preparation of the younger generation for life in the conditions of information society. Meeting these requirements should lead to the creation of a fundamentally new information culture, which involves the ability to appropriately use the entire set of information technologies in one's professional activities. For free orientation in information flows, a modern specialist of any profile must be able to receive, process and use information with the help of a computer, telecommunications and other means of information technology.

The active use of information technology means the use of a certain conceptual apparatus, which can be considered established. Let's consider a number of concepts and terms that have become widespread in the field of information and communication technologies in recent years. Informatization of society is a global social process, the peculiarity of which is that the dominant type of activity in the sphere of social production is the collection, accumulation, production, processing, storage, transmission and use of information, which is carried out on the basis of modern microprocessor computing equipment, as well as various means of information exchange.

One of the promising approaches to the development of computer systems for solving specific tasks is expert technology. By expert technology, we understand artificial intelligence systems and other computer systems, in particular expert systems, which include a component called a knowledge base, which includes a formalized form of knowledge and experience of specialists in the field of health care. Expert systems are an achievement in the field of artificial intelligence that can become of great practical importance.



The intelligence of the system is determined first of all by the quality of the knowledge of the subject area embedded in it, and not by the formalisms and inference schemes it uses. This concept has been adopted by scientists working in the field of artificial intelligence. It gave rise to specialized software systems, each of which is an expert in a narrow field of knowledge and is called an expert system. Specialists define expert systems as the result of creating a knowledge-based component in a computer that corresponds to an expert's skill in a form that allows the system to give intelligent advice or make an intelligent decision about a data processing function, where an additional characteristic is the ability of the system to explain its line of reasoning in a form directly understandable to the person who asked [1, 2].

Expert systems have the following characteristics: the system is limited to the field of expertise and, therefore, there is no general knowledge; in terms of the quality and effectiveness of the decisions made, the expert system is not inferior to a human expert; the system is able to work with questionable data; the decisions of the expert system are clear to the user because they can be explained; the system is able to increase knowledge; at the output of the expert system, a clear advice, recommendation, plan, etc. is issued; facts and inference mechanisms in the expert system are separated from each other. The expert system includes the following components: knowledge base; withdrawal machine; knowledge acquisition module; explanatory system. Various authors also include working memory that stores data; a linguistic processor that interacts with the user in his natural language; knowledge acquisition component; non-contradiction component, etc. The core of the expert system is the knowledge base accumulated in the process of its construction. Knowledge is expressed in form and organized to simplify decision-making. The knowledge base as such represents value. It can be used for various purposes: training and training; accumulation of high-quality experience; prognostication; creation of institutional memory [1, 3].

Most often, the form of knowledge presentation is used as rules, condition and result. We note two main approaches: direct coupling and reverse coupling. Reverse coupling of rules (reverse reasoning) is the process of finding a solution from a goal. And here the rules are searched, at the end of which the value of the target variable is

determined. If such rules are exhausted, the variables on the right side become subgoals and the process is repeated. In this way, the tree of subgoals is built until the necessary subgoals are determined or it becomes impossible to determine them. When using the method of direct coupling, the argumentation process is carried out from premise to conclusion and begins with finding rules with the true premise.

In the field of health care, a large amount of actual material has been accumulated, for the full use of which in solving various tasks, it is necessary to create special information processing systems. Managing the training process, planning a rehabilitation program, monitoring a person's condition, and other tasks in the chosen field have the properties of informal tasks. The use of expert technology allows you to solve the task of planning and managing a rehabilitation plan, taking into account load norms, preparedness, individual characteristics, as well as patterns that reflect a combination of exercises, training works of different orientations, different types of training, etc. This not only increases the quality of management of the rehabilitation process, but allows it to be carried out on a fundamentally different level.

**Conclusions.** The construction of expert systems requires the formalization of informal knowledge, which is of great scientific and practical importance. The use of expert systems for planning the training process frees the trainer from routine work and increases the efficiency of rehabilitation program planning. The use of fuzzy variables, confidence coefficients, hypothesis confirmation procedures, knowledge bases, logical inference machines, and other approaches and techniques used in expert systems makes it possible to solve the task of control and finding integral characteristics of a person's state.

Expert technology allows you to create knowledge bases that can be used for training specialists, decision-making and other purposes. Learning expert systems can become a tool for refining old and acquiring new knowledge in the field of knowledge "Health care". Learning expert systems use high-quality experience, a large amount of knowledge, can diagnose errors and explain the correct solutions. All this should improve the quality of training of specialists in the field of knowledge "Health care".

**List of sources of information:**

1. Kapiton A.M. The automation for formation of future professionals competence / Актуальні проблеми розвитку службово-прикладних, традиційних та східних одноборств: зб. наук. пр. за матеріалами XV Міжнар. наук.-метод. конф., присвяч. пам'яті д-ра пед. наук, професора Бізіна Віктора Петровича (м. Харків, 30 листоп. 2021 р.) МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Наук. парк «Наука та безпека». Харків, 2021. С.97-99.
2. Zuk, Luba. Fetal and infant spontaneous general movements as predictors of development disabilities. *Developmental Disabilities Research Reviews*. 2011, Vol. 17 Issue 2, p93-101. 9p. 4 Charts.
3. Гафіяк А.М. Бондаренко А.І., Гагіна Я.О. Сучасні засоби автоматизації процесу підготовки майбутніх фахівців. Трансформаційні процеси в підготовці сучасного медичного та фармацевтичного працівника: зб. матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної internet-конференції з міжнародною участю, м. Рівне, 17 березня 2021 р. Рівне: КЗВО «Рівненська медична академія», 2021. С.17-20.

**МІЖНАРОДНІ НАУКОВІ СЕМІНАРИ  
ЯК ОДИН ІЗ МОТИВАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ  
ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»**

**Білоус О.В.**

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків, [fazia@ukr.net](mailto:fazia@ukr.net)*

**Анотація:** робота присвячена формуванню у студентів спеціальності 017 кафедри фізичного виховання уявлення щодо участі у міжнародних наукових семінарах. Розкрита сутність міжнародних семінарів. Охарактеризована наповненість семінарів. Показані можливості під час та після участі в таких семінарах. Проаналізовано вплив інформованості студентів на їх вмотивованість на більш свідоме та наполегливе навчання.

**Ключові слова:** спорт, міжнародні наукові семінари, студенти, біохімія харчування, спортивне харчування.

**Вступ.** Міжнародна комунікація у сфері науки і спорту стає все більш актуальною, як і міжнародна комунікація в цілому. Велике значення має комунікація студентської молоді різних країн між собою та з провідними науковцями та фахівцями-практиками у сферах що нап`язані зі спортом та у сферах що допомагають спортсменам поліпшувати здоров`я та фізіологічні і біохімічні властивості організму. Одним із дієвих інструментів для розвитку такої комунікації є міжнародні семінари.

**Мета дослідження** – сформулювати у студентів уявлення про міжнародні наукові семінари використавши їх як один із мотиваційних заходів до свідомого та наполегливого навчання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проведене з використанням у якості прикладу Міжнародного наукового семінару з Біохімії харчування, у тому числі спортивному, що відбувся у травні-червні 2022 року в

Іспанії за участю доцента кафедри фізичного виховання Білоус О.В. та студентів кафедри.

Як показало опитування студентів спеціальності 017 кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ» 94% студентів взагалі не чули про можливість участі у міжнародних семінарах та не мають уявлення про механізми потрапляння на ці семінари та можливості що відкриваються при участі в семінарах. Тому детальне розкриття шляху до семінару, шляху на ньому та після нього є доцільним та актуальним для студентів та їх вмотивованості на навчання та використання можливостей університету в повній мірі.

Семінар «Nutrition in Youth Work» від організації Erasmus+ відбувся 26.05.22–01.06.22 в Іспанії. У семінарі приймали участь 11 країн: Іспанія, Україна, Болгарія, Португалія, Македонія, Хорватія, Італія, Боснія, Бельгія, Данія, Туреччина. Від кожної країни було два представника – від України викладач та студент кафедри фізичного виховання. Окрім 22-х учасників з 11-країн світу на семінарі було чотири ведучих. Так, командою із 26-и чоловік було пройдено весь шлях семінару.

Все починається із створення та затвердження семінару. Його створенням та затвердженням займаються представники Erasmus+ та фахівці в темах семінарів. Потім йде оголошення про проект та відбір учасників. Далі йде заповнення необхідних документів для затверджених учасників. Фінансування проекту відбувається за рахунок Erasmus+. Кожному учаснику сплачують дорогу із своєї країни до місця семінару та обратний шлях, за проживання, за харчування, за екскурсії та всю програму семінару (лекції, практики та інше). Власні кошти можна взагалі не витратити, або витратити за власним бажанням на сувеніри і таке інше.

Семінар починається із загальної зустрічі організаторів з учасниками та цілої низки комунікативних психологічних ірг та заходів направлених на знайомство та зближення учасників. Весь семінар проходить англійською мовою, тому їй потрібно дуже гарно знати. Це треба пояснювати студентам відразу при вступі до університету що англійську мову знати потрібно, потрібно їй постійно вчити та



вдосконалювати свої знання щоб було більше можливостей у майбутньому, зокрема – можливість участі у подібних семінарах.

Далі починається сам семінар.

Семінар складався з двох блоків на день по декілька годин кожний із заходами по темі семінару. Такими заходами були: лекції, роботи в командах на вирішення питань на задані теми, виступи індивідуальні та командні по темам семінару, дегустаційні майстер-класи, майстер класи з приготування їжі та опанування набутих знань на практиці, походи до виробничих підприємств. Між цими навчальними блоками були сумісні прийоми їжі, спілкування, прогулянки. Кожного вечора були сумісні культурні заходи. Ключовий культурний захід семінару – інтернаціональна ніч. До неї кожна країна-учасник готувалась окремо і заздалегідь. Необхідно було продумати як представити свою країну учасникам з інших країн. Ми представили Україну розповіддю при природу, культуру країни, про соціально-політичний стан нашої країни, що у цьому 2022 дуже складний. Потім станцювали наш національний танець в вишиванках та провели майстер-клас з українських танців для учасників з інших країн. Всі учасники із задоволенням та зацікавленістю вчили та танцювали. Так всі учасники представляли свої країни та знайомили з власною культурою. Все відбувається в дружній атмосфері та учасники підтримують один одного. Один із днів в середині семінару – повністю вихідний та присвячений екскурсіям. На нашому семінарі це був день проведений на морі та екскурсійні прогулянки містом та на автобусі. Проживали ми в двох локаціях – в двох різних містах країни, по декілька днів. А екскурсійний день був в третьому місті. Отже, окрім насиченого професійного досвіду на лекціях та семінарах учасники мають змогу подивитись на країну що приймає семінар та зав'язати нові професійно корисні знайомства з учасниками з інших країн, що є фахівцями в тій же сфері що і кожен учасник, бо всіх об'єднує загальна тема семінару.

Щодо професійного блоку. На заходах семінару було детально розібрано основні ключові моменти харчування різних верст населення, у тому числі – професійних спортсменів.

На лекціях розглядалися питання раціонального харчування, з наукової точки зору розбиралися поширені міфи пов'язані з харчуванням, пояснювалися методи донесення набутих знань до широких верст населення. Бо одна із основних глобальних цілей проектів від Erasmus+ це поліпшення стану інформованості суспільства в важливих для суспільства темах, зокрема, у сфері здоров'я, до якої і належать знання з Біохімії харчування. І учасники мають змогу після семінару виносити набуті знання до широкого кола людей, поліпшуючи якусь конкретну ситуацію в країні в цілому.

На практиках складалися раціони харчування, розбирався склад основних продуктів харчування що продаються в супермаркетах різних країн, проводилось навчання різного підходу при інформуванні в темах харчування дітей, дорослих, спортсменів. Також проводились органолептичні майстерні де вчили обирати корисні продукти харчування та відчувати продукт.

На майстер-класах проводились мозкові штурми із завданням для команди приготувати вказане блюдо обравши необхідні складові продукти з загального складу продуктів, враховуючі органолептичні та біохімічні властивості продуктів. Потім всі команди представляли свої блюда і потім всі разом їх куштували. Також на майстер-класах кожна країна готувала свої національні блюда, а потім всі країни разом їх куштували, обмінювалися рецептами.

Всі названі заходи з професійними знаннями по темі семінару постійно комбінувалися з загальними психологічними іграми, покликаними на створення відкритої та дружньої атмосфери між учасниками.

За умовами семінару, кожен з учасників обов'язково вносить свій вклад в семінар тим що ділиться власним досвідом та досвідом своєї країни по темі семінару.

Після семінару кожен учасник оволодіває важливими для обраної професії знаннями та набуває нових друзів та колег із різних країн. Ці дружні та професійні стосунки потім стають в нагоді розширюючи можливості для розвитку.

На семінар мав змогу поїхати викладач що пройшов відбір та цей викладач міг обрати одного з студентів кафедри для сумісного представлення країни на семінарі. Звісно ж, студент обирається з числа найкращих у навчанні по спеціальності та з гарним володінням англійською мовою. Тому дуже важливо

доносити до студентів такі можливості одразу після вступу на спеціальність щоб студент намагався стати успішним в навчанні, що дозволить студенту у майбутньому розширювати свої можливості та виходити на міжнародний простір в обраній професійній сфері за спеціальністю.

**Висновки.** В роботі розглянуті основні ключові аспекти програми міжнародних науково-практичних семінарів. Дана інформація покликана на інформування студентів щодо їх можливостей брати участь у семінарах із роз'ясненням користі від цього. Вмотивованість на участь у міжнародних семінарах підвищує загальну вмотивованість студентів на навчання, що дає змогу бути частиною міжнародної спільноти за обраною спеціалізацією.

## **ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДИСТАНЦІЙНИХ УМОВАХ**

**Джерелій В.В.**

*Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого,*

*Україна, м. Харків, [dzhereliyv69@gmail.com](mailto:dzhereliyv69@gmail.com)*

**Анотація:** дослідження спрямоване на виявлення основних підходів до організації фізичного виховання в дистанційних умовах. Визначенні впливу занять фізичною культурою на особисті та фізичні якості студентів в умовах дистанційного навчання.

**Ключові слова:** студент, викладач, смартфон, дистанційне навчання, заняття.

**Вступ.** Одним з пріоритетних завдань будь-якої держави є підготовка здорового та працездатного майбутнього покоління. В Європейських державах і в Україні, головною проблемою соціальної програми є збереження та зміцнення здоров’я різних верств населення. Вирішення цих завдань напряду залежить від організації фізичного виховання у закладах освіти. За час існування України вчені зробили багато розробок щодо забезпечення навчально-виховного процесу з фізичного виховання, але на сьогодні, через запровадження карантину та воєнного стану на великий час, критичне зниження рухової активності молоді, зниження рівня здоров’я та інших факторів, необхідні нові підходи до вирішення цих проблем. Україна закрила на дистанційне навчання всі школи та вищі навчальні заклади на тривалий час. Єдиним вирішенням проблеми, щоб повністю не зупинити навчальний процес, було впровадження дистанційного навчання. Усі заклади за невеликий термін повинні були запровадити дистанційне навчання. Викладачі та студенти не були готові до такого виклику. Особливо це стосується практичних занять з фізичного виховання. Студенти та викладачі на тривалий час залишились вдома і були вимушені знаходитись в умовах малорухливості. Розробка нових підходів до організації навчального процесу з фізичного виховання

в умовах дистанційного навчання дозволить покращити здоров'я студентів. Саме тому питання збереження та покращення здоров'я студентської молоді, зважаючи на реалії сьогодення, є одним із найактуальніших. (Борейко Н. Ю., Азаренкова Л.Л., Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут») [7]

**Мета дослідження** – визначити вплив занять фізичною культурою на особисті та фізичні якості студентів в умовах дистанційного навчання.

Завдання дослідження: обґрунтувати впровадження елементів дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання», зокрема поєднання традиційних форм та інноваційних фізкультурно-оздоровчих підходів, що забезпечують належну фізичну підготовку студентів для збереження їхнього здоров'я в умовах дуже низької рухової активності.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, синтез, узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розвиток вищої школи в умовах дистанційного навчання супроводжується соціально-економічним пресингом на всі сфери студентського життя й праці. Завеликий обсяг інформації приводить до інтенсивного розумового перенавантаження студента. Праця студента за фізичною складовою частиною належить до першої категорії (легка), а за напруженістю – до четвертої (дуже напружена праця), що вимагає значних духовних і фізичних зусиль. Неухильно зменшується рухова активність молоді.

Рухова активність – це загальна невід'ємна властивість усіх форм живої матерії. Вона залежить від організації фізичного виховання, тілобудови, функціональних можливостей організму, а також характеризується здатністю реалізовувати свої потреби й пристосовуватися до умов середовища, що постійно змінюється.

Потреба в руховій активності, фізичних вправах – одна із загальнобіологічних особливостей організму, що відіграє важливу роль у його життєдіяльності. У зв'язку з цим зростає значимість фізичного виховання як засобу покращення режиму життя, активного відпочинку, збереження працездатності. Сьогодні відбувається зміщення акцентів діяльності вищої школи згідно з новою



освітньою парадигмою, пріоритетами якої є інтереси особистості, звідки впливають нові вимоги суспільства до освітнього рівня та професійної спрямованості фахівця. Розроблена нова концепція державної політики у сфері фізичної культури і спорту, зміст якої полягає у переході від формальної гонитви за масовістю фізкультурно-спортивного руху до рекреаційно-оздоровчого й профілактичного ефекту, утвердження здорового способу життя. (Т. О. Белкова, Ж. В. Малахова, В. О. Якушевський, В. Г. Лосік, 2021).

До основних форм самостійних занять відносять:

- ранкову гігієнічну гімнастику (виконують кожного дня);
- фізичні вправи протягом дня (виконують 1–2 рази на день – кожного дня);
- тренувальні заняття (2–3 разів на тиждень).

Надані наступні рекомендації виконання самостійної ранкової гігієнічної гімнастики.

1) Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики повинен підбиратися з урахуванням стану здоров’я, статі, фізичної підготовленості, умов місця занять.

2) До комплексу вправ ранкової гімнастики необхідно включати вправи для всіх груп м’язів та обов’язково додавати вправи на гнучкість і дихальні вправи.

3) Фізичне навантаження на організм підвищувати поступово, у кінці зменшити до низького.

4) Кожну вправу слід починати в повільному темпі й з невеликою амплітудою рухів з поступовим її збільшенням.

5) Після 2–3 вправ (а для силових вправ – після кожного) виконуються вправи на розслаблення

6) Дозування фізичних вправ (збільшення або зменшення їх інтенсивності), забезпечується зміною амплітуди рухів, прискоренням або уповільненням темпу, збільшенням або зменшенням числа повторень вправ, включенням в роботу більшого або меншого числа м’язових груп, збільшенням або скороченням пауз для відпочинку.

7) Тривалість ранкової зарядки 10–25 хвилин.

8) При складанні та проведенні комплексу необхідно дотримуватися певної послідовності.

Рекомендується наступна послідовність вправ.

1. Вправи у потягуванні.

2. Вправи для м’язів шиї (нахили, повороти, кругові рухи) і верхнього плечового поясу (згинання, розгинання; ривки, кругові рухи).

3. Вправи для м’язів тулуба (нахили, повороти, кругові рухи тазу).

4. Вправи для м’язів ніг (махові рухи, відведення в сторону, назад, випади, присідання).

5. Вправи на розтягування, розслаблення, дихальні вправи.

Основним принципом під час самостійних занять фізичними вправами було обов’язково здійснювати самоконтроль – слідкувати за самопочуттям. Самоконтроль – це регулярне спостереження людини за станом свого здоров’я і фізичного розвитку та їх змінами під впливом занять фізичною культурою і спортом. Він дозволяє людині, яка займається фізичною культурою, оцінювати ефективність занять, дотримуватися правил особистої гігієни, режиму тренувань, загартування. Самоконтроль, який проводиться регулярно, допомагає аналізувати вплив фізичних навантажень на організм, що дає можливість правильно планувати і проводити заняття фізичними вправами. Самоконтроль під час самостійних занять використовується з метою оцінки:

– рівня фізичного стану;

– інтенсивності та адекватності засобів оздоровлення, що використовуються;

– ефективності оздоровчих занять. Самоконтроль у процесі оздоровчих занять фізичними вправами дозволяє оцінити терміновий, відставлений та кумулятивний тренувальні ефекти. У процесі систематичного самоконтролю ведеться спеціальний щоденник. Він включає в себе як прості суб’єктивні показники (сон, апетит, настрій, бажання тренуватися та інші), так і дані об’єктивних показників (ЧСС, маса тіла, частота дихання, кистьова динамометрія тощо). (Борейко Н. Ю., Азаренкова Л. Л., Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків) [7].

Абсолютизація думки щодо спрямованості занять із фізичного виховання лише до оздоровчого ефекту, диференційованого підходу та професійно-прикладної спеціалізації (Волков В. Л., 2008; Вінярська Т., Ковтун А., 2014) вимагає, на нашу думку, доповнення принципами наскрізного педагогічного контролю та розширення сфери самовиховання студентів в умовах дистанційного навчання. Виходимо з того, що важливим компонентом високої працездатності й життєздатності виступає принцип уключення студентів різного рівня фізичної підготовки й стану здоров’я до занять фізичною культурою на основі класичних науково обґрунтованих програм із фізичного виховання (Бойчук Т. 2007; Круцевич Т. Ю., 2008; Грибан Г. П., 2012; Присяжнюк С. І., 2013; Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський, 2015 та ін.). Ми спираємося на наш практичний досвід, що свідчить про правильність формування студентів спеціальної медичної групи за рівнем фізичної підготовленості. Увага й необхідність створення особливих умов організації навчального процесу на засадах самостійних занять студентів розкриваються в дослідженнях Іващенко Л. Я., Кащенко Л. Я., Страшко Н. П., Дубогай О. Д., Завацький В. І., 2008, Індики С., 2015, які автори доповнили своїми висновками щодо соціально-економічного пріоритету результатів навчального процесу. Нові методики викладання дисципліни «Фізичне виховання» в спеціальних медичних групах (автори монографій Голубович А. М., Котова Л. І., Микитюк Є. П., 2003; Корж Ю. М., 2007, Пилипей Л. П., Самойлович В. А., 2008 й ін.) практично перевірені нами на заняттях із фізичного виховання в Університеті митної справи та фінансів (м. Дніпро) [12; 8–14] і доповнені висновками, що зміст та рівень навантаження на заняттях із фізичного виховання в закладах вищої освіти має бути організований диференційовано з постійним моніторингом стану здоров’я студентів викладачами.

### **Висновки.**

1) Незважаючи на великі складнощі, дистанційне навчання досить швидко зайняло значну нішу на ринку сучасної освіти.

2) Упровадження наведених рекомендацій сприятиме розвитку дистанційного навчання студентів, збільшить ефективність освіти на основі

використання прогресивних форм організації освітнього процесу, сучасних інформаційних технологій.

3) На сучасному етапі розвитку освіти, досить важливим є розуміння основних переваг дистанційної освіти.

4) Суттєве значення серед форм контролю дистанційного навчання студентів має самоконтроль, який є важливим засобом розумового та морального самовдосконалення особистості студента.

#### **Список джерел інформації:**

1. Кухаренко В. М., Бондаренко В. В. (2020). Екстрене дистанційне навчання в Україні, Харків. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://duan.edu.ua/images/News/UA/Departments/Management/2020/monograph\\_ekst\\_r\\_dyst\\_nav\\_ch.pdf](https://duan.edu.ua/images/News/UA/Departments/Management/2020/monograph_ekst_r_dyst_nav_ch.pdf)
2. Ярославська Л. Контроль та самоконтроль на заняттях фізичного виховання як чинники підвищення якості навчання [Електронний ресурс]. [https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/829/1/Yar\\_49.pdf](https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/829/1/Yar_49.pdf)
3. Татаринов К. А. (2019). Проблемы и возможности дистанционного обучения студентов. *Балтийский гуманитарный журнал*, 4. Evergreen (25.03.2020). Дистанционное обучения с использованием Google Classroom, инструментов Microsoft и LMS-систем: Source LMS, Moodle и др.
4. Грибан Г. П. (2014). Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/16085>
5. Корж Ю. М. (2007). Практикум з теорії і методики лікувальної фізичної культури: навч. посіб. для студентів спец. «Фізична реабілітація». Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка.
6. Марченко О. Ю. (2011). Вплив занять спортом на формування загальних життєвих та ціннісних орієнтацій студентів ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту*. No 3. <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-03/11mouous.pdf>
7. Борейко, Н. Ю., Азаренкова, Л. Л., & Берестова, О. Ю. (2021). Організація дистанційного навчання студентів з фізичного виховання в умовах пандемії: практичний досвід. <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/58723>

## **ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СПІЛКУВАННЯ ІНОЗЕМНОЮ МОВОЮ У МАГІСТРАТУРІ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ**

**Доценко Л.З., Єрмолова В.М., Кроль І.М.**

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Україна,  
м. Київ, laryssadotsenko@gmail.com, ermolova.oau@gmail.com, i.krol2508@gmail.com*

**Анотація:** стаття присвячена питанням формування компетентності професійного спілкування іноземною мовою та його складових у студентів-магістрантів закладів вищої освіти спортивного профілю.

**Ключові слова:** компетентність, іноземна мова, магістратура, заклад вищої освіти.

**Вступ.** У сучасних умовах загальноєвропейської та світової інтеграції володіння іноземною мовою визнається невід'ємною частиною загальної компетенції випускника вищого навчального закладу.

**Мета дослідження** - визначити модель компетентності іншомовного професійного спілкування магістрантів закладів вищої освіти спортивного профілю.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У зв'язку з активною євроінтеграцією України та відповідно до Програми післявоєнного відновлення країни виникає нагальна потреба у володінні іноземними мовами молодого покоління.

Н. Нічкало визначає компетентність як «сукупність знань і умінь, необхідних для ефективної професійної діяльності: вміння аналізувати, передбачати наслідки професійної діяльності, використовувати інформацію» [3, с. 142]. Компетентність – це набуті якості особистості та мінімальний досвід у певній галузі [2].

Технологію формування іншомовного професійного спілкування ми розуміємо як послідовність дій, що передбачають формування необхідних для іншомовного професійного спілкування навичок і розвиток умінь [4, с. 97].



Знання іноземних мов відіграє значну роль у формуванні професійної компетентності випускників немовних спеціальностей. Однак слід мати на увазі, що професійна компетентність не є сталою цінністю: вона постійно змінюється під впливом зовнішніх факторів, науково-технічного прогресу тощо. Не існує встановленого переліку компетенцій, оскільки кожна професія має унікальний набір здібностей, властивих лише їй, без оволодіння якими процес адаптації та подальше професійне виконання своїх обов'язків може спричинити значні проблеми [1, с. 24].

Формування компетентності іншомовного професійного спілкування у магістратурі закладів вищої освіти немовних напрямів має здійснюватися з урахуванням міждисциплінарного підходу. Цей підхід поєднує лінгвістичну, професійну, психологічну та культурологічну спрямованість навчання магістрантів і дозволяє рівномірно розподілити зміст програми навчання магістрантів професійно-орієнтованій іноземній мові між аудиторним та самостійним видами.

При побудові моделі компетентності іншомовного професійного спілкування ми виокремлюємо такі блоки: лінгвістичний, комунікативний, професійний, психологічний та культурологічний, кожен з яких поєднує низку відповідних компетентностей.

*Лінгвістичний блок*, що є складовою компетентності іншомовного професійного спілкування, передбачає володіння фонетикою, лексикою, фразеологією, граматикою іноземної мови на такому рівні, що дозволяє здійснювати спілкування в ділових ситуаціях.

*Комунікативний блок* забезпечує можливість вирішення комунікативних завдань та досягнення поставленої мети комунікації в ході ділового спілкування іноземною мовою. Зокрема, при навчанні ділової англійської необхідно розглядати реальні ситуації сучасного ділового спілкування в англійських країнах [4].

*Професійний блок* забезпечує формування компетентності залежно від спеціалізації магістранта і має тісні міждисциплінарні зв'язки з предметами професійного циклу.

*Психологічний блок* поєднує низку компетентностей, що забезпечують можливість самостійного застосування психологічних знань, умінь, навичок при вирішенні практичних завдань, що виникають у процесі професійної діяльності та ділового спілкування.

*Культурологічний блок* забезпечує лінгвокультурну компетентність, що дає можливість формування практичних навичок пошуку роботи, складання резюме та проходження співбесіди (інтерв'ю) іноземною мовою з урахуванням лінгвокультурних особливостей країн мови, що вивчається.

Представлена модель знаходить свою реалізацію у робочих навчальних програмах та навчальних посібниках для різних напрямків магістратури Національного університету фізичного виховання і спорту України, зокрема, в навчальних посібниках з англійської мови «Фізична терапія», «Менеджмент та маркетинг в олімпійському спорті», «Олімпійські пробліски» та інші, адресовані магістрантам різних спеціалізацій. Побудовані на міждисциплінарній основі, вони націлені на формування усіх компетентностей вище зазначених блоків, що забезпечують опанування іншомовним діловим спілкуванням.

**Висновки.** Формування компетентності іншомовного ділового спілкування в магістратурі немовного закладу вищої освіти відбувається на міждисциплінарній основі та потребує комплексного використання знань та умінь, отриманих у курсах вивчення дисциплін професійного, загальнонаукового, гуманітарного циклів.

#### **Список джерел інформації:**

1. Загорна Т.О. (2007). *Економічна діагностика: Навчальний посібник* (400 с.). Київ: Центр учбової літератури.
2. Коваленко, Ю. М. (2010). *Портфельні теорії крізь призму сучасних кризових явищ*. Актуальні проблеми економіки, (8), 5-9.
3. Ничкало Н. Г., Гончаренко С. У. & Зязюн І. Ф. (2000). *Професійна освіта : словник: навчальний посібник*. Н. Г. Ничкало (ред.). Академія педагогічних наук України, Інститут педагогіки і психології професійної освіти (380 с.). Київ: Вища школа. ISBN 966-642-002-3
4. Brumfit Ch. J. (1988). *Communicative Methodology in Language Teaching* (166 p.). Cambridge: Cambridge University Press.

## **ДІЯЛЬНІСНИЙ ПІДХІД У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧИХ ТА СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ**

**Резнік С.М. , Євтифієв А.С.**

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний  
інститут» Україна, м. Харків, svreznik@ukr.net, evtufiev\_a@ukr.net*

**Анотація:** дослідження спрямоване на обґрунтовані діяльнісного підходу як методологічної основи професійної підготовки майбутніх магістрів фізичної культури і спорту до організації оздоровчих та спортивних заходів. Показано важливість особистісної активності студентів у процесі такої підготовки.

**Ключові слова:** діяльнісний підхід, майбутні магістри фізичної культури і спорту, підготовка до організації оздоровчих та спортивних заходів.

**Вступ.** Методологічні засади педагогічного дослідження є основою, яка визначає вибір методів, прийомів та загальну організацію педагогічної та наукової діяльності. Розкриваючи методологію, науковці обґрунтовують базові положення та інструментарій, спираючись на які будуть досягнуті результати дослідження та перевірена його гіпотеза.

**Мета дослідження** полягає у обґрунтовані діяльнісного підходу як методологічної основи професійної підготовки майбутніх магістрів фізичної культури і спорту до організації оздоровчих та спортивних заходів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Відповідно до діяльнісного підходу особистість розвивається й самовдосконалюється саме у процесі діяльності. У підготовці майбутніх магістрів фізичної культури і спорту до організації оздоровчих та спортивних заходів діяльнісний підхід відіграє провідну роль, оскільки тільки, виявляючи активність, здійснюючі практичні дії, набуваючи власного досвіду, вони можуть оволодіти необхідними організаційними знаннями, уміннями, якостями тощо.

Організатор – це активна позиція особистості, що передбачає вміння ставити цілі, планувати, розподіляти роботу, інструктувати, залучати необхідні як людські, так і матеріальні ресурси тощо. Саме тому у процесі професійної підготовки майбутніх магістрів фізичної культури і спорту потрібною є їх активізація у здійсненні навчальної, практичної та самостійної діяльності з метою формування у них високого рівня готовності до організації оздоровчих та спортивних заходів.

Активізація студентів може включати роботу на декількох напрямках. Один із них – мотиваційно-стимулюючий. Майбутні магістри мають усвідомити важливість та необхідність розвитку відповідної готовності як з точки зору суспільної користі, так і з точки зору успішності майбутньої професійної діяльності. Рефлексивні вправи, бесіди, дискусії, пошуково-інформаційна самостійна робота, мозкові штурми – активні методи навчання, які можуть сприяти мотивації студентів.

У процесі аудиторної роботи, спрямованої на оволодіння студентами необхідними знаннями та вміннями організатора, потрібними є методи моделювання майбутньої професійної діяльності, комунікативні, проектні, коучингові, ігрові методи. Важливим є виявлення особистісної активності майбутніх магістрів у питаннях критичного аналізу, пошуку варіантів вирішення проблеми, визначення оптимального рішення, обґрунтуванні своєї позиції. Корисною є також активність у груповій роботі: готовність аргументувати, обговорювати своє рішення та вислуховувати іншу точку зору, проявляти повагу та толерантність, знаходити спільне рішення.

Необхідним елементом професійної підготовки студентів є здобуття практичного досвіду організації оздоровчих та спортивних заходів. Така робота спонукає майбутніх магістрів до виявлення особливої активності, наприклад, у волонтерській діяльності; у залученні на добровільній основі до допомоги у організації тих заходах, що проводяться у ЗВО; у переддипломній практиці.

**Висновки.** Обґрунтовано важливість діяльнісного підходу як методологічної основи професійної підготовки майбутніх магістрів фізичної культури і спорту до організації оздоровчих та спортивних заходів. Визначено необхідність особистісної активності студентів у навчальній, практичній та самостійній діяльності.

## **УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**Іщук О.А.**

*Волинський національний університет імені Лесі Українки,*

*Україна, м. Луцьк, [ischuk.olena@ynu.edu.ua](mailto:ischuk.olena@ynu.edu.ua)*

**Анотація.** Дослідження спрямоване на вирішення одних із найважливіших завдань системи національної освіти – удосконалення якості професійної підготовки майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту, що пов'язано із орієнтацією української освіти на світовий стандарт найбільш розвинутих країн світу.

У статті обґрунтовано шляхи удосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту із врахуванням їх мотиваційно-ціннісного відношення до своєї діяльності, яке дозволяє визначити потенціал підвищення інтересу до спеціальності. Вивчено та проаналізовано особливості та проблеми їх професійної підготовки.

**Ключові слова:** професійна підготовка, фізична культура і спорт, професійне вдосконалення.

**Вступ.** Незважаючи на чималу кількість досліджень з удосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, проблематика діяльності в науково-методичній думці висвітлена все ж таки недостатньо. Концепція професійної підготовки майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту спонукає до розгляду та розв'язання проблем підготовки тренерів у контексті новітніх тенденцій галузі знань Фізична культура і спорт.

Нині в системі освіти інтенсивно відбувається пошук способів підвищення ефективності навчального процесу для максимального наближення систем підготовки випускників закладів вищої освіти до моделі професіонала [3; 4; 6;].



Аналіз проблеми удосконалення професійної підготовки фахівців галузі фізичної культури й спорту свідчить, що в наукових дослідженнях вона розглядається з точки зору виконання конкретної професійної діяльності, оволодіння сукупністю знань в освітній сфері «Фізична культура і спорт», розвитку емоційно-ціннісних відносин, моральних норм та вміння передачі цих знань і цінностей фізичної культури молодому поколінню. Особливістю фізкультурної освіти є те, що здобувач повинен не тільки засвоїти знання, але й оволодіти руховими вміннями та навичками, які вимагають відповідної фізичної підготовленості, а також уміннями передати свій руховий досвід [1; 2].

Дослідники вказують, що випускники профільних ЗВО не готові до тренерської діяльності у сфері фізичної культури і спорту. Найчастіше зазначається, що причина цього – недостатній рівень мотивації здобувачів освіти до навчання й подальшої професійної діяльності. Для подолання цієї проблеми потрібно впроваджувати в освітню систему новітні методи підготовки фахівців, спрямовані на розвиток мотиваційної сфери особистості майбутнього спеціаліста. Для ефективної та якісної підготовки справжніх фахівців потрібно постійно займатись удосконаленням існуючих систем навчання й розвитку особистих якостей здобувачів. Саме тому слід регулярно аналізувати наявні методи підготовки фахівців фізичної культури і спорту, а також знайти нові, альтернативні методи, які мають гарні перспективи для впровадження, але ще не випробувані часом, – для констатації їх ефективності. Аналіз проблем, які виникають у напрямі підготовки фахівців у сфері фізичної культури і спорту, а також пошук можливих рішень із використанням сучасних ефективних методик співпраці й навчання майбутніх спеціалістів спонукає, зокрема до того, щоб проаналізувати методологічні рішення, які дають змогу розвивати у здобувачів необхідні риси для професійної діяльності у сфері ФКіС.

**Мета дослідження** – обґрунтувати шляхи удосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту із врахуванням їх мотиваційно-ціннісного відношення до тренерської діяльності.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вивчення проблем вдосконалення професійної підготовки фахівців фізкультурних спеціальностей свідчить про переважно недостатній професійний рівень випускників для роботи тренерами з фізичної культури чи конкретного виду спорту. Передусім, це пов'язано із мотиваційною сферою діяльності, хоча нерідко трапляється й недостатній рівень когнітивного та операційного компонента.

Для подолання вищезгаданих недоліків у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту розроблено багато сучасних методик. Незважаючи на те, що ці методики широко досліджено в теоретичному плані, усе ще вкрай рідко вони застосовуються на практиці взамін традиційним підходам. Також пропонуються комплекси організаційно-методологічних рішень для розв'язання даних проблем. Наступним кроком у піднятті сфери фізичної культури і спорту на вищий рівень повинно стати поширення застосування та вдосконалення сучасних методик підготовки майбутніх фахівців ФКіС у тренерській практиці.

Зростання ролі фізичної культури і спорту, конкретизація завдань, що стоять перед фізкультурним рухом, наполегливо вимагають удосконалення організаційної структури управління розвитком фізичної культури і спорту на основі наукового підходу та цілеспрямованого використання законів соціального й економічного розвитку суспільства, специфічних закономірностей фізичної культури, а також закономірностей і принципів навчання та виховання. Б. Курдюков та інші науковці наголошують, що оволодіння основами методик навчально-тренувального процесу є провідним компонентом підготовки студентів закладів вищої освіти галузі ФКіС зі спортивно-педагогічних дисциплін.

**Висновки.** Досліджено, що основними тенденціями удосконалення професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту є: розвиток мотиваційно-ціннісного ставлення до навчально-тренувальної діяльності; поглиблення взаємозв'язку із загальнонауковою та спортивно-спеціалізованою підготовкою; міждисциплінарна та внутрішньодисциплінарна інтеграція, комплексне використання нових технологій, у тому числі інформаційно-

комунікаційних, включення інноваційного тренувального середовища в єдиний простір.

Встановлено, що вивчення мотиваційно-ціннісного відношення здобувачів освіти до своєї професійної діяльності, дозволило визначити потенціал підвищення інтересу до спеціальності, як шляху удосконалення професійної підготовки.

Виявлено та проаналізовано особливості професійної підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

Проаналізовано проблеми вдосконалення підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

Виділення професійно значущих моральних і естетичних цінностей не тільки у спортивних видах діяльності, але й всіх інших є одним із шляхів удосконалення фахової підготовки фахівців фізичної культури і спорту.

Найбільш значущими положеннями, що зумовлюють необхідність нових підходів до процесу вдосконалення професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту в системі вищої освіти, є: утвердження особистісно орієнтованої, гуманістичної парадигми навчально-тренувального процесу закладів вищої освіти; завдання поступового входження вітчизняної вищої школи в європейський і світовий освітній простір; зміна концептуальних засад розвитку фізичної культури і спорту; багаторівнева (ступенева) побудова професійної підготовки тренерів; компетентнісний підхід до підготовки фахівців; сучасні ідеї та концепції фізкультурної освіти тощо. У вдосконаленні професійної підготовки проявляються такі методичні підходи: компетентнісна зорієнтованість; багаторівневність; професійна спрямованість; професійно-педагогічна вмотивованість; контекстне навчання; інтегративність професійної освіти; керівна роль викладача-тренера; інформатизація професійної підготовки.

#### **Список джерел інформації:**

1. Ахметов Р.Ф., Шаверський В. К. Проблеми й перспективи формування професійної майстерності фахівців фізичної культури засобами інноваційних технологій. *Вісн. Житомир. держ. ун-ту ім. І. Франка.* № 34, 2007. С. 50–52.

2. Бріжаний О. В., Цюкало Л. Є., Курілова В. І. Основи наукової підготовки майбутнього вчителя фізичної культури : навч. посіб. для спец. «Фізичне виховання» Глухів : РВВ ГНПУ ім. О. Довженка, 2011. 249 с.
3. Гончар Г, Безверхня Г. Проблеми вдосконалення підготовки фахівців у галузі фізичної культури й спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. № 4 (55), 2015. С. 9–14.
4. Іщук О. А., Пантік В. В., Іванюк О. А., Ващук Л. М., Романюк В. П. Сформованість методики та навичок здоров’язбереження у студентів закладів вищої освіти. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. *Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2022. Випуск 89. С. 58-62. DOI <https://doi.org/10.31392/NPUnc.series5.2022.89.12>
5. Пантік В. В., Ващук Л.М., Іщук О. А. Рівень фізичного стану студентів факультету фізичної культури та його вплив на адаптаційні можливості організму. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2022. № 3К (147) 22. С. 316 – 320. DOI [10.31392/NPUnc.series15.2022.3K\(147\).68](https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2022.3K(147).68)
6. Клопов Р. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту із застосуванням інформаційних технологій: теорія і практика / за ред. С. О. Сисової. Запоріжжя ЗНУ, 2010. 386 с. 6.

## **ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ РІЗНИХ ВИДІВ ЄДИНОБОРСТВ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТУ В НАЦІОНАЛЬНІЙ АКАДЕМІЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

**Катихін В. М.**

*Національної академії Національної гвардії України,*

*Україна, м. Харків, [vova048@gmail.com](mailto:vova048@gmail.com)*

**Анотація:** робота спрямована на удосконалення спеціальної фізичної підготовки у програмі навчання курсантів Національної академії Національної гвардії України (далі НАНГУ). На наш погляд, змістовий модуль «Рукопашний бій» не в повному обсязі охоплює сучасну інформацію щодо використання больових та задушливих прийомів у стійці котрі край потрібні при затриманні злочинців.

**Ключові слова:** єдиноборства, навчальний процес, фізична підготовка, курсанти, рукопашний бій.

**Вступ.** У сучасних умовах ускладнення криміногенної обстановки в Україні у зв'язку з російським вторгненням, у тому числі актів тероризму та роботи диверсійно розвідувальних груп, що стали поширеними останнім часом, до охорони громадського порядку залучаються курсанти Національної Академії Національної гвардії України вже з другого року навчання.

Іншими словами, вже після року навчання 18-19-річні курсанти, нещодавні школярі, після складання присяги стають повноцінними військовослужбовцями Національної гвардії України та мають бути фізично готові до виконання службових завдань з охорони громадського порядку.

Закономірним є питання: чи здатний вчорашній школяр, сьогоднішній військовослужбовець Національної гвардії України, здійснити силове затримання правопорушника чи озброєного злочинця, який володіє навичками якогось виду єдиноборства?

**Мета дослідження.** Мета роботи полягає у вдосконаленні методики підготовки курсантів НАНГУ спираючись на багатий арсенал больових прийомів у стійці східних єдиноборств.

Обґрунтованість та достовірність результатів дослідження на даний час забезпечується тільки аналізом освітньої літератури (інструкцій, методичних розробок та методичних рекомендацій) та власним спостереженням за навчальним процесом на заняттях з фізичної підготовки на протязі 2019-2023 років.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На протязі неповних чотирьох років викладання курсантам командно-штабного факультету дисципліни «Спеціальна фізична підготовка», ми спостерігали підвищений інтерес самих курсантів до прийомів затримання та обеззброєння противника, взятих з альтернативних джерел (інтернет ресурси та навчальні посібники інших країн).

Успішне розв'язання цієї проблеми доцільно пов'язувати з удосконаленням педагогічних основ фізичної підготовки, з впровадженням нових методів і технологій навчання, що мають професійну спрямованість, з оптимізацією змісту навчання.

У вдосконаленні змісту службово-бойової фізичної підготовки курсантів Національної Академії Національної гвардії України можна виділити два аспекти.

По-перше, власне фізична підготовка, що складається із загальної фізичної підготовки, що включає легкоатлетичні (біг на короткі, середні та довгі дистанції, марш-кидок, метання гранати) та гімнастичні вправи, подолання перешкод та лижну підготовку, заняття плаванням та спортивними іграми, та спеціальної фізичної підготовки, до якої належать спеціально-підготовчі вправи, прийоми рукопашного бою, дії з використанням зброї. У теперішній навчальних програмах з фізичної підготовки в Національній Академії Національної гвардії України формування професійно важливих фізичних якостей зведено до освоєння окремих видів спорту, що не відповідає цілеспрямованому формуванню фізичної підготовленості, що забезпечує курсантам готовність до рукопашного бою з правопорушниками. По-друге, список бойових прийомів рукопашного бою



невеликий. В останні десятиліття цей перелік суттєво не змінювався і, на наш погляд, потребує доповнення.

**Висновки.** Вважаємо, що до навчальних програм з фізичної підготовки повинні включатися не тільки прийоми зі рукопашного бою, а й найбільш ефективні прийоми з інших видів єдиноборств, таких як боротьба джиу-джитсу, кікбоксінг, боротьба дзюдо та інші. Це дозволить тим, хто навчається, достатньо надійно забезпечити особисту безпеку в різних ситуаціях і підвищити ефективність дій при затриманні правопорушника.

Безумовно, включення до навчальних програм елементів і прийомів основних видів єдиноборств має спричинити розширення арсеналу технічних дій курсантів, та має сприяти моделюванню ситуацій службової діяльності військовослужбовців Національної гвардії України, що необхідне вдосконалення їх професійно-прикладної фізичної підготовки.

#### **Список джерел інформації:**

1. Булачек В.Р. Флуд О.В., Тьорло О.І. (2000) *Рукопашний бій : навч. посібник*. Місіонер.
2. Диленян М.О. (2002) *Навчальний посібник з фізичного виховання і спорту*. Юридична література.
3. Кутек Т. Б., Кучерук В. А. (2014) *Спеціальна фізична та технічна підготовка юних дзюдоїстів. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні*. Житомирський державний університет імені Івана Франка.
4. Ложкін Г.В. (2003) *Психологічне супроводження військовослужбовців у діяльності за екстремальних умов*.
5. Матвеев Л.П. (2000) *Основи загальної теорії та системи підготовки дзюдоїстів*. Олімпійська література.
6. Пістун А.І. (2008) *Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. Тріада плюс.
7. Просовський О.П. (1997) *Дзюдо навчальний посібник*. Олімпійська література.
8. Романчук С. В. (2006) *Формування мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом курсантів технічних військових навчальних закладів* [автореф. дис. на здобуття наук. Ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»]. Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського.

## **ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ ХАРКІВЩИНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Любієва В.А.<sup>1</sup>, Чапідзе К.О.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> *Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків, [lubieva3107@gmail.com](mailto:lubieva3107@gmail.com)*

<sup>2</sup> *Комунальний заклад «Харківський фаховий коледж спортивного профілю» Харківської обласної ради, Україна, м. Харків, [ksenia.chapidze@gmail.com](mailto:ksenia.chapidze@gmail.com)*

**Анотація:** дистанційне навчання зайняло провідне місце у сучасному освітньому процесі Харківщини на сьогоднішній день, замінив традиційну систему. Застосування різноманітних технологій дистанційного навчання на території Харківської області, у зв'язку з тимчасовим призупиненням освітнього процесу в умовах воєнного стану, забезпечило безперервну підготовку майбутніх фахівців та стало інструментом для реалізації індивідуальних освітніх траєкторій здобувачів освіти. Зокрема, уваги потребує дистанційне навчання в процесі підготовки професійних спортсменів, майбутніх фахівців в галузі фізичної культури і спорту.

**Ключові слова:** дистанційне навчання, електронне освітнє середовище, освітні платформи, комунікаційні онлайн сервіси та інструменти.

**Вступ.** Пріоритетним завданням сучасної України завжди було виховання здорової нації, а саме, збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління стало одним з головних завдань різних соціальних програм. Підготовка майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту, професійних спортсменів в сучасній ситуації зазнала координальних змін. Введений воєнний стан в Україні з 24 лютого 2022 року унеможлиблює очне навчання здобувачів освіти Харківщини, тому дистанційне навчання стало єдиною доступною формою в системі освіти. Поєднання тренувань в інших регіонах України та за кордоном з дистанційним навчанням в закладі освіти стало викликом як для студентів так і для викладачів. Це потребує від науково-педагогічного складу закладу освіти максимальної

перебудови й активізації своїх професійних якостей. Зазначимо, що в мережі Інтернеті вже накопичені інформативні матеріали стосовно організації такого навчання в умовах пандемії COVID-19, воєнного стану, але на жаль, вони мають теоретичний характер, також відсутні науково-практичні публікації з окресленого питання. Отже, удосконалення дистанційного навчання в процесі підготовки професійних спортсменів, майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах воєнного стану є одним із найактуальніших.

**Мета дослідження** – аналіз та узагальнення власного практичного досвіду використання інформаційно-комунікаційних цифрових технологій в процесі фахової підготовки професійних спортсменів Харківщини в умовах пандемії COVID-19 та воєнного стану.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Воєнний стан в Україні, зокрема близькість Харківщини до зони бойових дій та знищення великої кількості спортивних споруд в місті і області, вносять свої корективи в систему підготовки професійних спортсменів. В процесі використання дистанційного навчання у підготовці фахівців в галузі фізичної культури і спорту вже окреслено окремі технології (кейси, відео в мережі), методи (асинхронний і синхронний), засоби (технічні і програмні) дистанційного навчання; переваги та недоліки дистанційного навчання, репрезентовано досвід викладачів під час змішаного навчання в умовах пандемії COVID-19.

Не зважаючи на велику кількість досліджень та досягнення в організації дистанційного навчання, специфічність підготовки професійного спортсмена, майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту обмежує використання дистанційних технологій: віртуальних стадіонів і спортивних залів поки-що не створили, засвоєння техніки рухів, методика навчання, складання спортивних нормативів, проведення контрольних ігор, змагань не завжди вписується в систему дистанційної освіти. Отже, організація процесу дистанційного навчання, спрямованого на професійне становлення фахівця в галузі фізичної культури і спорту, потребує використання інтерактивних засобів, які б забезпечували зворотній зв’язок не лише на емпіричному, а й на практичному рівні [1].

Удосконалення електронного освітнього середовища залишається основним завданням для викладача. Електронне освітнє середовище – сукупність умов навчання, виховання та розвитку здобувачів освіти, що забезпечується за допомогою сучасних освітніх, інформаційно-комунікаційних (цифрових) технологій [2].

Електронним освітнім середовищем для професійних спортсменів є будь-який ресурс, на якому представлені навчальні матеріали: сайт закладу освіти, сайт кафедри, соціальні сторінки кафедр та викладачів, репозитарій, файлообмінник, сайти спортивних федерацій, різноманітні платформи й сервіси дистанційного навчання. У закладах освіти Харківщини створено освітнє середовище, де студенти отримують доступ до інформаційних ресурсів у будь-який час і в будь-якому місці, використовуючи технології електронного, мобільного навчання, що робить освітній процес більш привабливим, демократичним, комфортним та стимулює здобувачів освіти до самоосвіти та навчання протягом усього життя.

Вибір платформи, формат занять та завдань – усе це не просто елементи, а система, яка повинна правильно працювати, тому вона повинна бути продумана наперед. Здатність професійних спортсменів до засвоєння матеріалу може змінюватися у зв'язку з фізичними навантаженнями на тренуваннях та участю в змаганнях, які впливають на увагу, пам'ять та, відповідно, обсяг засвоєння навчального матеріалу.

Головне завдання викладачів – допомогти професійним спортсменам адаптуватися та максимально сприяти якісному навчанню. Під час організації дистанційного навчання професійних спортсменів в умовах воєнного стану доцільно поєднувати синхронний та асинхронний режими навчання, відповідно адаптувати навчальні матеріали та визначити яку частину матеріалу надати на самостійне опрацювання. Важливе використання різноманітних завдань, які можна поділити на основні та завдання за вибором, для створення індивідуальної траєкторії навчання [4].

Асинхронний режим – взаємодія між суб'єктами дистанційного навчання, під час якої учасники взаємодіють між собою із затримкою у часі, застосовуючи при

цьому інтерактивні освітні платформи, електронну пошту, форуми, соціальні мережі тощо [3].

Синхронний режим – взаємодія між суб'єктами дистанційного навчання, під час якої учасники одночасно перебувають в електронному освітньому середовищі або спілкуються за допомогою засобів аудіо-, відео конференції [3].

Під час підготовки до проведення онлайн-заняття у режимі реального часу слід вирішити першочергові завдання: оглянути та порівняти сервіси, за допомогою яких можна проводити заняття; підготувати різні види матеріалу та типи завдань, визначити доцільність їх використання; забезпечити своєчасний контакт та взаємодію суб'єктів під час заняття; визначити можливості контролю та оцінки виконаних здобувачами освіти завдань у режимі онлайн та надання результатів контролю у реальному часі кожному студенту. Вибір методу повинен відповідати завданням та можливостям здобувачів освіти, рівню опанування сучасними онлайн-інструментами для виконання різнопланових завдань. У Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут» та Комунальному закладі «Харківський фаховий коледж спортивного профілю» Харківської обласної ради процес дистанційного навчання професійних спортсменів забезпечують платформи та засоби зв'язку: Microsoft 365, Google Classroom, сервіс відеоконференцій Zoom, Google Meet та інші сервіси Google (google диск, електронна пошта), веб-додаток Viber, Telegram.

Лекційний матеріал подається з використанням демонстрації презентацій та відеоматеріалів, створених у програмі PowerPoint, практикується проведення проблемних лекцій, лекцій-дискусій, що особливо активізує професійних спортсменів під час викладання нового матеріалу. Проводячи контроль засвоєння знань матеріалу теми на практичних онлайн-заняттях, частіше застосовуються традиційні методи, наприклад усний контроль, у вигляді формулювання нестандартних запитань та оригінальних завдань; тестовий контроль-вирішення тесту в Google-формі з відповідною фіксацією результату його складання. На практичних заняттях відпрацювання фахових практичних навичок, здійснюється у вигляді алгоритмів і відеоматеріалів.

Дистанційне навчання, за умови відсутності живого контакту викладача зі студентами, потребує активізації пізнавальної діяльності останніх. З цією метою застосовуються інтерактивні методи та методи активного навчання. Викладачі постійно працюють над створенням кейсів ситуаційних задач, проблемних завдань, які необхідні для моделювання ситуацій, наближених до реальних у майбутній практичній діяльності. Ситуаційні задачі ілюстровані та мають відео-контент, що забезпечує візуалізацію навчальної інформації.

**Висновки.** Таким чином, дистанційне навчання стало важливим допоміжним елементом у глобальному освітньому просторі. Поєднання комплексу різноманітних освітніх та інформаційно-комунікаційних цифрових технологій дає можливість ефективно реалізувати процес якісного дистанційного навчання і забезпечити безперервність освітнього процесу здобувачів освіти Харківщини в умовах воєнного стану. Завдяки запровадженню дистанційної форми навчання професійні спортсмени, які переїхали в інші регіони країни або за кордон, мають можливість долучитися до навчання на відстані у власних закладах освіти. Але для підготовки професійних спортсменів, майбутніх працівників фізичної культури і спорту формат дистанційного навчання є неоднозначним, тому що не може повністю замінити практичні заняття та може бути застосований як тимчасовий захід з грамотним використанням сучасних технологій при надзвичайних ситуаціях.

Головне завдання закладів освіти Харківщини – перебудувати процес підготовки професійних спортсменів, майбутніх фахівців в галузі фізичної культури і спорту не лише для сьогодення, але й замислюватись над тим, як це буде відбуватись після завершення воєнного стану. Імовірно, процес підготовки професійних спортсменів Харківщини в наступному навчальному році буде складним.

**Список джерел інформації:**



1. Глоба, Г. В., Цибулько, Л. Г., & Щелкунов, А. О. (2021). Фізичне виховання у світі в умовах гібридного навчання: takeaways для України. 2 (340) Ч.1, с. 74–83, [doi:10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-1-74-83](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-74-83)
2. Кучин, Ю. Л., & Лимар, Л. В. (2022). Основні принципи організації дистанційного навчання медиків. *Медична освіта*, (1), 30–37. <https://doi.org/10.11603/m.2414-5998.2022.1.12652>
3. Міністерство освіти і науки України. Положення про дистанційну освіту <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#Text>
4. Триус, Ю. В., Герасименко, І. В., & Франчук, В. М. (2012). Система електронного навчання ВНЗ на базі MOODLE : метод. посіб. Черкаси. 220 с. [https://vfranchuk.fi.npu.edu.ua/images/files/statty/37\\_SEN\\_VNZ.pdf.pdf](https://vfranchuk.fi.npu.edu.ua/images/files/statty/37_SEN_VNZ.pdf.pdf)
5. Согоконь, О. А., Донець, О. В., & Гогоць, В. Д. (2021). Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. Полтава. 120 с.

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ НА ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Недбайло І.А., Натарова В.В., Церетелі В.О.**

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків, nedbaylo50@gmail.com, natarova1965@gmail.com, viktoriya.tsereteli@gmail.com*

**Анотація.** Фізичне виховання у закладі вищої освіти особливо важлива частина освітнього процесу, яка робить позитивний вплив на загальний стан організму студента в цілому. У цій статті розглядаються ефективність впливу занять з волейболу на розвиток фізичних якостей студентів у закладах вищої освіти.

**Ключові слова:** фізичне виховання, волейбол, фізичні якості, швидкісно-силові якості, координація.

**Вступ.** Зміцнення здоров'я включено до основних функцій, покладених на фізичне виховання. Вважається, що виконання даної функції здійснюється шляхом систематичного залучення студентів до рухової діяльності, заповнення вільного часу студентів заняттями, фізичними вправами, що відноситься до одного із засобів відволікання від шкідливих звичок і тим самим є профілактичною мірою.

Волейбол – один з найпоширеніших та найдоступніших видів спорту, є відмінним засобом залучення молоді до систематичних занять з фізичного виховання та спорту [2].

**Мета дослідження:** визначити ефективність впливу волейболу на розвиток фізичних якостей студентів у закладах вищої освіти.

**Результати дослідження та їх обговорення:** високий рівень розвитку сучасного волейболу як виду спорту, робить його одним із ефективних засобів всебічного розвитку особистості. Відомо, що сучасний волейбол висуває високі вимоги до функціонального стану організму, до фізичних якостей людини. Різноманітність рухових навичок та ігрових дій, відрізняються не тільки за інтенсивністю зусиль, а і за їх координаційною структурою, яка сприяє розвитку

фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності у гармонійних поєднаннях. Здатність волейболіста швидко орієнтуватися в ситуації, що постійно змінюється, вибирати з багатого арсеналу різноманітних технічних засобів найбільш раціональні, швидко переходити від одних дій до інших призводить до розвитку високої рухливості нервових процесів. Крім цього гра в волейбол сприяє розвитку опорно-рухового апарату, зміцнює дихальну, серцево-судинну, м’язову та інші системи організму [1, 3].

У волейболі поєднуються висока динаміка та сповільнений темп, зупинки, паузи, різкі потужні вистрибування, що вимагають високої м’язової напруги. Постійна зміна характеру діяльності, мінливість ситуації та умов гри, несподіванка у прийомах роблять гру високо емоційною, що забезпечує здатність до багаторазового переживання різних стресів, що має важливе значення для тренування психічних процесів [4].

Гра, впливаючи різнохарактерними навантаженнями на м’язи ніг, змушує включати до ігрової діяльності акробатичні елементи, що сприяють зміцненню хребта, м’язів тулуба, а різноманітні способи прийому, подачі та пробивання м’яча ефективно розвивають верхній плечовий пояс. Все це робить волейбол універсальною грою, яка впливає на всі функції та системи організму. Волейбол забезпечує його різнобічний розвиток, приріст практично всіх рухово-координаційних якостей, віддаючи перевагу швидкісно-силовим: стрибучості, гнучкості, спритності, точності, а також, розвиває миттєву реакцію на зорові та слухові сигнали, підвищує м’язове почуття та здатність до швидких чергувань напруг та розслаблень м’язів.

З метою з’ясування ефективності розвитку фізичних якостей у студентів на заняттях волейболом було організовано та проведено педагогічний експеримент, який тривав 4 місяці з попереднім, проміжним та підсумковим тестуванням фізичних якостей студентів з наступною математико-статистичною обробкою отриманих даних.

В експерименті прийняли участь студенти, які до цього моменту ніколи не займалися волейболом. Передбачалося отримати суттєве поліпшення у показниках

фізичних якостей студентів експериментальної групи за рахунок підбору та оптимального поєднання засобів та методів різної спрямованості.

Таблиця 1 - Порівняльні показники попереднього та проміжного тестування фізичних якостей студентів

Етапи	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7
Попередній	2,17 м	30 см	4,8 с	8,8 с	5 см	8,5 м	5,5 м
Проміжний	2,2 м	32 см	4,7 с	8,7 с	5,5 см	8,7 м	5,6 м
t-критерій	1,9	1,8	1,5	1,7	1,3	1,2	1,6
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

1 – стрибок у довжину з місця; 2 – стрибок вгору двома ногами з місця; 3 – біг 30 м; 4 – човниковий біг 5х6 м; 5 – нахил вперед, стоячи на гімнастичній лавці; 6 – метання набивного м'яча вагою 1 кг через голову двома руками стоячи; 7 – метання набивного м'яча вагою 1 кг через голову двома руками сидячи.

Як видно з таблиці 1, достовірного приросту у показниках фізичних якостей за перші два місяці не було виявлено ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 2 - Порівняльні показники проміжного та підсумкового тестування фізичних якостей студентів

Етапи	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7
Проміжний	2,2 м	32 см	4,7 с	8,7 с	5,5 см	8,7 м	5,6 м
Підсумков.	2,26 м	38 см	4,3 с	8,5 с	7 см	9,3 м	6,5 м
t-критерій	2,7	2,9	2,8	2,3	3,1	2,5	3,5
p	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Результати, подані в таблиці 2, свідчать про те, що за 4 місяці відбулося покращення всіх показників фізичних якостей студентів, які займаються волейболом. Слід зазначити, що ми змогли побачити достовірний приріст показників фізичних якостей ( $p < 0,05$ ).

**Висновки.** Таким чином, застосування методів гри у волейбол в організації занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти сприяє розвитку і вдосконаленню фізичних і професійно важливих якостей студентів. Волейбол

необхідно розглядати не лише як вид спорту, що сприяє досягненню високих спортивних показників, але і як один із засобів підготовки до виробничої праці людей, професія яких характеризується проявом фізичних якостей, високою інтенсивністю, стійкістю, швидкістю і точністю перемикання уваги, високою швидкістю реагування і точністю сприйняття м’язових зусиль.

**Список джерел інформації:**

1. Ковцун В.І., Демчишин А.П. *Волейбол: основи техніки і тактики гри в волейбол : метод. матеріал для лекцій з теорії та методики викладання волейболу.* Львів : Фернеза. 2002. 33 с.
2. Костюков В.М., Вознюк Т.В., Драчук А.І. *Теорія і методика викладання спортивних ігор: курс лекцій.* Вінниця : ВДПУ. 2004. 117 с.
3. Пустовалов В.О. *Волейбол (теорія і методика навчання): навчально-методичний посібник.* Черкаси. 2011. 65с.
4. Федека М.П. *Волейбол з методикою викладання.* Умань. 2009. 59 с.

## **СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ЗУМОВЛЕНІ ВОЄННИМ СТАНОМ В УКРАЇНІ**

*Омельченко Т.Г., Болотіна А.С.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*Україна, м. Київ, [ome.taniawa@ukr.net](mailto:ome.taniawa@ukr.net), [alionka32008@ukr.net](mailto:alionka32008@ukr.net)*

**Анотація:** дослідження спрямоване на аналіз сучасних тенденцій у сфері підготовки фахівців з фізичного культури і спорту. Адже, висока кваліфікація, професійні компетенції та кваліфікаційні якості мають надзвичайний вплив на формування здорового суспільства та майбутнього покоління. В процесі здійснення навчального процесу необхідно використовувати теоретичні розробки спеціалістів та практичний накопичений досвід. Вони включають в себе вивчення теорії та практики фізичного виховання, ознайомлення з сучасними методиками тренувань та діагностики фізичної підготовки спортсмена, організацію спортивних змагань та заходів для здійснення рекреаційно-оздоровчої роботи.

**Ключові слова:** воєнний стан, підготовка, спорт, фахівці з фізичної культури.

**Вступ.** Сучасний та інтенсивний рівень розвитку суспільства, трансформація пріоритетних освітніх напрямків, запровадження в країні воєнного стану згідно Указу Президента України №64/2022 від 24.02.2022 року[1] висувають оновлені вимоги до компетентностей та професійних навичок фахівців різних напрямів, що потребує суттєвих змін у їх підготовці. Не менш важливою є потреба у вдосконаленні підготовки майбутніх спеціалістів в галузі фізичного виховання і спорту, зважаючи, що здоров'я це найвищий скарб людини.

Ще в давні часи перський науковець-енциклопедист Авіценна писав «Головним скарбом життя є не землі, що ти їх завоював, не багатства що їх маєш у скринях. Головним скарбом життя є здоров'я, і, щоб його зберегти, потрібно багато що знати» [4].



У ст. 31 Закону України «Про вищу освіту» (2002) зазначено, що держава в особі відповідних органів державної влади забезпечує охорону здоров’я осіб, які навчаються у вищих навчальних закладах, а ст. 31 проголошує одним із головних завдань вузу – здійснення оздоровчої діяльності студентів [5].

Загальновідомо, що профілактика неінфекційних захворювань у 2,7 рази менш затратна, ніж лікування, а здоровий спосіб життя у 5 разів ефективніший, ніж діяльність галузі охорони здоров’я, пов’язана із збереженням та зміцненням здоров’я. У зв’язку з цим держава, яка відповідальна перед майбутніми поколіннями за рівень здоров’я і збереження генофонду України, повинна забезпечити умови навчання і відпочинку студентської молоді, вдосконалення медичної допомоги і впровадження технологій збереження здорового способу життя.

Тому, ми вважаємо, що умови сьогодення вимагають від майбутніх спеціалістів з фізичної культури і спорту інших кваліфікаційних якостей, навиків, знань та вмінь, прогресивних та сучасних поглядів, застосування інноваційних методик.

**Мета дослідження** полягає у вивченні та аналізі існуючих тенденцій підготовки майбутніх спеціалістів з фізичної культури та спорту, які виникають через воєнний стан в Україні.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналізуючи науково-методичну літературу у сфері фізичної культури і спорту можна спостерігати значну кількість досліджень щодо проблем та тенденцій підготовки фахівців з фізичної культури і спорту у різні періоди життя суспільства: карантинні заходи в країні, запровадження оновлених освітніх програм, військові дії. Результати досліджень свідчать про особливу значимість формування професійних навичок, якими повинні володіти майбутні фахівці з фізичної культури і спорту. Це доводять роботи М. Дутчака, Т. Круцевич, О. Антоненко, О.А. Іванченко та інших авторів. Вони досліджували різні аспекти професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту, в тому числі питання змісту і структури освітніх програм, їх ефективність та використання, теорії та методики навчання та тренування,

використання новітніх інформаційних та комп'ютерних технологій, міждисциплінарні зв'язки предметів та їх вплив на підготовку спеціалістів, співпрацю різних галузей та інші не менш значимі питання. Постійно відбувається пошук нових способів та засобів підвищення рівня підготовки спеціалістів галузі спорту.

Готовність до професійної діяльності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту потрібно розглядати як комплекс проявів особистісних якостей та отриманих необхідних знань і здібностей, компонентами яких виступає освітньо-теоретична, практична, фізична й психоемоційна готовність. І ми цілком з цим погоджуємося.

Підготовка майбутніх фахівців до професійної діяльності дає підстави стверджувати, що це складний та цілеспрямований процес, який потребує відповідної системи знань, вмінь із урахуванням вимог системно-діяльнісного підходу в психолого-педагогічних і методичних роботах дослідників та практиків [3].

Майбутні спеціалісти з фізичної культури і спорту повинні мати глибокі знання про фізичну підготовку людини, її правильне харчування та здоровий спосіб життя, опанувати практичними навичками в роботі з різними віковими групами. При розробці програм підготовки фахівців у сьогоднішні часи необхідно врахувати вплив воєнного стану на фізичну активність та спортивну культуру населення, зміни які відбулися у даний період, в тому числі щодо пріоритетів та інтересів. Адже спорт може стати для багатьох людей засобом відволіктися від напруження і стресу, пов'язаного з ситуацією в країні. У період введення воєнного стану може збільшитися інтерес до військово-спортивних екстремальних видів спорту, спортивного туризму як засобу самозахисту, бажанням керування своїм станом у стресових ситуаціях.

Зрозуміло, що анатомія, фізіологія, методика викладання фізичної культури та спорту – основа освітніх програм з підготовки майбутніх фахівців, які повинні бути адаптовані до сучасних змін. Продовження вивчення філософії, психології,

педагогіки допоможуть зрозуміти особливості фізичного виховання людини та підготовки спортсменів.

Хочемо зазначити, що залишається важливим питання засвоєння сучасних технологій навчання (впровадження інноваційних та інтерактивних технологій), які дозволяють створювати ефективні та цікаві навчальні програми та можуть бути застосовані в умовах дистанційної освіти під час воєнного стану. Впровадження новітніх методик та технологій навчання є тенденцією сьогодення.

Значна кількість науковців галузі фізичної культури і спорту наполягає на зміні традиційних методів та форм підготовки, що спрямовані на накопичення базових знань, умінь та навичок, які забезпечать:

- ефективний процес збору, обробки та передачі інформації;
- проведення самоосвіти та самоконтролю;
- якісну зміну зміст, методів та організаційних форм освітнього процесу;
- узагальнення та поглиблення теоретичних знань про основні методи та поняття отримання інформації;
- вивчення методів та способів застосування сучасних інформаційних технологій у професійній діяльності [2].

Досить серйозним викликом до педагогів та науковців є підготовка фахівців з фізичної культури і спорту щодо питань взаємодії з батьками, вчителями та тренерами для досягнення успіху в підготовці фізично розвинутої молоді.

При цьому, хочемо акцентувати увагу, що особливого значення набуває вивчення особливостей роботи з дітьми, які мають симптоми посттравматичного синдрому та їхніх потреб в різних видах фізичної активності. Майбутні спеціалісти повинні бути готові до співпраці та мати професійні компетенції забезпечити необхідну підтримку та допомогу таким родинам: які види спорту варто запропонувати та обрати серед їх великої кількості, визначити допустимий обсяг фізичного навантаження та надати первинну психологічну підтримку. Батьки можуть бути занадто занурені в проблеми своєї дитини та потребувати підказки та

поради щодо того, як підтримати своїх дітей в процесі фізичного виховання і спорту.

Основні принципи психологічної роботи з такою категорією дітей та уміння допомогти їм управляти своїм психологічним станом повинні стати однією із провідних ліній під час підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Питання впровадження інклюзивності та залучення дітей з особливими освітніми потребами до рухової активності, зважаючи на можливу зміну їх кількості в умовах воєнного стану, також залишаються актуальним та потребує ґрунтовних навичок роботи з боку спеціалістів.

Умови воєнного стану змушують приділити достатню увагу медичній підготовці, адже медичні знання повинні бути практично орієнтованими та зосереджені на розвиток конкретних навичок її надання, необхідних для роботи з певним видом спорту чи в спортивній, рекреаційно-оздоровчої індустрії чи освітніх закладах країни.

**Висновки.** Отже, підсумовуючи проведене дослідження можна дійти висновку, що постійне оновлення та адаптація програм до нових сучасних вимог та тенденцій у галузі є важливою складовою професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту

#### **Список джерел інформації:**

1. Указ Президента України №64/2022 від 24.02.2022 року «Про введення воєнного стану в Україні».
2. Горбуров В. М., Максименко В. В. (2021) Сучасні інформаційно – комунікаційні технології в освітньому процесі. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції.
3. Чепелюк А., Безверхня Г., Цибульська В. (2023) Психолого - педагогічні умови підготовки фахівців фізичного виховання. DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.7621070>
4. Інтернет джерело. Здоров'я нації – добробут держави. НБУ ім. Ярослава Мудрого <https://nlu.org.ua/vustavki.php?id=11>
5. Закон України «Про вищу освіту» від 17.01.2002 року №2984-III (2002-2014р).

## **РОЛЬ МУЗИЧНОЇ ГРАМОТНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ**

**Синиця Т.О.<sup>1</sup>, Синиця С.В.<sup>2</sup>**

***<sup>1</sup> Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка», Україна, м. Полтава, sinicata@ukr.net***

***<sup>2</sup> Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г. Короленка, Україна, м. Полтава, sinicasv@ukr.net***

**Анотація:** дослідження спрямоване на визначенні музичних властивостей, необхідних студентам для проведення занять з оздоровчої аеробіки. У результаті дослідження визначено особливості музичного твору, які потрібно враховувати під час підготовки до заняття: характер, призначення, темп, ритм, а також рівень гучності. Окрім того, наведено варіанти темпів музичного супроводу: повільний, нижче середнього (помірний), середній, вище середнього, високий (швидкий), надвисокий.

**Ключові слова:** підготовка, студенти, оздоровча аеробіка, музичний супровід, музичні властивості, заняття

**Вступ.** Характерною особливістю розвинених країн є гіподинамія, що є результатом технічного прогресу. Низький рівень рухової активності населення зумовлює постійний пошук засобів, які здатні компенсувати його недолік. Одним із популярних засобів рухової активності серед жінок є оздоровча аеробіка, яка розвивається та збільшує кількість прихильників за рахунок оновлення обладнання, створення нових різноманітних програм, а також музичного супроводу [1].

Підготовка фахівців, здатних проводити заняття з оздоровчої аеробіки є актуальною [2]. Музика є невід’ємною частиною занять з оздоровчої аеробіки [4]. Вона підтримує на належному рівні емоційний фон та продуктивність занять, допомагає легше витримувати навантаження, покращує психічно-емоційний стан

людини, полегшує формування рухових навичок, взагалі підвищує зацікавленість до занять [3].

Від точного підбору музичного супроводу багато в чому залежить успіх занять оздоровчої аеробіки, тому підготовка фахівців, в тому числі і студентів до проведення занять, повинна включати вивчення основ музичної грамоти.

**Мета дослідження** – розкрити особливості музичних властивостей, необхідних для проведення занять з оздоровчої аеробіки.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для виконання рухів під акомпанемент важливо добирати музику з чіткою структурою. Основу структури музики складають зміст її властивостей. Серед великої кількості музичних властивостей можна виокремити, ті, які є найважливішими під час проведення занять з оздоровчої аеробіки.

Підбираючи музичний супровід занять, тренер повинен орієнтуватися не лише на власні музичні вподобання, а й дотримуватися встановлених норм. Слід враховувати тип музичного твору (зустрічний, заспокійливий), характер (танцювальний, енергійний, спокійний), призначення (зняття втоми або стресового напруження, покращення настрою), темп, ритм, а також рівень гучності (вона повинна бути в межах 64 – 84 децибелів).

Окрім знань музичних властивостей тренер повинен вміти поєднувати музику з різноманітними рухами, підбирати музичний супровід до окремих вправ, танцювальних зв'язок, комбінацій, до кожного блоку заняття.

Музичний супровід повинен бути підготовлений таким чином, щоб у ньому були чітко визначені музичні фрази (відрізки по 32 рахунки). Темп музичного супроводу для різних видів занять з оздоровчої аеробіки також має бути відповідним.

Для поєднання рухів з музикою, окрім ритмічних акцентів, велике значення має темп музичного твору. Він насамперед впливає на інтенсивність виконання вправ оздоровчої аеробіки, тому для різних видів занять має бути відповідний. У музиці існує шість різних темпів, які визначаються відповідною кількістю музичних звуків (акцентів), що рахуються за певний проміжок часу (1 хв.) (табл. 1).



Таблиця 1 - Темпи музичного твору

№ з/п	Темп музичного твору	Кількість музичних акцентів за 1хв.	Методичні рекомендації щодо застосування вправ	Частини заняття (блоки)
1	Повільний	40 - 60	Вправи на рівновагу, вправи на розслаблення, дихальні вправи	Заключна (II заминка)
2	Нижче середнього (помірний)	60 - 90	Вправи на розтягнення, силові вправи, почергові напруження та розслаблення м'язів	Підготовча (попередній стретчинг), основна (силовий блок), заключна (II заминка)
3	Середній	90 - 110	Аеробні вправи (базові, вправи на розучування), силові вправи	Підготовча (I аеробна розминка), основна (аеробний блок, силовий блок)
4	Вище середнього	110 - 130	Базові вправи аеробіки, танцювальні рухи	Підготовча (I, II аеробна розминка), основна (III аеробна розминка, I заминка)
5	Високий (швидкий)	130 - 160	Танцювальні рухи, кардіо-аеробіка, циклічна аеробіка	Основна (III аеробна розминка, аеробна вершина)
6	Надвисокий	160 - 180	Кардіо-аеробіка, циклічна аеробіка	Основна (аеробна вершина)

Також, одною з важливих здібностей студентів, які навчаються проводити заняття з оздоровчої аеробіки, є відчуття музики. Здібності до відчуття музичного ритму дозволить виконувати рухи чітко на потрібний рахунок, не відволікатися на прослуховування та очікування потрібного рахунку (наприклад, початку музичної фрази). Гарно володіючи музичними властивостями майбутній тренер з оздоровчої аеробіки зможе проводити заняття невимушено, на високому емоційному рівні та з відповідною інтенсивністю, яка забезпечується за рахунок виконання рухів під підготовлений музичний супровід.

**Висновки.** Заняття з оздоровчої аеробіки користуються популярністю серед населення, тому підготовка студентів до проведення занять є актуальною. Музичний супровід є невід'ємною частиною оздоровчої аеробіки, а отже, знання музичної грамоти тренера підвищить його успішність.

**Список джерел інформації:**

1. Антіпова, Ж. І., Шурхал Л. О. Аеробіка для студенток на заняттях із фізичного виховання в закладах вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 79. том 1. С. 22-26.
2. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 524 с.
3. Синиця С. В., Шестерова Л. Є., Синиця Т. О. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Львів, 2018. 236 с.
4. Ситник Р. Шляхи використання музичного супроводу на уроках фізичної культури. Молода спортивна наука України. 2009. Т. 2. С. 161-165.

## OUTFIT – СУЧАСНА ФІТНЕС-ПРОГРАМА СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ

Фоменко О.В., Пелешенко І.М., Дяченко Д.М.

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»*

*Харківської обласної ради, Україна, м. Харків,*

[lena.fomenko.78@ukr.net](mailto:lena.fomenko.78@ukr.net), [i.pele@ukr.net](mailto:i.pele@ukr.net), [Dimadiachenko801@gmail.com](mailto:Dimadiachenko801@gmail.com)

**Анотація:** в статті розглянуто проблему удосконалення оздоровчо-тренувальних занять і пошуку нових, дієвих засобів які будуть відповідати сучасним потребам молодого покоління. Запропонована фітнес-програма силового спрямування Outfit хлопцям 16-17 років в процесі секційних занять. Outfit – один з видів фітнесу, силового спрямування, який спрямований підвищити стан здоров’я молоді, рівень фізичної підготовленості, та набути досвіду різних професій.

**Ключові слова:** фітнес, фітнес-програма, outfit, фізична підготовленість, молодь.

**Вступ.** Одним з найбільш теоретично обґрунтованих напрямів фізичної культури стає фітнес. Потрібно зазначити, що фітнес – це рухова активність, яка приносить окрім фізичного також емоційне задоволення. Слово «фітнес» походить від англійського fit, що в перекладі означає «відповідати, бути в гарній формі» [1]. Однак фітнес – це не тільки фізичні вправи, але й певний спосіб життя, який насамперед гармонізує фізичні навантаження та харчування, відчуття радості та гордості за свої досягнення. При цьому має формуватися розуміння того, що у ході занять потрібно керуватися не прагненням досягти максимального спортивного результату або конкуренцією із суперником, а прагненням надати найбільшої користі здоров’ю людини. Фітнес – це мистецтво запобігати ушкодженям, перевантаженням, організації раціонального навантаження, вміння завжди зберегти присутність духу в найскрутніших обставинах, вміння швидко відновити сили й загальний стан [3; 4].

Тому є необхідність пошуку нових і в той же час доступних механізмів підвищення функціональних можливостей організму людини та збереження її здоров'я за рахунок активної рухової діяльності в умовах постійних стресових ситуацій [2].

Сучасний напрям фітнесу Outfit може буди у нагоді людям, які прагнуть стати військовим або рятувальником, але з деяких причин не змогли працювати в цій сфері, пройти курс тренування та відчути майже все, що відчувають працівники різних професій.

Outfit – це система силових тренувань, зі спорядженням, яке використовують охоронці, військові, пожежники, поліцейські та інші. Це наблизить людей, які хотіли мати професію з вище перерахованих, ближче до своєї мрії. Кожна професія дуже важлива і має свої особливості так як в роботі так і в спеціальному екіпіруванні та обладнанні. Це різніправи які виконуються не за стандартами, а мають прикладний напрямок. Як кожна професія має свої особливості в кожній сфері так і запропоновані нами вправи відображають специфіку цих професій. Тим самим ми даємо можливість тим яких зацікавить цей напрямок вибирати спеціальні вправи відповідно до сфери діяльності.

**Мета дослідження** - дослідити зацікавленість тренувальних занять та вплив нової фітнес-програми Outfit на рівень фізичної підготовленості хлопців 16-17 років.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На основі теоретичного аналізу та узагальнення даних спеціальної літератури та інтернет джерел, системного аналізу виявлені основні тенденції розвитку групових фітнес програм. Слід зазначити, що за результатами щорічного опитування ACSM Health Fitness Journal топ-лист групових фітнес-програм вже декілька років очолює силовий фітнес, але професіонали фітнесу зазначають, що змінилися основні акценти силового тренування – силовий тренінг використовують для поліпшення здоров'я і підтримки фізичної підготовленості для різних верств населення і різних вікових груп [3]. Більш популярними стали заняття з використанням маси свого тіла.

Слід відмітити, що в останні роки залишається популярним функціональний тренінг, який сьогодні став основою сучасного оздоровчого фітнесу [5]. Одним з найбільш перспективних напрямків розвитку групових програм є напрямок авторських або «брендових» програм. Групові фітнес-програми з фіксованою послідовністю рухів і вправ (prechoreographed group exercise programs) такі як Zumba, Les Mills, Body Training Systems та інші набувають все більшої популярності завдяки своїй ефективності, емоційності та наявності досконалої системи підготовки та підтримки інструкторів.

Зацікавленість різними верствами населення і віковими групами силовими видами фітнесу, наштовхнуло нас на пошук нових сучасних програм, а саме Outfit – одного з видів фітнесу, силового спрямування, який допоможе хлопцям поліпшити стан здоров’я, рівень фізичної підготовленості, набрати м’язову вагу та набути досвіду.

У нашому дослідженні брали участь хлопці 16-17 віку які відвідували різні секційні заняття. В процесі опитування з’ясувалось зацікавленість новими сучасними видами силового фітнесу які по’язані з воєнним напрямком. Їм була запропонована програма тренувальних занять «outfit».

Тренування за програмою Outfit триває близько 60 хвилин. Підготовча частина (ЗРВ в русі та на місці) тривалість 15 хв., основна частина складається з двох частин (1 полегшена, 2 ускладнена). В першій частині присутні такі вправи як: віджимання від підлоги, підтягування на перекладині, віджимання на брусах, нахили тулуба, удари по груші з легкою силою, біг 100 метрів, човниковий біг. 2 частина: віджимання в упорі лежачи з хлопками, підтягування на перекладині з затримкою в середньому положенні, віджимання на брусах з витягнутими ногами вперед, нахили тулуба з прямими ногами, удари по груші з надмірною силою, біг 1 км., присідання класичні. Ці вправи виконуються коловим способом з початку з відпочинком 10 сек., а на наступних тренуваннях без відпочинку, або в проміжку між основними частинами відпочинок 5 хв. Тривалість основної частини близько 35 хв. В заключній частині відновлюємо дихання, робимо вправи на розтягування та релаксацію, обговорюємо всі недоліки. Тривалість приблизно 10 хв.

**Висновки.** Аналіз проведених досліджень свідчить, що характерним для сучасних групових фітнес-програм є використання засобів різної спрямованості, координаційної складності, постійно поширюється використання різноманітних приладів, тренажерів, обладнань що в сукупності призводить до виникнення нових оригінальних фітнес-програм. Це дає змогу розширити діапазон впливу цих програм на організм, урізноманітнити тренування, задовольнити широкий спектр потреб людей, завдяки чому залучати до занять більшу кількість населення. Виявлено відсутність узагальнених підходів до класифікації фітнес-програм, відмічена необхідність уніфікації понятійного апарату, створення єдиних стандартів змісту фітнес-програм.

В процесі дослідження з'ясовано, що сучасна фітнес-програма Outfit дійсно цікава молоді, сприятливо впливає як на рівень фізичної підготовки так і на емоційний стан. Ці спеціальні вправи різної спрямованості надають можливість хлопцям здобути певні навички з досвіду роботи різних професій, буди впевненими в собі та в своїх можливостях які так необхідні в період воєнного часу.

#### **Список джерел інформації:**

1. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія / Л. Я. Чеховська. Львів: ЛДУФК ім. І. Боберського, 2019. 296 с. ISBN 617-7336-54-8.
2. Школа О., Полоус В. Мікс-тренування як інноваційний засіб підготовки майбутніх фахівців з фітнесу. *Актуальні проблеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти: збірник наукових праць*. Київ: НАУ, 2022. №2. С. 895-898.
3. G. Griban, K. Prontenko, V. Zhamardiy, P. Tkachenko at all. Professional stages of a physical education teacher as determined using fitness technologies / *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 1, № 18, 2018. Pp. 565-569.
4. Zhamardiy V., Shkola O., Tolchieva H., Saienko V. Fitness technologies in the system of physical qualities development by young students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20(1). Art. 19. P. 142-149.
5. Shkola O., Griban G., Prontenko K., Fomenko O., Zhamardiy V., Bondarenko V. et al. (2019). Formation of valuable orientations in youth during physical training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8 (3.1), 264-272.



## ВДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ-КІКБОКСЕРІВ

**Фоменко О.В., Школа О.М., Гаркуша Е.В.**

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»*

*Харківської обласної ради, Україна, м. Харків,*

[lena.fomenko.78@ukr.net](mailto:lena.fomenko.78@ukr.net), [alesikk1974@gmail.com](mailto:alesikk1974@gmail.com)

**Анотація:** дослідження спрямовано на вдосконалення тренувального процесу професійних спортсменів-кікбоксерів. Запропонована авторська програма спеціальних вправ з кікбоксингу які виконується в басейні на плоту. Використання різних засобів, а саме спеціальних вправ з кікбоксингу в водному середовищі на плоскій поверхні дає можливість спортсменам-кікбоксерам підвищити рівень фізичної підготовленості та вдосконалити такі фізичні здібності як силу, швидкість, спритність, гнучкість. В процесі тренувань з використанням цієї програми підвищується і рівень розвитку координаційних здібностей спортсменів які необхідні для досягнення високих спортивних результатів та спортивної майстерності в обраному виді спорту.

**Ключові слова:** кікбоксинг, техніка, тактика, спортсмени-кікбоксері, тренувальний процес, фізичні здібності.

**Вступ.** Кікбоксинг (бокс з ударами ногами), являє собою синтез класичного англійського боксу і японську карате. Сучасний кікбоксинг це високотехнічний вигляд єдиноборств, в якому гармонійно поєднуються такі фізичні якості, як спритність, сила, гнучкість, швидкість, витривалість, по мірі розвитку яких кикбоксер вчиться завдавати могутніх, нищівних ударів, а також захищатися від них. Кікбоксинг стає все більш швидкісним. Підготовка і проведення результативних атак ногами і руками в рівній мірі забезпечує перевагу над суперником. Але, як відомо, удар ногою по силі перевершує удари руками, але поступається в швидкості. Усвідомлюючи високу цінність бойового потенціалу ніг, ми скористалися методом педагогічного спостереження і в результаті виявили, що

удари ногами у кікбоксерів протягом одного бою (3 раунди по 1,5 хвилини, хвилина відпочинку між раундами) становлять всього 31 %, а інші 69 % це удари руками [2]. Змагання з кікбоксингу проводяться по чотирьох версіях: з обмеженим контактом (семі-контакт), легким контактом (лайт-контакт), повним контактом (фул-контакт) і у вільному стилі (фри-стайл). Класифікуються дані версії по бойових рухових можливостях, які визначаються правилами змагань [4].

З розвитком науки і зміною структури та методики вдосконалення тренувальних занять кікбоксингом в наш час призвело до підвищення рівня можливостей спортсменів і зробили цей вид спорту більш видовищним і привабливим. Підвищення вимог до фізичної і техніко-тактичної підготовленості спортсменів в різних видах спорту, у тому числі і в кікбоксингу, обумовлює вивчення особливостей рухової активності спортсменів. Зростаюча конкуренція між представниками національних шкіл кікбоксингу зумовлює необхідність вдосконалення методологічної бази даного виду спорту. Негативно впливає на результативність діяльності, як показують змагання кікбоксерів, недостатня досконалість методики тренувального процесу при підготовці кікбоксерів до основних змагань. Вивчення особливостей рухів у кікбоксі сприятиме вдосконаленню теоретичної підготовки спортсменів. Внаслідок значного ускладнення програми змагань, насичення її елементами підвищеного рівня складності, підвищуються вимоги до фізичної та технічної підготовленості спортсменів. Зрозуміло, що тільки за умови грамотної побудови попередньої базової підготовки можливе освоєння техніки кікбоксингу на сучасному рівні.

Слово спорт асоціюється з підвищеною фізичною роботою людини. Кікбоксинг, як і інші види спорту, має пряме значення до фізичних навантажень, вправ, які використовуються по різному, в залежності від дій, необхідних для кожного окремого виду спорту [3]. Фізичні навантаження, це робота яку виконують наші м'язи, що є складним процесом взаємодії нервових та гуморальних факторів при ведучій ролі центральної нервової системи. Отже знання фізіології, а саме розумне використання закономірностей функціонування організму, його окремих систем, органів, тканин і клітин є необхідною складовою підготовки спортсмена. У

кожної людини є свій індивідуальний рівень фізичних можливостей, свій рівень психологічних і вольових якостей, які підвищуються в процесі тренувань. Стан здоров’я і рівень тренуваності спортсменів в змагальний період завжди на першому плані і залежить від правильності проведення тренувальних занять в період до змагань.

Аналіз наукової літератури і досліджень сучасних українських і зарубіжних авторів дозволив визначити, що використання сучасних технологій, впровадження різних методів та засобів в процесі спеціальної технічної підготовки, з урахуванням фізіологічних закономірностей функціонування організму, на основі даних протікання біохімічних реакцій, можна покращити технічні уміння та навички, довести їх до високого рівня майстерності атлета в підготовці до змагань [1]. На основі даної проблеми і була визначена тема даного дослідження.

Запропонована авторська програма дає можливість підвищити спеціальну фізичну підготовку спортсменів-кікбоксерів необхідних для досягнення високих спортивних результатів на змаганнях та отримати бажаного успіху.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та впровадити в тренувальний процес кікбоксингу авторську програму спеціальних вправ в воді на плоту для вдосконалення фізичних здібностей спортсменів-кікбоксерів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В тренувальний процес кікбоксингу впроваджена авторська методика спеціальних вправ на плоту в воді. Програма не відрізнялась від звичайних тренувань з кікбоксингу і складалась з підготовчої, основної та заключної частини, але за змістом мала свої особливості в методиці тренувань. Підготовча та заключна частина тренування, проводилась у спортивному залі, а в основній частині занять виконувалась спеціальні елементи вправ з кікбоксингу в басейні на плоту. Спортсмени-кікбоксери відпрацьовують бойові рухи руками та ногами стоячи на плоту прикріпленому до бортиків басейну з усіх чотирьох його кутів. Завдяки нестійкому положенні плоту і виникали перші складнощі, особливо з початку. Тому ця система тренувань підходить для більш досвідчених спортсменів, які прагнуть відпрацьовувати бойові рухи, удосконалити та покращити свої вміння координації рухів та спритності.

За допомогою цих засобів, спортсмен зможе виконувати спеціальні вправи з кікбоксингу в нових умовах тим самим розвивати нові можливості та відточувати свої навички. За рахунок того, що тулуб, у більшості, знаходиться в нестабільному положенні, під час тренування напружуються ті м'язи, про існування яких спортсмен навіть не підозрював [3].

**Висновки.** У ході дослідження з'ясовано, що авторська програма дійсно дає можливість спортсменам-кікбоксерам вдосконалювати фізичні здібності, а саме силу, спритність та координацію. Ці вправи надають велике напруженнями м'язам які раніше не були задіяні, складно-координаційні рухи є необхідною складовою в техніко-тактичних діях кікбоксера.

Аналізуючи програму спеціальних вправ з кікбоксингу в воді на плоту для вдосконалення фізичних здібностей спортсменів-кікбоксерів, можемо стверджувати, що програма дійсно працює, позитивно впливає на тренувальний процес спортсменів-кікбоксерів це свідчать результати змагань з кікбоксингу. Тому є необхідність та затребуваність у нових сучасних методах досліджень з використанням різних засобів за для майбутніх спортивних досягнень.

#### **Список джерел інформації:**

1. Бальсевич В. К. Концепція альтернативних форм організації фізичного виховання дітей та молоді. *Фізична культура: виховання, освіту, тренування*. 2010. № 1. С. 23-25.
2. Кличко В. В. Педагогический контроль в ситеме управления базовой подготовки квалифицированных боксёров / В. В. Кличко. Київ: 2000. 169 с.
3. Фізичні вправи для спортсменів [Електронний ресурс] // [https://www.strength-and-power-for-volleyball.com/volleyball-workoutsmulti\\_joint-exercises.html](https://www.strength-and-power-for-volleyball.com/volleyball-workoutsmulti_joint-exercises.html).
4. Shkola O., Griban G., Prontenko K., Fomenko O., Zhamardiy V., Bondarenko V. et al. (2019). Formation of valuable orientations in youth during physical training. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 8 (3.1), 264-272.

## СЕКЦІЯ 2. ПРОФЕСІЙНИЙ ТА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ СПОРТ

### BIOMECHANICAL ANALYSIS OF THE DEPENDENCE OF THE HIGH JUMP RESULT ON THE HEIGHT AND WEIGHT OF AN ATHLETE

**Egoyan A.E., Gobirakhashvili A.D., Moistsrapishvili K.M.**

*Georgian State Teaching University of Physical Education and Sports,  
Georgia, Tbilisi, alexegoyan@gmail.com*

**Abstract.** This paper presents the results of a complex biomechanical analysis of the high jump. The data of the world's best high jumpers (39 men and 36 women) were studied. Based on these data, we calculated the average height and weight of athletes for men and women and determined the dependence of the jump result on the athlete's height, weight and vertical speed of the centre of gravity at the moment of the jump.

**Keywords:** high jump, computer modelling, centre of gravity, biomechanical analysis.

**Introduction.** The biomechanics of the high jump has been studied quite well, the average values of the main biomechanical parameters such as the speed of the athlete's centre of gravity (COG) during the take-off, the duration of the take-off phase and the take-off force have been estimated [1, 2]. However, the dependence of these parameters on the height and weight of the athlete, which ultimately determines the final result, has not been sufficiently studied.

**Purpose of research.** The main purpose of this study is to determine how the result of the high jump depends on the height and weight of the athlete.

To do this, we studied the results of the world's best high jumpers and, using a simple biomechanical model and computer modelling, established how the athlete's height and weight affect the position of the centre of gravity at the take-off moment and the vertical component of its velocity.

**Results of the research and their discussion.** We have studied the weights and heights of 39 men and 36 women world's best high jumpers [3]. The results of the statistical analysis are presented in Table 1.

Table 1 - Average values of the characteristic parameters of men and women world's best high jumpers.

Parameter	Men	Women
High jump result (Mean), cm	238.82	204.14
Height (Mean), cm	192.69	180.72
Height (Mean Absolute Deviation), cm	5.63	4.21
Height (Standard Deviation), cm	6.69	5.54
Weight (Mean), kg	76.67	60.94
Weight (Mean Absolute Deviation), kg	5.11	4.43
Weight (Standard Deviation), kg	5.93	5.3
BMI (Mean), kg/m <sup>2</sup>	20.65	18.65
BMI (Mean Absolute Deviation), kg/m <sup>2</sup>	1.01	0.95
BMI (Standard Deviation), kg/m <sup>2</sup>	1.28	1.27

From Table 1, we can see that both men and women high jumpers have low enough values of BMI – 20.65±1.01 kg/m<sup>2</sup> for men and 18.65±0.95 kg/m<sup>2</sup> for women. This is because most of them are tall – average men's height is 192.69±5.63 m, while women's 180.72±4.21 m and have relatively light body masses - 76.67±5.11 kg for men and 60.94±4.43 kg for women.

To understand how the final result of the high jump depends on the sportsman's weight and body mass we use the following formula:

$$H = h_{COG} + \frac{V_y^2}{2 \cdot g} , \quad (1)$$

where H - is the highest position of the sportsman's COG, h<sub>COG</sub> – is the vertical position of COG at the take-off moment, V<sub>y</sub> – is the vertical velocity of COG at the take-off moment, and g≈9.8 m/s<sup>2</sup> – is the gravitational acceleration on the Earth's surface.



From Fig. 1 we can identify the positions of the athlete's body during the take-off (position #8) and bar clearance (position #16).

Using athletic body proportions from [4] and segment inertia parameters from [5] we can calculate COG coordinates for men and women having average heights from Table 1.

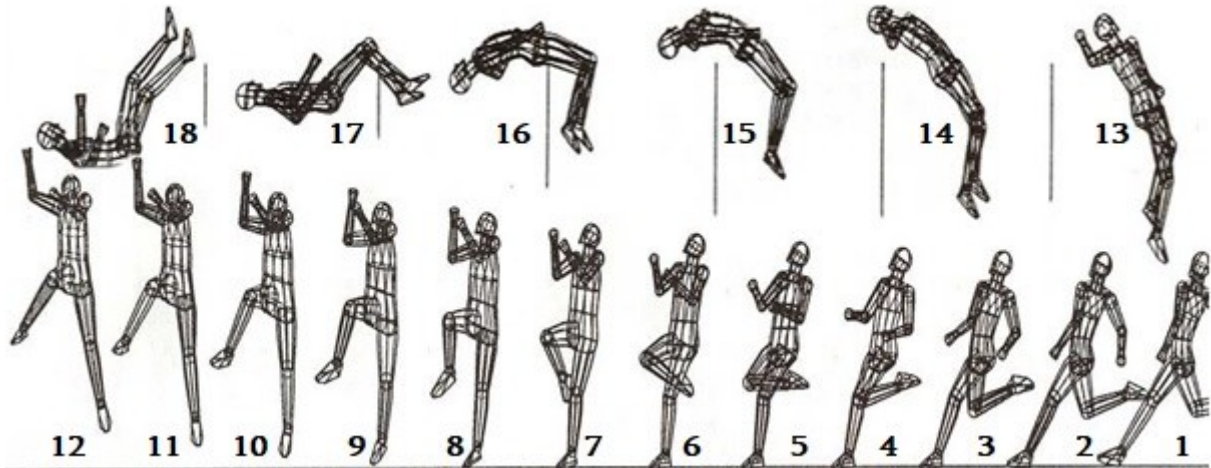


Figure 1 - Positions of the sportsman's body in the high jump, using the Fosbury Flop technique.

The results of computer modelling are shown in Fig. 2.

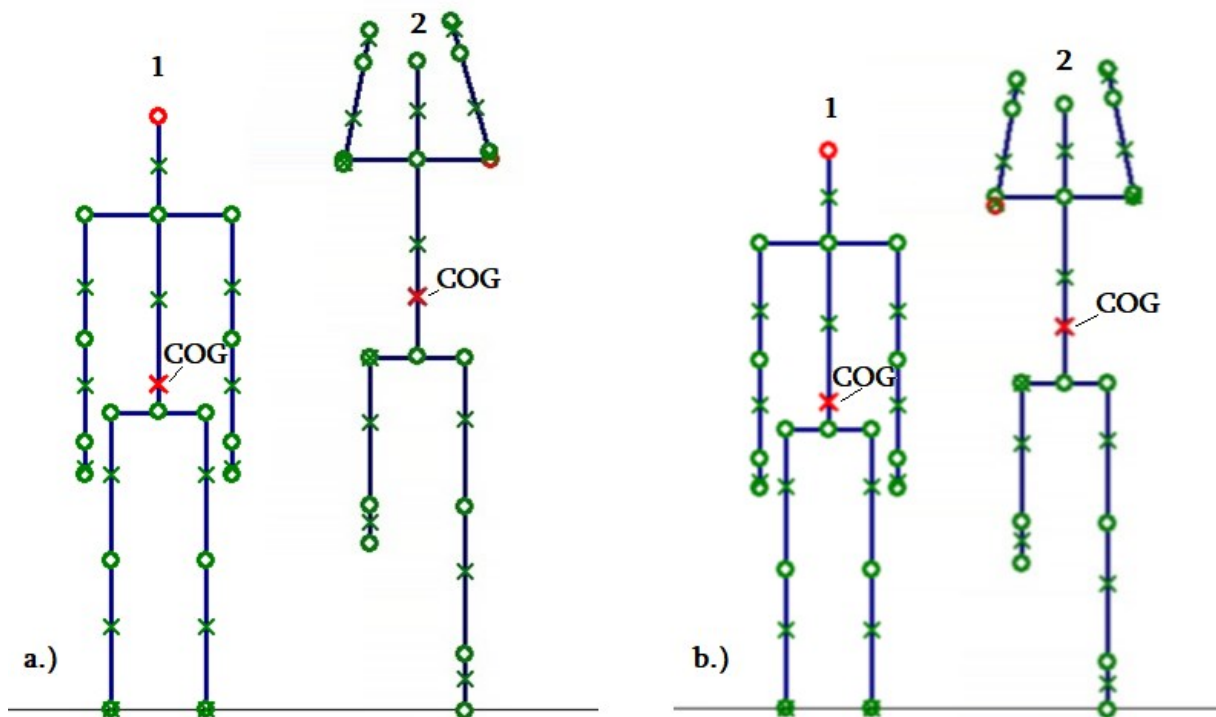


Figure 2 - The results of computer modelling of COG positions for an upright standing athlete and an athlete at the taking-off moment (a.) – men, b.) – women).

The calculated vertical coordinates of COG are shown in Table 2.

Based on the data presented in Table 2, we can calculate COG coordinates for athletes of arbitrary height  $h$  using the following formulas:

$$h_{COG}=135 \cdot (h/193)=0.699 \cdot h \text{ – for men, } h_{COG}=124 \cdot (h/181)=0.685 \cdot h \text{ – for women.}$$

From these formulas we can find, that increasing the height  $h$  by 10 centimetres increases the jump result by about 7 centimetres.

Table 2 - The calculated vertical coordinates of COG for men and women.

Gender	Height (cm)	COG vertical coordinate (cm)		Increase (cm)
		Upright standing	At the take-off moment	
Men	193	106	135	29
Women	181	99	124	25

Knowing the sportsman's high jump result  $H$  and his/her COG vertical position  $h_{COG}$ , we can calculate  $V_y$  – the vertical velocity of COG at the take-off moment:

$$V_y = \sqrt{2 \cdot g \cdot (H - h_{COG})}, \quad (2)$$

At the next stage of the research, we can estimate how the result of the jump will change if the athlete's weight changes by a few kilograms, while the take-off force  $F$  and the take-off time  $\Delta t$  do not change. From the impulse-momentum change equation:

$$J = F_y \cdot \Delta t = m \cdot V_y, \quad (3)$$

From (3) we can calculate  $J$  for men and women having parameters shown in Table 1:  $J = 348.176 \text{ kg} \cdot \text{m/s}$  for men and  $J = 241.917 \text{ kg} \cdot \text{m/s}$  for women. And then from (1) and (2) we can calculate  $V_y$  and  $H$  for different values of body weight  $m$ . The sportsman's body mass changes  $\Delta m$  and the corresponding changes in the high jump result  $\Delta H$  are shown in Table 3.

Table 3 - The changes in the high jump result  $\Delta H$  caused by the changes in body weight  $\Delta m$ .

$\Delta m$ (kg)	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
$\Delta H$ (cm), men	14.9	11.7	8.6	5.6	2.7	0.0	-2.6	-5.2	-7.6	-10.0	-12.3
$\Delta H$ (cm), women	14.9	11.6	8.4	5.5	2.6	0.0	-2.5	-5.0	-7.3	-9.5	-11.6

**Conclusions.** Based on the conducted research, we can make the following conclusions:

1. The vertical speed at the take-off moment is the main parameter that determines the result of the jump - its increase by 0.1 m/s will increase the result of the jump by about 4-5 centimetres.
2. Among the world’s best high jumpers, the average height of men is 193 cm, and the average height of women is 181 cm. Increasing the height parameter by 10 centimetres increases the jump result by about 7 centimetres.
3. Reducing/increasing the weight parameter by 1 kilogram will increase/decrease the jump result by 2.7 centimetres. This means that the athlete should not have extra weight except muscle weight.

**List of sources of information:**

1. Dapena, J., Gordon, B. J., and Meyer, B. W. (2006). High Jump (Women), Indiana University, 106 pp.
2. Dapena, J., and Ficklin, T. K. (2007). High Jump (Men), Indiana University, 136 pp.
3. Athlete Data. (Retrieved on December 20, 2022). <http://athletedata.weebly.com/high-jump.html>.
4. Human Proportion Calculator 2.0 (Beta), <http://humanproportions.com/>.
5. de Leva, P. (1996). Adjustments to Zatsiorsky-Seluyanov's segment inertia parameters. *Journal of biomechanics*, 29 (9), 1223–1230.

## **DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH ENDURANCE OF GIRLS AGED 9-13**

**Eduard Feroyan**

*Georgian State Teaching University of Physical Education and Sport,  
Georgia, Tbilisi, e-mail: Eduardferoyan@gmail.com*

**Abstract:** The aim of the study was to study and identify the features of the development of speed-strength endurance and the body's adaptation to it in girls 9-13 years old, involved in sports and not involved in sports. Fifteen young swimmers (main group) took part in the process of dynamic observations. The study lasted three academic years. Speed-strength endurance (300 m run), lactate, heart rate, blood pressure were determined. Compared with the group of girls who made up the control group. The speed of running for 300 m according to the average values in the main group corresponded to  $4,40 \pm 0,22$  s, and in the control group –  $3,98 \pm 0,33$  s, or 10,6% was lower. When analyzing the process of anaerobic metabolism, it was found that the level of lactate in the blood of the girls of the main group was significantly higher ( $7,977 \pm 2,33$  mmol/l) compared to the girls of the control group ( $5,335 \pm 2,37$  mmol/l), the difference in lactate at the first stage of the survey was 33,1% ( $p < 0,05$ ). The data obtained made it possible to conclude that the selected schoolgirls in the main group had an advantage in the development of the process of anaerobic metabolism of carbohydrates, in particular muscle glycogen, compared to the group of girls not involved in sports, which served as the basis for the development of their more significant speed-strength endurance.

**Key words:** young athletes and athletes, speed-strength endurance, lactate, adaptation.

**Introduction.** In the process of natural development of the growing organism of girls, a complex of structural and functional changes develops in a certain rhythm, aimed at optimizing the functioning of both the whole organism as a whole and the development of motor qualities in particular [1]. The level of development of motor qualities to a

certain extent determines not only the physical activity of the organism of children, but also the functional level of neuromuscular maturity and metabolic processes [4].

The growth and development of many metabolic processes occurs at the cellular level and leads to an increase in body size, differentiation and formation of various organs and systems, respectively, motor or physical activity of a growing child's body [5]. At the same time, it is known that the process of physical development can be divided into separate periods, in which heterochrony is traced in the development of various functional systems, metabolic processes, and motor qualities [1, 2].

Despite the fact that the process of development of the child's body occurs under aerobic conditions, a growing organism can perform physical activity under anaerobic conditions [2]. One of the oldest metabolic processes in the human body is anaerobic carbohydrate metabolism, or anaerobic glycolysis. This process is carried out under anaerobic conditions, the final intermediate product of the exchange is lactic acid [6].

It is known that one of the motor qualities, which is formed with an insufficient amount of oxygen during muscular activity, is speed-strength endurance and the body's ability to perform high-intensity physical activity for a long time under conditions of hypoxia [3, 7, 8].

**Purpose of research** - to study and identify the features of the development of speed-strength endurance and adaptation to it of the body of girls 9-13 years old, involved in sports and not involved in sports.

**Organization and research methods.** The studies were carried out on the basis of the Balneological resort of Tbilisi, Georgia, 2 times a year (autumn-spring). In the process of dynamic observations, 15 young athletes (swimming) and 15 girls who do not go in for sports took part. The study lasted three academic years - from 9-10 to 12-13).

The girls-athletes had two training sessions in the water and two physical training sessions on land per week. Those who do not go in for sports have only two physical training lessons.

As a test distance, a run was chosen (a segment of 300 m), which the schoolgirls performed at the maximum speed for each girl. With the permission of the parents, in conditions of relative rest and after running the segment, blood sampling was carried out,

lactate, heart rate, and blood pressure were determined. This article reflects the results on metabolism and run time of the segment. Before the start of the study, the level of physical development did not have significant differences among girls who were swimming (main group) and girls who were not involved (control group) ( $p > 0,05$ ).

**Results of the research and their discussion.** The table shows the dynamics of three-year observations.

Considering lactate as a product of cellular metabolism in muscles due to lack of oxygen, we adhered to the generally accepted conditions for its determination: after 3 minutes and at the tenth minute of rest, we determined the time sufficient for its diffusion from muscles into the blood.

The analysis of the obtained results showed that the level of speed-strength endurance in the girls of the main group, at the first examination, was significantly higher ( $p < 0,05$ ) compared to the group of girls that made up the control group. The speed of running for 300 m according to the average values in the main group corresponded to  $4,40 \pm 0,22$  sec., and in the control group –  $3,98 \pm 0,33$  sec. or 10,6% was lower.

When analyzing the process of anaerobic metabolism, it was found that the level of lactate in the blood of the girls of the main group was significantly higher ( $7,977 \pm 2,33$  mmol/l) compared with the girls of the control group ( $5,335 \pm 2,37$  mmol/l) differences for lactate at the first stage of the survey was 33,1% ( $p < 0,05$ ).

The data obtained allowed us to conclude that the selected schoolgirls in the main group had an advantage in the development of the process of anaerobic metabolism of carbohydrates, in particular muscle glycogen, compared to the group of girls not involved in sports, which served as the basis for the development of their more significant speed-strength endurance.

Long-term observations have shown that schoolgirls of both groups have a specific rhythm in the development of speed-strength endurance: the results in 300-meter running improved annually by spring, decreased in summer and autumn, regardless of the fact that schoolgirls led a fairly active lifestyle during the summer holidays.



Table - Dynamics of speed-strength (anaerobic) endurance development in girls engaged and not engaged in sports

Groups	Survey stage	Age	At rest, lactate	Run 300 m		Lactate dynamics	
				time, sec	speed	3 min	10 min rest
Girl athletes	I (autumn)	9-10	1,580	68,5±6,7	4,4±0,3	7,997±2,4	6,111±1,7
	II (spring)	9-10	1,492	67,0±7,3	4,5±0,3	5,554±1,8	3,734±2,2
	III (autumn)	10-12	1,491	67,5±6,0	5,0±0,2	7,936±2,5	6,247±1,8
	IV (spring)	10-12	1,208	58,5±4,7	5,2±0,1	5,211±1,9	4,581±2,7
	V (autumn)	12-13	1,462	66,3±7,2	4,5±0,3	6,910±2,5	3,975±1,7
	VI (spring)	12-13	0,893	57,5±4,7	5,2±0,2	7,333±2,5	5,356±2,2
Non-athletic girls	I (autumn)	9-10	0,766	75,8±8,6	4,0±0,3	5,314±2,4	3,665±1,4
	II (spring)	9-10	1,551	67,0±7,5	4,5±0,3	5,127±2,1	3,878±1,7
	III (autumn)	10-12	0,764	71,8±7,4	4,2±0,2	5,911±1,9	3,823±2,1
	IV (spring)	10-12	1,166	70,0±7,5	4,3±0,2	5,887±1,5	4,112±1,9
	V (autumn)	12-13	1,554	67,0±7,2	4,5±0,1	4,979±2,3	3,734±1,7
	VI (spring)	12-13	0,767	63,8±8,0	4,7±0,3	8,909±1,9	7,220±2,0

It was found that cyclicity in both groups is associated with a decrease in blood lactate by spring (positive adaptation of the body to intense muscle activity) due to aerobic capacity and creatinephosphate reserves.

At the same time, the maximum amount of lactic acid in the blood of girls in the control group was noted only by the last stage of the examination (12-13 years old) (tab.).

Despite the fact that in the long-term dynamics in the development of speed-strength endurance female athletes had, the rate of increase in time or speed over three years in girls of both groups did not have significant differences and amounted to: in the main group – 15 % in the control group – 14 % ( $p>0,05$ ).

**Conclusions.** The data obtained allow us to conclude:

1. The process of biological development of the speed-strength endurance of the body of girls aged 9-13 is subject to seasonal rhythm, the cyclicity of manifestation in this ability can be traced in people involved and not involved in sports;

2. The difference in the level of development of anaerobic carbohydrates in schoolgirls aged 9-13 is interconnected with the process of formation of speed-strength endurance, the best sports results were achieved by athletes with a predominance of anaerobic glycolysis.

3. The results of the research have been introduced into the practice of sports selection of girls in sports in which physical loads of a speed-strength nature predominate.

### **List of sources of information.**

1. Apchel, V.Ya., Makarova, L.P., Nikitina, E.A. (2021). Basics of age-related anatomy and physiology [Fundamentals of Age Anatomy and Physiology]. Saint Petersburg. Ross. state court. Ped. Universe. named after Herzen. – 208 p.; (In Rus).
2. Carvalho D.D., Soares S., Zacca R., Sousa J., Marinho D.A., Silva A.J., Vilas-Boas J.P, Fernandes R.J. (2020). Anaerobic Threshold Biophysical Characterization of the Four Swimming Techniques. International Journal of Sports Medicine. Vol.41. Iss.5.:318-327.
3. Feroyan, E. & Kharitonashvili, K. (2008). Effectiveness of hyperbaric oxygenation in sports activities [Effectiveness of hyperbaric oxygenation in sports activities]. Journal "Pedagogueika, psychologistiya ta medico-biologisticzni problemi fizichego vihova i sportu" / Naukova monographiya za redaktsiev prof. Ermakova S.S. – Kharkiv: – No6.: 221-223. (In Rus).
4. Feroyan, E. (2020). Assessment of Current Nonspecific Adaptive Response in Swimmers. International Journal of Applied Exercise Physiology (IJAEP). Vol.9 No.8.: 6-12. DOI: 10.26655/IJAEP.2020.8.1
5. Mazur, Yu.V., Myshiakov, V.V., Znatnov, V.S. (2020). Vliyaniye zanyatiy plavaniyem na fizicheskoye sostoyaniye detey 12-13 let. [The impact of swimming on the physical condition of children 12-13 years old.] Sbornik statey XI Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. V 2-kh chastyakh. Tom Chast 2. Izdatelstvo: Nauka i Prosveshcheniye (IP Gulyayev G.Yu.) (Penza): 97-101. (In Rus.)

6. Pollock, S., Gaoua, N., Johnston, M.J., Cooke, K., Girard, O., Mileva, K.N. (2019). Training Regimes and Recovery Monitoring Practices of Elite British Swimmers. *Journal of Sports Science and Medicine*. № 18.: 577-585.
7. Richalet JP, Larmignat P, Poitrine E, Letournel M, Canoui-Poitrine F. (2012). Physiological risk factors for severe high-altitude illness: a prospective cohort study. *Am J Respir Crit Care Med.*;185(2):192-198.
8. Zoll, J., Ponsot, E., Dufour, S. (2006). Exercise training in normobaric hypoxia in endurance runners. III. Muscular adjustments of selected gene transcripts. *J Appl Physiol.*;100(4):1258-1266.

## **ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ**

**Васильєв Ю.К., Ковальов О.В.**

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,*

*Україна, м. Харків, [bosolap@gmail.com](mailto:bosolap@gmail.com), [olegkovalyov63@gmail.com](mailto:olegkovalyov63@gmail.com)*

**Анотація:** спортивний туризм в Україні стикнувся з різними проблемами під час повномасштабного військового вторгнення. Основні напрямки проблем включають наступні: безпека, доступність, фінансування, комунікація.

**Ключові слова:** спортивний туризм, спортивні походи, організація походів, військовий стан.

**Вступ.** На поточний момент, в умовах діючих обмежень які впроваджені спочатку через наявність карантину від Covid-19, та зараз через військовий стан в наслідок агресії та повномасштабного військового вторгнення рф в Україну, можливості українських спортсменів працюючих в напрямку «спортивного туризму» [1-6] є дуже обмеженими. Спроби організувати спортивні походи поза залежністю від типу походу ( гірські, пішохідні, водні, велосипедні тощо) та категорії складності можуть стикнутись з різними проблемами. Основні напрямки проблем включають наступні: безпека, доступність, фінансування, комунікація. В рамках роботи більш детально розглянуті ці проблеми.

**Мета дослідження** - полягає у визначенні основних проблем, що заважають проведенню спортивних походів через російську агресію, та методів їх вирішення.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Розглянемо більш детально питання та проблеми.

Підтвердимо факт наявності складності проведення походів через наявність карантину від Covid-19 (два роки потому) та військових дій в наслідок агресії та повномасштабного військового вторгнення рф в Україну (зараз) на прикладі велопоходів. В якості статистичних даних використаємо результати заключних етапів Чемпіонатів України (далі ЧУ) з спортивного туризму 2017 – 2021 роки. Для

цього зробимо оцінку кількості походів, що були подані на ЧУ залежно від року проведення та категорії складності (табл. 1, рис. 1) [7, 8]. При розрахунках загальної складності обчислювалась сума балів за походи (кожен поход приносить кількість балів пропорційну складності походу).

Таблиця 1 - Кількість велопоходів на Чемпіонатах України згідно до року проведення та складності походу

	1 к.с.	2 к.с.	3 к.с.	4 к.с.	5 к.с.	6 к.с.	разом	загальна складність походів
2017	9	11	9	2	4	1	36	92
2018	11	10	7	4	4	2	38	100
2019	6	9	8	0	1	3	27	71
2020	12	5	4	0	1	1	23	45
2021	9	9	0	0	7	0	25	62
2022	3	1	0	0	0	0	4	5



Рисунок 1 - Кількість походів на Чемпіонаті України згідно до року проведення та складності походу.

Наведена статистика не відображає повної картини: відсутні інші види походів; відсутні походи (в тому числі велопоходи), що зареєстровані в локальних осередках ФСТУ, але не були подані, чи не пройшли до фіналу Чемпіонату України. Так в часи до Covid19 кількість походів, що приймали участь в Чемпіонатах не в той же рік, коли відбувався похід а в наступних роках – не

перевищувала 25% (табл.2 рис 2). Проте, хоч вона і не дає повної кількісної картини, вона дає певну якісну картину.

Таблиця 2 - Участь походу у Чемпіонаті України в залежності від року проведення походу і року участі в Чемпіонаті

<b>Рік проведення походу</b>	<b>той же рік</b>	<b>+1 рік</b>	<b>+2 роки</b>	<b>разом</b>
2017	33	2	1	36
2018	29	9	0	38
2019	23	9	0	32
2020	19	2	2	23
2021	10	15		25
2022	4			4

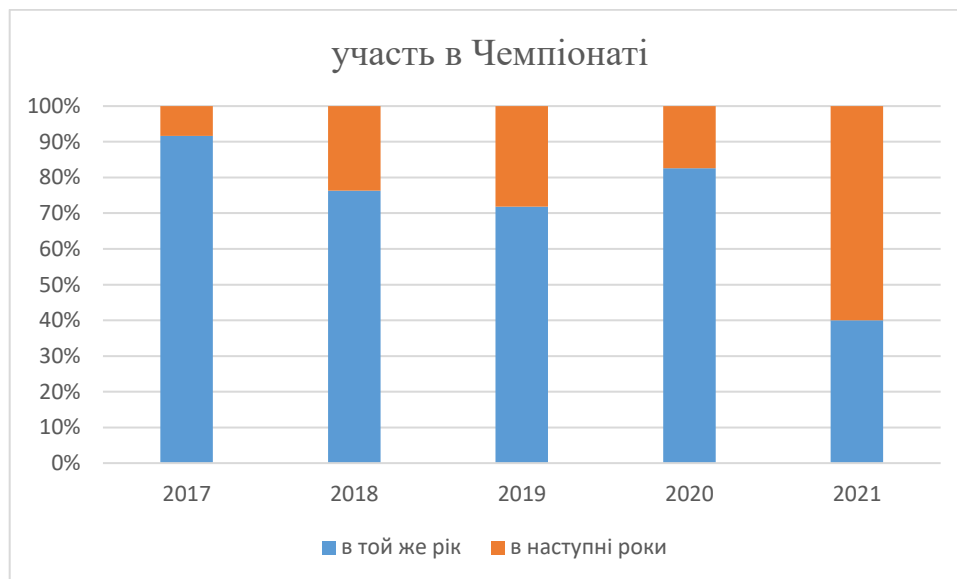


Рисунок 2 - Якісна картина відношення кількості походів, що приймали участь у Чемпіонаті України в той же рік, що і відбувалися самі, та в Чемпіонатах наступних років, по роках.

На рис.2, не наведені результати за 2022 рік, через те що Чемпіонати України 2023 та 2024 – ще не відбувалися.



Слід зазначити, що подібна поведінка (участь у Чемпіонатах України наступних років) характерна в першу чергу для походів високої складності (6 к.с.), див. табл.3, рис.3.

Таблиця 3 - Строки участі походу у Чемпіонаті України в залежності від складності походу

Категорія складності	той же рік	+1 рік	+2 роки	разом
1	40	8	2	50
2	34	11		45
3	25	3		28
4	6			6
5	15	5		20
6	2	4	1	7

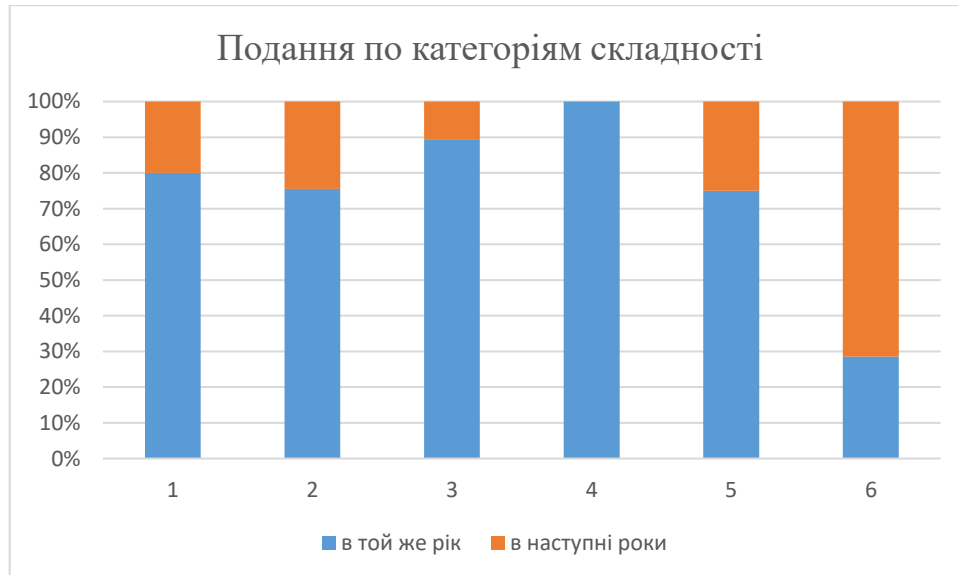


Рисунок 3 - Якісна картина відношення кількості походів, що приймали участь у Чемпіонаті України в той же рік, що і відбувалися самі, та в Чемпіонатах наступних років, по категоріям складності

Наведені дані ясно демонструють, що в роки до Covid19, кількість велопоходів, що приймали участь в Чемпіонаті України в середньому була на рівні 30-40 походів. З 2019 року почався спад, і кількість таких походів стала на рівні 20-

30. Особливо це позначилося на походах вищої категорії (4-6 к.с.), що добре видно на загальній кількості балів за походи наведені в табл.1. Внаслідок того, що такі походи (4-6 к.с.), зазвичай, готуються за декілька років, і навіть наявність серйозних проблем та обмежень приводять, здебільшого, до переносу строків походу [1-4], ніж до їх відміни, в середньому в 2019-2021 можна побачити досить непогані кількісні результати.

У 2022 році, який охарактеризувався началом повномасштабного вторгнення РФ в Україну, на Чемпіонат України було подано лише 4 походи і ті «молодших» категорій складності. Навіть якщо зробити найбільш оптимістичне корегування згідно до минулих років – загальна кількість походів буде на рівні не більше 10-15 шт. Російська агресія негативно впливає на спортивний туризм України починаючи з 2013 р.: дестабілізацією та руйнуванням громадського життя, окупацією у 2014р. АР Криму та частини Луганської та Донецької областей, створенням в Україні зони бойових дій, спробами створити негативний образ України в міжнародній спільноті, економічним тиском. Проте саме повномасштабне вторгнення в Україну у 2022 році, та перетворення всієї території України на зону бойових дій, призвело до катастрофічної ситуації в багатьох сферах життя громадян України, і спортивний туризм тут не є виключенням. Всі проблеми, які виникають у звичайних українців: безпека, мобільність (чи доступність пересування), фінансові проблеми, комунікація, у випадку спортивного туризму виглядають іноді ще більш гостро. Тому далі розглянемо питання які пов'язані з цими проблемами.

*Безпека.* Умови безпеки для спортивних туристів були порушені під час військового стану. Повсякденні ризики присутні походам, стали посилені через наявність: вибухових пристроїв, мінних полей, вогню зі стрілецької зброї, бомбардування, артилерійського та мінометного обстрілу тощо. Слід зазначити, що навіть після закінчення в якомусь регіоні (чи частині регіону) прямих бойових дій, такі райони ще довго будуть непридатними (або обмежено придатними) для проведення спортивних походів, через наявність нерозмінованих об'єктів, вибухових пристроїв, що залишились як спадщина війни. Важливим є і те, що мінна небезпека може бути присутня і в регіонах далеких від лінії фронту. З поточною

мінною обстановкою можна ознайомитись на карті ДСНС (рис.4). При цьому ті ж ДСНС попереджають, що внаслідок агресії рф – імовірність виявлення вибухонебезпечних предметів є високою для всієї території України, і залишається такою навіть в місцях які проходили перевірку і знешкодження [9].



Рисунок 4 - Інтерактивна мапа мінної небезпеки за даними ДСНС [9]

*Мобільність, доступність.* Під час військового конфлікту можуть бути обмежені деякі місця, які зазвичай були доступні для спортивного туризму. Інфраструктура може бути пошкоджена, а деякі туристичні маршрути можуть бути небезпечними. Також обмеження, що були впроваджені через Covid19 та військовий стан внаслідок агресії рф, вплинули на можливість здійснювати походи за межами України. [10, 11]. Як можна побачити в 2022 році, кількість закордонних походів, що прийняли участь у Чемпіонаті України на поточний момент становить 0. До моменту впровадження серйозних обмежень через Covid19 – більше 10. В 2019 році знизилась загальна кількість походів через введений карантин, проте закордонні походи, що були заплановані ще до введення обмежень, здебільшого були все ж проведеними. Саме тому в цей рік наявний «перекіс» в статистиці.

Таблиця 4 - Кількість походів за місцем проведення, що були подані на Чемпіонати України

рік	Всього	Україна	Зарубіжжя
2017	35	24	11
2018	38	25	13
2019	27	15	12
2020	23	22	1
2021	25	21	4
2022	4	4	0



Рисунок 5 - Якісна картина відношення кількості походів, що проходили в Україні та за кордоном, та приймали участь у Чемпіонаті України

Що стосується доступності регіонів України для проведення спортивних походів через агресію рф. З 2014 р. було окуповано та стало недоступним для проведення спортивних походів приблизно 7% території України. В тому числі АР Крим, в якій до того проводилась велика кількість походів 3-5 к.с. У 2022 році території, що були окупованими, складала до 25%. Відсоток території, що відносився до так званої «сірої зони» та був суцільно непридатним для проведення походів навіть 1 к.с. на поточний момент оцінити досить складно.

*Фінансування.* Під час війни можливості фінансування спортивного туризму є обмеженими через низку різних факторів.

*Комунікація.* Під час військового конфлікту можуть бути обмежені засоби зв'язку, що може ускладнити процес спілкування між спортивними туристами організаторами походів, місцевими організаціями, та контролюючими робітниками маршрутно-кваліфікаційної комісії.

Останні питання потребують окремого детального розгляду через складність та всебічність питання, тому в поточній роботі причини та основні характеристики цих проблем наведені «тезово».

Щоб зменшити негативний вплив військового конфлікту на спортивний туризм в Україні, можуть бути запропоновані наступні рішення:

*Забезпечення безпеки.* Спортивні походи повинні проходити з максимально можливим рівнем безпеки для всіх учасників. Для цього можуть бути використані різні методи, такі як: попередня експертиза маршрутів, забезпечення охорони спортсменів на маршруті, навчання учасників засобам особистої та загальної безпеки: інструктажі та навчання з поведінки при екстремальних ситуаціях [12-15]; методах підвищення безпеки стоянки; надання першої медичної допомоги в тому числі при пораненнях в наслідок вибухів, чи ураженні стрілецькою зброєю [16-17]; правила мінної безпеки.

На поточний момент подібні питання безпеки залишились поза увагою офіційних органів, нормативні документи не розроблені та не прийняті на рівні жодної офіційної установи, що займається та відповідає за спортивний туризм в Україні [19-20]. І ця проблема потребує рішення та опрацювання.

Через це основні зусилля з приводу забезпечення безпеки на поточний момент полягають переважно на організаторах та самих учасниках походів. Окрім вивчення вже позначених питань (правила безпеки, основ першої допомоги тощо), учасникам слід запланувати сеанси та способи зв'язку з представниками МКК, своїми близькими, та організаціями, що можуть надати допомогу в екстрених випадках. Розробити процедуру дій на випадок якщо група не вийшла на зв'язок в позначені сеанси, чи надала інформацію про наявність екстрених ситуацій.

Через підвищений рівень небезпеки, окрім стандартної аптечки «штатного медика» групи, кожен учасник повинен мати при собі власну «аптечку», а



«штатний медик» повинен мати розширений набір лікарських заходів, з урахуванням тих небезпечних ситуацій що можуть виникнути через причини наведені вище. Для підвищення рівня безпеки учасники походу повинні мати інструменти очищення та знезараження води, додаткові інструменти зв'язку, акумуляторні батареї та засоби зарядки.

*Розвиток альтернативних маршрутів.* Організатори походів повинні розробити нові маршрути чи альтернативні «гілки маршрутів», які не проходять через небезпечні зони. Також можуть бути запропоновано змінити тимчасово тип походу, та відповідно, маршрути зі спортивного туризму на такі, які можуть бути менш безпечними під час військового конфлікту. Окрім безпосередньої небезпеки слід передбачити можливість відсутності просування окремими маршрутами внаслідок руйнування важливих елементів (наприклад мостів). Також слід ще до початку походу визначити можливі місця поповнення припасів, питної та технічної води, найбільшої вірогідності наявності стільникового та іншого видів зв'язку, місця розташувань лікарень, відділень поліції. Досить корисними будуть знання локацій з місцевими жителями, що можуть надати допомогу у вирішенні тих чи інших проблем.

*Фінансова підтримка.* слід зазначити, що організація спортивних походів на території України та інтенсифікація внутрішнього туризму, особливо для молоді, сприяє і економічному і патріотичному зростанню України і повинна мати підтримку на рівні держави. Нажаль, на поточний момент рівень державної фінансової підтримки туристичним федераціям та осередкам, можна вважати частково придатним щоб допомогти їм «вижити» під час війни, але не є достатнім для проведення активної спортивної діяльності та проведення потрібних заходів, що зроблять можливими проведення походів в таких складних умовах. Також було б непогано, якби були запропоновані спеціальні програми підтримки спортивного туризму для воєнних ветеранів та осіб, які постраждали від війни, як реабілітаційний засіб.

*Засоби зв'язку.* Організатори походів можуть використовувати різні засоби зв'язку, такі як підсилювачі мобільного зв'язку, супутниковий зв'язок, рації, та



радіо і навіть можливості стаціонарних мереж (телефон, телеграф, дротовий інтернет що може бути наявним в населених пунктах) щоб забезпечити комунікацію між учасниками походів та всіма задіяними особами: місцевими жителями, кураторами з ДСНС, МВС, медиками, офіційними локальними установами чи з маршрутно-кваліфікаційною комісією. Не слід обмежуватись тільки стільниковим голосовим зв’язком, треба використовувати всі можливі варіанти в тому числі різні соціальні мережі. Слід ще до походу по можливості визначити можливі місця з проблемами зв’язку, та найменшими проблемами. Для цього можна використовувати дані в інтернеті щодо якості зв’язку та розташування мережевих веж. Слід оговорити точки маршруту на яких буде відбуватися зв’язок та основні варіанти виходу на зв’язок. Слід мати додаткові акумуляторні батареї високої ємності та компактні мобільні засоби зарядки, через те що через розряджені пристрої може не бути можливості вийти на зв’язок, а в місцях з поганим мобільним зв’язком мобільні телефони розряджаються швидше.

**Висновки.** Незважаючи на те, що і карантин внаслідок COVID19 і повномасштабне військове вторгнення РФ мають негативний вплив на спортивний туризм в Україні, можливо запропонувати різні заходи для зменшення їх негативних ефектів та продовження розвитку спортивного туризму. Основними рекомендаціями будуть більш ретельна підготовка до маршрутів, розробка основних та альтернативних планів поведінки при різних ситуаціях, проведення детальних інструктажів за всіма важливими темами для всіх учасників, та проведення вихідного іспиту керівника та відповідальних осіб з усіх тем, що є спеціалізованими для них, а учасників - з основних тем безпеки та першої медичної допомоги. Слід підняти питання про більш детальне опрацювання проблем на офіційному рівні та розробці нових нормативних положень які вирішать чи формалізують шляхи вирішення наявних проблем. Крім того такі заходи можуть бути корисними і при проведенні туристичних походів в інших країнах світу.

**Список джерел інформації:**

1. Блистів Т.В. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. / Т.В. Блистів, І.І. Горбацьо, О.В. Нужний. – Львів: Укр. технології, 2006. – 129 с.

2. Булашев А.Я. Спортивный туризм: учебник / А.Я. Булашев. – Харьков: ХГАФК, 2004. – 388с.
3. Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посіб. / О.Ю. Дмитрук, Ю.В. Щур. – 2-вид., перероб. та допов. – Київ: Альтерпрес, 2008. – 280 с.
4. Кифяк В.Ф. Географія туризму України: навч. посіб. / Кифяк В.Ф. – Чернівці: Зелена Буковина, 2003. – 112с.
5. Тимошенко Л.О., Лабарткава К.В. Спортивный туризм: навч. посіб. / Л.О. Тимошенко, К.В. Лабарткава – Львів: ЛДКФК, 2014. – Ч.2. – 176с.
6. Кляп М.П. Сучасні різновиди туризму: навч. посіб. / М.П. Кляп, Ф.Ф. Шандор. – Київ: Знання, 2011. – 334 с. – (Серія "Вища освіта ХХІ століття").
7. Сайт Федерації Спортивного Туризму України [Електронний ресурс]. Електрон. текст. дані. 2023. Режим доступу: <https://www.fstu.com.ua>.
8. Правила спортивних змагань зі спортивного туризму за 2021 р. [Електронний ресурс]. Електрон. текст. дані. 2023. Режим доступу: [https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla\\_zmagan/2021/pravila-sportivnikh-zmagan-zi-sportivnogo-turizmu.pdf](https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/pravila-sportivnikh-zmagan-zi-sportivnogo-turizmu.pdf).
9. «Інтерактивна мапа територій, які потенційно можуть бути забруднені вибухонебезпечними предметами» Сервісу протимінної діяльності ДСНС [Електронний ресурс]. Електрон. текст. дані. 2023. Режим доступу: <https://mine.dsns.gov.ua/>.
10. «Оперативна інформація щодо заходів, які вживаються іноземними країнами з протидії розповсюдженню COVID-19» Міністерства закордонних справ України [Електронний ресурс]. Електрон. текст. дані. 2023. Режим доступу: <https://mfa.gov.ua/news/operativna-informaciya-shchodo-zahodiv-yaki-vzhivayutsya-inozemnimi-krayinami-z-protidii-rozpovsyudzhennyu-covid-19>.
11. «Введення воєнного стану: заборони та обмеження» [Електронний ресурс]. Електрон. текст. дані. 2023. Режим доступу: [https://wiki.legalaid.gov.ua/index.php/Введення\\_воєнного\\_стану:\\_заборони\\_та\\_обмеження](https://wiki.legalaid.gov.ua/index.php/Введення_воєнного_стану:_заборони_та_обмеження).

12. «Правила безпечної поведінки в надзвичайних ситуаціях» на офіційному сайті Маньківської райдержадміністрації [Електронний ресурс]. Електрон. текст. дані. 2023. Режим доступу: <http://mankrda.gov.ua/pravila-bezpechnoi-povedinki-v-nadzvichajnih-situaciyah/>.
13. Козинець В.М. Безпека життєдіяльності у сфері туризму: навч. посіб. / В.М. Козинець. – Київ: Кондор, 2006. – 576с.
14. [Дарман](#) П. Підручник виживання в екстремальних ситуаціях. Досвід спеціальних підрозділів світу. Пітер Дарман, Львів: Скіф – 2023, - 356с.
15. Атаманчук П. Безпека життєдіяльності. Навчальний посібник / П. Атаманчук, В. Мендерецький, О. Панчук, О. Чорна, К: Центр учбової літератури, - 2020. – 276с.
16. Гринзовський А.М. Домедична допомога в екстремальних ситуаціях та медичний захист населення в надзвичайних ситуаціях Гринзовський А.М., Волянський П.Б., Калашченко С.І. – Львів: Скіф, 2023. – 216с.
17. Тарасюк В.С. Перша екстрена і тактична медична допомога на догоспітальному етапі: навчальний посібник / В.С. Тарасюк, М.В. Матвійчук, І.В. Паламар та ін. — Київ: Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 2021, 4-е видання, 504с.
18. Нормативно-правові акти України з питань туризму: зб. законодавчих та нормативних актів / [упоряд. М.І. Камлик]. – Київ: Атіка, 2004. – 462с.
19. «Перелік Нормативних документів» на сайті Федерації Спортивного Туризму України [Електронний ресурс]. Електрон. текст. дані. 2023. Режим доступу: <https://www.fstu.com.ua/normativni-dokumenti-fstu/>.
20. Сайт Міністерства молоді та спорту України [Електронний ресурс]. Електрон. текст. дані. 2023. Режим доступу: <https://mms.gov.ua/>.

## **СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТЕНІСІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Євтифієва І.І.**

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний  
інститут», Україна, м. Харків, [ik.kirichenko@gmail.com](mailto:ik.kirichenko@gmail.com)*

**Анотація:** дослідження спрямоване на визначення структури психологічної та техніко-тактичної підготовленості тенісистів методом головних компонент. У дослідженні прийняли участь 24 тенісиста 14-15 років. Для визначення особистісних психологічних властивостей юних тенісистів використовувались методики: Дембо-Рубінштейна (дослідження самооцінки), Бурдона-Анфімова (увага), тест Г.Айзенка (тип темпераменту), методики Т. Елерса (мотивація), Сбілбергер-Ханін (рівень тривожності). Встановлені особливості факторної структури підготовленості тенісистів. Дане дослідження може бути використано під час планування програм психологічної підготовки та навчально-тренувального процесу юних гравців.

**Ключові слова:** змагання, психологія, техніка, тактика, структура, навантаження.

**Вступ.** Досягнення високих спортивних результатів неможливе без урахування індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності спортсменів, які складають психологічну та психофізіологічну основу поведінкових і когнітивних процесів та їх вегетативного забезпечення [1, 5, 6]. Психологічні особливості діяльності тенісистів визначаються об'єктивними особливостями протікання змагальної боротьби на корті і характеризуються швидкоплинністю раптово виникаючих ігрових ситуацій, жорстким лімітом часу для їх сприйняття, прийняття рішення в умовах множинного вибору і відповідальності за ефективне виконання ігрового прийому [2, 4]. Змагальна діяльність в тенісі відбувається в екстремальних умовах та нестационарному

середовищі, яке формується власними діями спортсмена і його суперника. У порівнянні з іншими видами спорту, гра в теніс характеризується дуже високою емоційною та інтелектуальною напругою [1]. Останнім часом, спеціалісти в різних видах спорту, широко застосовують метод факторного аналізу, який дозволяє виявити комплекс домінуючих складових. Це обумовлює спортивний результат, визначає характер взаємозв'язку між показниками [3,4].

Визначення факторної структури психологічної та техніко-тактичної підготовленості тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки є вкрай важливим завданням. Саме в цьому віці закладається майбутній фундамент подальших спортивних звершень, підготовка тенісистів набуває більш специфічного характеру [5].

Встановлення провідних компонентів підготовленості юних гравців дозволить значно підвищити ефективність їх тренувальної та змагальної діяльності.

**Мета дослідження** - визначити структуру психологічної та техніко-тактичної підготовленості тенісистів 14-15 років методом головних компонент.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для визначення найбільш значущих факторів психологічної та техніко-тактичної підготовленості юних спортсменів використовувався метод головних компонент. Перевагою метода була можливість обмежитися найбільш інформативними головними компонентами та виключити інші під час аналізу, що дозволило значно спростити інтерпретацію отриманих даних.

Згідно алгоритму метода головних компонент достовірність результатів дослідження досягається в тому випадку, якщо процент вибірки суттєво між собою взаємопов'язані елементів складає не менше 60% від загальної дисперсії. Під час аналізу дослідження факторної структури психологічної підготовленості тенісистів цей показник склав 80,6%, структури фізичної та техніко-тактичної підготовленості гравців – 79,5%.

Процедура факторного аналізу дозволила сформуванати систему факторних навантажень і визначити п'ять факторів психологічної підготовленості, власні значення яких перевищували одиницю (рис.1).

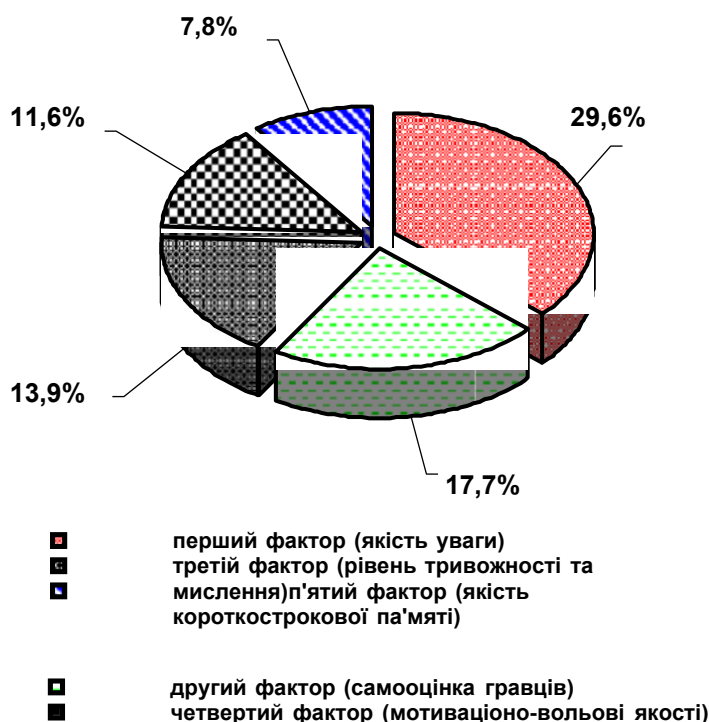


Рисунок 1 - Факторна структура психологічної підготовленості тенісистів 14-15 років

До складу генерального фактору (вклад якого в загальну дисперсію становив 29,6%) увійшли показники, які характеризували рівень прояву параметрів уваги спортсменів (точність роботи,  $r = 0,960$ , коефіцієнт розумової працездатності,  $r = 0,961$ , ефективність роботи,  $r = 0,749$ ). В другому факторі згрупувалися показники, які відображали рівень самооцінки та домагань спортсменів (вклад у загальну дисперсію склав 17,7%).

Третій фактор (13,9%) об'єднав показники ситуативної та особистісної тривожності ( $r = 0,875$  та  $r = 0,873$  відповідно). В четвертому факторі (11,6%) навантаження вище порогових мали перемінні, які відображали мотиваційно-вольову сферу тенісистів (мотивація до уникання невдач  $r = -0,717$ , схильність до ризику  $r = 0,948$ ). П'ятий фактор характеризував якість короткострокової пам'яті гравців ( $r = 0,755$ ).

На рисунку 2 представлені значення факторів психологічної підготовленості тенісистів у порівнянні із пороговою величиною, яка дорівнювала одиниці. Так,



значення генерального фактору (якість уваги) дорівнювало – 5,96, фактор «самооцінка гравців» - 3,54, фактор «тривожності та мислення» - 2,79. Четвертий фактор «мотиваційно-вольові якості» склав – 2,32. П'ятий фактор «якість короткострокової пам'яті» - 1,57.

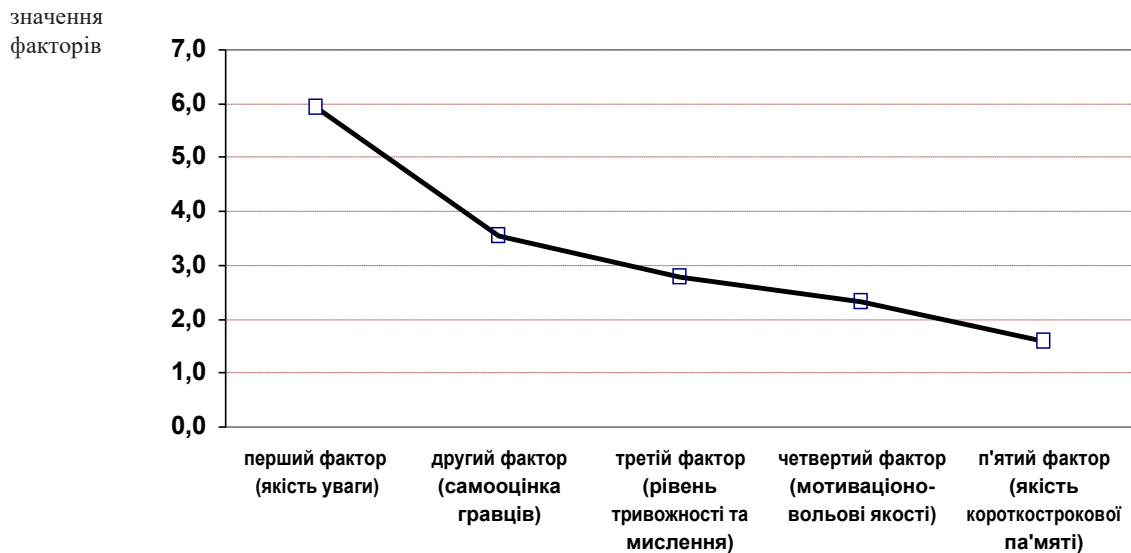


Рисунок 2 - Значення факторів в структурі психологічної підготовленості тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки

В той же час, проведений кореляційний аналіз не виявив статистично значущих міжфакторних взаємозв'язків в структурі психологічної підготовленості (таблиця 1). Найбільш високий рівень спостерігався між першим (якість уваги) та третім (рівень тривожність та мислення)  $r = 0,336$ , четвертим (мотиваційно-вольові якості) та п'ятим (якість короткочасної пам'яті) факторами  $r = 0,437$ . Однак ці взаємозв'язки не мали достовірного характеру.

Таблиця 1 - Внутрішньокореляційні зв'язки факторів психологічної підготовленості тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки

Фактор	1	2	3	4	5
1	1, 000				
2	0, 198	1, 000			
3	0, 336	0, 244	1, 000		
4	0, 195	0, 351	0, 032	1, 000	
5	0, 032	-0, 004	0, 021	0, 437	1, 000

Аналіз факторної матриці структури фізичної та техніко-тактичної підготовленості дозволив виявити три фактори, власні значення яких перевищували одиницю (рис.3).

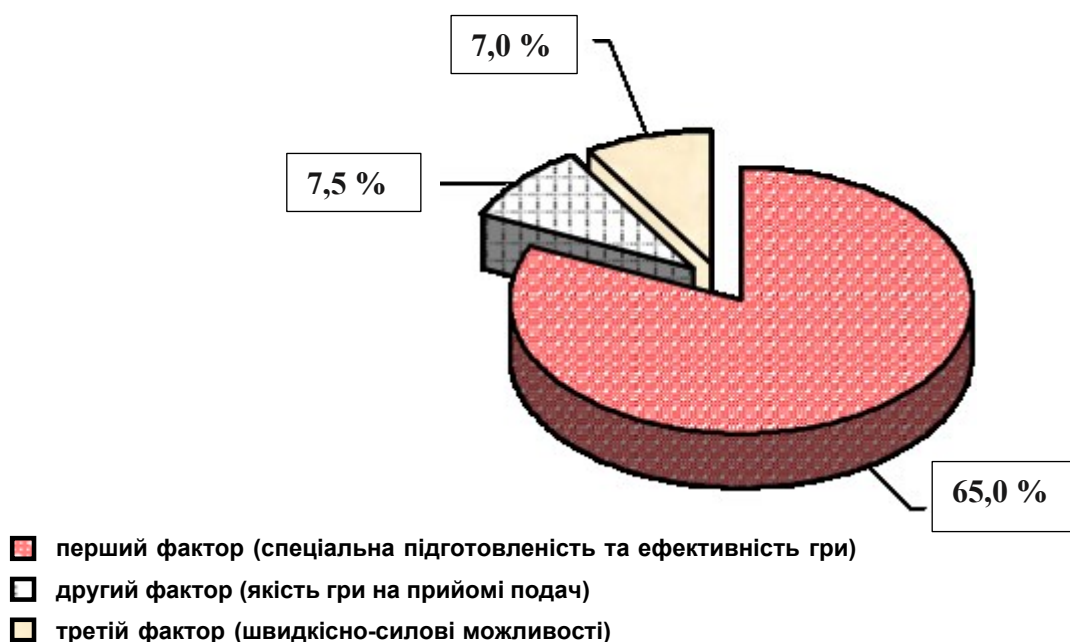


Рисунок 3 - Факторна структура загальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості тенісистів 14-15 років

До складу першого і найбільш значущого фактора (65,0%) увійшли перемінні, які характеризували рівень спеціальної техніко-тактичної підготовленості (виконання укорочених ударів, тестів «сמש», та «вієр»). Також показники змагальної діяльності, які відображали ефективність гри під час виконання ударів з відскоку (коефіцієнт стабільності, коефіцієнт ефективності, комплексний показник результативності). Другий фактор (7,5%) об'єднав перемінні, які характеризували якість гри під час прийому подач тенісистами (коефіцієнт стабільності,  $r = 0,753$ , коефіцієнт ефективності,  $r = 0,896$ , комплексний показник результативності,  $r = 0,830$ ). У третій фактор, увійшли показники загальної фізичної підготовленості спортсменів, які визначали рівень розвитку швидкісних та швидкісно-силових можливостей). Власні значення кожного із трьох виявлених факторів фізичної і техніко-тактичної підготовленості представлено на рисунку 4.

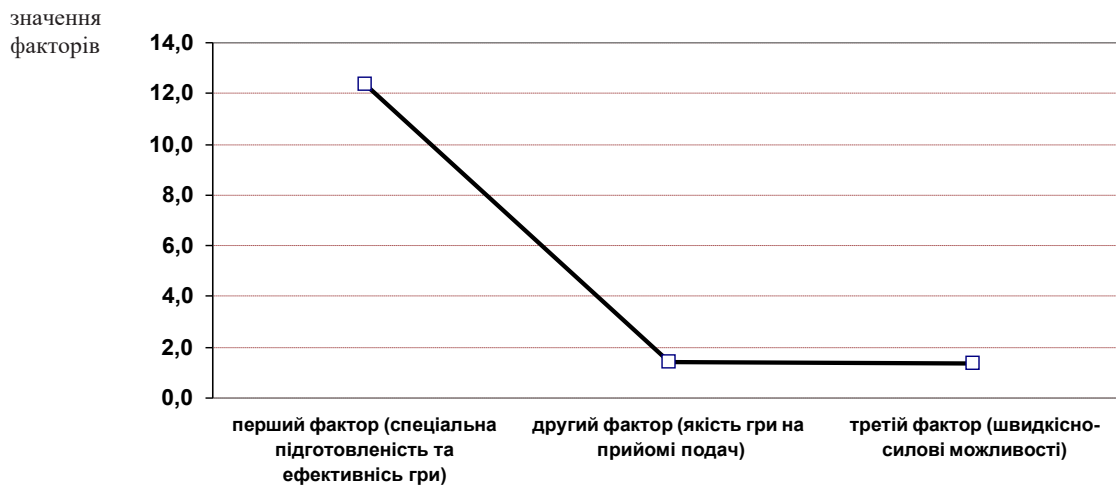


Рисунок 4 - Значення факторів в структурі загальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки

Так, найбільш значущий перший (генеральний) фактор мав власне значення - 12,35. Два інших фактори мали приблизно однаковий рівень власних значень: фактор «якість гри на прийомі подач» - 1,44; фактор «швидкісно-силові можливості» - 1,34. На відміну від психологічної підготовленості, фактори загальної та спеціальної техніко-тактичної підготовленості мали високі (статистично значимі) кореляційні взаємозв'язки між собою (табл. 2).

Таблиця 2 - Внутрішньо-кореляційні зв'язки факторів, які характеризують загальну фізичну та техніко-тактичну підготовленість тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки

Фактор	1	2	3
1	1, 000		
2	0, 704	1, 000	
3	0, 813	0, 606	1, 000

Так, кореляційний зв'язок між першим та другим фактором склав  $r = 0,704$ ; між першим та третім -  $0,813$ ; між другим та третім –  $r = 0,606$ . Це свідчити про високу ступень впливу факторів один на одного. Отримані данні дозволили

визначити провідні компоненти в структурній підготовленості тенісистів, а також встановити характер їх внутрішніх взаємозв'язків.

**Висновки.** Отримані результати підтверджують результати досліджень інших авторів (Алексеев А.В., 2005; Бе-лиц-Гейман С.П., 1989; Бодалев А.А., 1999; Дюбина Т.В., 2009; Иванова Т.С., 1999; Yuan Zhaohui; Weihai Qiong, 2011; Zhang Hailong, Lv Huimin, Cui Lei, 2011; Jagiello Marina, Jagiello Wladyslaw, 2014; Borisova O. V., 2011, 2012) щодо впливу та значущості індивідуальних психологічних властивостей тенісистів для ефективної тренувальної та змагальної діяльності.

Вперше отримано факторну структуру психологічної та техніко-тактичної підготовленості тенісистів, які перебувають на етапі спеціалізованої базової підготовки. Також встановлено міжфакторні кореляційні взаємозв'язки. Врахування провідних компонентів психологічної та техніко-тактичної підготовленості на практиці може бути важливим чинником для підвищення якості процесу підготовки та змагальної діяльності юних спортсменів.

#### **Список джерел інформації:**

1. Шинкарук О.А. (2011). *Теорія і методика дитячо-юнацького спорту*. Хмельницький: ХНУ. 143 с.
2. Brody H. (2000). Match statistics and their importance. *ITF: Coaches review*. № 22. P.14-20.
3. Emshanova Y.O. (2013). Comparative analysis of individual peculiarities for tennis players of different qualification. *Physical Education of Students*. Vol.4, P. 23-26. doi:10.6084/m9.figshare.662589
4. Torres-Luque G. (2011). An analysis of competition in young tennis players. *European Journal of Sport Science*. Vol. 11, № 1. P. 39–43.
5. Yuan Zhaohui, Weihai Qiong (2011). Factors affecting interest in training children tennis Enlightenment Training. *Wuhan Institute of Physical Education Journal*. № 01. P. 5-8.
6. Zhang Hailong, Lv Huimin, Cui Lei (2011). Research on the theory and methods of teaching and training of children's tennis. *Friends of Science* Vol 18. С. 7-9.

## **ПЕРСПЕКТИВИ УЧАСТІ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ У ВСЕСВІТНІХ ІГРАХ**

**Кропивницька Т.А., Макаренко О.А.**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

*Україна, м. Київ, tatyana\_kropivnitskaya@ukr.net, makarenko.olia2017@gmail.com*

**Анотація:** дослідження спрямоване на аналіз результативності участі українських спортсменів на Всесвітніх іграх, а також показників розвитку в Україні видів спорту, в яких здобуті медалі на цих змаганнях. Результатом аналізу стало виділення перспективних видів спорту і тих, де спостерігається тенденція до погіршення результатів.

**Ключові слова:** Всесвітні ігри, неолімпійські види спорту, Україна, перспективи розвитку.

**Вступ.** Головними змаганнями у неолімпійському спорті є Всесвітні ігри. Їх популярність невпинно зростає, а результати виступів збірних команд є одним з критеріїв розвитку цього напрямку спорту в країні. Україна з 1993 року бере участь у Всесвітніх іграх, а з 2005 року – демонструє високі результати і входить до топ-10 країн-лідерів у командному заліку [4, 8]. За цей час спостерігається покращення або погіршення результатів у низці видів спорту. Актуальним питанням є визначення перспектив подальшої їх результативності.

**Мета дослідження** – визначення перспективних для України неолімпійських видів спорту, що представлені в програмі Всесвітніх ігор.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За весь час участі у Всесвітніх іграх українські спортсмени в офіційній програмі завоювали 171 медаль і сьогодні серед інших країн за цим показником Україна посідає 9 місце [8].

Результати аналізу динаміки завойованих медалей вітчизняними спортсменами з 1993 до 2022 року доводять наявність двох етапів (табл. 1): I (1993-2001 рр.) – перший досвід участі, обмежена чисельність видів спорту, в яких виступали, невелика кількість нагород; II (2005-по теперішній час) – збільшення

видів спорту, результативних для України, різке і суттєве зростання кількості нагород.

Таблиця 1 - Види спорту, в яких завойовані медалі українськими спортсменами на Всесвітніх іграх

Види спорту \ Рік змагань	Рік змагань								
	1993	1997	2001	2005	2009	2013	2017	2022*	Всього
Пауерліфтинг	1	1		4	9	5	7	7	34
Спортивна акробатика	5	7		3	3	2	1	4	25
Сумо				2	5	5	3	9	24
Підводний спорт				3	5	6	4	3	21
Художня гімнастика				6	3	5		1	15
Таїландський бокс Муей Тай							4	5	9
Стрибки на батуті	1	2	1		1	1	2		8
Бодібілдинг				1	5				6
Карате							2	3	5
Кікбоксинг								5	5
Стрибки на акробатичній доріжці		1		1	1	1			4
Спортивне скелелазіння				1	1		1	1	4
Джиу-джитсу						1	1	2	4
Боулінг						1	1		2
Водні лижі								2	2
Спортивне орієнтування						1			1
Важка атлетика (жінки)		1							1
Паркур								1	1
<b>Всього</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>33</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>43</b>	<b>171</b>

Примітка:  - вид спорту не був представлений у програмі Всесвітніх ігор;

\* - до змагань не допущені головні конкуренти вітчизняних спортсменів у низці видів спорту (росія і білорусь)

На Всесвітніх іграх 2013 та 2017 років українські спортсмени спромоглися завоювати медалі у 10 видах спорту. Результати останніх змагань наведені, але їх враховувати можна умовно (особливо, де є суттєве покращення) через відсутність збірних команд росії і білорусі, які є одними з головних конкурентів наших спортсменів. На цих змаганнях медалі здобуто у 12 видах спорту офіційної програми.

Якщо за основу взяти кількість завойованих медалей, можна виділити 3 групи видів спорту: 1) понад 20 нагород – принесли такі види спорту, як пауерліфтинг, спортивна акробатика, сумо, підводний спорт; 2) 6–15 нагород – художня гімнастика, тайландський бокс Муей Тай, стрибки на батуті, бодібілдинг; 3) до 5 нагород – карате, кікбоксинг, стрибки на акробатичній доріжці, спортивне скелелазіння, джиу-джитсу, боулінг, водні лижі, спортивне орієнтування, паркур.

Для визначення перспективності цих видів спорту для України проведено аналіз динаміки кількості осіб, які займаються кожним з них, стан матеріально-технічного і кадрового забезпечення [1–3, 5–7].

Встановлено, що наступні види спорту, мають тенденцію до покращення результатів:

- пауерліфтинг – від поодиноких медалей або їх відсутності до 2001 року до суттєвого збільшення і підвищення їх якості (по 3 золоті кожні ігри), починаючи з 2005 року. Українські спортсмени у пауерліфтингу завойовують у середньому 19% всіх медалей (останні чотири змагання – 29%). Він є одним із наймасовішим в Україні (понад 10 тис спортсменів, з якими працюють близько 400 тренерів, половина з яких з фаховою освітою) та невибагливим до матеріально-технічної бази;

- сумо – з моменту включення до програми Всесвітніх ігор (2005 р.) українські спортсмени стабільно завойовують комплекти нагород. За цей час кількість осіб, які займаються, зросла в 10 раз і становить понад 1600 спортсменів. Більшість тренерів (68 %) мають фахову освіту. Вид спорту з невибагливими вимогами до матеріально-технічної бази. Частка нагород, завойована українськими



спортсменами у цьому виді спорту, становить у середньому 16% всіх медалей (за виключенням останніх Ігор, де показник зріс до 43%);

- таїландський бокс Муей Тай – представлений на Всесвітніх іграх двічі і на кожних переважна кількість медалей українців була золотими. Частка нагород, завойована українськими спортсменами у цьому виді спорту, становить у середньому 12% всіх медалей. В Україні з 2000 року до тепер кількість спортсменів зросла в чотири рази і становить близько 3 тис. Хоча найбільший показник спостерігався у 2013 році – 3716 осіб. Кількість тренерів – 70 осіб, 69 % з яких мають фахову освіту;

- джиу-джитсу – відносно «молодий» вид спорту для України. Відповідну асоціацію створено у 1998 році, після того як вид спорту включили до програми Всесвітніх ігор (1997 р.). Перші медалі наші спортсмени спромоглися завоювати у 2013 році. З огляду на те, що їх небагато (у середньому здобуто 1% всіх нагород, розіграних в цьому виді спорту), але завжди серед них золоті, можна вважати цей вид спорту перспективним для України. Додає впевненості і динаміка показників розвитку: з 2004 року кількість осіб, які займаються цим видом спорту, і тренерів зросла майже утричі і становить 2088 осіб та 53 фахівця відповідно (станом на 2020 р.). Більшість тренерів (58 %) мають фахову освіту. Вид спорту з невибагливими вимогами до матеріально-технічної бази;

- карате – загалом українські спортсмени завоювали 1 золоту та 1 срібну медалі на Іграх 2017 року, а також 2 золоті та 1 срібну на Іграх 2022 року, що становить 7 % всіх медалей, розіграних на двох змаганнях в цьому виді. Позитивна динаміка показників розвитку в Україні, широка мережа клубів, створених по всій країні, дозволяє вважати цей вид спорту перспективним;

- кікбоксинг (WAKO) – увійшов до програми у 2022 році. Українці завоювали 28% всіх медалей, що розігрувалися у цьому виді спорту. З огляду на зростаючі показники його розвитку в країні, що забезпечило виду спорту місце у топ-10 за кількістю осіб, які ним займаються, навіть за відсутності конкурентів з країн, не допущених до участі, кікбоксинг можна розглядати перспективним для нашої збірної. Більшість тренерів (73 %) мають фахову освіту.

Спортивне скелелазіння можна було б віднести до попередньої групи, але під питанням лишається його знаходження у програмі Всесвітніх ігор, через включення до олімпійських змагань 2024 року.

Спостерігається тенденція до погіршення результатів у таких видах спорту, як підводний спорт, спортивна акробатика, спортивне орієнтування. Кількість та/або якість медалей в цих видах спорту погіршується, як і інші показники (чисельність спортсменів та тренерів з видів спорту, стан матеріально-технічної бази).

У художній гімнастиці при відносно стабільних показниках кількості спортсменів, кадрового, матеріально-технічного забезпечення, результати на Всесвітніх іграх також погіршилися. Навіть за відсутності головних конкурентів, у України 1 бронзова медаль у Бірмінгемі 2022 року.

Стрибки на батуті – вид спорту з перших змагань представлений у програмі Всесвітніх ігор. У 2000 році одна з його дисциплін (індивідуальні стрибки) увійшла до програми Ігор Олімпіад, і на Всесвітніх іграх залишилися синхронні стрибки та подвійний мінітрамп. З 2001 року всі медалі, здобуті українцями у цьому виді спорту на Всесвітніх іграх, були лише у синхронних стрибках. Проте на останніх Іграх 2022 року у програмі залишився лише подвійний мінітрамп, де жодної медалі наші спортсмени ще не завойовували. Зниження показників чисельності осіб, які займаються видом спорту, та тренерів (за 8 років на 29% та 16% відповідно), проблеми з необхідним устаткуванням не дозволяють наразі розглядати цей вид перспективним для України. Можна очікувати поодинокі нерегулярні медалі українців лише у стрибках на акробатичній доріжці.

Щодо боулінгу, воднолижного спорту, паркуру, то завчасно казати про їх перспективність для нашої країни. Дві медалі у боулінгу – результат однієї спортсменки (Дар’я Ковальова), як і у водних лижах (Данило Фільченко), і поки не достатньо, щоб стверджувати про ефективно працюючу систему. Крім того у воднолижному спорті не було на останніх змаганнях одних із світових лідерів – білоруських спортсменів. І хоча показники розвитку цих видів спорту в Україні поступово зростають, але у воднолижному спорті залишаються на низькому рівні

(136 спортсменів станом на 2020 рік). Ситуація ускладнюється і доступністю матеріально-технічної бази.

Паркур – нещодавно почав розвиватися, досі не визнаний в Україні, статистичні дані про розвиток відсутні.

Бодібілдинг виключено з програми після Всесвітніх ігор 2009 року через допінг.

**Висновки.** Відповідно до результативності видів спорту з позиції кількості завойованих медалей за всю історію участі України у Всесвітніх іграх виділено три групи видів спорту: 1) найуспішніші (понад 20 нагород) – пауерліфтинг, спортивна акробатика, сумо, підводний спорт; 2) успішні (6–15 нагород) – художня гімнастика, таїландський бокс Муей Тай, стрибки на батуті, бодібілдинг; 3) найменш результативні види спорту (до 5) – карате, кікбоксинг, стрибки на акробатичній доріжці, спортивне скелелазіння, джиу-джитсу, боулінг, водні лижі, спортивне орієнтування, паркур.

Відповідно до перспективності видів спорту, в основу якої покладено динаміка кількості і якості завойованих медалей, чисельність спортсменів, тренерів, наявність матеріально-технічної бази, виділено три групи: 1) мають тенденцію до покращення результатів – пауерліфтинг, сумо, Муей-Тай, джиу-джитсу, карате, кікбоксинг; 2) спостерігається тенденція до погіршення результатів – підводний спорт, спортивна акробатика, спортивне орієнтування; 3) невизначеність перспектив, що зумовлено дією різних чинників – спортивне скелелазіння, художня гімнастика, стрибки на батуті та акробатичній доріжці, боулінг, воднолижний спорт, паркур.

#### **Список джерел інформації:**

1. Звіт з фізичної культури і спорту за 2013 рік. Міністерство молоді та спорту України. URL: <https://mms.gov.ua/fizichna-kultura/statistichna-zvitnist/zviti> (дата звернення: 27.03.2023).
2. Звіт з фізичної культури і спорту за 2016 рік. Міністерство молоді та спорту України. URL: <https://mms.gov.ua/fizichna-kultura/statistichna-zvitnist/zviti> (дата звернення: 26.03.2023).

3. Інформаційний довідник "Україна спортивна – 2020". Міністерство молоді та спорту України. URL: [https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Fizychna\\_kultura/nakazy\\_statystichna\\_zvitnist/zbirnik-2020.pdf](https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Fizychna_kultura/nakazy_statystichna_zvitnist/zbirnik-2020.pdf) (дата звернення : 29.03.2023)
4. Макаренко, О. А., Кропивницька, Т. А. Розвиток неолімпійського спорту в Україні через призму статистичних показників. *«Спорт та сучасне суспільство»: Матеріали XIV Міжнародної студентської наукової конференції*. Київ: НУФВСУ, 2021.192–198.
5. Україна спортивна в цифрах та коментарях. Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту. Київ : 2005.
6. Україна спортивна 2008–2010 роки: інформаційний довідник. Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ: 2011. 400 с.
7. Україна спортивна в цифрах та коментарях. Упоряд. О. К. Артем'єв. Державний комітет молодіжної політики. Київ: 2000. 210 с.
8. Medal history of The World Games. Official site IWGA. URL: <https://www.theworldgames.org/results/medal-history#edition=0&accumulative=true> (дата звернення: 27.03.2023).

## **ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТЕХНІКИ МЕТАННЯ ДИСКА РОБЕРТА ХАРТІНГА НА ЧЕМПІОНАТІ СВІТУ 2009 РОКУ**

**Кукса В.С., Блещунова К.М.**

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний  
інститут», Україна, м. Харків, vladkuksa20021@gmail.com*

**Анотація:** дослідження спрямоване на вивчення індивідуальних моделей техніки метання диска висококваліфікованих спортсменів. Здійснено аналіз відеоматеріалу заключної спроби метання диску Роберта Хартінга на чемпіонаті світу 2009 року в Берліні, яка принесла йому золоту медаль. Роберт Хартінг – німецький метальник диска, олімпійський чемпіон 2012 року, триразовий чемпіон світу та дворазовий чемпіон Європи. Тричі поспіль визнавався спортсменом року у Німеччині.

**Ключові слова:** техніка метання диска, провідні метальники, індивідуальні моделі змагальної діяльності.

**Вступ.** Техніка метання диска досить детально висвітлена в багатьох підручниках і посібниках з легкої атлетики. Але особливостями техніки є те, що вона за своєю сутністю представляє індивідуальний спосіб організації внутрішніх та зовнішніх сил. Тому науковий та практичний інтерес представляє вивчення індивідуальної структури та варіативності змагальних рухів спортсменів, яка забезпечує їм високий рівень результатів та перемогу на міжнародних змаганнях.

**Мета дослідження:** визначення особливостей індивідуальної структури техніки метання диска Роберта Хартінга на чемпіонаті світу 2009 року.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження, педагогічні спостереження та аналіз відеоматеріалів змагальної діяльності за допомогою програмного забезпечення для аналізу відео з відкритим кодом Kinovea 0.9.5, логічні методи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Техніка метання диска аналізувалась із традиційним розподілом на наступні частини (фази рухів): тримання диска, вихідне положення, замах, поворот та фінальне зусилля.

**Тримання диска.** Диск під своєю вагою утримується на фалангах чотирьох пальців (рис. 1). Великий палець накладається на поверхню снаряда. Другою частиною диск торкається передпліччя. Диск утримується вільно, без надмірного згинання кисті і сильного притискання до передпліччя.



Рисунок 1 – Тримання диска (диск утримується на чотирьох фалангах, великий палець накладається на поверхню диску)

**Вихідне положення.** Перед початком повороту Роберт Хартінг займає положення стоячи спиною до напрямку метання. Зазвичай метальники розміщуються посередині в задній частині кола, але у цього спортсмена стійка ніг шириною 105 см дещо зміщена вліво, а носки розвернути назовні (рис. 2).

**Замах.** Під час замаху руки з диском вправо, складається попереднє натягування м'язових груп, яке сприяє веденню снаряда в повороті. При закінченні замаху вісь плеч зміщена по відношенню до осі таза вправо (рис. 3 синя лінія – вісь таза).



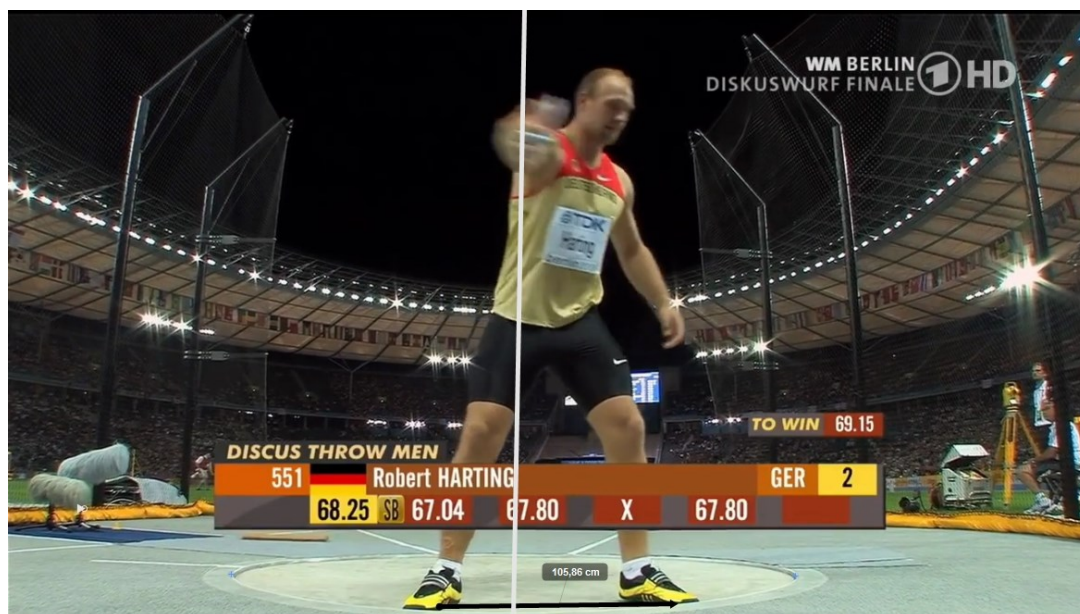


Рисунок 2 – Вихідне положення  
(біла лінія – середина кола, чорна лінія – відстань між ногами)



Рисунок 3 – Замах (лінії: синя – вісь тазу, червоні – лінії розведення рук,  
білі – кут згинання правої ноги, жовті – кут згинання лівої ноги)

М'язи плечового поясу та тулуба оптимально розтягнуті: на рисунку червоним кольором показано, що кисть лівої та плече правої утворюють одну лінію, складається відчуття натягування (див. рис. 3). Видно, що ноги зігнуті в колінах: ліва нога -  $142^{\circ}$ , права нога -  $128^{\circ}$ . Перехід від замаху до входу в поворот – дуже важливий елемент в техніці метання диска. Закінчення замаху повинно



привести до оберту лівої ступні і початку входу в поворот. По мірі обертання на лівій ступні перерозподіляється вага тіла з правої ноги на ліву.

**Поворот.** Основна мета – надати системі «метальник-снаряд» обертально-поступову швидкість. Час, витрачений на вхід в поворот, становить приблизно 50-55% сумарного часу повороту та фінального зусилля. Поворот виконується в двоопірній, одноопірній і безопрірній фазах. Під час початку обертання на носку ліва нога починає змінювати кут згинання: з  $128^\circ$  на  $136^\circ$  (рис. 4). На збільшеному рисунку видно, що носок лівої ноги починає оберт. В цей момент ліва рука відведена в сторону-назад під кутом  $96^\circ$ , права рука – в сторону-вперед під кутом  $53^\circ$ .



Рисунок 4 – Початок повороту (червоні – лінії натягування рук, сині – кут лівої руки, жовті – кут згинання лівої ноги)

З моменту відриву правої ноги від кола починається одноопорна фаза повороту, яка продовжується до моменту відриву лівої ноги від кола. Безопорна фаза по часу повинна бути дуже короткою. Після цієї фази права нога, виконавши мах по дузі вперед, ставиться зігнутою в колінному суглобі на ґрунт носком під себе. В момент постановки правої ноги, після безопрірної фази, ряд рухів метальника дозволяють виконати обгін нижніми частинами тіла верхніх.

Розглянемо положення спортсмена в кінці повороту (рис. 5).



Рисунок 5 – Кінець повороту (червоні лінії – кут згинання лівої руки, жовті – кут згинання лівої ноги, білі – кут згинання правої ноги, синя крапка – майбутнє положення лівої стопи)

В цей момент рука з диском найбільш віддалена від точки вильоту снаряда. Червоним кольором показано тримання ліктя лівої руки в закритому положенні – кут складає  $102^\circ$ . Ліва нога, після зняття з опори швидким рухом під кутом  $105^\circ$ , по короткому шляху стане в передній частині кола. Це місце показано крапкою синього кольору. В цей же час права нога, яка знаходиться в зігнутому стані – кут  $122^\circ$ , повертається на носку. Метальник переходить в двоопірне положення і знаходиться спиною до напрямку метання, вісь таза трохи розвернута в сторону кидка.

**Фінальне зусилля** (рис. 6). Зеленою стрілкою показано траєкторію руху диску, який переміщується по найбільшому радіусу. Спортсмен повертається грудьми до напрямку метання, але права рука з диском відстає від осі плечей. Одночасно з закінченням повороту тіла рука швидким активним рухом випускає снаряд під необхідним кутами вильоту та атаки (між повздовжньою віссю снаряда і лінією горизонту).

Відомо, що зі збільшенням швидкості метання зменшується кут вильоту, краще використовується сила метальника. В даній спробі Роберт Хартінг випускає

снаряд зі швидкістю 25-27 м/с. Кут атаки диску під час польоту складає  $\approx 35^\circ$ , тобто є найоптимальнішим.



Рисунок 6 – Фінальне зусилля (зелена лінія – траєкторія маху, жовта – вісь правої руки, біла – напрямок вильоту снаряду)

Початкова швидкість залежить від довжини розгону диска під час повороту та фінального зусилля, а також від часу розгону. Довжина розгону диска також залежить від довжини рук метальника. Тому метальники з великим розмахом рук мають перевагу над іншими. Розмах рук Роберта Хартінга складає  $\approx 241$  сантиметр:  $88.71+63.11+90.03$  (рис. 7).



Рисунок 7 – Розмах рук Роберта Хартінга



**Висновки.** Індивідуальні особливості техніки рухів при метанні диска Роберта Хартінга у фінальній спробі на чемпіонаті світу 2009 року проявили себе вже у вихідному положенні, яке переважно визначається антропометричними даними (зріст, вага й розмах рук). Оптимальна траєкторія, динаміка швидкості та ритмічна структура рухів у поєднанні із наданням необхідних кутів вильоту та атаки снаряду стали запорукою досягнення максимальної швидкості вильоту диску.

Використана методика визначення індивідуальної моделі техніки метання диска дозволила встановити, що антропометричні дані атлета є важливим чинником, який впливає на спортивні досягнення. Спортсменам з великим зростом і довгими руками легше досягати необхідної висоти випуску снаряду та швидкості у фазі фінального зусилля шляхом збільшення довжини розгону.

## ТРАДИЦІЇ УКРАЇНСЬКОГО СПОРТУ В КАНАДІ: ГЕРОЇ СПОРТИВНОГО РОКУ-82

Лях-Породько О.О.

*Національний університет фізичного виховання та спорту України*

*Україна, м. Київ, [sportsokol@ukr.net](mailto:sportsokol@ukr.net)*

**Анотація.** Здійснено аналіз традицій українського спорту в Канаді. Визначено лауреатів найкращих спортсменів 1982 року. Проаналізовано спортивні досягнення атлетів. З’ясовано роль спортсменів Канади, які мають український родовід у розвитку спортивного руху країни.

**Ключові слова:** спорт, діаспора, Канада, Україна.

**Вступ.** Українська діаспора в Канаді є однією з найчисленніших та організованих. Українці в Канаді проживають вже понад 100 років. За цей час у мультикультурній Канаді українські традиції стали найпомітнішими серед інших. Досягнення українців у будь-якій сфері життєдіяльності цієї країни мали значний розголос та вплив. Значних успіхів досягнули українці й у спорті [1]. Вони здобували перемоги для Канади, але при цьому ніколи не забували свій український родовід. Переможці, призери, учасники Ігор Олімпіад, Зимових Олімпійських ігор, Панамериканських ігор, Ігор Співдружності, чемпіонатів світу, національних першостей й інших турнірів це все про українців у Канаді.

**Мета дослідження** – здійснити аналіз та виявити особливості традицій українського спорту в Канаді (на прикладі 1982 року).

**Результати дослідження та їх обговорення.** 1982 рік для українців у Канаді мав надзвичайне значення. Зокрема й тому, що цього річного День української спадщини зібрав чималу кількість учасників від української громади в Онтаріо. За приблизними підрахунками їх було понад 600, а відвідувачів – понад 45 тисяч! І це лише за день!

29 серпня у найрізноманітніших дійствах брали участь народні танцюристи, співаки та музиканти, митці та артисти. Вони демонстрували свій таланти для

глядачів, які мали можливість відвідати фестивальні заходи в Ontario Place, як і раніше безкоштовно. Дивовижне місце, бо цей центр розташований на рукотворних островах. Затуманене сонце та прохолодний вітер, який віяв від озера Онтаріо не зіпсувало настрою виконавцям та глядачам. Відвідувачі комфортно прогулювалися по містках, які були закриті склом між островами.

Серед визначних подій цього дня було відзначення 100-річчя народження українського композитора Кирила Стеценка, а однією з центральних моментів програми була феєрія зірок канадського спорту, які мають український родовід. Ці спортсмени завоювали славу на спортивній ниві й принесли визнання та славу Канаді. Брала участь у гала-концерті українських зірок канадського спорту легендарні спортсмени світового та національного рівня [2]:

**Дейл Гаверчук (Dale Hawerchuk)** - Виступав за «Корнуолл Роялс», «Вінніпег Джетс», «Баффало Сейбрс», «Сент-Луїс Блюз», «Філадельфія Флайєрс». В чемпіонатах НХЛ - 1188 матчів (518+891), у турнірах Кубка Стенлі - 97 матчів (30+69). У складі національної збірної Канади учасник чемпіонатів світу 1982, 1986 і 1989 (28 матчів, 9+13); учасник Кубка Канади 1987 і 1991 (17 матчів, 6+5). У складі молодіжної збірної Канади учасник чемпіонату світу 1981. Входить до ТОП-25 найрезультативніших гравців в історії НХЛ. Гаверчука було обрано командою «Вінніпег Джетс» у першому ж раунді драфту під загальним 1-м номером. Він став наймолодшим гравцем в історії НХЛ, який набрав у дебютному сезоні понад 100 очок. Єдиний гравець НХЛ, який зіграв 1000 матчів у Лізі в віці до 31 року.

Досягнення: чемпіон QMJHL (Президентський кубок, який щорічно вручається клубу-переможцю плей-офф Головної юніорської хокейної ліги Квебеку) - 1980, 1981; чемпіон CHL (Меморіальний кубок - трофей клубного юнацького чемпіонату з хокею з шайбою, що вручається переможцю Канадської хокейної ліги) - 1980, 1981; срібний призер чемпіонату світу – 1989; бронзовий призер чемпіонату світу - 1982, 1986; володар Кубка Канади - 1987, 1991; учасник матчу всіх зірок НХЛ - 1982, 1985, 1986, 1987, 1997; нагорода Джордж Парсонс – 1980; нагорода Гі Лафлера – 1980; кращий новачок QMJHL – 1980; нагорода Раймона Лагасе – 1980; трофей Стаффорда Смайта – 1981; трофей Жана Беліво –

1981; трофей Мішеля Брієра – 1981; трофей Стеффорд Смайт – 1981; нагорода Майк Босси – 1981; гравець року КХЛ – 1981; пам'ятний трофей Колдера – 1982; член Зали слави хокею - 2001.

**Дженіфер Дячун (Jennifer Diachun)** - п'ятиразова переможниця національного чемпіонату з гімнастики. Учасниця Олімпійських ігор 1968 та 1972 років, Панамериканських ігор 1971 року (Бронза у командних змаганнях). Брала участь у чемпіонатах світу 1970 та 1974 роках.

**Борис Чамбул (Borys Chambul)** - метальник диску, учасник Олімпійських ігор 1976 року. Також був у складі збірної Канади для участі в Олімпійських іграх 1980 року, але Канада змушена була бойкотувати ці ігри. Учасник Панамериканських ігор 1979 року. Чемпіон Ігор Співдружності 1978 року. Неодноразовий чемпіон та рекордсмен Канади з метання диску (1976, 1977, 1978, 1980, 1982 років). Переможець IX-ї, X-ї, XI-ї, XII-ї, XIII-ї легкоатлетичних змагань Української Спортової Централі Америки й Канади. Срібний призер II-ї Вільної Олімпіади 1976 року. Чемпіон Національної асоціації студентського спорту у складі команди (капітан команди) Вашингтонського університету.

21 липня 1976 року в Монреалі Борис Чамбул встановив рекорд Канади, метнувши диск на 65,40 м. Цей рекорд протримався до 1991 року!

**Кармен Дмиш (Carmen Dmysh)** - срібна призерка чемпіонату Онтаріо з дзюдо серед жінок 1977.

**Лукас Дмиш (Lucas Dmysh)** - чемпіон Онтаріо з дзюдо 1977. Переможець AM-CAN International Judo Challenge 1976.

Двоє спортсменів, які з поважних причин не змогли бути присутні були представлені їхніми батьками. Михайло Подборський презентував свого сина **Стіва Подборського (Steve Podborski)** – з 1973 року увійшов до складу гірськолижної збірної Канади. Дебютував на Кубку світу в 1974 році у віці 17 років! Потрапив двічі в десятку кращих у своєму першому сезоні Кубка світу. Стів мав дебютувати на зимових Олімпійських іграх 1976 року в Інсбруку, однак зазнав травми безпосередньо перед Іграми. Подборські був членом Crazy Canucks і виграв бронзову медаль у швидкісному спуску на зимових Олімпійських іграх 1980 року



в Лейк-Плесіді. У 1982 році Стів став першим спортсменом Північної Америки, який виграв титул сезону Кубка світу з гірських лиж. В цілому він виграв вісім гонок Кубка світу зі швидкісного спуску. Ще у 34 гонках він фінішував у топ-10. Після сезону 1984 року він завершив кар'єру у віці 26 років.

Після завершення спортивної кар'єри не полишив спорт та олімпійський рух. Був коментатором, членом оргкомітету, диктором, ведучим в час проведення зимових Олімпійських ігор (1998, 2002, 2004, 2006, 2010, 2014).

Брав участь у чемпіонатах світу 1978, 1980, 1982 років. Учасник зимових Олімпійських ігор 1980 та 1984 років.

У 1982 році Подборский став офіцером Ордена Канади. Обраний до Зали Олімпійської слави Канади в 1985 році, Зали лижної слави Канади в 1986 році та Зали слави канадського спорту в 1987 році. У 2006 році Подборский було введено до Зали спортивної слави Онтаріо.

Нагороджений Золотою ювілейною медаллю Королеви у 2002 році та Діамантовою ювілейною медаллю Королеви у 2012 році.

Іван Андрусичин приймав вітання замість свого сина, відомого спортсмена **Зенона Андрусичина (Zenon Andrusyshyn)** - футболіст Канадської Футбольної Ліги в 1971–1977, 1979–1982 роках, зокрема у складі «Торонто Аргонавтс». Він також був членом Kansas City Chiefs у Національній Футбольній Лізі та Tampra Bay Vandits у Футбольній Лізі США. Грав у футбол коледжі UCLA.

Зенон встановив шкільний рекорд у метанні списа, який тримався 35 років! Він брав участь у складі збірної Канади (в метанні списа, штовханні ядра та диску) в Іграх Британської імперії та Співдружності 1966 року. Йому належав канадський рекорд метання списа, кинувши його на 242 фути 6 дюймів. Мав би брати участь в Олімпійських іграх 1968 року у змаганнях з метання спису, але отримав травму. Після цього спробував себе у футболі і не помилився.

Також були запрошені зірки канадського футболу, які презентували національну збірну на міжнародній арені - **Олександр Скоцень** та **Остап Стецьків**.

Родинами були присутні Гаверчуки, Подборзкі, Дмиш та багато інших українців.

Суперзірка світового хокею **Вейн Гретцкі** надіслав своє найкраще побажання разом з автографом/зображенням для включення його в спеціальну фотовиставку українських спортсменів Канади минулого та сьогодення [3].

**Висновки.** Спортивні досягнення Канади багато в чому завдячує спортсменам, які мають український родовід. Українці творили історію канадського спорту як у традиційно популярних, для цієї країни, видах спорту, так і у екзотичних. Яскравим прикладом є хокей (батьківщина сучасного хокею є Канада) та футбол (майже не культивувався до того часу як прибули до країни українські мігранти). Успіхи українців у Канаді є масштабні. Вони охоплюють різні види спорту: літні та зимові, командні та індивідуальні, жіночі та чоловічі тощо. Особливе місце серед українців Канади посідає звісно хокей. Тисячі гравців, сотні «зірок» НХЛ, легенди, феномени світового хокею є українці: Вейн Гретцкі, Террі Савчук, Білл Мосієнко, Морріс Лукович, Вейн Бабич, Дейв Бабич, Дейл Гаверчук.

### **Список джерел інформації**

1. Лях-Породько О. Спортивний фронт української діаспори // Public History. Історія в публічному просторі: збірник Міжнародної наукової конференції (Київ, 20 травня 2022 року) / За ред. Юрія Латиша; дизайн Маргарити Дяченко. – Київ, 2022. – С. 282-288.
2. Andrew Gregorovich. Sports achievements of Ukrainian Canadians / Andrew Gregorovich // Forum - 1982 - №52. – С. 23 – 28.
3. Helen Perozak Smindak. Ukrainian Heritage Day draws thousands to Ontario Place / Smindak Helen Perozak // Ukrainian Weekly – 1982. - №38. – С. 8 – 10, 12.

## **ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ В УКРАЇНІ**

**Назаренко І.І.**

*Українська інженерно-педагогічна академія м. Харків, ninga68@ukr.net*

**Анотація:** дослідження спрямоване на виявлення проблем олімпійського руху в Україні під час воєнного стану, виявлення ставлення міжнародної спортивної спільноти щодо подій, які відбуваються в нашій країні.

**Ключові слова:** спорт, олімпійський рух, спортивна інфраструктура, воєнні дії, спортсмени, олімпійські принципи та ідеї.

**Вступ.** Великий спорт, який знаходить своє відображення на Олімпійських іграх, підштовхує сотні, тисячі спортсменів до активного вдосконалення своєї особистості з метою досягнути успіхів на цих престижних міжнародних змаганнях.

Ідея Олімпізму барона П'єра де Кубертена передбачала:

- розвиток міжнародного спортивного руху, заснованого на гуманізмі, з подоланням станових, національних, расових і міжнародних протиріч;
- формування внутрішньої естетичної та етичної сутності спорту;
- розвиток дружніх спортивних контактів між народами;
- незаангажованість спортсменів-аматорів;
- союз міжнародного спортивного руху і прогресивних сил людства.

Неймовірний ентузіазм французького барона П'єра де Кубертена відродив стародавні змагання, які беруть свій початок ще з 776-го року до нашої ери. Нині олімпійський рух є потужним чинником розвитку сучасного спорту.

Відроджений олімпійський рух за столітню історію зазнав не лише тріумфи. У його минулому були й лихоліття, пов'язані із трагічними для миру і людства подіями двох світових воєн, протистоянням двох соціальних систем і породженими цим протистоянням спробами деморалізувати олімпійський рух, бойкотувати Олімпійські ігри. Однак з усіх важких випробувань олімпійський рух виходив ще міцнішим, загартованішим і стабільнішим, порівняно швидко оговтуючись від

воєнних, соціальних та інших наслідків. Причиною такої дивовижної життєздатності є велика привабливість світлих ідей олімпізму і тих, що дійшли до нас від олімпійських ігор Стародавньої Греції, і сучасних олімпійських ідеалів і принципів.

Мета дослідження. Дослідити чи впливають воєнні дії на території України на фізичний та емоційний стан спортсменів, на стан спортивної галузі, на результати на світових аренах.

Результати дослідження та їх обговорення. На жаль, сьогодні склалася саме така ситуація, коли наша країна протидіє агресору. Значних руйнувань зазнає вся спортивна інфраструктура: зруйновані стадіони, спортивні комплекси, спортивні школи, спортивні майданчики. Ворог методично знищує все на своєму шляху. Наші діти не мають змоги продовжувати тренування. Рятуючи свої життя багато родин покинули свої рідні міста, а деякі опинилися в окупації. Багато спортсменів змінили спортивну форму на військову, багато спортсменів загинуло і вже ніколи не вийдуть на спортивну арену.

Росія знехтувала всіма олімпійськими принципами та ідеалами, їх спортсмени підтримують цю ганебну війну, вони особисто знайомі з нашими спортсменами та неодноразово зустрічалися на міжнародних змаганнях, але всі мовчать і одягають форму не з олімпійськими емблемами чи гаслами, а з підтримкою цієї війни. Але, все ж таки, подолавши біль, страх, гнів, втрати, незрозуміння, наші спортсмени змогли зібрати свою волю в кулак та гідно представляють Україну на світових аренах, доводячи всьому світу, що ми непереможна нація. Деякі дружні країни допомагають нашим спортсменам, даючи їм притулок та змогу продовжувати тренування.

Всі цивілізовані країни засуджують цю війну, але не кожна має сміливість проголосувати за відсторонення росії від міжнародних стартів, Олімпійських ігор. Спостерігаються політичні ігри федерацій та тиск на керівні органи, щоб надати можливість російським спортсменам змагатися під нейтральним прапором, або їм достатньо засудити російське воєнне вторгнення в Україну.

В умовах війни наглядно проявляється сутність людей, в тому числі зі сфери спорту. І далеко не всі склали цей своєрідний важкий іспит. Воєнні випробування та поневір'яння стали надійними індикаторами, які показали хто є хто у нашому спорті. Неабиякого розголосу набули неприглядні історії, в яких згадувались спортивні функціонери та колишні спортсмени.

**Висновки.** Отже, такій країні-агресору не місце в олімпійській сім'ї. Сучасному світу необхідний олімпізм як життєвий філософський план, що може стати основою для створення способу життя, побудованого на повазі до загальних етичних принципів і сприятливого виховання, що поєднає спорт із культурою і мистецтвом.

Наші спортсмени відчують підтримку дружніх країн, спортсменів, відомих людей, медійних обличч та простих людей. Це дає їм силу та наснагу протистояти ворогу на своєму спортивному фронті.

Наші атлети та спортивні колективи віддячують усім своїм прихильникам в Україні та за кордоном численними гучними та яскравими перемогами.

За час широкомасштабного воєнного вторгнення російської федерації, український спорт змушений був зробити крок назад. Було зупинене, скасовано або перенесено дуже багато змагань і тренувальних процесів. Але, попри усі ці жахіття та негаразди, спортивне життя в Україні відновлюється, продовжується, а подекуди набирає обертів.

## **ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ**

**Обрезан А.С., Вострокнутов Л.Д.**

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,  
Україна, м. Харків, [vostroknutov.leonid@hnpu.edu.ua](mailto:vostroknutov.leonid@hnpu.edu.ua)*

**Анотація:** дослідження спрямоване на визначення особливостей навчально-тренувального процесу юних борців, обґрунтування методів, що найбільш використовуються, та пріоритети в розділах підготовки.

**Ключові слова:** боротьба, юні борці, етап початкової підготовки.

**Вступ.** Успішність змагальних дій борця залежить від рівня його підготовленості, вдосконалення сенсорних систем організму. Ці завдання постають з етапу початкової підготовки, який має свої особливості, та повинен враховувати вікові зміни в розвитку дитини, чутливі періоди фізичних якостей. Актуальність теми дослідження обумовлена необхідністю пошуку нових підходів, засобів та методів в навчально-тренувальному процесі у юних борців на початковому етапі підготовки.

**Мета дослідження** – визначення особливостей навчально-тренувального процесу юних борців.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Підготовка в секціях ДЮСШ та СДЮШОР зі спортивної боротьби проводиться у відповідності до змісту програм [2]. Впродовж перших двох-трьох років рекомендується вести цілорічний прийом дітей до групи початкової підготовки [1]. Планування тренувань навчально-тренувального процесу впродовж року в групах початкової підготовки має істотні відмінності [5], а періодизація тренувального процесу – достатньо умовна. Основними завданнями етапу є: зміцнення здоров’я, гармонійний розвиток рухових здібностей, ознайомлення з основними техніки боротьби, засобами підготовки борця, з правилами змагань.



Ряд питань у дослідників виникає при аналізі розділів програм, які стосуються методологічних підходів у комплексній перевірці видів підготовки юних борців, що призводить до відсіву з ДЮСШ, провокує натаскування результатів [3, 4]. Тому, на сьогодні на практиці тренери дотримуючись змісту та пропорцій розподілу обсягу навчально-тренувального навантаження, рекомендованих навчальною програмою для ДЮСШ, планують підготовку та обирають методи навчання юних спортсменів на свій розсуд. В змісті навчальної програми на початковому етапі підготовки значна увага приділяється фізичній підготовці юних борців. На етапі початкової підготовки необхідно закласти не тільки технічну, а й рухову базу для подальшого спортивного вдосконалення в спортивній боротьбі [1, 3]. Враховуючи особливості виду спорту, необхідно з самого початку спеціалізації розвивати переважно ті фізичні якості, які необхідні для оволодіння спортивною технікою. Але гармонійний розвиток рухових якостей і здібностей в подальшому впливатиме на високу працездатність спортсмена.

Враховуючи особливості сприйняття дітей молодшого шкільного віку, під час тренувань потрібно користуватися методами наочності та образності (назвати дію, еталонний показ, акцентувати увагу на важливому) [5]. Діти 7-9 років схильні до наслідування, тому, навчаючи їх доцільно користуватися методом імітації. Тренеру рекомендується говорити: «Роби, як я» Особливістю молодших школярів є пізнавальна активність, висока емоційність. Вправи повинні бути новими, викликати цікавість (яскравість інвентарю, прості тренажери, технічні засоби навчання).

Стійку мотивацію до тренувань в молодшому шкільному віці стимулює прагнення спортсмена до свого особистого фізичного вдосконалення, що потребує контролю та оцінки успіхів. Критерії оцінювання повинні бути якісними, враховувати індивідуальні темпи просування у розвитку рухових здібностей.

Враховуючи особливості навчання рухам, розвитку фізичних здібностей у молодшому шкільному віці доцільно застосовувати в навчально-тренувальному процесі ряд методів та методичних прийомів: оптимальне співвідношення методів стандартно-повторної та варіативної вправи; часто користуватись методом

цілісного виконання вправ; ігровим методом; методом моделювання; доступним змагальним методом.

**Висновки.** Таким чином, при плануванні навчально-тренувального процесу юних борців, виборі методів та засобів тренувань обов’язково повинні враховуватися вікові особливості розвитку фізичних здібностей у молодшому шкільному віці, особливості сприйняття та навчання рухам.

**Список джерел інформації:**

1. Бойченко, Н. В. (2017). Спортивный отбор на начальном этапе подготовки в борьбе. *Єдиноборства*, 1, 12-14.
2. *Боротьба вільна: чоловіки, жінки.* (2019). Навчальна програма ... за ред. Шандригось, В.І. та інші. Київ, АСБ.
3. Запольський, Д. П., & Агеєв, П. М. (2017). Аналіз ефективності спортивної підготовки єдиноборців на основі врахування вікових особливостей фізичних якостей та практичні рекомендації щодо організації процесу підготовки спортсменів різних вікових груп. *Теоретико-методологічні та психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання різних груп населення.* Київ, НТУ КПП імені Ігоря Сікорського.
4. Камаєв, О. І., Тропін, Ю. М., & Ткаченко, О. М. (2018). Контроль в навчально-тренувальному процесі юних борців. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 1, 30-35.
5. Kirk, C., Langan-Evans, C., Clark, D. R., & Morton, J. P. (2021). Quantification of training load distribution in mixed martial arts athletes: A lack of periodisation and load management. *PLoS One*, 16 (5).

## **ПРОФЕСІЙНО-ВАЖЛИВІ ЯКОСТІ СУЧАСНОГО ТРЕНЕРА У КОНТЕКСТІ SOFT AND HARD SKILLS.**

**Поляков І.О., Полякова О.О.**

**Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,  
Україна, м. Харків, [poliakoff84@gmail.com](mailto:poliakoff84@gmail.com), [skylion\\_86@ukr.net](mailto:skylion_86@ukr.net)**

**Анотація.** Здійснено аналіз сучасних викликів до професії тренера. Визначено, що поряд із хард скілс великого значення набувають софт скілс. Проаналізовано специфіку професійної діяльності тренера і з'ясовано, що сфера його задач постійно зростає за рахунок завдань, які сягають за межі спортивно-педагогічної та тренувально-змагальної роботи. Тому актуальним на сучасному етапі автори вважають дослідження важливості набуття софт скілс як професійно важливих якостей у діяльності тренера.

**Ключові слова:** тренер, професійні якості, soft and hard skills.

**Вступ.** Ми живемо у час швидких та постійних змін, в епоху перманентних викликів та нестабільності. Тому попередні парадигми щодо плинності часу змінюються уявленнями про стадію «0» або кінець історії, сприйняття упорядкованості життя, пов'язане з можливостями довгострокового планування, майже дезавуйоване. Симптомом цих парадигмальних змін є також втрата чітких рамок професійної та особистісної самоідентифікації як маркеру системності в становленні особистості. Ці глобальні мутації не оминули жодної професійної сфери, і професійна тренерська діяльність не є виключенням.

У попередні роки тренерська діяльність була більш виражена стосовно функцій, задач, критеріїв результату, фінансування тощо.

Професію тренера, як вчителя і викладача, можна віднести до соціально-освітньої сфери діяльності. Це такий собі спортивний педагог, який виховував, тренував, допомагав досягати максимальних успіхів у спорті та житті. Так було за радянських часів, часів незалежної України, і так є на теперішній час. Але у порівнянні з минулими роками тенденція щодо відношення держави до тренерської

й у цілому до спортивної діяльності почала негативно змінюватись. Корупція у вищих колах влади вплинула на фінансування тренерської та спортивної діяльності. Попереднє покоління висококваліфікованих тренерів або виїхало за кордон, або вже за віком перестало функціонувати. І таким чином розірвався ланцюг наступності поколінь як тренерів так і спортсменів. Це не могло не вплинути на спортивний результат. Достатньо проаналізувати тенденцію виступів українських спортсменів на Олімпійських іграх. Наприклад, у Токіо-2020 збірна України здобула всього одну золоту нагороду (Жан Беленюк, спортивна боротьба). Однак, попри низку складностей, яка лише збільшилася в умовах повномасштабної війни, спортивне життя в Україні не завмирає і тренери, як основні діючі персонажі на цьому полі, намагаються відновити алгоритми, вдосконалити підходи та віднайти новітні засоби ефективної тренерсько-педагогічної діяльності.

**Мета дослідження** – здійснити аналіз та виявити особливі професійно-важливі якості сучасного тренера у контексті теорії soft and hard skills.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Одним із способів змінити існуючу ситуацію, автори вважають перегляд світоглядних основ як освітньо-педагогічної системи в цілому, так і тренерсько-спортивної системи зокрема. Професія тренера є ключовою у ланцюгу від спортсмена до спортивного чиновника чи функціонера. Саме тому у дослідженні автори мають за мету поставити акцент на розвитку професійно-важливих якостей спортивного тренера.

Аналіз світових тенденцій щодо зміни світогляду на загальнолюдські та професійні якості (соціально-психологічні еталони та професійні критерії успішності) показав наступне: пандемія коронавірусу та повномасштабне військове вторгнення російського агресора змусила компанії по всьому світу прискорити темпи цифрової трансформації та автоматизації, що, серед іншого, ймовірно, призведе до зміни попиту на якості з арсеналу так званих soft skills протягом наступних років до 2025 року [1]. Критичне мислення та аналітичний розум, вирішення складних проблем і високий рівень самоконтролю, активне навчання, стійкість, стресостійкість і гнучкість є найбільш актуальними і бажаними у резюме робітників за даними звіту Всесвітнього економічного форуму (ВЕФ) у

2020 році. [1]. Soft skills є так само важливими як Hard skills (професійні та спеціальні навички, набуті в результаті процесу навчання та освіти)

Софт скілс (або дослівно з англійської мови «м'які навички», проте цей термін в оригінальному звучанні вже увійшов до лінгвістичного обігу в нашій країні) – це здібність або навіть хист людей до комунікації один з одним та злагодженої роботи в команді.

Хардові скіли - це здатності чи набори навичок, що набуваються в процесі навчання та можуть бути виражені в кількісному відношенні або кількісно оцінені.

Відмінність Хард скілс від Софт Скілс в цьому сенсі видається принциповою [2].

Враховуючі вищеописані визначення, можна екстраполювати їх на професію тренера та розділити професійно-важливі якості на хардові та софтові.

До хард скілс належать:

- ✓ Звання або розряд з обраного виду спорту (вміння та знання що їм відповідають)
- ✓ Тренерська категорія (особиста майстерність)
- ✓ Фізична форма
- ✓ Педагогічна майстерність
- ✓ Робота із психічними станами спортсмена
- ✓ Надання долікарської медичної допомоги
- ✓ Організація процесу навчання і виховання спортсмена.
- ✓ Робота з інформаційними та комунікаційними технологіями.

До софт скілс відносяться:

- ✓ Кризовий менеджмент
- ✓ Тайм-менеджмент
- ✓ Вміння швидко приймати рішення
- ✓ Менеджмент конфліктних ситуацій
- ✓ Лідерство
- ✓ Публічні виступи
- ✓ Навички міжособистісного спілкування

Дослідження, проведені Гарвардським університетом, Фондом Карнегі та Стенфордським дослідницьким центром підтвердили, що 85% успіху в роботі досягається завдяки добре розвиненим навичкам роботи з людьми (софт скілс). І лише 15% успіху в роботі залежить від технічних навичок і знань (хард скілс) [3].



Рис. 1. Критерії залежності професійного успіху

**Висновок.** Так як сучасні вимоги та виклики спонукають тренера-професіонала до активних дій, таких як вирішення фінансово-економічних питань, організація змагань, суддівська практика, робота зі фЗМІ та інтернет-ресурсами, професійна орієнтація, робота зі спонсорами та стейкхолдерами, проактивна життєва позиція, концептуальний розвиток та вдосконалення сфери спорту в Україні. Вирішення цих проблем потребує значно ширшого арсеналу інструментів, найбільш актуальними і затребуваними з яких виявляються ті, що належать до софт скілс.

Список джерел інформації:

1. These are the skills employers are looking for now...right up till 2025// <https://www.muchskills.com/blog/skills-employers-looking-for-till-2025>
2. [Hard Skills Vs. Soft Skills: Examples And Definitions // https://www.edgepointlearning.com/blog/hard-skills-vs-soft-skills/](https://www.edgepointlearning.com/blog/hard-skills-vs-soft-skills/)
3. Що таке hard skills і soft skills: як нас оцінює роботодавець // <https://eduhub.in.ua/news/shcho-take-hard-skills-i-soft-skills-yak-nas-ocinyuye-robotodavec>



## **ВЗАЄМОВІДНОСИНИ ДІТЕЙ 11-13 РОКІВ ТА ЇХ СТАВЛЕННЯ ДО ІНКЛЮЗИВНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У БАСКЕТБОЛІ**

**Чорногорець О. М.**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

*Україна, м. Київ, chernogorets3105@gmail.com*

**Анотація:** дослідження спрямоване на виявлення дружніх стосунків між дітьми 11-13 років, які займаються у баскетбольній секції

**Ключові слова:** інклюзивність, баскетбол, анкетування, взаємовідносини.

**Вступ** Інклюзивність у спортивному світі - це питання, яке стає все більш актуальним у наш час. Це означає створення можливостей для участі у спорті для людей різного віку, статі, національності, релігії та функціональних можливостей. [1] В баскетболі, як і в інших видах спорту, інклюзивність означає створення доступного та прийняттого середовища для всіх гравців, незалежно від їх фізичних можливостей, розміру тіла чи іншої характеристики.

Багато спортсменів, тренерів, фанатів у спортивному світі вважають, що інклюзивність повинна бути в центрі уваги у баскетболі. Наприклад, один зі відомих гравців NBA Кайрі Ірвінг, багато разів говорив про важливість інклюзивності в спорті та активно підтримував багато благодійних організацій, спрямованих на створення можливостей для гравців з інвалідністю.

**Мета дослідження:** визначити ставлення спортсменів-баскетболістів до баскетбольної секції з інклюзивним направленням та спортсменів з особливими потребами.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналізуючи літературу при написанні магістерської роботи Колупаєвої А.А. та Нижник Л. І., які висвітлюють тему приєднання дітей з особливими потребами до спортивних секцій постає питання яку роль відіграє інклюзивність у тренувальному процесі у баскетболі. Автори Колупаєва А.А. та Нижник Л. І. недосконало висвітлили питання взаємовідносин між дітьми у баскетбольній секції, а саме інклюзивної

направленості. З метою виявлення відношень у колективі між дітьми було проведено експериментальне опитування. В опитуванні взяли участь діти віком 11-13 років, які відвідують баскетбольну секцію протягом трьох років. Відповідати на питання також було запропоновано дітям-переселенцям, які нещодавно долучилися до секції. Учням було запропоновано дати відповіді на декілька запитань. Опитування проводилось у формі анкетування. В заповнені анкет взяли участь 50 респондентів, які охоче відповідали на поставлені запитання. Анкетування діти проходили після письмової згоди батьків. В анкеті розглянули 7 питань, які торкаються дружніх відношень у команді та ставленні дітей один до одного. Відповіді на питання були у форматі вибору однієї та декількох відповідей, але усі відповіді можна було доповнити власними думками та враженнями. Для обробки результатів було обрано 2 запитання, які яскраво відображають усю ситуацію у взаємовідносинах між спортсменами.

На перше запитання: «Чи вдалося тобі знайти друзів на баскетбольній секції?» були отримані такі відповіді: 44 респонденти обрали відповідь «Так», 4 указали, що вони новенькі і мало з ким спілкуються у колективі, а 2 зазначили про те, що мало з ким підтримують комунікацію. Це свідчить про високу обізнаність дітей стосовно спілкування та ставлення один до одного. В цілому в колективі переважає дружня атмосфера та підтримка. Таке середовище дуже важливе для досягнення спільних цілей та підвищення морального духу учасників команди. Наявність дружніх відносин між спортсменами може сприяти покращенню комунікації, зменшенню конфліктів та збільшенню взаємоповаги між учасниками. Важливою складовою злагоди в колективі є співпраця, допомога та підтримка один одного в складних ситуаціях, що може допомогти досягнути успіху для команди.

На друге питання: «Чи погоджуєшся ти, що баскетбольна секція повинна бути інклюзивною (рівнозначною та доступною для всіх дітей)?» були отримані наступні результати: «Так» обрали 49 із 50 опитаних, і одна відповідь була відкрита «Хочу, щоб займалися окремо, тому що це нечесно по відношенню до них».

Діти вважають, що всі учасники, незалежно від їхніх здібностей, інтересів, віку, статі та фізичних здібностей, мають право брати участь у секції та отримувати однакову можливість для розвитку своїх навичок у баскетболі.

Спортсмени погоджуються з тим, що секція має бути відкритою для всіх, незалежно від їхніх індивідуальних потреб і вмінь, а також повинна працювати над створенням середовища, яке підтримує різноманітність та інклюзію. Це може включати проведення спеціальних тренувань для людей з обмеженими можливостями, використання ігор та вправ, які враховують індивідуальні потреби, та забезпечення рівної участі у всіх аспектах секції. [2] Такий підхід до спорту допомагає забезпечити інклюзивне середовище, де кожна людина відчуває себе впевнено та сприяє збереженню позитивної атмосфери в команді.

Крім того, інклюзивна баскетбольна секція має бути доступною та прийнятною для всіх. Наприклад, це може включати створення безбар'єрного доступу до спортивного майданчика, забезпечення допоміжних засобів для тих, хто має різні види обмежень, таких як слухові або зорові проблеми.

Інклюзивна баскетбольна секція також сприяє розвитку соціальних навичок, таких як співпраця та толерантність. Вона допомагає зближувати людей з різних соціальних груп та культур, що сприяє формуванню толерантного та дружнього оточення. У загальному, інклюзивна баскетбольна секція означає створення середовища, яке підтримує різноманітність та інклюзію, де кожна людина може відчувати себе впевнено та брати участь у спортивних змаганнях та тренуваннях на рівних умовах з іншими учасниками.

Інклюзивність у баскетболі і в інших видах спорту може мати багато позитивних наслідків, таких як підвищення самооцінки, поліпшення здоров'я та збільшення соціальної інтеграції. Тому, важливо продовжувати популяризувати інклюзивний спорт і враховувати потреби людей з різними характеристиками у розробці спортивних програм та правил.

Однією з важливих складових інклюзивності у баскетболі є адаптація гри до потреб гравців з різними фізичними можливостями. Наприклад, для гравців з

високим зростом можуть знадобитися вищі кошики, а для гравців з інвалідністю можуть знадобитися спеціальні розкладки для крісел.

**Висновки:** Проведене дослідження показує орієнтацію дітей на дружні взаємовідносини у команді та до дітей з особливими потребами. Це свідчить про обізнаність та поважне ставлення до усіх дітей. Інклюзивність не викликає погані емоції у спортсменів 11-13 років, які займаються у баскетбольній секції. Обізнаність дітей в подальшому буде сприяти збільшенню майбутніх спеціалістів у сфері спорту з інклюзивним направленням. Загальне повідомлення юним спортсменам про інклюзивність у баскетболі та інших видах спорту допоможе зрозуміти, що спорт доступний для всіх, незалежно від фізичних можливостей, розміру тіла та інших характеристик. Важливо продовжувати розвивати інклюзивність у спортивному світі та створювати можливості для всіх людей взяти участь у спортивних змаганнях та відчутти радість та задоволення від гри.

#### **Список джерел інформації**

1. Колупаєва А.А. (2009). *Інклюзивна освіта: реалії та перспективи*: Монографія.(с. 272) Київ.: «Самміт-Книга».
2. Нижник Л. І. (2004). *Допомога дітям з особливими потребами* (с. 324) Київ: Главник.

## **ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ**

**Шестерова Л.Є., Аксьонов В.В.**

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»*

*Харківської обласної ради. Україна, м. Харків,*

*[lydmula121056@gmail.com](mailto:lydmula121056@gmail.com), [mangus1305@gmail.com](mailto:mangus1305@gmail.com)*

**Анотація.** Стаття присвячена розвитку швидкісних здібностей у юних легкоатлетів. На думку фахівців всі вправи, спрямовані на розвиток швидкості, можна розподілити на три групи. Представлений комплекс вправ розрахований на почергове їх застосування протягом підготовчого періода річного циклу тренування.

**Ключові слова:** швидкісні здібності, вправи, юні легкоатлети.

**Вступ.** Підготовка легкоатлета являє собою багатогранний та складний педагогічний процес. Проблема вдосконалення процесу загальної фізичної підготовки юних спортсменів постійно привертає увагу вчених і тренерів-педагогів.

В більшості легкоатлетичних дисциплін швидкісні здібності є визначальним фактором, що впливає на спортивний результат. Але найбільш важливий рівень їх розвитку для бігунів-спринтерів. Тому для цих спортсменів дуже важливо приділяти увагу вихованню швидкісних здібностей у всіх їх проявах. До того ж, вік 10-11 років, що відповідає початковому етапу підготовки, є найбільш сприятливим, сенситивним періодам їх розвитку.

У всіх дисциплінах сучасної світової легкої атлетики спостерігаються дуже високі спортивні результати. На їх фоні результати українських спортсменів в бігових видах програми виглядають недостатньо конкурентноспроможними. Це загострює проблему підготовки вітчизняних легкоатлетів, в тому числі, і стосовно розвитку швидкісних здібностей. Виходячи з вище вказаного тренерам юних

легкоатлетів на етапі початкової підготовки слід більш уваги приділяти саме фізичній підготовці.

**Мета дослідження:** на основі аналізу та узагальнення літературних джерел та педагогічних спостережень розробити комплекс вправ, переважно спрямований на розвиток швидкісних здібностей у юних легкоатлетів.

Для досягнення мети дослідження були використані такі методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вивчення науково-методичної літератури дозволило встановити, що основними формами прояву швидкоти людини є:

- латентний час рухової реакції;
- швидкість виконання поодинокого руху;
- частота рухів;
- час виконання цілісного рухового акту [3; 5].

Для розвитку швидкісних здібностей застосовуються вправи з великою частотою рухів: біг на коротких відрізках з докладанням максимальних зусиль; вправи на покращення рухової реакції; біг під уклін; біг з використанням світлових та звукових лідерів, а також спортивні та рухливі ігри [1; 3; 4].

Засобами розвитку швидкоти є вправи, що виконуються з граничною або біля граничною швидкістю. Фахівці розподіляють їх на три основні групи:

1. Вправи, що спрямовано діють на окремі компоненти швидкісних здібностей:

- швидкість реакції;
- швидкість виконання окремих рухів;
- підвищення частоти рухів;
- покращення стартової реакції;
- покращення швидкісної витривалості;
- швидкість виконання послідовних рухових дій в цілому (наприклад, бігу, плавання, ведення м'яча).



2. Вправи комплексної (різносторонньої) дії на всі основні компоненти швидкості.

3. Вправи спряженої дії:

- на швидкісні здібності в сполученні з іншими фізичними здібностями (швидкісні та силові, швидкісні та координаційні, швидкісні та витривалість);
- на швидкісні здібності і вдосконалення рухових дій (в бігу, плаванні, спортивних іграх і т. д.) [1; 2].

Під час розробки комплексу вправ для розвитку швидкісних здібностей були враховані вищезазначені рекомендації. Розроблений комплекс вправ представлено в таблиці 1.

Таблиця 1 - Комплекс вправ, спрямованих на розвиток швидкісних здібностей

№ з/п	Назва вправи	Дозування	Метод	Організаційно-методичні вказівки
Вправи для розвитку рухової реакції				
1	Вибігання з різних вихідних положень	6×20 м	Повторний	Бистрий темп
2	Прискорення з різкою зміною напрямку	3×30 м	Повторний	Бистрий темп
3	Прискорення з різкою зміною напрямку і миттєвими зупинками	3×30 м	Повторний	Бистрий темп
4	Стрибки з місця в яму з піском	2×5 разів	Повторний	Виконувати за командою на результат
Вправи для розвитку частоти або темпу рухів				
5	Біг в упорі	3×10 с	Повторний	Проводиться з фіксацією часу виконання та кількості бігових рухів
6	Біг по відмітках	3×30 м	Повторний	Відстань між відмітками задається в залежності від антропометричних даних та рівня підготовленості спортсмена. Не менш 20 відміток
7	Спеціальні бігові вправи	3×15 м	Повторний	Максимальна частота рухів
8	Стрибки через скакалку	3×50 м	Повторний	Максимальна частота обертів
9	Швидкі рухи руками та ногами на місці	3×10 с	Повторний	Максимальна частота рухів

Продовження Таблиці 1				
Вправи для розвитку комплексного прояву швидкості				
10	Стрибки на одній нозі або з ноги на ногу 10 м з переходом у прискорення 20 м	5×10 м+20 м прискорення	Повторно-серійний	2 серії; відпочинок до повного відновлення дихання
11	Біг з високим підніманням стегна, що переходить в прискорення на таку ж дистанцію	3×30 м + 30 м прискорення	Повторно-серійний	2 серії; відпочинок до повного відновлення дихання
12	Біг з високого старту	3×30 м	Повторний	Бистрий темп
13	Біг з високого старту	3×60 м	Повторний	Бистрий темп
14	Біг с ходу	3×40 м	Повторний	Бистрий темп
15	Бігові естафети	8×30 м	Ігровий	Слідкувати за дотриманням правил гри, акцент на швидкості пересування
16	Гра «День і ніч»	5 хв.	Ігровий	
17	Гра «Визів номерів»	5 хв.	Ігровий	
18	Гра «Отримай м'яч»	5 хв.	Ігровий	
19	Гра «Хто швидше»	5 хв.	Ігровий	
20	Гра «Зміна місць»	5 хв.	Ігровий	
21	Гра «Розбігайся»	5 хв.	Ігровий	

Вправи виконуються протягом підготовчого періоду. На початку основної частини кожного заняття слід проводити комплекс вправ, що цілеспрямовано діє на розвиток однієї з елементарних форм прояву швидкості або на комплексний прояв швидкісних здібностей. Естафети та рухливі ігри рекомендується проводити на кожному тренувальному занятті, що позитивно вплине на емоційний стан юних спортсменів і підвищить їх зацікавленість до занять легкою атлетикою.

Вважаємо, що розроблений комплекс вправ, естафет та рухливих ігор позитивно вплине на рівень розвитку швидкісних здібностей юних легкоатлетів і, як наслідок, на спортивні результати в різних легкоатлетичних дисциплінах.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел свідчить, що засоби розвитку швидкісних здібностей можна розподілити на три групи: вправи, що спрямовано діють на окремі компоненти швидкісних здібностей; вправи комплексної (різносторонньої) дії на всі основні компоненти швидкості; вправи спряженої дії.

Розроблений комплекс вправ дає змогу цілеспрямовано діяти як на елементарні форми прояву швидкості, так і на комплексний прояв швидкісних здібностей.

**Список джерел інформації:**

1. Полицук, В. Д. (2009) Использование специальных упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов. К. : Олимпийская литература, 144.
2. Степаненко, Д., Назаренко, С. (2016) Особливості фізичної і технічної підготовленості бігунів на 100 м масових розрядів. Мат-ли XIII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. : зб. наук. пр. 13. 182–186.
3. Теорія і методика фізичного виховання (2017) : підруч. у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 391.
4. Шестерова Л. Є., Рибальченко Т. П., Крайник Я. Б. & Власенко Е. Н. (2012) Легка атлетика. Аналіз техніки та методика навчання : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 126.
5. Шиян Б. М. (2004) Теорія та методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга Богдан. 224.

### 3. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

#### ПРОФІЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ В СИСТЕМІ ТРЕНУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ У ГРУПАХ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

*Арабаджи Т.Д., Арабаджи А.Ю., Жиров Б.Д.*

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний  
інститут», Україна, м. Харків, [tymurarabadzhy12@gmail.com](mailto:tymurarabadzhy12@gmail.com),  
[annaarabadzhy20@gmail.com](mailto:annaarabadzhy20@gmail.com), [bogdan.j.09.08.03@gmail.com](mailto:bogdan.j.09.08.03@gmail.com)*

**Анотація.** В роботі розглянута проблема травматизму у спорті, яка є актуальною з моменту його виникнення та намагання великої кількості спеціалістів ефективніше усувати травмування спортсменів у спортивній діяльності. У дослідженні здійснено аналіз літературних джерел, який допоміг виявити причини та фактори спортивного травматизму, при цьому виникла необхідність розробки оптимальної системи підготовки спортсменів, яка включала б в себе профілактику спортивного травматизму. За допомогою власного досвіду авторів статті та досвіду інших спеціалістів, була розроблена та експериментально впроваджена система спортивної підготовки спортсменів-баскетболістів, в якій було доцільно зроблено вагомий акцент на виконання загально-розвиваючих вправ, елементів гімнастики та загально-фізичну підготовку в цілому для зміцнення опорно-рухливого апарату та на завдання, що сприяли підвищенню фокусування уваги під час тренувань з метою профілактики травматизму і розвитку фізичних якостей спортсменів.

**Ключові слова:** травматизм, профілактика травматизму, підготовка спортсменів, спорт.

**Вступ.** Проблематика спортивного травматизму була й остається однією з причин гальмування розвитку спорту. Багато талановитих та працелюбних спортсменів були змушені покинути арену спорту через вади зі здоров'ям, тим самим призупинивши розвиток даного виду на локальному, державному або навіть міжнародному рівнях.

Актуальність цієї проблеми полягає у наданні можливості якомога більшої кількості людей займатися спортом за для зниження ризику травмування та розгляданні професійного спорту, як середовища, в якому спортсмени схильні до травматизму із-за постійного їхнього знаходження в системі тренувань.

Окрім того, на заняттях з фізичної підготовки і спорту, в ході навчальних, тренувальних занять та під час змагань, через легкодумство, неухважність, навіть незважаючи на найретельніші запобіжні заходи, можливі травми. Статистика показує, що переважна більшість травм виникає через організаційні і методичні помилки в навчально-тренувальному процесі та змагальній діяльності, а також залежить від рівня фізичної, техніко-тактичної підготовленості та стану здоров'я тих, хто займається спортом [2].

Важливим засобом фізичного виховання є спортивні ігри. Більшість з них характеризуються різноманітними рухами, бігом, зупинками, поворотами, стрибками, ударами, ловлею і веденням м'яча за підтримки гравців своєї команди й активного опору супротивника [3].

Ця різнобічність та великий арсенал рухових дій більшою мірою підвищує ризик та призводить до травматизму у спортсменів, тим самим змушуючи шукати підходи для вирішення цієї актуальної проблеми сьогодення.

Складовою частиною підготовки спортсменів є система знань із проведення тренувань з використанням фізичних вправ при урахуванні медико-біологічних аспектів. Продуктивна профілактика травматизму у спортсменів залежить від ретельного розбору та розуміння причин його виникнення, а саме:

- незлагодженість системи підготовки спортсменів, перенавантаження;

- несформованість в підлітковому віці спеціальних фізичних якостей та спеціальної фізичної підготовки для профілактики травматизму в конкретному виді спорту;

- невідповідність фізичного стану та можливостей спортсменів до розкладу учбово-тренувальних занять і календаря змагань;

- несприятливі умови розкладу проведення учбово-тренувальних занять та календаря змагань.

Характер травматизму знаходиться у прямій залежності від рівня кваліфікації спортсмена та частоти відповідальних змагань. Причини травм, обставини та умови, в яких вони виникають, дуже різноманітні та залежать від різних факторів, як зовнішніх, так і внутрішніх. Нерідко зовнішні причини, викликаючи певні зміни в організмі, створюють внутрішню причину, що призводить до травматизму.

До зовнішніх факторів спортивного травматизму слід віднести:

- незбалансовану та помилкову організацію та методику навчально-тренувальних занять та змагань;

- незадовільний стан спортивного обладнання, інвентарю та екіпіровки спортсмена, місця проведення занять;

- несприятливі санітарно-гігієнічні та метеорологічні умови при проведенні навчально-тренувальних занять та змагань;

- порушення правил лікарського контролю та порушення спортсменами дисципліни та встановлених правил під час тренувань та змагань [1].

**Мета дослідження.** Розробка та експериментальне впровадження системи підготовки спортсменів, яка включає в себе комплекси загальної фізичної підготовки, гімнастики та загальнорозвиваючих вправ з метою профілактики травматизму і розвитку фізичних якостей спортсменів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження профілактики спортивного травматизму було проведено під час занять баскетболом з використанням експериментального методу при якому були поставлені певні задачі, а саме:



- довести, що у спортивній підготовці доцільно приділяти увагу виконанню загально-розвиваючих вправ та загально-фізичній підготовці в цілому для зміцнення опорно-рухливого апарату та завдання, що сприяють підвищенню фокусування уваги під час тренування;

- порівняти поступово-планову підготовку з дозуванням навантажень та звичайний одноманітний тренувальний цикл.

Для проведення експерименту було відібрано 15 спортсменів-баскетболістів віком 18-20 років з III-I спортивними розрядами, які займалися баскетболом не менше п'яти років. Експеримент проводився у продовж 10 тижнів та включав в себе три етапи:

I етап (4 тижні) – перший тренувальний цикл без застосування засобів експерименту;

II етап (2 тижні) – відновлювальний;

III етап (4 тижні) – другий тренувальний цикл із застосуванням засобів експерименту.

Перший етап включав в себе чотиритижневий тренувальний цикл, в якому налічувалося 4 тренування на тиждень (понеділок, середа, п'ятниця та субота). Кожне тренування тривало по дві години, щоразу у другій половині дня. На першому етапі було проведено 16 тренувань, які за планом експерименту не повинні були відрізнятися дозуванням навантажень, а лише різнитися вправами. Також увесь місячний цикл був більш акцентований на ігровому методі тренувань, а загально розвиваючі вправи (ЗРВ) виконувалися спортсменами самостійно у спеціально відведений для цього час.

Після двох тижнів тренувань у спортсменів стала помічатися легка втомленість, концентрація та увага при виконанні завдань почала погіршуватися. Після кожного тижня тренувань проводилось опитування спортсменів про їх фізичний стан, наявність чи відсутність дискомфорту у м'язах, суглобах або зв'язках, виявлення мікротравм та інше. Був зроблений підрахунок кількості випадків пошкоджень та травмування спортсменів за весь перший тренувальний цикл (рис. 1).



Рисунок 1 - Співвідношення травмованих та нетравмованих спортсменів після першого тренувального циклу (I етап)

Представлені показники свідчать про те, що під час тренувального процесу без застосування експериментальної методики та системи підготовки, майже 27 % спортсменів отримували ті чи інші пошкодження, мікротравми або була виявлена наявність болі у м'язах або суглобах. Після закінчення чотиритижневого циклу тренувань спортсменам був наданий відпочинок на два тижні, який і став другим етапом експерименту.

Розклад тренувань третього етапу був сформований симетрично до розкладу тренувань першого етапу, але були зроблені деякі зміни. По-перше, змінився розподіл навантажень впродовж місячного циклу: перший тиждень тренувань був адаптаційним, застосовувалися методи та засоби загальної фізичної підготовки (ЗФП) та легкої атлетики, були використані вправи на відновлення деталей баскетбольної техніки. Наступні два тижні були загально-розвиваючого напрямлення, використовувалися специфічні технічно-тактичні вправи, ЗФП була невід'ємною частиною тренувального процесу, яка включала в себе вправи на укріплення м'язів та зв'язок верхнього та нижнього плечових поясів, нижніх кінцівок, м'язів спини та черевного пресу, застосовувались спеціальні вправи та ігри для зосередження уваги під час тренувального процесу. Останній тиждень тренувань був оснований на ігровому методі та спеціальних технічно-тактичних вправах. В кінці кожного тренування спортсменам-баскетболістам був наданий спеціальний

комплекс вправ з ЗФП. Впродовж усього чотиритижневого циклу використовувалися комплекси загально-розвиваючих вправ, гімнастики та вправ на розслаблення.

В таблиці 1 відображені зміни структури навчально-тренувальних занять та розподілення за часом у другому циклі підготовки на відміну від першого.

Таблиця 1 - Розподіл часу за тренувальними циклами (в годинах)

	Технічна підготовка + спеціальні вправи	ЗРВ + гімнастика + вправи на розслаблення	ЗФП	Гра в баскетбол	Всього годин
1 цикл	16	2,5	3	10,5	32
2 цикл	10,5	6,5	6,5	8.5	32
<b>Різниця</b>	<b>- 5,5</b>	<b>+ 4</b>	<b>+3,5</b>	<b>- 2</b>	<b>0</b>

На кожному тренуванні підготовча частина включала в себе комплекс ЗРВ та елементи спортивної гімнастики, в заключній частині тренування комплекс вправ на розслаблення. В порівнянні з першим циклом тренувань, у спортсменів не виникала сильна м'язова та психологічна втомленість, а навпаки, увесь цикл тренувань спортсмени показували готовність та мали бадьорий працездатний настрій.

При порівнянні першого та другого циклів тренувань, була виявлена краща працездатність на останньому етапі експерименту за рахунок спостереження тренера та контролю спортсменів, щодо самопочуття та настрою на тренуваннях.

На рисунку 2 представлені підрахунки відсоткового співвідношення спортсменів з незначними пошкодженнями або біллю та спортсменів без ушкоджень після застосування спеціально розробленої системи підготовки.

Після опитування і проведення розрахунків, був отриманий результат, який свідчив, що процент спортсменів, які за чотиритижневий цикл тренувань отримали деякі пошкодження або мікротравми, знизився до позначки 13, що підтверджує ефективність розробленої системи підготовки.

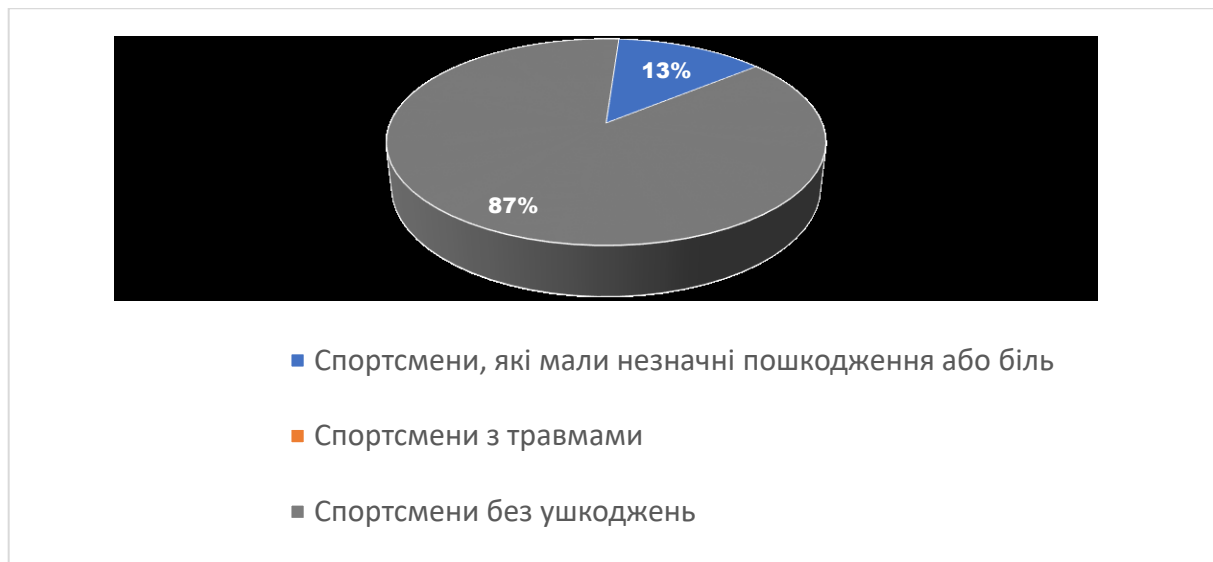


Рисунок 2 - Співвідношення травмованих та нетравмованих спортсменів після другого тренувального циклу (III етап)

**Висновки.** Аналіз у роботі літературних джерел допоміг виявити причини та фактори спортивного травматизму та обробити інформацію щодо статистики цього явища. Основою дослідження була обрана одна з основних причин травматизму, а саме «незлагоджена система підготовки спортсменів».

За допомогою власного досвіду авторів статті та досвіду інших спеціалістів, була розроблена та експериментально впроваджена система спортивної підготовки спортсменів-баскетболістів, в якій було доцільно зроблено вагомий акцент на виконання загально-розвиваючих вправ, елементів гімнастики та загально-фізичну підготовку в цілому для зміцнення опорно-рухливого апарату та на завдання, що сприяли підвищенню фокусування уваги під час тренувань з метою профілактики травматизму і розвитку фізичних якостей спортсменів.

В результаті порівняння поступово-планової підготовки з дозуванням навантажень та звичайного одноманітного тренувального циклу було підраховано, що під час тренувального процесу без застосування експериментальної методики, приблизно у 27% учасників експерименту виявлялися деякі пошкодження або мікротравми, а ось застосування на заключному етапі дослідження спеціально розробленої системи підготовки, привело до зниження цієї категорії спортсменів до 13%.

Таким чином, при збалансованій системі тренувань із оптимальним розподіленням навантажень, використанням загально-розвиваючих вправ, загально-фізичної підготовки, елементів гімнастики та вправ на зосередження уваги спортсменів – відсоток випадків травмування було значно зменшено.

#### **Список джерел інформації.**

1. Валецький, Ю., Валецька, Р., Петрик, О. (2010). Причини виникнення та профілактика травмопорно-рухового апарату в спортсменів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2(10), 79-83.
2. Грибан, Г. П., Грибан, Н. Г., Дзензелюк, Д. О., Ткаченко, П. П. (2005). Пути приобщения к здоровому образу жизни учащейся и студенческой молодежи. *Wyksztalcenie i naukabez granic* – 2005, (27), 35-37.
3. Грибан, Г. П., Романчук, В. М., Романчук, С. В., Фіногенов, Ю. С., Петришин, Ю. В. (2013). Профілактика спортивного травматизму у військових підрозділах. ЖВІ НАУ. (Оригінал опубліковано 2012 р.) с. 136-137.

## **РОЛЬ ЛІКУВАЛЬНОГО ПЛАВАННЯ У КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ЗІ СПАСТИЧНОЮ ФОРМОЮ ДЦП**

**Береженна Л.Ю., Бекас О.О.**

*Вінницький державний педагогічний університет*

*імені Михайла Коцюбинського*

*Україна, м. Вінниця, lina.berezhenna01@gmail.com, olgabek1974@gmail.com*

**Анотація:** дослідження спрямоване на вивчення ролі лікувального плавання та фізичних вправ у воді у комплексній реабілітації дітей зі спастичною формою церебрального паралічу. Аналіз спеціальної наукової літератури за проблематикою дослідження дозволив окреслити перспективи покращення ефективності комплексної реабілітації дітей зі спастикою шляхом застосування водної терапії.

**Ключові слова:** лікувальне плавання, діти, спастичний церебральний параліч, комплексна реабілітація.

**Вступ.** Дитячий церебральний параліч (ДЦП) є одним з найбільш поширених неврологічних захворювань у дітей. Складність протікання ДЦП полягає в тому, що складні порушення рухової функції та координації впливають на психічний та соціальний розвиток дитини. Основне завдання фізичної терапії дітей при церебральному паралічі зі спастичною диплегією це корекція, відновлення рухових порушень, здатність до самостійного пересування, а також соціальна адаптація в суспільстві, враховуючи їхні індивідуальні особливості. Важливе значення у роботі з такими дітьми має системний підхід до терапії, яка не буде обмежуватися однією методикою чи набором стандартних одноманітних вправ. Одним з методів реабілітації дітей зі спастичним церебральним паралічем є водна терапія, яка представлена активними і пасивними вправами у воді та лікувальним плаванням.

**Мета дослідження** – вивчення ролі лікувального плавання та фізичних вправ у воді у комплексній реабілітації дітей зі спастичним церебральним паралічем.



**Результати дослідження та їх обговорення.** Гідрокінезотерапія, що означає лікування рухами у воді, набуває широкого використання у комплексній реабілітації дітей з руховими порушеннями. Зокрема, Л.Габіс (L.Gabis) [3] дослідила, що плавання допомагає поліпшити рухову функцію, сприяє психічному розвитку дитини, зменшує рівень стресу та депресії при спастичній формі ДЦП. Гупта С. (S.Gupta) [4] зі співавт. в своєму дослідженні показали, що водна терапія допомагає відновлювати велику моторику у дітей зі спастичним церебральним паралічем, а А.Кумар (A.Kumar) [5] наголошує на покращенні контролю довільних рухів, координації та стійкості у таких дітей внаслідок застосування лікувального плавання. Пелег Р. (R.Peleg) [6] провів системний огляд літератури, який включав 11 досліджень, спрямованих на виявлення ефективності гідрокінезотерапії у лікуванні дітей зі спастичним церебральним паралічем. Результати засвідчили, що водна терапія допомагає покращити рухову функцію та знижує рівень спастичності у дітей зі спастичним церебральним паралічем.

Варто зазначити, що дослідження ролі водної терапії у комплексній реабілітації дітей зі спастичним церебральним паралічем проводили також українські науковці. Зокрема, І.Бурян [1] виявила позитивний вплив гідрокінезотерапії у дітей 6-12 років зі спастичним церебральним паралічем в різні періоди реабілітації. Водна терапія сприяла поліпшенню рівня фізичної працездатності та загального самопочуття дітей. Василенко В. [2] пояснює позитивний вплив гідрокінезотерапії тим, що водне середовище зменшує вплив гравітації на тіло дитини, чим полегшує рухові вправи. Крім того, вода здійснює масажний ефект, що сприяє розслабленню м'язів та зменшенню спастичності.

Таким чином, аналіз наукових джерел [1-3] дозволив визначити основні аспекти застосування фізичних вправ у воді у комплексній реабілітації дітей зі спастичним церебральним паралічем:

1. Відбір дітей для водної терапії. Для проведення водної терапії необхідно відбирати дітей зі спастичним церебральним паралічем, які мають достатню стабільність відносно позиції тіла у воді та можуть безпечно перебувати у водному середовищі.

2. Підготовка фахівців. Для проведення водної терапії у дітей зі спастичним церебральним паралічем необхідно мати кваліфікованих фахівців з медичної та педагогічної галузі.

3. Спеціальне обладнання басейну. Для проведення водної терапії дітей зі спастичним церебральним паралічем необхідно мати басейн з відповідним обладнанням (пристосування для переміщення дитини в басейн і з нього, поручні, канати тощо).

4. Індивідуальний підхід до кожної дитини. Водна терапія має проводитись з урахуванням індивідуальних особливостей кожної дитини зі спастичним церебральним паралічем.

5. Систематичний підхід. Водна терапія має бути проведена систематично з дотриманням певного розкладу та плану.

6. Співпраця з батьками. Під час проведення водної терапії необхідна співпраця з батьками дитини, які при бажанні можуть допомагати фахівцям у проведенні реабілітаційних заходів в басейні та продовжувати виконувати рекомендовані вправи вдома.

Науковці [2; 4 та ін.] наголошують, що застосування гідрокінезотерапії для дітей з ДЦП потребує уваги та обережності з боку медичного персоналу. Дитина повинна бути під постійним наглядом фізичного терапевта, який буде контролювати процес лікування та підбирати вправи, що відповідають потребам конкретного пацієнта. Так, важливо дотримуватися певних правил безпеки при застосуванні водної терапії, наприклад, використовувати спеціальні плавальні жилети, контролювати температуру води, уникати глибоких басейнів тощо.

Таким чином, застосування водної терапії водночас з іншими методами реабілітації може значно підвищити ефективність реабілітації. Застосовують комбінування процедур водної терапії з фізіотерапією, масажем та механотерапією.

**Висновки.** Отже, фізичні вправи у воді та лікувальне плавання є ефективним методом комплексної реабілітації дітей зі спастичним церебральним паралічем, який може сприяти поліпшенню рухових функцій та психічного стану. Однак,

застосування цього методу повинно бути обґрунтованим та контрольованим медичним персоналом.

**Список джерел інформації:**

1. Бурян, І. (2020). *Водна терапія в комплексній реабілітації дітей зі спастичним церебральним паралічем*. Здоров'я дитини, 10(67), 122-125.
2. Василенко, В. (2017). *Особливості водної терапії при церебральному паралічі*. Медицина невідкладних станів, 3(78), 50-53.
3. Gabis, L., et al. (2021). *Swimming as a method of rehabilitation for children with cerebral palsy*. Journal of pediatric neurology 8.3: 187-191.
4. Gupta, S., et al. (2019). *The effectiveness of aquatic intervention on the gross motor function of children with cerebral palsy: a randomized controlled trial*. Clinical rehabilitation 24.9: 809-819.
5. Kumar, A., et al. (2016). *Effect of aquatic therapy on balance and gait in children with spastic diplegic cerebral palsy*. International Journal of Current Research and Review 8.10: 41-45.
6. Peleg, R., et al. (2021). *Water versus land-based therapy for the treatment of spastic cerebral palsy: a systematic review and meta-analysis*. Developmental Medicine & Child Neurology 53.10: 929-937.

## **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ В ПРАКТИЦІ СУЧАСНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ МЕДИЦИНИ**

**Васильєва-Лінецька Л.Я.**

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний  
інститут», Україна, м. Харків, larisa.linetska@gmail.com*

**Анотація:** дослідження, спрямоване на аналіз сучасних уявлень ефективності використання фізичної активності та фізичної терапії у клінічній практиці фізичної та реабілітаційної медицини.

**Ключові слова:** фізична та реабілітаційна медицина, фізична активність, фізична терапія, доказова медицина

Фізична та реабілітаційна медицина (ФРМ) це нова в Україні галузь клінічної медицини, імплементація якої в охорону здоров'я країни здійснюється з 2014 року. ФРМ відповідає за зміцнення здоров'я, профілактику, функціональну оцінку стану хворих, а також їх реабілітацію при різних захворюваннях. Метою ФРМ є збереження здоров'я людини, поліпшення якості життя і відновлення особистої та професійної діяльності осіб. Головні філософські позиції, а також стратегічні і тактичні підходи ФРМ відображені в Білій книзі ФРМ в Європі[1], яка є основним європейським концептуальним і законодавчим документом, створеним найбільш авторитетними фахівцями за профілем профілактики і реабілітації.

Ефективність ФРМ істотно зростає при використанні Міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності і здоров'я [2], яка розглядає всі аспекти здоров'я людини і деякі складові добробуту, що відносяться до здоров'я, та описує їх в термінах доменів здоров'я та доменів, пов'язаних зі здоров'ям.

Основними ефективними напрямками, які використовуються у ФРМ, є фізична активність (ФА) і фізична терапія (ФТ). За визначенням ВООЗ, ФА - це будь-який рух тіла, вироблений скелетними м'язами, який вимагає витрати енергії. ФТ - це використання спеціальних запланованих, структурованих і повторюваних

вправ, які спрямовані на поліпшення або підтримку одного або декількох компонентів фізичного стану.

**Мета роботи** - провести аналіз сучасних уявлень про ефективність використання ФА і ФТ у ФРМ.

**Результати проведеного аналізу та їх обговорення.** Термін "фізична активність" відноситься до різних видів рухів як під час праці, так і відпочинку. До найбільш використовуваних видів ФА відносяться ходьба і біг, плавання, заняття спортом, активний відпочинок та гри, для яких підходить рівень майстерності і які приносять задоволення.

Численними дослідженнями встановлено, що регулярна ФА покращує фізичний стан людини, його кістково-м'язової, кардіо-респіраторної та кардіо-метаболічної системи, допомагає підтримувати нормальну вагу тіла і в значній мірі покращує психічне здоров'я і когнітивні функції, підвищує якість життя і добробут людини [3,4]. В результаті регулярна ФА сприяє профілактиці найпоширеніших захворювань, пов'язаних зі способом життя, таких як хвороби судин серця і мозку, цукровий діабет і ожиріння, патологія суглобів, хребта і м'язів, а також деякі онкологічні захворювання.

Відповідно до рекомендацій ВООЗ люди у віці 18-64 років:

- обов'язково повинні приділяти ФА помірної інтенсивності не менше 150 хвилин на тиждень або ФА високої інтенсивності не менше 75 хвилин на тиждень, або приділяти час аналогічному по навантаженню поєднанню ФА середньої та високої інтенсивності;
- щоб заняття приносили додаткову користь для здоров'я, дорослі цієї вікової категорії повинні збільшити час ФА середньої інтенсивності до 300 хвилин на тиждень або іншим способом досягти аналогічного рівня навантаження;
- крім того, двічі на тиждень або частіше слід знаходити час для ФА середньої або високої інтенсивності, спрямованої на розвиток м'язової сили всіх основних груп м'язів, так як це приносить додаткову користь здоров'ю;
- слід обмежити час, що проводиться в положенні сидячи або лежачи. Заміна перебування в положенні сидячи або лежачи фізично активною діяльністю будь-

якої інтенсивності (в тому числі низькою) приносить користь здоров'ю. Тому, щоб зменшити шкідливий вплив на здоров'я малорухливого способу життя, люди різного віку повинні прагнути перевищити рекомендовані рівні ФА середньої і високої інтенсивності.

Детальна інформація для різних вікових і професійних груп населення про те, які рівні ФА необхідні для підтримки доброго здоров'я, представлена в керівних принципах і рекомендаціях ВООЗ.

На жаль, як свідчать дані ВООЗ:

- більше 80% підлітків у всьому світі відчувають нестачу ФА. Дівчатка-підлітки менш активні, ніж хлопчики-підлітки, при цьому 85% дівчаток і 78% хлопчиків з цієї категорії не виконують рекомендації ВООЗ, що передбачають мінімум 60 хвилин ФА помірної та високої інтенсивності щодня;
- приблизно у кожній третій жінки і кожного четвертого чоловіка відсутній достатній для збереження здоров'я рівень ФА. У людей, які недостатньо фізично активні, на 20% - 30% вище ризик смертності в порівнянні з тими, хто приділяє достатньо часу фізичної активності. До 5 мільйонів випадків смерті на рік можна було запобігти, якби населення світу було більш фізично активним;
- рівень недостатньої ФА населення в країнах з високим доходом в два рази вище, ніж в країнах з низьким. У період з 2001 по 2016 років в країнах з високим доходом поширеність недостатньої ФА збільшилася на 5% (з 31,6% до 36,8%).

Щоб підвищити рівень ФА, країни та громади повинні вживати заходів, спрямованих на те, щоб надати кожному більше можливостей для активного способу життя. Для цього, як на національному, так і на місцевому рівнях, у найрізноманітніших секторах та дисциплінах необхідні колективні зусилля для реалізації політики та рішень, які враховують національні культурні та соціальні умови та спрямовані на популяризацію, стимулювання та заохочення ФА.

ФТ широко представлена в сучасній ФРМ як одне з найбільш активних і ефективних напрямків реабілітації, й заснована на науковому підході і принципах доказової медицини (evidence-based medicine). Сучасна ФТ цілеспрямовано використовує багаторазово повторювані активні фізичні вправи, а також пасивні

методи (мануальну терапію, масаж та ін.) з метою відновлення здоров'я людини. Перші публікації про ефективне використання масажу, маніпулятивних технік і гімнастики з'явилися у 1813 р., коли батько шведської гімнастики Пер Хенрік Лінг заснував Королівський Центральний інститут гімнастики (RCIG). Всесвітня конфедерація фізичної терапії (WCPT) була створена в 1951 році і сьогодні налічує 106 країн-членів.

Точкою докладання ФТ є скелетні м'язи. Вони, як свідчать дослідження останніх років, є активною гормональною системою. Встановлено, що міоцити здатні вивільняти особливі сигнальні молекули — міокіни, які скрізь системну циркуляцію крові здійснюють взаємодію між скелетними м'язами та різними органами і тканинами. За допомогою власних рецепторів, які є в м'язах, жировій тканині, печінці, підшлунковій залозі, серці, кістковій тканині, імунних клітинах і клітинах головного мозку, міокіни забезпечують метаболічну взаємодію між даними органами і тканинами і викликають широкий спектр фізіологічних ефектів.

Доведено, що ключовим фактором експресії міокінів є фізичне навантаження, а їх рівень багато в чому залежить від фізичної тренуваності, кількості скелетної м'язової маси та її складу (співвідношення швидких і повільних волокон), а також від інтенсивності і тривалості фізичних навантажень. В даний час відомо більше 1000 міокінів, що відносяться до різних структурно-функціональних груп (цитокіни, хемокіни, сімейство простагландинів та ін.).

Сучасна ФТ спрямована в першу чергу на допомогу людям з різними станами, при яких порушені рухи, рухові можливості обмежені, а мобільність знижена. Так, ФТ є основним напрямком реабілітації болю в спині і суглобах, ефективність якої встановлена з позицій доказової медицини і представлена в протоколах (practice guideline) різних країн [5,6,7,8,9]. Встановлено також, що активізація роботи скелетної мускулатури викликає утворення нових м'язових волокон, зростання сили та витривалості м'язів. Тому регулярна ФА та ФТ попереджають розвиток саркопенії та профілактують остеопенію та остеопороз.

Другим важливим напрямком ФТ є її використання для кардіореабілітації. Ще в далекому 1772 році англійський лікар У. Геберден написав про зменшення



болю в серці у пацієнта зі стенокардією, що пиляв дрова по півгодини на день. Це була перша публікація, яка свідчила про користь фізичних вправ у кардіологічних хворих. Проте протягом двох наступних століть пацієнтам, які перенесли гострі коронарні події, призначався строгий постільний режим і категорично заборонялося розширення рухової активності протягом 3-4 тижнів. І тільки через 200 років на 1-му Міжнародному конгресі з серцевої реабілітації (Гамбург, 1977) була обґрунтована необхідність ранньої активізації кардіологічних хворих, доведена користь фізичних вправ, що призвело до розвитку програм кардіореабілітації як міждисциплінарного підходу.

Сьогодні численними доказовими дослідженнями встановлено, що довгострокові дозовані фізичні навантаження позитивно впливають на ендотеліальну функцію, атеро- і тромбогенез, стан кардіопульмональної системи в цілому і є самостійним напрямком реабілітації, що дозволяє вирішувати стратегічні завдання лікування і профілактики ішемічної хвороби серця (ІХС), знижувати загальну і кардіоваскулярну смертність. При цьому за даними мета-аналізів саме на застосування фізичних тренувань припадає 20% з 26% зниження кардіальної смертності хворих.

Дозовані ФТ показані також практично всім хворим, які перенесли планову ангіопластику і стентування коронарних артерій (клас рекомендацій ІВ). Результати доказових рандомізованих досліджень останніх років свідчать про те, що застосування програм тренувань хворим на ІХС після успішного стентування уражених вінцевих артерій суттєво покращує прогноз і перебіг хвороби та знижує загальні витрати на ведення хворих порівняно з результатами в аналогічній групі пацієнтів без дозованих фізичних навантажень. Більш того, встановлено, що використання ФТ скорочує на 63% комбіновані кінцеві точки дослідження: смерть, гострий інфаркт міокарда, інсульт та тромбоемболію легеневої артерії [10].

Перспективність застосування ФТ встановлена також у хворих з судинними і травматичними захворюваннями головного і спинного мозку. Слід зазначити ефективність раннього призначення ФТ, починаючи з гострої стадії захворювання,

а також підвищення результатів реабілітації при використанні сучасних роботизованих апаратів для відновлення рухових функцій кінцівок пацієнтів.

Сьогодні в Україні відбувається формування сучасної системи медичної реабілітації військовослужбовців. У цьому процесі активно використовуються світовий досвід і активна допомога медичного співтовариства, які свідчать про неухильне зростання питомої ваги реабілітаційних технологій в структурі медичної допомоги військовослужбовців в силу їх високої клінічної ефективності. При цьому ФТ належить важлива роль на всіх етапах медичної реабілітації, яка є стратегічним джерелом поповнення санітарних втрат у сучасній війні.

### **Висновки**

1. Низький рівень ФА людей негативно позначається на роботі системи охорони здоров'я, навколишньому середовищу, економічному розвитку, добробуту та якості життя громад. У зв'язку з цим ВООЗ прийнятий глобальний план дій на 2018-2030 роки, щодо підвищення рівня ФА для зміцнення здоров'я в світі. Досягнення амбітних цілей цього плану можливо тільки при створенні для кожної людини соціальних можливостей для ведення активного способу життя при одночасному вихованні у нього з раннього дитинства такої моделі поведінки, при якій висока ФА стане нормою протягом усього життя.

2. Підвищення ефективності ФТ пов'язане з розширенням її використання та освоєнням спеціалізованих методичних систем світової ФТ (метод Feldenkreis, рефлекторна локомоція Vojt, пропріоцептивна нейром'язова фацилітація Kabat, суспензійна терапія, кулі-терапія та ін.), а також розробкою апаратів сучасної механотерапії та використанням високотехнологічних комп'ютерних технологій (комп'ютерні комплекси віртуальної реальності, біоробототехніка та ін.).

3. Активне застосування суспільством рекомендованих ВООЗ рівнів ФА і вдосконалення сучасної ФТ сприятиме підвищенню ефективності ФРМ, що забезпечить краще здоров'я і якість життя людей.

### **Список джерел інформації:**

1. Біла книга з фізичної та реабілітаційної медицини в Європі. 3-є видання. 2018. К.-182 с.

2. Міжнародна класифікація функціонування, обмеження життєдіяльності і здоров'я. Женева – Київ. 2001.259с.
3. Кіпенський А.В., Васильєва-Лінецька Л.Я., Борейко Н.Ю. Здоров'я народу - всенародна справа//Філософія в сучасному світі: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції, Харків, 2022. – С.201-207.
4. Ефремова Н.Г., Антонова ИН., Маврина С.Б. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов. VI International Scientific and Practical Online Conference " Education in the Humanities at Economic Universities" 2017.
5. Van Wambeke P, Desomer A, Ailliet L, et al. Summary: Low back pain and radicular pain: assessment and management. KCE report 287Cs. Brussels: Belgian Health Care Knowledge Centre (KCE). 2017
6. Qaseem A, Wilt TJ, McLean RM et al. Non invasive treatments for acute, subacute, and chronic low back pain: a clinical practice guideline from the American College of physicians. *Ann Intern Med.* 2017;166(7): 514-30. doi: 10.7326/M16-2367.
7. National Institute for Health and Care Excellence. Low back pain and sciatica in over 16s: assessment and management (NG59) [online]. 2016. Available: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng59> [Accessed 20 March 2019].
8. Stochkendahl MJ, Kjaer P, Hartvigsen J, et al. National clinical guidelines for non-surgical treatment of patients with recent onset low back pain or lumbar radiculopathy.
9. *Eur Spine J.* 2018;27(1) :60-75. doi: 10.007/00586-017-5099-2. Wong J, Cote P, Sutton DA, et al Clinical practice guidelines for the noninvasive management of low back pain:A systematic review by the Ontario Protocol for Traffic Injury Management (OPTIMA) Collaboration. *Eur Pain.* 2017 Feb, 21(2):201-216. doi: 10.1002/ejp 931. Epub 2016 Oct 6.
10. Васильева - Линецкая Л Я. Низкоинтенсивная лазерная терапия в реабилитации больных ишемической болезнью сердца: обзор доказательных исследований. *Фотобиология и фотомедицина*, 2019. - N 4. - С. 39 54.

## **КРИТЕРІЇ КЛАСИФІКАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ВАДАМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ В АДАПТИВНОМУ СПОРТІ**

**Волошко Л.Б.**

*Український центр з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю  
«Інваспорт», Україна, Київ, larisa.voloshko@ukr.net*

**Анотація:** розкрито оновлені критерії Міжнародної організації спорту для людей з обмеженими можливостями (Virtus) до класифікації спортсменів з вадами розумового розвитку в адаптивному спорті на сучасному етапі; охарактеризовано зміни щодо допуску спортсменів з аутизмом до міжнародних змагань в адаптивному спорті.

**Ключові слова:** адаптивний спорт, функціональна класифікація, спортсмени з вадами розумового розвитку, спортсмени з аутизмом.

**Вступ.** З метою створення рівних умов чесного суперництва в адаптивному спорті Virtus (World Intellectual Impairment Sport) застосовує функціональну класифікацію спортсменів із вадами розумового розвитку. Спортсмени з вадами інтелекту змагаються у двох напрямках адаптивного спорту – в паралімпійському та спеціальному олімпійському спорті.

З 2021 року Virtus передбачено розподіл спортсменів на три класифікаційні групи: П1 (спортсмени з інтелектуальними порушеннями), П2 (спортсмени, які мають інтелектуальну недостатність та значні додаткові порушення), П3 (спортсмени з розладами аутистичного спектру). Керівна Рада Virtus періодично оновлює критерії допуску спортсменів з вадами розумового розвитку до участі у змаганнях на національному та міжнародному рівнях, що актуалізує проблему їх своєчасного впровадження в спортивну практику.

**Мета дослідження:** проаналізувати критерії відбору та класифікації спортсменів з вадами розумового розвитку в адаптивному спорті на сучасному етапі.

**Методи дослідження:** теоретичні (аналіз документальних матеріалів, аналіз та узагальнення нормативних документів).

**Результати дослідження та їх обговорення.** В адаптивному спорті кваліфікація є першим етапом, який повинен пройти кожен спортсмен з вадами розумового розвитку, щоб взяти участь у змаганнях. У паралімпійському спорті класифікація є обов’язковою та визначає, чи впливає функціональні порушення на спортивні результати спортсмена. Відповідність вимогам гарантує наявність у спортсмена мінімального кваліфікаційного порушення відповідно до Класифікаційного кодексу IPC.

У 2021 році Virtus оновила вимоги до класифікації спортсменів із вадами розумового розвитку шляхом застосування спеціально розробленого тесту для скринінгу функціонального стану спортсменів із порушеннями інтелектуального розвитку (Functional assessment screening tool, FAST). Оцінку за допомогою FAST на міжнародних змаганнях проводять чинні офіцери Virtus National Eligibility, на національному рівні – психолог-класифікатор та лікар. Цей тест є обов’язковим для спортсменів із порушеннями інтелектуального розвитку, які хочуть підтвердити своє право участі в змаганнях у класифікаційній групі II2 [1].

У класифікаційну групу II2 входять спортсмени, які мають найбільш поширену форму генетично ідентифікованого інтелектуального порушення синдром Дауна. Критеріями прийнятності для спортсменів із синдромом Дауна до класифікаційної групи II2 є: 1) діагноз трисомія 21 або транслокаційний синдром Дауна; 2) підтвердження відсутності у спортсмена симптоматичної атлантаоаксіальної нестабільності (Atlanto-Axial Instability) – поширеної ортопедичної проблеми, що спостерігається у людей із синдромом Дауна. Спортсмени з синдромом Дауна мають право зареєструватися в III та II2 або обидві класифікаційні групи (якщо вони відповідають критеріям цих груп), проте можуть обрати лише одну групу на змаганнях.

Основна класифікаційна група III для спортсменів з інтелектуальною недостатністю включена до Паралімпійських ігор, де спортсмени змагаються у плаванні, легкій атлетиці, настільному тенісі у S14, T/F20 та класі 11 відповідно.

При цьому критерії прийнятності базуються на рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я та Американської асоціації вад інтелекту та розвитку (AAIDD), і стверджують, що спортсмен повинен продемонструвати: 1) IQ 75 або нижче; 2) значні обмеження в адаптивній поведінці, що виражаються в концептуальних, соціальних, практичних адаптивних навичках; 3) порушення має бути діагностовано до 22 років (тобто на етапі розвитку їхнього життя). Розрізняють два рівні класифікації для спортсменів П1. Рівень 1 – це національна відповідність П1, що дозволяє допуск до певних санкціонованих національних спортивних заходів; рівень 2 (P1 International Eligibility) – відкриває можливість участі у регіональних чемпіонатах, чемпіонатах світу та є необхідною умовою для класифікації у паролімпійських видах спорту [1, 2].

Впровадження нової класифікаційної групи П3 розпочалося Virtus в 2018 році, коли було визнано, що багато спортсменів з аутизмом стикаються з перешкодами в спорті, а деякі з них вимагають спеціальної адаптації та супроводу, які недоступні в масових видах спорту та змаганнях, і тому не можуть реалізувати свій спортивний потенціал. Критеріями прийнятності спортсменів до класифікаційної групи П3 визначено: 1) діагноз «розлади аутистичного спектру»; 2) IQ 76 і вище та/або відсутність діагнозу інтелектуальної недостатності (когнітивне функціонування на середньому і більш високому рівні) [4].

Після тривалого періоду досліджень і спостережень у січні 2023 року Virtus анонсувала зміни щодо спортсменів з аутизмом, які відносяться до класифікаційної групи П3. У червні 2023 року спортсмени П3 будуть допущені до участі у Глобальних іграх (Віші, Франція) – наймасштабнішій медальній програмі змагань в 14 видах спорту, що стане кульмінацією календаря Virtus 2023 року. Отже, спортсмени групи П3 вперше зможуть стати повноправними призерами Глобальних ігор, адже до цього ця група була залучена лише на демонстраційній основі [3].

**Висновки.** Оновлення класифікаційних вимог Virtus для спортсменів з вадами розумового розвитку, допуск спортсменів з аутизмом до медального заліку Глобальних ігор 2023 року сприяє розвитку більш точної, сфокусованої на

принципах рівності та справедливості класифікаційної системи, та просуває місію Virtus щодо інклюзивності, залучення все більшої кількості осіб з інвалідністю до змагань на самих вищих рівнях міжнародного адаптивного спорту.

### **Список джерел інформації**

1. Athlete eligibility application guidance notes. Version April 2021. Available from: <https://www.virtus.sport/wp-content/uploads/2021/04/Guidance-Notes-v9-Mar21.pdf>
2. Волошко, Л. Б., & Бойко, Г. М. (2021). *Сучасні підходи до класифікації спортсменів з порушеннями інтелектуального розвитку*. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 5 (136), 29-33. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).07)
3. IJ3 eligibility group to become full medal at Virtus Global Games (24 January 2023). Available from: <https://www.virtus.sport/ij3-eligibility-group-to-become-full-medal-at-virtus-global-games>
4. Волошко, Л. Б. (2021). *Мінімальний класифікаційний стандарт для спортсменів із вадами розумового та фізичного розвитку*. Київ: Укрцентр «Інваспорт». 32 с.



**БІОМЕХАНІЧНІ АСПЕКТИ ВИКОНАННЯ ГОЛЬФ-СВІНГУ  
ТА ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ М'ЯЗІВ  
НА КЛЮЧОВИХ ФАЗАХ ЙОГО ВИКОНАННЯ**

**Долгополова Н.В.<sup>1</sup>, Волколуп П.М.<sup>2</sup>, Любієва В.А.<sup>3</sup>**

***<sup>1</sup>Харківська державна академія фізичної культури***

***Україна, м. Харків, [dolnanata@gmail.com](mailto:dolnanata@gmail.com)***

***<sup>2</sup>Гольф-клуб Superior Golf&Spa resort, Україна, м. Харків, [petrvolk@gmail.com](mailto:petrvolk@gmail.com)***

***<sup>3</sup>Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків, [lubieva3107@gmail.com](mailto:lubieva3107@gmail.com)***

**Анотація.** В дослідженні узагальнена інформація щодо біомеханічних аспектів виконання рухових дій в гольфі. Обговорюється важливість формування правильної моделі виконання правильного замаху з огляду на великі ударні навантаження на опорно-руховий апарат спортсмена та контроль над відхиленням загального центру мас від початкового положення. За цією причиною навчання помилковим рухам у гольфі може призвести до ще більших навантажень на опорно-руховий апарат. Покращення технічного виконання гольф-свінгу можливо за допомогою введення в спеціальну фізичну підготовку вправ для розвитку гнучкості та рухливості суглобів, балансу і пропріоцепції.

**Ключові слова:** біомеханіка гольфу, аналіз рухів, фази гольф-свінгу.

**Вступ.** Гра в гольф в Україні набуває популярності та приваблює гравців різних віків і соціально-економічних груп. Доведено, що завдяки грі в гольф піднімається рівень фізичної активності та зміцнюється психічне здоров'я людини [1].

Важливим елементом гри в гольф є свінг. Правильне та продуктивне його виконання залежить не тільки від фізичної та технічної підготовки, а і від антропометричних даних спортсмена та вміння їм користуватися. Саме тому, для покращення ефективності виконання свінгу, увага тренерів сконцентрована на

формування правильної моделі рухових дій під час свінгу та формування навички правильного розмахування ключкою.

**Метою дослідження** є вивчення фаз виконання гольф-свінгу та біомеханічний аналіз ключових параметрів розташування біолонок гравця в гольф на кожній фазі. Виявлення груп м’язів, які включені в роботу та потребують спеціальної фізичної підготовки для формування правильної моделі рухових дій при ударі ключкою.

#### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Гравці в гольф намагаються покращити свої результати та шукають шляхи підвищення своєї майстерності не тільки завдяки придбання сучасного обладнання, а і завдяки правильній побудові тренувального процесу. Техніка виконання удару в гольфі за останні півсторіччя дуже еволюціонувала та покращилася. Сучасний замах у гольфі, який створює потужний удар прийшов на зміну плавному та ритмічному класичному замаху [2, 3]. Тому, для правильного біомеханічного аналізу замаху, необхідно розглянути кожен етап окремо. Тренери та дослідники зазвичай виділяють п'ять фаз свінгу: замах (відведення), розгін (приведення), удар, гальмування та завершення [4].

Для досконалого вивчення техніки виконання гольф-свінгу та кращого усвідомлення біомеханічних основ виконання замаху, дослідники [5] пропонують додатково розділити вищевказані фази на дві або три підфази. Таким чином, фазовий склад гольф-свінгу складається з дев'яти елементів (див. рис. 1):

- Відведення - початок махового руху, рис.1. А.
- Середній замах - ключка знаходиться горизонтально, рис.1. В.
- Пізній замах - ключка розташована вертикально, рис.1. С.
- Вершина замаху - як момент, коли швидкість головки ключки починає змінювати напрям і рухатися вниз і вперед, рис.1. С.
- Ранній даунсвінг - ключка знаходиться у вертикальному положенні.
- Середній даунсвінг - ключка знаходиться горизонтально, рис.1. D.
- Контакт з м’ячем або удар - головка ключки вдаряє по м’ячу, рис.1. Е.

– Середнє проходження, визначається коли ключка займає горизонтальне положення під час фази проходження, рис.1. F.

– Фініш, визначається як кінець руху, як правило, ключка знаходиться в горі та позаду тіла, рис.1. G.

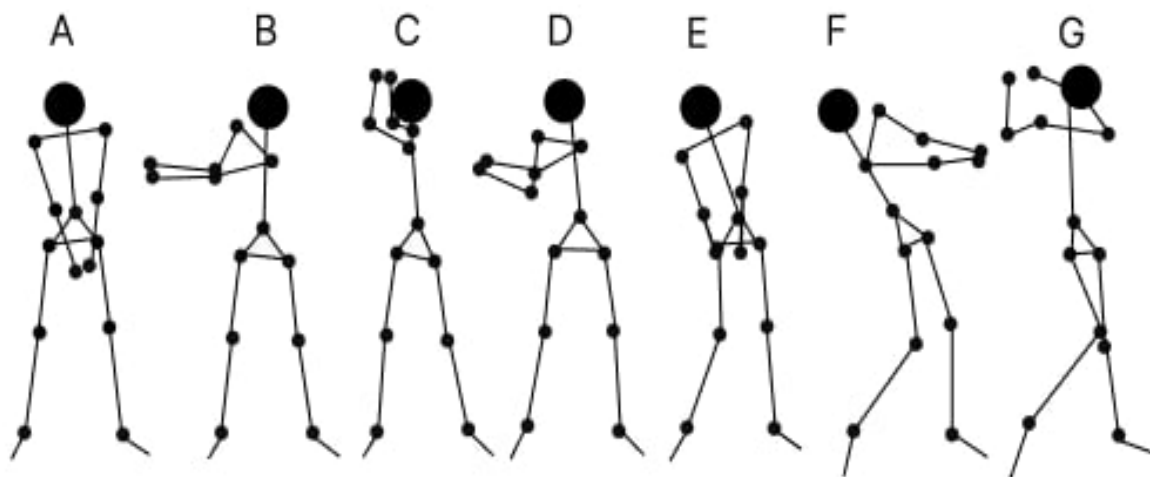


Рисунок 1 - Послідовність махів у гольфі [7]: початок замаху (A), середина маху назад (B), верхня частина маху назад (C), середина частина руху вниз (D), удар (E), середина проведення (F), фініш (G)

Анатомічно ігрові дії в гольфі, можна представити у вигляді сукупності 18-20 елементарних рухів кінцівок та тулуба, серед яких 4 рухи згинання – розгинання та 14-16 рухів відведення – приведення та пронації – супінації (див. Таблицю 1) [6].

Таблиця 1 - Фазовий склад ударного руху в гольфі (правостороння стійка)

<i><b>Замах</b></i>	<i><b>Розгін</b></i>	<i><b>Гальмування</b></i>
1. Відведення верхніх кінцівок	1. Супінація гомілки та стегна (ліві)	1. Пронація та розгинання гомілки та стегна (праві)
2. Відведення кистей	2. Розгинання плечей	3. Супінація та розгинання гомілки та стегна (ліві)
3. Пронація гомілки та стегна (ліві)	3. Супінація тулуба	3. Відведення верхніх кінцівок
4. Супінація гомілки та стегна (праві)	4. Приведення верхніх кінцівок	4. Пронація кистей
5. Пронація тулуба	5. Приведення кистей	5. Розгинання тулуба
6. Згинання плечей		6. Згинання плечей
		7. Згинання кистей

Згідно з табл. 1 та рис. 1 (для гравця з правосторонньою стійкою) можна виявити групи м’язів, які потребують спеціального розвитку в тренажерному залі, як елемент спеціальної фізичної підготовки.

*Фаза замаху*, потребує утримування рівноваги та усвідомлення положення і рух тіла (пропріоцепція). Під час замаху гравець у гольф навантажує чотириголовий м’яз, середній сідничний та великий сідничний м’язи й косі м’язи на етапі положення гравця в вершині фази замаху. Коли ці м’язи працюють ефективно, найширші м’язи спини, підостна, ромбоподібні, косі та багатогранні м’язи можуть правильно розтягуватися, щоб досягти правильного та повного положення підйому. Якщо гравець у гольф не може переміститися в бажану позицію і залишатися у рівновазі під час замаху, це буде негативно впливати на наступні фази гольф-свінгу, незалежно від сили м’язів або вибухової активності цього спортсмена.

*Перехід від підйому до опускання* вимагає гарної координації та вміння рухати нижньою частиною тіла та тазом окремо від верхньої. Гравець ініціює перехід між цими двома фазами, переміщаючи нижню частину в зручне положення. Ліва нога для розгинання коліна використовує чотириголовий м’яз, великий привідний м’яз, підколінне сухожилля, великий сідничний м’яз та литковий м’яз. Вага гравця переноситься на ліву ногу за допомогою розгинання стегна та згинання щиколотки. Активація м’язів ніг допомагає тиснути гравцю в гольф на землю і розташуватись так, щоб руки могли створювати бажані кути атаки.

У корі тулуба косі м’язи й великий поперековий м’яз сильно активуються, створюючи положення, коли стегна гравця в гольф рухаються через розгинання, таз нахилиється відносно назад, а грудна клітка залишається над м’ячом. Найширші м’язи спини з лівого боку (для гравця з правосторонньою стійкою) допомагають притягнути гравця в гольф на бік цілі, одночасно протидіють силі, яка створюється грудними м’язами з обох боків тіла гравця в гольф.

*Продовження руху після нанесення ключкою удару по м’ячу (завершальна фаза)* дозволяє тілу, зокрема рукам, уповільнювати удар. Ця фаза гольф-свінгу дуже важка, оскільки м’язи повинні працювати переважно внаслідок

ексцентричних скорочень, щоб уповільнити тіло. М'язова група тулуба гравця в гольф – сідниці, косі м'язи, квадратний м'яз попереку, великий поперековий м'яз, а також поперечний і прямий м'язи живота – працюють на максимальній потужності, створюючи силу та сповільнюючи тіло. Найширший м'яз спини та м'язи, які стабілізують лопатку до хребта та грудної клітки (передній зубчастий м'яз, ромбоподібні м'язи, м'язи, що підіймають лопатки), а також м'язи-обертачі (надостний, підостний, малий, підлопатковий) допомагають захистити плечовий суглоб від наближення до свого кінцевого діапазону руху при високій швидкості.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури показав, що при виконанні свінгу характерна висока швидкість руху ланок тіла та великі ударні навантаження на опорно-руховий апарат спортсмена. Тому, навчання помилковим рухам у гольфі може призвести до великих навантажень опорно-рухового апарату. На основі аналізу фаз гольф-свінгу та біомеханічних положень гравця, виявлено потрібні групи м'язів, що потребують спеціальної фізичної підготовки для формування правильної моделі виконання рухових дій на кожній окремій фазі. Для покращення технічного виконання гольф-свінгу гравцям в гольф потрібно в програму спеціальної фізичної підготовки включити вправи, які направлені на підвищення гнучкості та рухливості суглобів.

### **Список джерел інформації**

1. Волколуп П. М., Долгополова Н. В. (2022). *Вплив гри в гольф на фізичний та психічний стан здоров'я людини*. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології, 7(1). С. 30–33. <https://doi.org/10.15391/prrht.2022-7.07>
2. Bourgain M., Huvois S., Thoreux P., Rouillon O., Rouch P., Sauret C. (2018). *Effect of shoulder model complexity in upper-body kinematics analysis of the golf swing*. Journal of Biomechanics. 75. p. 154–158.
3. Hosea T. M., Gatt C. J. Jr. (1996). *Back pain in golf*. Clinics in Sports Medicine. Jan;15(1). p. 37-53.
4. Долгополова Н. В., Волколуп П. М. (2022(89)). *Аналіз особливостей рухової діяльності при виконанні гольф-свінгу з погляду біомеханіки м'язів*. Науковий

часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. С. 48–52. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.89.10>

5. Ball K., Best R. (2012). *Centre of pressure patterns in the golf swing: Individual-based analysis*. Sports Biomechanics. p. 175–189.

6. Marsan T., Thoreux P., Bourgain M., Rouillon O., Rouch P., Sauret C. (2019). *Biomechanical analysis of the golf swing: methodological effect of angular velocity component on the identification of the kinematic sequence*. Acta of Bioengineering and Biomechanics. 21(2). P. 115-120.

## **СУЧАСНІ НАПРЯМКИ РОЗВИТКУ ЕЛЕКТРОТЕРАПІЇ**

**Кіпенський А.В., Куліченко В.В.**

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків, kavkri@ukr.net*

**Анотація:** робота спрямована на визначення основних напрямків покращення показників апаратів для проведення процедур електротерапії, яка для лікувального впливу використовує електромагнітну енергію у різних виглядах. Встановлено напрямки у яких відбувається покращення параметрів і характеристик електротерапевтичних апаратів. Запропоновано підхід щодо формування нових режимів впливу електромагнітною енергією задля розвитку методів і методик електротерапії. Визначено напрямки у яких розвиваються електронні пристрої, прилади та джерела електромагнітного випромінювання, застосування яких у електротерапевтичних апаратах сприятиме розвитку електротерапії.

**Ключові слова:** електротерапія, методи і методики, апарати, електромагнітна енергія, напрямки розвитку, параметри і характеристики, якість, джерела електромагнітного випромінювання.

**Вступ.** Протягом останніх років спостерігається збільшення фізичної активності серед населення всіх вікових категорій. Роль спортивної діяльності, як профілактичного чинника у виникненні цивілізаційних хвороб, очевидна. Правильно побудована програма тренувань покращує фізичний стан і м'язову силу, знижує ризик інсульту та інфаркту. Позитивів від занять спортом безліч, звідси і прислів'я «рух – це здоров'я» [1]. Проте спортивна діяльність небезпечна, особливо коли немає належної рухової підготовки, оскільки це є однією з причин ризику виникнення травм як в аматорських, так і в професійних видах спорту. До найбільш загрозливих видів спорту відносяться лижі, футбол, волейбол та біг, а також важка атлетика та різноманітні види єдиноборств. Кожна з цих спортивних дисциплін містить механізми травмування опорно-рухового апарату.



Повернення людей після травмування до рухової активності та фізичних навантажень здійснюється завдяки лікуванню та реабілітації різноманітними засобами, серед яких важливою частиною є фізіотерапія. Термін «фізіотерапія» був прийнятий на Міжнародному конгресі фізіотерапевтів у 1905 р. З того часу у фізіотерапії з'явилося багато нових напрямків (електротерапія, фототерапія, вібротерапія, баротерапія, гідротерапія, термотерапія та їх різновиди), що стало можливим завдяки вивченню вченими різних фізичних явищ та їх впливу на організм людини.

Зростаючі терапевтичні можливості зумовлені розробкою нових фізіотерапевтичних методів, вдосконаленням відомих методів та розвитком сучасної фізіотерапевтичної апаратури.

Дія фізичних чинників на організм людини визначається сукупністю фізико-хімічних змін у клітинах, а також обмінних процесів, які у них відбуваються. При цьому мають значення реакції, що виникають у різних функціональних системах під впливом фізичних чинників. Найбільш часто фізіологічною реакцією на дію фізичних чинників є розширення кровоносних судин і місцеве посилення кровотоку.

Фізіотерапія чинить знеболювальну дію, має здатність покращувати центральний, периферичний і регіональний кровообіг, трофіку тканин, нормалізувати нейрогуморальну регуляцію та порушені реакції імунітету. Вона також стимулює функції органів і систем, що дозволяє її широко застосовувати при захворюваннях у людей різного віку.

Сьогодні фізіотерапія знаходиться на черговому етапі свого розвитку. Цей розвиток відбувається двома шляхами, які полягають у пошуку найбільш ефективних фізичних чинників для лікувального впливу на організм хворого та способів їх раціонального використання в умовах клініки (див. рис. 1).



Рисунок 1 - Основні напрямки розвитку фізіотерапії

Першим шляхом розвитку фізіотерапії йдуть фахівці у галузі медицини, біології та супутніх наук, які проводять дослідження за наступними основними напрямками [2]:

- розробка *оптимальних методик* застосування лікувальних фізичних чинників здійснюється з урахуванням конкретних нозологічних форм захворювання;
- механізми *комплексної лікувальної дії* різноманітних чинників фізичної природи досліджується з метою підсилення лікувальних ефектів та скорочення термінів лікування;
- *чутливість тканин організму* до фізичних чинників вивчається задля пошуку «мішеней» для найбільш ефективного їхнього безпосереднього впливу;

– оптимізацію лікувального впливу фізичних чинників проводиться з урахуванням індивідуальної відповіді організму пацієнта, яка проявляється у змінах тих, чи інших фізіологічних показників.

Нажаль, не повною мірою визначені напрямки другого шляху, щодо удосконалення та розвитку засобів технічного забезпечення фізіотерапії.

**Метою дослідження** - є аналіз основних напрямків покращення показників апаратів для проведення процедур електротерапії, яка є складовою частиною фізіотерапії та використовує для лікувального впливу електромагнітну енергію (ЕМЕ) у вигляді електричного струму, електричного та магнітного полів, електромагнітного випромінювання з різних ділянок спектру (низькочастотна, високочастотна, світлооптична).

**Результати дослідження.** Електротерапія серед різноманітних методів фізіотерапії відіграє головну роль, оскільки на неї припадає понад 70 % всіх проведених процедур [3]. Саме тому фахівцям у галузі фізики та медичного приладобудування для удосконалення засобів технічного забезпечення електротерапії слід використовувати наступне (див. рис. 1):

- покращення параметрів та характеристик електротерапевтичних апаратів;
- розробка електротерапевтичних апаратів з новими функціональними можливостями;
- створення нових електронних пристроїв, приладів і джерел енергії.

Ефективне застосування електротерапевтичних апаратів, а також і розвиток відповідних методів, можуть бути забезпечені лише за умов суворого дозування параметрів ЕМЕ, яку використовують з лікувальною метою. Основними факторами, які негативно впливають на точність дозування є збурення на вході електротерапевтичного апарату (тобто з боку живлячої мережі) та відхилення на його виході (тобто у навантаженні, останнє – найчастіше у випадках впливу електричним струмом).

Чисельні дослідження показали, що при відхиленні напруги живлення від номінального значення, вихідний струм апарата теж зазнає змін [4]. В деяких апаратах зміна напруги живлення на  $\pm 10\%$  призводить до зміни вихідного струму

на 40 % [5]. Не кращі результати маємо й при зміні опору міжелектродної ділянки, яка складається з тканин людського організму. Як показали дослідження омичний опір такої ділянки протягом процедури може змінюватися майже на 40 % [6]. Особистий досвід доводить, що найкращим виходом із цієї ситуації є застосування комбінованих систем живлення та керування електротерапевтичними апаратами [7]. Такі системи дозволяють забезпечувати інваріантність вихідного струму до зміни напруги живлячої мережі, а також стабілізують силу вихідного струму при зміні опору навантаження апарату.

Таким чином, покращення параметрів і характеристик електротерапевтичних апаратів має полягати, в першу чергу, у підвищенні точності дозування параметрів впливу ЕМЕ при проведенні процедур.

Щодо нових функціональних можливостей електротерапевтичних апаратів, які, безумовно, можуть сприяти розвитку електротерапії, то тут треба рухатися у трьох наступних напрямках:

- розширення діапазонів регулювання параметрів ЕМЕ, яка застосовується для лікувального впливу;
- збільшення режимів впливу ЕМЕ завдяки різноманітним видам модуляції;
- збільшення видів ЕМЕ у одному апараті, з метою їх по черговій або об’єднаній дії під час проведення процедури.

Перший напрямок, зазвичай, не викликає великих проблем при реалізації апарату, оскільки сам метод не змінюється, а розширення діапазону регулювання параметра впливу (наприклад частоти струму) дає можливість здійснювати індивідуальну оптимізацію.

Другий та третій напрямки мають обмеження через положення, за яким неможливо впровадити у медичну практику новий апарат без методики проведення відповідних процедур, яка має бути затвердженою службами Міністерства охорони здоров'я України. При цьому без відповіді залишається питання – як можна напрацювати методики електротерапії без надійного та безпечного апарату.

Вирішення цієї проблеми можливе, якщо нові функції закласти в апарат для проведення процедур за відомим методом. Прикладом такого підходу слугує

апарат АНЕТ–50 ГТ, який призначено для проведення процедур гальванізації і лікарського електрофорезу [7]. Ще на етапі проектування в ньому була передбачена можливість здійснювати вплив не лише постійним, але й імпульсним струмом, а також шість режимів у яких частота струму автоматично змінювалася за певними законами. У процесі медичної апробації було запропоновано додати ще три режими для стимуляції м’язів [8]. Доречи, слід зазначити, що нові режими було реалізовано завдяки удосконаленню програмно-математичного забезпечення мікропроцесорної системи управління апаратом.

Ще більші можливості можна закласти у електротерапевтичний апарат, якщо використати універсальний низькочастотний генератор [9]. Принцип дії такого генератору полягає у послідовному перетворенні несучого гармонічного сигналу трьома модуляторами з різними законами модуляції. Можливості такого генератору по формуванню різноманітних сигналів майже необмежені [10, 11]. Взагалі, електротерапевтичні апарати, які формують декілька видів струмів, мають абсолютну перевагу перед вузькоспеціалізованими апаратами, особливо при використанні у невеликих медичних закладах [12].

Зосередження у одному електротерапевтичному апараті декількох видів ЕМЕ має доцільність у тому випадку, коли дія одного фізичного фактору підсилює дію іншого. Ця обставина стала ключовою при подальшому вдосконаленні апарату АНЕТ у лабораторії біомедичної електроніки Національного технічного університету «ХПІ». В результаті проведеної модернізації було розроблено багатофункціональний електротерапевтичний апарат АНЕТ–50 ЕМФ для електротерапії, магнітотерапії та фототерапії [13].

У створенні нових електронних пристроїв, приладів і джерел ЕМЕ можна виділити три основні напрямки:

- створення нових напівпровідникових приладів;
- використання мікропроцесорної техніки для розробки та удосконалення електронних виробів;
- освоєння технології виробництва генераторів електромагнітного випромінювання.

При створенні нових дискретних напівпровідникових приладів та мікросхем слід прагнути, перш за все, до підвищення їх надійності, зниження власних шумів та покращення частотних властивостей. Не менш важливими є й масогабаритні та вартісні показники, які розробникам напівпровідникової техніки теж слід покращувати.

Наразі основними елементами мікропроцесорної техніки, яка застосовуються для створення електротерапевтичних апаратів, є мікроконтролери. Вони мають високу продуктивність, що досягається великим ступенем інтеграції, потужним обчислювальним функціоналом та широкими можливостями вбудованої периферії. До того ж мікроконтролери мають велику надійність при відносно незначній вартості. Вбудована периферія мікроконтролерів надає можливість конфігурувати роботу електротерапевтичних апаратів як для покращення масогабаритних показників, так і для максимальної інформативності. Завдяки додатковим функціональним рішенням мікроконтролерів з'являється можливість підключення електротерапевтичних апаратів через бездротові інтерфейси до смартфонів, що дозволяє здійснювати оновлення програмного забезпечення та зберігати важливу інформацію у хмарних ресурсах.

Розробки та удосконалення технології виробництва генераторів електромагнітного випромінювання відбуваються у двох основних напрямках. Перший напрям стосується приладів для генерації електромагнітних коливань СВЧ та КВЧ діапазонів, які мають працювати не лише у безперервних, але й у імпульсних режимах. Другий напрям – удосконалення технологій та підвищення якості світлооптичних випромінювачів: лазерів та випромінюючих діодів. При розробці цих випромінювачів пріоритетними мають бути завдання щодо підвищення коефіцієнту корисної дії та отримання випромінювання з різними довжинами хвиль.

Таким чином, використання та створення нових електронних, пристроїв, приладів та джерел електромагнітного випромінювання сприятиме покращенню якості електротерапевтичних апаратів, як за рахунок підвищення надійності та спрощення порядку проведення процедур, так і за рахунок можливості модуляції

електромагнітного випромінювання, що робить дію такого випромінювання більш фізіологічною. В свою чергу більш якісні апарати будуть сприяти розвитку методів і методик електротерапії.

Подальший розвиток електротерапії має бути спрямований на перехід від електротерапевтичних апаратів до інтелектуальних електротерапевтичних систем з повним біоуправлінням [14].

**Висновки.** В результаті аналізу основних напрямків розвитку і покращення показників електротерапевтичних апаратів було встановлено.

1. Покращення параметрів і характеристик електротерапевтичних апаратів, в першу чергу, має полягати у підвищенні точності дозування параметрів впливу ЕМЕ при проведенні процедур.

2. Нові режими впливу ЕМЕ для розвитку методів і методик електротерапії можуть бути отримані завдяки розширенню функціональних можливостей апаратів, що призначені для проведення процедур за відомими методами.

3. Використання сучасних досягнень фізичних наук та електронної промисловості може суттєво підвищити якість електротерапевтичних апаратів, що, безумовно, сприятиме розвитку електротерапії.

4. Успіх у розвитку методів лікування різними видами електромагнітної енергії можливий лише за умови тісної співпраці лікарів, фізиків та представників галузі медичного приладобудування.

#### **Список джерел інформації:**

1. Плоцкі Є. Фізіотерапія – шлях до здоров’я після спортивних травм. URI: <https://ua.uitm.edu.eu/news/fizjoterapia/> (дата обращения 19.02.2023).
2. Фізіотерапія: підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів / В.Д. Сиволап, В.Х. Каленський. – 3.: ЗДМУ, 2014. – 196 с.
3. Сахабиев Э.В. Электротерапевтическая аппаратура. URI: <https://books.google.com.ua/books?id=RuE2DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=ru#v=onepage&q&f=false> (дата звернення 19.02.2023).
4. Кубышкина Н.И. Сопоставительный анализ аппаратов для гальванизации и лекарственного электрофореза, используемых в медицинских учреждениях //



Вісник Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут». – Харків: НТУ «ХПІ», 2010. – № 4. – С. 60–72.

5. Кипенский А.В. Анализ влияния возмущающих факторов на выходной ток аппаратов для дидинамотерапии / Е.И. Сокол, А.В. Кипенский, М.Е. Доценко // Технічна електродинаміка. – Ч.4. – Київ : ІЕД НАНУ, 2006. – С. 121–130.

6. Кипенский А.В. Результаты исследования изменения сопротивления межэлектродного участка при проведении процедур лекарственного электрофореза / А.В. Кипенский, Ю.Н. Гура, Н.И. Кубышкина [и др.] // Технічна електродинаміка. – Ч. 1. – Київ: ІЕД НАНУ, 2010. – С. 251–255.

7. Электронная медицинская техника. Разработки кафедры «Промышленная и биомедицинская электроника» НТУ «ХПІ» / Е.И. Сокол, А.В. Кипенский, Е.И. Король и др. – Харків: Золоті сторінки, 2015. – 264 с.

8. Функциональные возможности электротерапевтического аппарата и повышение его качества за счет совершенствования программно-математического обеспечения / А.В. Кипенский, Н.И. Кубышкина, Е.И. Король и др. // Прикладная радиоэлектроника. – Харьков: АН ПРЭ, ХНУРЭ, 2012. – Т. 11. – № 3. – С. 354–360.

9. Кипенский А.В., Король Е.И. Теоретическое обоснование возможности создания универсального низкочастотного генератора сигналов для электротерапии // Вісник Національного технічного університету «ХПІ». Серія «Нові рішення в сучасних технологіях». – Харків: НТУ «ХПІ», 2018. – № 26(1302). – Т. 1. – С. 86–94.

10. Kipenskyi A. V., Korol I. I. and Prodchenko N. S., "Formation of diadynamic currents with a universal low-frequency signal generator for electrotherapy" 2020 IEEE KhPI Week on Advanced Technology (KhPIWeek), 2020, pp. 299-304.

11. Кипенский А.В., Король Е.И., Продченко Н.С. Формирование модулирующих сигналов для управления универсальным низкочастотным генератором физиотерапевтического назначения // Прикладная радиоэлектроника. – Харьков: ХНУРЭ, АН ПРЭ, 2019. – № 1–2. – С. 23–33.

12. Сокол Е.И., Кипенский А.В., Верещак В.А. Анализ показателей качества аппаратов для амплипульстерапии // Технічна електродинаміка. Київ: ІЕД НАНУ, 2006. – Тем. вип. Силова електроніка та енергоефективність. – Ч. 3. – С. 123–130.
13. Кипенский А.В., Король Е.И., Тяглов А.П. Многофункциональный физиотерапевтический аппарат АНЭТ-50 ЭМФ // Материалы XXXXI Международной науч.-практ. конф. «Применение лазеров в медицине и биологии». – Харьков, 2014. – С. 145–149.
14. Kipenskiy A.V., Shamardsna V.N., Korol Ye.I., Babkova N.V. From Luigi Galvani’s experiences to inteligent electrotherapeutic sistems / Thoretical and scientific foundations in research in Engineering: collective monograph / Beresjuk O., Lemeschew M., Stadnijschuk M., – etc. – International Science Group. – Boston : Primedia eLaunch, 2022. – p. 316–340.

## **ОСОБЛИВОСТІ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ ДО ПРОЦЕСІВ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ ПІСЛЯ ЗАХВОРЮВАНЬ НА КОРОНОВІРУСНІ ІНФЕКЦІЇ**

**Колдовський А.В., Петренко Н.В.**

*Сумський Державний Університет,*

*Україна, м. Суми, akoldovskiy.pa@gmail.com*

**Вступ.** Дослідження спрямоване на вивчення існуючих підходів щодо проведення медичних спостережень за легкоатлетами, які відновили заняття спортом після перенесеного захворювання. Аналіз статистичних даних щодо клінічного перебігу нової коронавірусної інфекції вказує, що серед інфікованих SARS-CoV-2 у 50% захворювання протікає безсимптомно, а у 80% пацієнтів з наявністю клінічних симптомів - у легкій формі ГРВІ. Проблема прояву фіброзу легень та міокарда внаслідок перенесеної нової коронавірусної інфекції у легкій та середньотяжкій формі досі обговорюється фахівцями. Вивчення підходів, щодо клінічної тактики реабілітації та повернення до тренувань спортсменів–легкоатлетів, які перехворіли на COVID-19 є актуальним питанням як для фахівців реабілітологів, так і для фахівців у галузі фізичного виховання та спорту, а насамперед для тренерів спортсменів у різних видах спорту.

**Ключові слова:** спортсмен, легка атлетика, реабілітація, дихальна система, коронавірусна інфекція, COVID-19.

**Мета дослідження.** Аналіз системного підходу до процесів відновлення спортсменів–легкоатлетів після захворювань на COVID-19.

**Виклад матеріалу дослідження.** Останнім часом медична спільнота долає наслідки коронавірусної інфекції, яка вперше була зареєстрована на території Китайської народної республіки у грудні 2019 року і охопила практично всі країни світу протягом 3-х місяців. У сучасних умовах науковцям доступні досить обмежені дані, щодо реабілітаційних процесів через недостатнє дослідження даної теми, короткий досліджений проміжок часу та невідомі віддалені наслідки

хвороби. Вважається, що спортсмени не перебувають у групі ризику з тяжкого перебігу захворювання, проте немає достовірних даних про наслідки перенесеного спортсменами COVID-19. Практично відсутня інформація про зміни у них толерантності до фізичних та спортивних навантажень.

Для пацієнтів-спортсменів з COVID-19 науковці [1] рекомендують забезпечити інтегрований реабілітаційний процес із залученням мультидисциплінарної та мультипрофесійної команди, яка застосовує не тільки психологічну підтримку а реабілітаційні заходи, що покращують якість життя у цілому. Для отримання як найкращого результату реабілітаційних заходів, щоб впоратися з різними фазами та тяжкістю захворювання, фахівці [2] пропонують використовувати системний підхід.

Спортсменам, які захворіли на легку форму COVID-19 пропонується нервово-м’язова та респіраторна реабілітація разом із наданням психологічної підтримки [3], це період гострої реабілітації. Для спортсменів-легкоатлетів з легкою формою COVID-19 після виписки застосовується постгостра реабілітація, з використанням аеробних вправ та психологічного втручання, з метою поступового відновлення рухових навичок спортсменів [1, 4].

Щодо питань довгострокової реабілітації спортсменів які перехворіли на COVID-19, існує недостатньо інформації, оскільки даний період реабілітації базується на вузькому періоді часу, що стосується ранньої фази пандемії. Індивідуалізовані стратегії самоконтролю та дистанційна реабілітація також будуть дієвими для тривалої реабілітації спортсменів–легкоатлетів [5].

*Моніторинг і зв'язок.* Усі ці методи втручання повинні застосовуватися під постійним моніторингом клінічних умов і бути скасованими у разі побічних ефектів. Крім того, вкрай важливо підтримувати комунікацію між лікарем, пацієнтом та родиною та надавати психологічну підтримку під час усіх реабілітаційних втручань.

*Обмеження дослідження.* Обмеження цього огляду полягає в тому, що було мало доступних об’єктивних даних щодо потреб у реабілітації. Крім того, проаналізовані статті базувалися переважно на попередніх дослідженнях. Тим не

менш, подібно до того, як попередні дослідження надають докази того, що носіння масок запобігає поширенню COVID-19, воно також може надати докази реабілітації, яка буде потрібна внаслідок інвалідності, пов'язаної з COVID-19. Формулювання рекомендацій необхідне для того, щоб надати рекомендації фахівцям з реабілітації, які мають справу з цією новою, нестабільною та ще не повністю визначеною ситуацією.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури доводить що існує необхідність у пошуку та розробці системних підходів щодо реабілітації спортсменів які перехворіли на COVID-19, з метою повного їх відновлення, а насамперед, з метою повернення до тренувального процесу. У цьому контексті впровадження індивідуального плану поступової респіраторної реабілітації має вирішальне значення, яке засноване на здібностях, потребах і супутніх захворюваннях спортсменів з легкої атлетики.

#### **Список джерел інформації:**

1. Zhao HM., Xie YX., Wang C. *Recommendations for respiratory rehabilitation in adults with COVID-19*. Chin Med J (Eng) 2020; 133: 1595-1602.
2. Simpson R., Robinson L. *Rehabilitation following critical illness in people with COVID-19 infection*. Am J Phys Med Rehabil 2020; 99: 470-474.
3. Bajwah S., Wilcock A., Towers R., Costantini M., Bausewein C., Simon ST. et al. *Managing the supportive care needs of those affected by COVID-19*. Eur Respir J. 2020; 55: 2000815.
4. Masiero S., Maccarone MC., Agostini F. *Health resort medicine can be a suitable setting to recover disabilities in patients tested negative for COVID-19 discharged from hospital? A challenge for the future*. Int J Biometeorol 2020; 64:1807-1809.
5. Wainwright TW., Low M. *Beyond acute care: Why collaborative self-management should be an essential part of rehabilitation pathways for COVID-19 patients*. J Rehabil Med. 2020; 52: jrm00055.

## СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ПЕРІОДУ ВІЙНИ

Кравченко В.О., Бухкало С.І.

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний  
інститут», Україна, м. Харків, [bis.khr@gmail.com](mailto:bis.khr@gmail.com)*

**Анотація:** дослідження спрямоване на виявлення зв'язків основних характеристик комплексних систем аспектів фізичної культури і спорту як середовища існування людини у період бойових дій – війни на території України. Напрямки можливостей фізичної культури і спорту розглянуті у сукупності взаємодії з навколишнім простором з метою попередження розповсюдження різновидів захворювань та безпекою навколишнього середовища. Предметом дослідження є властивості середовища: вплив на стан здоров'я людини, а метою – розробка профілактичних заходів, що забезпечують збереження оптимального здоров'я людини, його довготривалої фізичної і творчої активності за рахунок раціональних заходів та методів фізичної культури і спорту.

**Ключові слова:** бойові дії, фізична культура і спорт, навколишнє середовище, безпека життєдіяльності.

**Вступ.** Медико-біологічні основи безпеки життєдіяльності – комплексна система, що вивчає взаємодію навколишнього середовища і можливості розвитку фізичної культури і спорту для кожної людини. Військове повномасштабне вторгнення та окупація окремих територій України, масовані ракетні обстріли, руйнування об'єктів фізичної культури і спорту, а також інші агресивні військові дії спричиняють руйнування та пошкодження десятків тисяч інфраструктурних, житлових та інших цивільних об'єктів по всій території України, що потребує миттєвої реакції. Адаптивна фізична культура як соціальний феномен у період бойових дій набуває нового сенсу та визначення: головною метою залишається соціалізація населення України, де, практично, кожна людина має порушення фізичних та психоемоційних розладів. Можливостями їх усунення може бути їх

лікування з допомогою фізичних вправ і фізіотерапевтичних процедур, тому що адаптивна фізична культура належить до комплексних наук, які органічно входять в загальну систему допомоги та адаптування населення до фізичних і соціальних умов оточуючого середовища.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вирішення проблеми знаходиться на стику медицини та екології, об'єднуючи хімію, біологію, фізіологію, гігієну, токсикологію; медицину та, зокрема аспекти вибору процесів фізичної культури і спорту для різних груп населення у період бойових дій. Для зниження несприятливого впливу деяких розглянутих факторів необхідні відповідні попереджувальні (профілактичні) заходи. Вони повинні проводитися як на вищому – державному рівні, так і на нижчих, наприклад, регіональних, аж до виконання певних обов'язків кожним громадянином. У зв'язку з цим серед актуальних проблем, що вивчаються багатьма галузями науки і практики, провідне значення має проблема оцінки з науково-гігієнічних позицій взаємозв'язку людини з факторами навколишнього середовища. Фізична культура і спорт зазвичай спрямована на те, щоб розвинути цілісну особистість, гармонізувати її духовні та фізичні сили, активізувати готовність повноцінно реалізувати свої сутнісні сили у здоровому та продуктивному стилі життя, професійній діяльності.

У сфері фізичної культури цінності за якісним критерієм зазвичай представлені як [1, 2]:

- матеріальні (умови занять, якість спортивного екіпірування, пільги з боку суспільства);
- фізичні (здоров'я, статура, рухові вміння та навички, фізичні якості, фізична підготовленість);
- соціально-психологічні: відпочинок, розвага, задоволення, працьовитість, навички поведінки у колективі, почуття обов'язку, честі, совісті, шляхетності, засоби виховання та соціалізації, перемоги, традиції та ін.;
- психічні: емоційні переживання, властивості та якості особистості, риси характеру, творчі задатки;



- культурні: естетичні та моральні якості, самоствердження, самоповагу, почуття власної гідності, спілкування, пізнання, авторитет.

Фізична культура у період агресії повномасштабної війни виконує спеціальні соціальні та компетентні функції:

- перетворювальну – досягнення необхідного рівня фізичного розвитку відповідно до ситуації та умов війни з метою підвищення підготовленості особистості; зміцнення її здоров'я; підготовка до можливої професійної діяльності;

- інтегративно-організаційну, яка характеризує можливості об'єднання у колективи, не тільки для спільної фізкультурно-спортивної діяльності, а й для можливої професійної діяльності або навчання;

- активізація складової компетенції особистості спеціаліста, яка визначається можливостями фізкультурно-спортивної діяльності, в процесі якої створюються моделі професійно-особистісного розвитку людини, стимулюються її творчі здібності, здійснюються процеси самопізнання, самоствердження, саморозвитку, забезпечується розвиток індивідуальних здібностей;

- проектно-прогностичну, що дозволяє використовувати навички та знання, отримані у фізкультурно-спортивній діяльності та співвідносити цю діяльність з професійними намірами як спеціаліста у певному технічному напрямку;

- ціннісно-орієнтаційну з метою її реалізації у професійному саморозвитку та особистісному самовдосконаленні;

- комунікативно-регулятивну, що відображає процес культурної поведінки, спілкування, взаємодії учасників навіть маленького сімейного колективу, організації змістовного дозвілля, що впливає на колективні настрої, збереження та відновлення психічної рівноваги, відволікання від кошмарів воєнного часу тощо.

Практична дія у період війни складається, як мінімум, з додавання та розширення представлених вище критеріїв поняттями агресії та геноциду. Методико-практична та навчально-тренувальна складові вже мають, зазвичай, стихійну методіку складання індивідуальних програм фізичного самовиховання, наприклад, регулярна розминка-зарядка; методичні засади занять з оздоровчою, рекреаційною та відновлювальною спрямованістю; методи самоконтролю стану

здоров'я та навколишнього середовища, фізичного розвитку та інші, співвіднесені до змісту відповідної тематики виживання, роботи та навчання [1–17].

Зміст занять базується на широкому використанні знань та умінь у тому, щоб застосовувати засоби фізичної культури, використовувати спортивну та професійно-прикладну фізичну підготовку для набуття індивідуального та колективного досвіду фізкультурно-спортивної діяльності. На них різновиди створених колективів навчаються регулювати свою рухову активність, підтримувати необхідний рівень фізичної та функціональної підготовленості в період війни, набувають досвіду до корекції у суспільстві. Для нормальної діяльності мозку потрібно, щоб до нього надходили імпульси від різних систем організму, масу якого складають наполовину м'язи. Рухи м'язів створюють величезну кількість нервових імпульсів, що збагачують мозок потоком відчуттів, що підтримують його у нормальному робочому стані. Якщо після припинення фізичної діяльності людина майже відразу може відключитись від неї, то при розумовій праці інтенсивна діяльність мозку триває значний час і після завершення її. Зв'язок рухів із розумовою діяльністю характеризують такі закономірності. Тонус і працездатність головного мозку підтримуються протягом тривалих проміжків часу та оптимізуються в тих випадках, коли скорочення та напруга різних м'язових груп ритмічно чергуються з їх подальшим розтягуванням та розслабленням. Не менш важливим є і стан мускулатури людини, яка «допомагає» нервовій системі впоратися з психоемоційними та інтелектуальними навантаженнями у період бойових дій. Тож успішної розумової роботи необхідний як тренований мозок, а й треноване тіло.

Медико-біологічні особливості впливу довкілля на людину у період війни надзвичайно загострені у порівнянні з повсякденними мирного часу, наприклад:

- 1) утворення стихійних неконтрольованих сміттєзвалищ, що можуть містити до 70 % біометану [3–8];
- 2) забруднення сільськогосподарських угідь різновидами залишків полімерних матеріалів – це неможливість їх збору, класифікації-ідентифікації та

переробки або утилізації за умови вчасного збирання з урахуванням термінів використання [9–17];

3) розвиток та використання вторинної харчової сировини для створення різновидів будь-якого твердого палива;

4) неможливість розвитку українського агробізнесу, що є наслідком постійного зростання попиту та цін на продовольство;

7) розкладання деревини зруйнованих війною лісів та інших насаджень дерев та садів, що не дозволяє наблизитися до чисто нульових викидів і запровадження вуглецево-нейтральних технологій природокористування [1, 2];

8) масова загибель лісів по всій Україні, неможливість у період війни навіть висіву насіння з дронів;

9) стан повітря погіршується через бойові дії – хімічне та механічне забруднення, проблеми збільшення полімерної частки ТПВ [3–17], обстріли, мінування, ракети та ін.;

10) забруднення повітря в Україні впливає також на клімат усіх країн Планети, що неодмінно вплине на економічну та аграрну ситуацію [13–17];

11) стан здоров'я індивідуума в даному середовищі проживання, наприклад, підвищення рівнів шуму на територіях перебування населення викликає занепокоєння.

Середовище проживання людини у період війни має загальні типи, але його можна поділити на декілька умовних типів з додаванням особливостей складових часу, місця знаходження, наявності оточення та ін.:

1) середовище інформаційне – фільтр зовнішніх вражень та відчуттів, що надходять в мозок, які залежать від різноманітної зміни видових особливостей рецепторів, тобто органів почуттів;

2) забезпечення середовища з мінімальною зниженої за обставинами існування наявністю необхідних ресурсів, без яких неможливе саме поняття існування життя людини 21 сторіччя;

3) фізіологічне середовище життя – мінімальне забезпечення деяких більш складних потреб, яке людина, як і будь-який інший живий організм, отримує з

середовища – наприклад, не просто харчування, а харчування за сучасними обставинами виживання та місцем існування;

4) фізіологічне середовище життя – забезпечення потреби в русі – фізична культура і спорт, як фактор існування життєдіяльності та виживання в умовах зміненого середовища;

5) екологічне середовище або безпосередня середовище життя, що залежить від різноманітних екологічних зв'язків з оточуючими організмами, які безпосередньо забезпечують потреби людей, так і з іншими організмами планети Земля [3–17].

Як свідчать результати досліджень, що проведені важливу роль при заняттях фізичною культурою і спортом відіграє гігієнічне нормування чинників довкілля. В даний час з-за складних соціально-економічних умов кілька мільйонів людей працюють у несприятливих умовах праці, а населення в ряді міст країни проживає в умовах підвищених забруднень атмосферного повітря хімічними сполуками і пилом, значних рівнях шуму, неіонізуючих випромінювання та інших факторів. Результатом визначення ризику є кількісна оцінка ступеня ризику збитків для здоров'я людини від дії шкідливих та небезпечних факторів виробничого середовища і трудового навантаження по ймовірності порушень здоров'я з урахуванням їх тяжкості. Гігієнічні нормативи є складовою частиною санітарного законодавства та основою попереджувального і поточного санітарного нагляду [3–17], а також служать критерієм ефективності розроблених і проведених оздоровчих заходів при заняттях фізичною культурою і спортом.

Представлена робота базується на виборі основ класифікації-ідентифікації та концепційних методах комплексних технологій (табл. 1)

Вибудовано деякі елементи описового алгоритму моделей адаптивної фізичної культури при травмах війни: теоретико-методологічний –аналіз складових фізичної культури при травмах війни, нормативний – діючі основні законодавчі акти, організаційно-змістовий – способи та види адаптивної фізичної культури внаслідок війни, заключний блок – результат здійснення адаптивної фізичної культури при отриманні травм війни.

Таблиця 1 - Аспекти теорії фізичної культури і спорту в Україні

№	Етапи функціональної схеми реалізації теорії у період війни
1	Ідентифікація-класифікація організації фізичної культури і спорту у період бойових дій
2	Мета – адаптація населення до ієрархії змін фізичних і соціальних умов виживання – мобілізація духовних сил, формування свідомого ставлення до реальності і власних можливостей у самореалізації.
3	Завдання фізичної культури: оптимізація функціонального стану організму, підвищення рівня здоров'я і гармонійний фізичний розвиток.
4	Принципи фізичної культури: профілактика захворювань і ускладнень внаслідок підвищення рівня неспецифічних і специфічних факторів захисту у період бойових дій.
5	Вибір можливостей реалізації матеріально-технічного забезпечення занять фізичною культурою і спортом.
6	Форми фізичного виховання: формування життєво необхідних знань, умінь і навичок збереження й підтримання організму в активному функціональному стані, подолання фізичних і психічних перевантажень.
7	Лікарсько-педагогічний контроль в адаптивному фізичному вихованні медико-біологічних аспектів, вивчення та аналіз можливостей їх урахування – розробка інноваційних технологій
8	Аналіз стану конкретної проблеми за складовими теорії у період війни з урахуванням екологічної безпеки життєдіяльності населення.
9	Пошук можливих варіантів урахування вибору напрямків реалізації теорії у період війни, розробка інвестиційної стратегії
10	Аналіз загальних та основних закономірностей наукового обґрунтування за складовими впливу на життя населення.
11	Здійснення необхідних раціональних розрахунків та вибір інвестиційної стратегії за визначеними моделями впливу.
12	Оцінка можливостей різновидів технічної підтримки наукової спільноти для участі у інноваційних проектах.

**Висновки та перспективи подальшого розвитку даного напрямку.**

Визначено декілька основних напрямків зберігання здоров'я населення України у період війни з урахуванням медико-біологічних аспектів, що мають різний зміст за алгоритмами фізичної культури і спорту: 1) загально біологічне здоров'я (норма) – інтервал, в межах якого кількісні коливання психофізіологічних процесів здатні утримувати живу систему на рівні функціонального оптимуму; 2) популяційне здоров'я – умовне статистичне поняття, яке досить повно характеризується комплексом демографічних показників, рівнем фізичного розвитку, захворюваністю і частотою станів попередніх хворобі, інвалідністю певної групи населення; 3) індивідуальне теоретичне здоров'я – стан повного соціального, біологічного та психічного благополуччя, коли функції всіх органів і систем людини врівноважені з навколишнім середовищем, відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти; 4) індивідуальне фактичне здоров'я – стан організму, при якому він здатний повноцінно виконувати свої соціальні та біологічні функції.

**Список джерел інформації:**

1. Деделюк Н.А. (2014). Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посібник для студентів.
2. Бухкало С.И., Ширяева С.В. (2013). Плавание как способ активизации технического творчества студентов. Вісник НТУ «ХП». 9 (983). 140–148.
3. Електронний ресурс: Ринок і проблеми звернення з відходами в Україні. Режим доступу: [www.biorohoel.com](http://www.biorohoel.com)
4. Бухкало С.И. (2018). Синергетичні моделі для екологічнобезпечних процесів ідентифікації-класифікації вторинних полімерів. Вісник НТУ «ХП». 18(1294). 36–44. <https://doi:10.20998/2220-4784.2018.18.06>.
5. Бухкало С.И. (2017). Синергетичні процеси утилізації-модифікації полімерної частки ТПВ. Вісник НТУ «ХП». 41 (1263). 17–27.
6. Бухкало С.И. (2014). Загальна технологія харчової промисловості у прикладах і задачах (інноваційні заходи). Підручник з грифом МОН. К.: «Центр учбової літератури», 470.

7. Бухкало С.І. (2017). Деякі моделі процесів хімічного спінювання вторинного поліетилену // Вісник НТУ «ХП». 18 (1240). 35–45.
8. Бухкало С.І. (2014). Деякі властивості полімерних відходів у якості сировини для енерго- і ресурсозберігаючих процесів // Інтегровані технології та енергозбереження. (4). 29–33.
9. Bukhkalov, S.I., Klemeš, J.J., Tovazhnyanskyu, L.L., Kapustenko, P.O., Arsenyeva, O.P., & Perevertaylenko, O.Yu. (2018). Eco-friendly synergetic processes of municipal solid waste polymer utilization. Chemical engineering transactions, 70, 2018, 2047–2052.
10. Kapustenko P., Klemeš J.J., Arsenyeva O., Bukhkalov S., Fedorenko O., Kusakov S. (2021). The Utilisation of Waste Heat from Exhaust Gases after Drying Process in Plate Heat Ex-changer. Chemical Engineering Transactions, 81, 589-594.
11. Бухкало С.І., Іглін С.П., Курій О.В., Мірошніченко Н.М., Ольховська В.О. (2021). Медико-біологічні аспекти утилізації полімерної частки твердих побутових відходів безпеки життєдіяльності. Здоров’я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, 22–23 квітня 2021 р./ред. колегія А. В. Кіпенський, О. В. Білоус [та ін.]. – Харків: Друкарня Мадрид, 2021. 91–96.
12. Бухкало С.І. (2020). Основні властивості плівкового полімерного покриття геліоколекторів. Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров’я: тези доповідей XXVIII міжнародної науково-практичної конференції MicroCAD-2020, 28-30 жовтня 2020 р.: Ч. II./за ред. проф. Сокола Є.І. – Харків: НТУ «ХП». 173.
13. Бухкало, С.І. (2016). Моделі дослідження факторів екологічнобезпечної утилізації полімерної частки ТПВ. Вісник НТУ «ХП». 29 (1201). 23–35.
14. Бухкало, С.І. (2014). Екологічна безпека як складова концепції утилізації відходів для комплексних підприємств енергетичного міксу. Вісник НТУ «ХП». (49). 42 – 56.
15. Бухкало, С.І., Ольховська, О.І. (2015). Основні можливості комплексних проектів енергетичного міксу. Вісник НТУ «ХП. 7 (1116). 103–109.



16. Bukhhalo Svitlana, Olkhovska Oksana, Olkhovska Victoria, Kravchenko Oleksandr, Borkhovych Anatolii. (2021). Selection of evidence-based methods for effective utilization of solid waste polymers. Scientific research of the XXI century. Vol. 1: collective monograph / Compiled by V. Shpak; Chairman of the Editorial Board S. Tabachnikov. Sherman Oaks, Los Angeles: GS publishing service. 137–144.  
<https://doi10.51587/9781-7364-13302-2021001>
17. Бухкало С.И. (2005). К вопросу энергосбережения процесса агломерирования полимерной упаковки. Інтегровані технології та енергозбереження. 2. 29–33.

## ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ДІВЧАТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Лукиянчук Б.В., Омельченко Т.Г

*Національний університет фізичного виховання та спорту України*

*Україна, м. Київ, bogdanka\_lu@ukr.net*

**Анотація.** За останні роки проблеми стану здоров’я все більше і більше привертають увагу лікарів, педагогів та батьків. І це не випадково, так як спостерігається негативна динаміка збільшення захворюваності дівчат підліткового віку. Велике значення мають добре організовані заняття руховою активністю для зміцнення здоров’я дітей, підвищення працездатності їх організму та розширення функціональних можливостей [1].

Дане дослідження присвячено вивченню та пошуку ефективних засобів профілактики порушень постави дівчат підліткового віку. Актуальність теми полягає в тому, що сучасних підлітків неможливо уявити без гаджетів, які все більше привертають їх увагу, також якщо підліток неправильно сидить за партою чи столом, викривляючись в ту або іншу сторону, або якщо він постійно носить важкий портфель в одній руці, то це може призвести до викривлення хребта в праву або ліву сторону, яке називається сколіозом.

**Ключові слова:** здоров’я, порушення постави, дівчата підліткового віку, аквааеробіка.

**Мета дослідження:** обґрунтувати оздоровчий фітнес як засіб профілактики порушень постави дівчат підліткового віку.

**Методи дослідження:** аналіз наукової та методичної літератури з проблеми дослідження, аналіз нормативної документації вищих закладів освіти, педагогічні методи, соціологічні методи, антропометричні методи, математичні методи.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Підлітковий вік – складний період життя, коли дитина починає «відбиватися від рук». Замість ранкових спортивних вправ їй хочеться по-довше по-спати, бо

вона допізна засиділася за комп'ютером. Дівчатка замість зручного взуття вимагають туфлі на підборах, носіння яких не дуже корисно для формування правильної постави [2].

Для розвитку правильної постави і профілактики порушень необхідний нормальний розвиток м'язового апарату, що досягається виконанням фізичних вправ помірної інтенсивності (ЛФК та фізична праця). Тому важливо для профілактики порушень постави формування стереотипів до ведення активного способу життя: з малих років необхідно перебувати в стані руху від 4 до 6 годин на добу, проведення ранкової гімнастики, заняття ходьбою, бігом, плаванням, проведення активного відпочинку – це необхідний кожній дитині руховий мінімум. Можна облаштувати місце для занять і вдома: для цього потрібна шведська стінка або драбинка, поперечина або кільця, можна обладнати справжній спортивний куточок, а на підлогу потрібно покласти поролоновий мат або матрац [3].

Отже, порушення постави - це симптом, що характеризує групу захворювань, які характеризуються викривленням хребта.

Дефекти постави умовно можна поділити наступним чином: порушення постави у фронтальній (вертикальній), сагітальній (горизонтальній) площині і обох площинах одночасно. Для кожного виду порушення постави характерно своє положення хребта, лопаток, тазу та нижніх кінцівок. Збереження патологічної постави можливо завдяки певному стану зв'язок та м'язів.

Викривлення хребта убік - сколіоз. Вперед - сутулість, кругла спина, кругло увігнута спина, плоска спина, плоско увігнута спина. На тлі лікування і при дотриманні режиму, порушення постави в початковій стадії піддаються корекції [4]. Чим раніше буде виявлено порушення постави, тим легше його виправити. Щоб ослаблений організм розвивався гармонійно, необхідно створити досить інтенсивний руховий режим, але не в якому разі не перевантажувати його.

Дослідження проводилось в м. Калинівка у загальноосвітній школі I-III ступенів № 3. У проведенні дослідження взяли участь 80 дівчат віком 13 років.

Дослідження проводилось у три етапи з наступним вирішенням поставлених завдань.

На першому етапі аналізувалися літературні джерела з метою збору інформації з досліджуваного питання. На підставі вивченої літератури і отриманої інформації було обрано тему дослідження, сформульовано мету та завдання, підібрано методи організації дослідження, для розв’язання поставлених завдань використано методи теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної літератури, методи вивчення й узагальнення досвіду практичної роботи фахівців.

Після дослідження, ми визначили, що найбільш поширеним видом порушення постави дівчат підліткового віку, які брали участь в дослідженні є S-подібний сколіоз. Надали методичні рекомендації щодо усунення цієї проблеми та проаналізувавши літературу, відібрали вправи оздоровчого фітнесу, рекомендовані при сколіозі.

Для наступного етапу дослідження ми відібрали 30 дівчат з S-подібним сколіозом. Для даної групи дівчат ми розробили комплекс вправ з аквааеробіки, який вони виконували протягом 6-ти місяців, і з’ясували, що цей комплекс позитивно впливає на динаміку корекції показників порушень постави дівчат підліткового віку, тому що у 23-х дівчат настали суттєві покращення показників постави, а у решти відбулося припинення погіршення цих показників.

**Висновки.** Важливим засобом профілактики порушень постави дівчат-підлітків є активний спосіб життя, заняття різними видами спорту, зокрема аквафітнесом, так як він найефективніше впливає на корекцію стану постави, прогулянки на свіжому повітрі, зменшення часу проведеного в нерухомому стані за гаджетами. Вважаємо, що наше дослідження на сьогодні є дуже актуальним, адже проблема досить серйозна та поширена і вирішити її можна за допомогою пропозицій, розроблених у нашому дослідженні.

**Список використаних джерел.**

1. Александрова О. С. (2010) *Сутність толерантності в сучасному суспільстві*. Гілея: науковий вісник. 97-131 с.
2. Арефьев В. Г. (2011) *Здоров'я підлітків і рухова активність*. Спортивний вісник Придніпров'я, № 2 [науково-практичний журнал]. Дніпропетровськ. 70-85 с.
3. Войчишин Л. (2009) *Корекція і профілактика порушень постави у підлітків засобами фізичної реабілітації*. Молода спортивна наука України. 76 с.
4. Малинський І. Й., Бойко, В. Ф., Чаплигін В. П. (2020) *Теорія і методика викладання оздоровчого фітнесу*. Навчальний посібник. Ірпінь. 54-67 с.
5. Пешкова О.В., Авраменко О.М. (2009) *Комплексна фізична реабілітація при сколіотичній поставі*. 84-88 с.

## **ОСОБЛИВСТІ ЗАСТОСУВАННЯ НАЗАЛЬНИХ РОЗШИРЮВАЧІВ ПІД ЧАС ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ**

**Носова Я. В.<sup>1</sup>, Шушляпіна Н. О.<sup>2</sup>, Аврунін О. О.<sup>1</sup>**

*<sup>1</sup>Харківський національний університет радіоелектроніки  
Україна, Харків, [yana.nosova@nure.ua](mailto:yana.nosova@nure.ua), [oleksandr.avrunin@nure.ua](mailto:oleksandr.avrunin@nure.ua)*

*<sup>2</sup>Харківський національний медичний університет  
Україна, Харків, [no.shushliapina@kntu.edu.ua](mailto:no.shushliapina@kntu.edu.ua)*

**Анотація:** в роботі розглядаються особливості застосування назальних розширювачів під час фізичних тренувань. Розглядається методика тестування носового дихання при фізичних навантаженнях. Розглядаються різні типи назальних розширювачів та їх вплив на покращення носового дихання в форсованому режимі.

**Ключові слова:** носове дихання, риноманометрія, форсоване дихання, назальні розширювачі.

**Вступ.** Порушення носового дихання ведуть до недостатнього забезпечення киснем організму людини, що особливо є важливим під час фізичних вправ, зокрема при кардіонавантаженнях в аеробній зоні тренувань [1, 2]. Саме ця важлива фізіологічна роль носового дихання і надає доцільність його доказового тестування при різних фізичних навантаженнях [3, 4]. На сучасному етапі функціональна діагностика порушень носового дихання виконується на основі метода активної риноманометрії – дослідження аеродинамічного носового опору на основі вимірів перепаду тиску на носовій порожнині при відповідній витраті повітря [5]. Для форсованого дихання, яке як раз доцільно досліджувати під час фізичних навантажень, використовується метод задньої активної риноманометрії, який дозволяє максимально фізіологічне дихання через обидві половини носу [6]. Метод дозволяє оцінити як максимальний аеродинамічний носовий опір, так і проаналізувати залежність перепаду тиску від витрати повітря при різних режимах дихання [7]. Це надає змогу оцінити персоніфіковані особливості функції носового дихання при різних видах навантажень. Особлива увага приділяється саме

форсованому диханню, при якому як раз можна виявити різні об'єктивні чисельні показники відхилення від норми та окремих патологічних станів, що буде корелюватись з суб'єктивними відчуттями [8]. При суттєвих порушеннях показані різні підходи лікування, а в деяких випадках, наприклад при заняттях спортом, можливо покращити носове дихання застосуванням механічних назальних розширювачів.

**Метою дослідження** є показати особливості застосування назальних розширювачів під час фізичних навантажень.

**Результати дослідження і їх обговорення.** Назальні розширювачі представляють собою вставки (виготовлені, як правило, із гіпоалергенних пластичних матеріалів), що дозволяють механічно розширити присінку носу – найбільш вузьку область на вході в носову порожнину, де розташовується носовий клапан [9]. Це теоретично дозволяє покращити носове дихання саме за рахунок механічного розширення повітряного каналу біля присінки носу. Для тестування використовувався дослідний зразок метрологічно атестованого комп'ютерного риноманометра – пристрою для тестування носового дихання ТНДА з блоком виміру перепадно-витратних характеристик ПВХ виробництва ХНУРЕ, який дозволяє реалізовувати метод задньої активної риноманометрії [10].

Дослідження проводилося для різних типів назальних розширювачів, які серійно випускаються виробниками медичного та фітнес-обладнання [9]. Додатково проводилося порівняльне тестування без використання назальних розширювачів. Виявлено, що назальні розширювачі дозволяють покращити носове дихання лише у осіб, які мають саме область з підвищеним назальним опором саме у області носового клапану, а також в нормі за рахунок надання ригідності крилам носа, що не дозволяє обмежувати повітряний потік при підвищеній витраті повітря. В інших випадках зміни показників носового дихання не спостерігалось.

Результати показали, що окремі типи назальних розширювачів, зокрема, з фільтром для очищення повітря для усунення синдрому сонного апное взагалі не придатні для використання під час фізичних тренувань, так як викликають суттєве (до 2-х разів) підвищення аеродинамічного носового опору. Вони призначені лише



для використання при спокійному диханні. Деякі види назальних (призначених саме для тренувань) розширювачів не оказують суттєвого покращення носового дихання за рахунок конструктивних особливостей. Найбільш ефективними виявились назальні розширювачі, які мають максимально продумане лаконічне конструктивне виконання. Крім того, потрібно також персоніфіковано підбирати розміри назальних розширювачів та деякі конструкції з урахуванням індивідуальної варіабельності.

**Висновки.** Метод риноманометрії дозволяє визначити ефективність назальних розширювачів при різних режимах дихання за рахунок дослідження показників витрати повітря та перепаду тиску в носовій порожнині. Розміри маски, як правило, не обмежують тестування з використанням назальних розширювачів. Такий підхід з механічним розширенням присінки носу при тренуваннях показаний не всім, а лише особам, у яких спостерігається підвищення назального опору саме в цій ділянці. Загальне підвищення витрати повітря при використанні назальних розширювачів з вірно підібраними розмірами спостерігалось не більше ніж на 25%. Доцільно також в перспективі передбачати виготовлення методами швидкого прототипування [13] персоніфікованих конструкцій назальних розширювачів.

#### **Список джерел інформації.**

1. Аврунін О.Г., Бодянський Є.В., Семенець В.В., Філатов В.О., Шушляпіна Н. О. Інформаційні технології підтримки прийняття рішень при визначенні порушень носового дихання. Харків : ХНУРЕ, 2018. 132 с. URL: <https://doi.org/10.30837/978-966-659-235-7>.
2. Аврунин О.Г. Особенности исследования носового дыхания при физических нагрузках / О. Г. Аврунин, Я. В. Носова, С. А. Худаева. Здоров'я нації та вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні: тези доповіді 5-й всеукраїнської науково-практичної конференції. 2018. С. 117–119.
3. Сучасні методи діагностики респіраторно-ольфакторної функції: монографія / О. Г. Аврунін, Я. В. Носова, В. В. Семенець, В. О. Філатов, Н. О. Шушляпіна. – Харків : ХНУРЕ, 2021. – 150 с. ISBN 978-966-659-300-2

4. Носова Я. В. Особливості функціональної діагностики стану верхніх дихальних шляхів у спортсменів / Я. В. Носова, О. Ю. Прісич, О. Г. Аврунін // Інформатика, управління та штучний інтелект. Тези восьмої міжнародної науково-технічної конференції. – Харків: НТУ "ХПІ", 2021. – С. 101.
5. Аврунін О. О. Аналіз пневматичної потужності при диханні людини / О. О. Аврунін // Радіоелектроніка та молодь в ХХІ столітті : матеріали 26-го Міжнародного молодіжного форуму, 19-21 квітня 2022 р. – Харків : ХНУРЕ, 2022. – Т. 1. – С. 40-41.
6. Аврунін О.О., Носова Я.В. & Шушляпіна Н.О. (2022) Засоби для визначення пневматичної потужності при диханні людини. Актуальні задачі медичної, біологічної фізики та інформатики: Всеукр. наук.-пр. конф. Вінниця, 27 квітня 2022 р., 20-22.
7. Nosova Y.V. A tool for researching respiratory and olfaction disorders/ Y.V. Nosova, K.I. Faruk, O.G. Avrunin. Telecommunications and Radio Engineering. 2018. №77(15). С. 1389–1395.
8. Avrunin, O. G., Nosova, Y. V., Paliy, V. G., Shushlyapina, N. O., Kalimoldayev, M., Komada, P., & Sagymbekova, A. Study of the air flow mode in the nasal cavity during a forced breath. In Photonics Applications in Astronomy, Communications, Industry, and High Energy Physics Experiments 2017 (Vol. 10445, p. 104453H). International Society for Optics and Photonics.
9. Дослідження ефективності назальних розширювачів / Шушляпіна Н. О., Аврунін О. О., Носова Я. В., Ібрагім Юнусс Абделхамід // Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я: тези доповідей ХХХ міжнародної науково-практичної конференції MicroCAD-2022, 19-21 жовтня 2022 р. – Харків : НТУ «ХПІ». – С.914.
10. Шушляпіна Н. О. Методика тестування назальних розширювачів / Н. О. Шушляпіна, О. О. Аврунін, Я. В. Носова // Автоматизація, електроніка, інформаційно-вимірювальні технології : освіта, наука, практика : матеріали ІV Міжнарод. наук.-техн. конфер., 01- 02 грудня 2022 р. / Г.В. Лісачук (голова оргком.) X. 2022 - С.66-67.

11. Аврунин О. Г. Обоснование основных медико-технических требований для проектирования многофункционального риноманометра / О. Г. Аврунин, А. И. Бых, В. В. Семенец // Функциональная компонентная база микро-, опто- и наноэлектроники : сб. науч. тр. III Междунар. науч. конф., 28 сент. - 2 окт. 2010 г. – Х. ; Казивели : ХНУРЭ, 2010. – С. 280-281.
12. Белянінова Г. Г. Внесок Харківського національного університету радіоелектроніки у досягнення Цілі сталого розвитку 3 - «Міцне здоров'я і благополуччя» / Г. Г. Белянінова // III Наук.-практ. конф. «Advanced discoveries of modern science: experience, approaches and innovations». – European Scientific Platform. – 2023. – С. 132-133.
13. Oleg Avrunin, Tatyana Nosova, Yevhen Chuhui, Sergii Tymchyk, Leonid K. Polishchuk, Oleksandr Avrunin, Volodimir Pyatikop, Damian Harasim, Ainur Kozbakova, "The possibility of rapid prototyping in the manufacture of 3-D models of cranial implants from CT-DATA," Proc. SPIE 12476, Photonics Applications in Astronomy, Communications, Industry, and High Energy Physics Experiments 2022, 124760A (12 December 2022); <https://doi.org/10.1117/12.2660641>.

## **ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ КІНЕЗІТЕРАПІЇ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Хомич Р.В.,<sup>1</sup> Мішкін А.О.<sup>2</sup>, Блещунова К.М.<sup>1</sup>**

**<sup>1</sup>Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків, [ruslan.khomych@sgt.khpi.edu.ua](mailto:ruslan.khomych@sgt.khpi.edu.ua)**

**<sup>2</sup>Центр здоров'я спини та суглобів «Стаміна», Україна, м. Київ**

**Анотація:** дослідження спрямоване на визначення ефективності індивідуальних програм кінезітерапії для профілактики та лікування найбільш поширених проблем із станом хребта у дітей молодшого шкільного віку.

**Ключові слова:** порушення постави, діти молодшого шкільного віку, індивідуальний підхід, кінезітерапія.

**Вступ.** В Україні спостерігається негативна тенденція зростання чисельності захворювань опорно-рухової системи та порушень постави у дітей. Основним чинником додаткової актуальності цієї проблеми стала світова диджиталізація. Профілактика, лікування та рекреація дітей з порушеннями постави є одним із найважливіших завдань охорони здоров'я.

**Мета дослідження:** оцінка ефективності програм кінезітерапії для корекції постави у дітей молодшого шкільного віку із застосуванням індивідуального підходу.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, соматоскопія та антропометрія, функціональні проби, логічні методи.

Діагностику постави виконував головний лікар центру здоров'я спини та суглобів «Стаміна», ортопед-травматолог Артем Олегович Мішкін. Використовувалась бальна оцінка показників. У дослідженні взяли участь четверо хлопчиків віком від 6 до 9 років із різним станом постави.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Після первинного лікарського обстеження дітей можна поділити на дві групи: ті (Сергій та Анатолій), в кого є проблеми з опорно-руховим апаратом, та ті (Костянтин та Віктор), в кого цих проблем не було виявлено (табл. 1).

Таблиця 1 - Результати початкового обстеження стану хребта та м’язів у дітей молодшого шкільного віку

Показники постави	Сергій 9 років (7/11)	Анатолій 7 років (5/11)	Костянтин 7 років (0/11)	Віктор 6 років (0/11)
Голова ліва та права частини	Трішки повернута в праву сторону	Трішки повернута в праву сторону	Пряме положення	Пряме положення
Плечі ліве та праве	Одне плече трішки припідняте	Рівень плечей горизонтальний	Рівень плечей горизонтальний	Рівень плечей горизонтальний
Хребет ліва та права частини	Рівний	Рівний	Рівний	Рівний
Стегна ліве та праве	Рівень стегон горизонтальний	Рівень стегон горизонтальний	Рівень стегон горизонтальний	Рівень стегон горизонтальний
Ступні	Ступні направлені в сторони	Ступні направлені в сторони	Ступні направлені вперед	Ступні направлені вперед
Шия	Шия трішки видвинута вперед	Шия трішки видвинута вперед	Шия пряма	Шия пряма
Верхня частина спини	Злегка вигнута	Верхня частина спини нормально вигнута	Верхня частина спини нормально вигнута	Верхня частина спини нормально вигнута
Тулуб	Прямий	Прямий	Прямий	Прямий
Живіт	Видвинутий і провислий	Плоский	Плоский	Плоский
Поперек	Злегка вигнутий	Нормально вигнутий	Нормально вигнутий	Нормально вигнутий
Розвиток м’язів	1-ступень	1-ступень	3-ступень	2-ступень

Примітка. У дужках наведено кількість виявлених показників порушення постави із 11-ти можливих.

Діти, які мали проблеми із поставою, займались за індивідуальною лікувальною програмою кінезітерапії, а дітям, у кого на момент обстеження не виявлено проблем, було запропоновано профілактичну програму.

Найбільша кількість ознак порушень постави була виявлена у 9-річного Сергія: лікар діагностував остеохондроз шийного відділу хребта та виражений функціональний сколіоз. Йому було назначено програму із 2-х комплексів: вправи для шийного відділу хребта та вправи для виправлення сколіозу.

Після двох тижнів занять за цими програмами у Сергія покращилось самопочуття та емоційний стан. При повторному обстеженні лікарем було зафіксована наступна динаміка покращення показників: гнучкість хребта -33%, грудний відділ - 15%, шийний відділ - 25%, тонус м'язів - 33%.

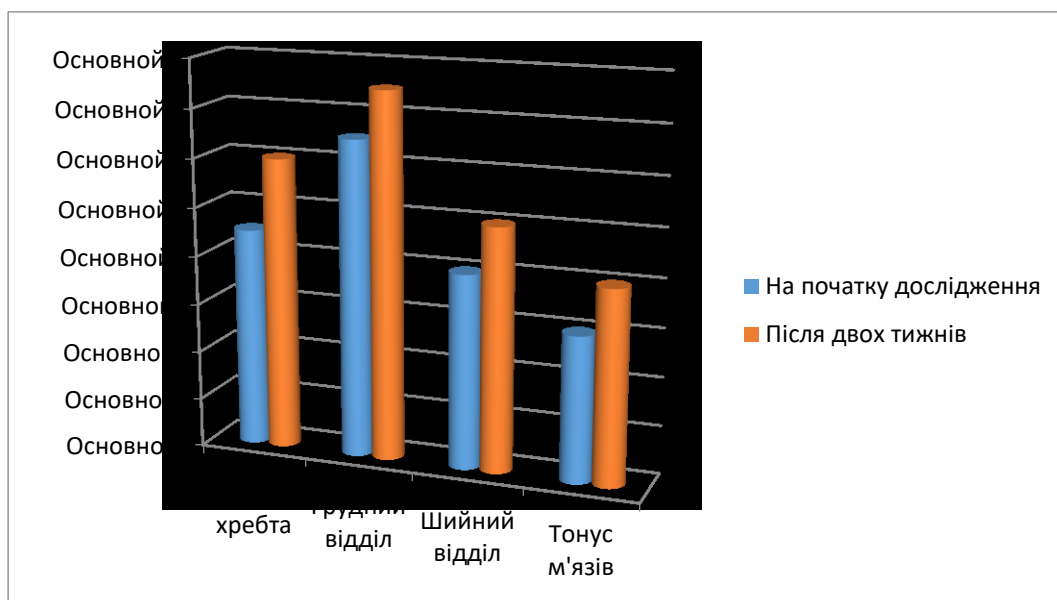


Рисунок 1 – Прогрес 9-річного Сергія по діагностичних показниках стану хребта та м'язів

У 7-річного Анатолія були виявлені проблеми з шийним відділом хребта, поставлений діагноз – шийний остеохондроз. Для того, щоб виправити цю проблему, йому було запропоновано індивідуальний варіант комплексу вправ для шийного відділу хребта.

Після двох тижнів занять візуальних змін у шийному відділі Анатолія не було помітно, проте за власними відчуттями пацієнта у нього відбулись позитивні зміни.

Це підтвердилось після повторного обстеження лікаря (рис. 2). У Анатолія відбулись покращення показників: гнучкості хребта на 14%, грудного відділу на 16%, шийного відділу на 50%, тонузу м’язів на 80%.

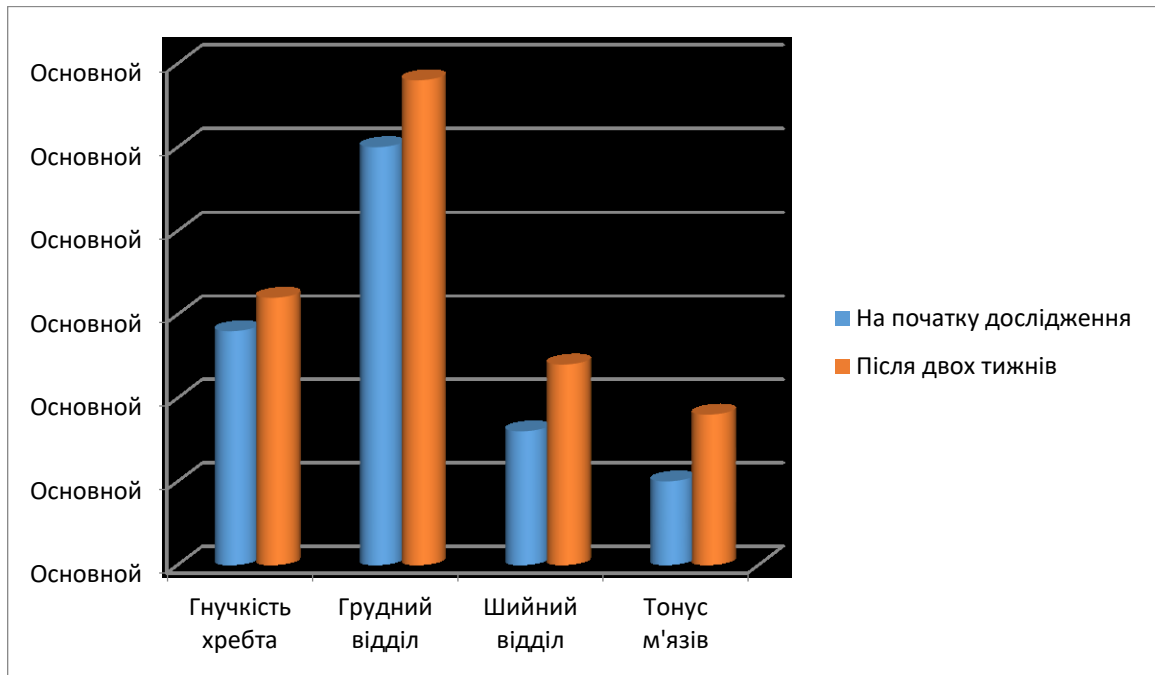


Рисунок 2 – Прогрес 7-річного Анатолія по діагностичних показниках стану хребта та м’язів

При первинному обстеженні у 7-річного Костянтина та 6-річного Віктора проблем з опорно-руховим апаратом виявлено не було. Але, задля того, щоб й надалі забезпечити здоровий хребет, вони виконували профілактичну програму кінезітерапевтичного комплексу вправ.

У Костянтина прогрес між першим та другим обстеженнями був наступний: гнучкість хребта стала краще на 8%, стан грудного відділу – на 12%, шийного відділу - на 11%, тонузу м’язів - на 6% (рис. 3).

У Віктора відповідні позитивні зрушення були наступні: гнучкість хребта - 7%, грудний відділ - 5%, шийний відділ - 10%, тонузу м’язів - 5% (рис. 4).

Результати обстеження, проведеного після реалізації 2-тижневої програми кінезітерапії, вказують на дієвість назначених комплексів вправ (табл. 2). Прогрес дітей молодшого шкільного віку по показниках стану хребта та м’язів відбувався у залежності від міри порушень, які були виявлені при початковому обстеженні.



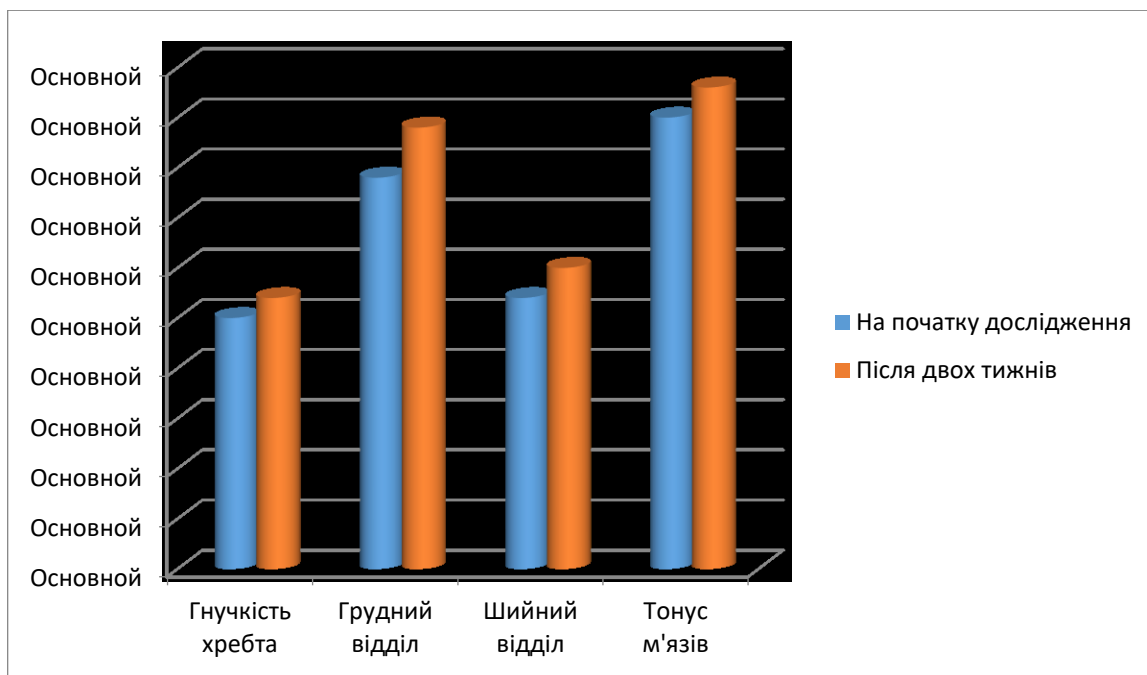


Рисунок 3 – Прогрес 7-річного Костянтина по діагностичних показниках стану хребта та м'язів

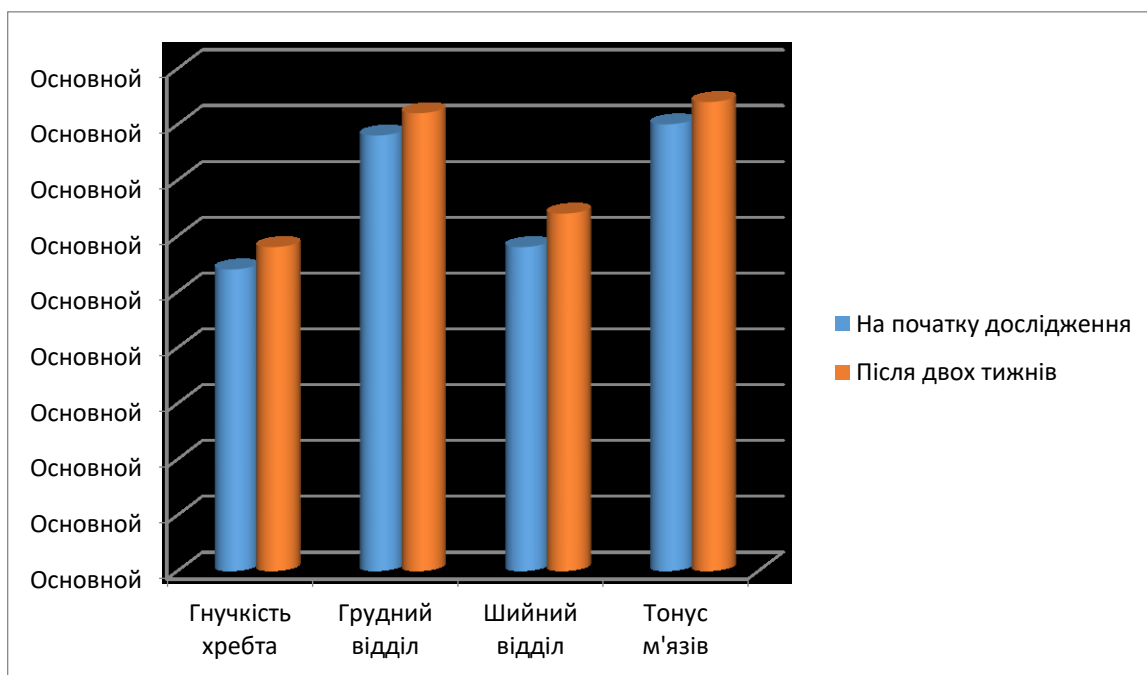


Рисунок 4 – Прогрес 6-річного Віктора по діагностичних показниках стану хребта та м'язів

Виходячи з результатів кінцевих замірів можна впевнено сказати, що запропонований лікарем індивідуальний підхід до призначення кінезітерапієтичних комплексів вправ дав позитивний ефект навіть за досить-таки невеликий проміжок часу у два тижні. Візуальних зрушень ще не відбулось, проте

за бальною оцінкою у досліджуваних дітей вже відбувся певний прогрес, що дає підстави на продовження використання підібраних засобів та методів впливу на опорно-руховий апарат дітей.

Таблиця 2 - Результати повторного обстеження стану хребта та м’язів у дітей молодшого шкільного віку після двох тижнів кінезітерапії

Показники постави	Сергій 9 років (7/11)	Анатолій 7 років (5/11)	Костянтин 7 років (0/11)	Віктор 6 років (0/11)
Голова ліва та права частини	Трішки повернута в праву сторону	Трішки повернута в праву сторону	Пряме положення	Пряме положення
Плечі ліве та праве	Одне плече трішки припідняте	Рівень плечей горизонтальне	Рівень плечей горизонтальне	Рівень плечей горизонтальне
Хребет ліва та права частини	Рівний	Рівний	Рівний	Рівний
Стегна ліве та праве	Рівень стегон горизонт.	Рівень стегон горизонт.	Рівень стегон горизонт.	Рівень стегон горизонт.
Ступні	Ступні направлені в сторони	Ступні направлені в сторони	Ступні направлені вперед	Ступні направлені вперед
Шия	Шия трішки видвинута вперед	Шия трішки видвинута вперед (загальний тонус шії покращився)	Шия пряма	Шия пряма
Верхня частина спини	Злегка вигнута	Верхня частина спини нормально вигнута (має покращення)	Верхня частина спини нормально вигнута	Верхня частина спини нормально вигнута
Тулуб	Прямий	Прямий	Прямий	Прямий
Живіт	Видвинутий і провислий	Плоский	Плоский	Плоский
Поперек	Злегка вигнутий	Нормально вигнутий	Нормально вигнутий	Нормально вигнутий
Розвиток м’язів	1-ступень (тонус покращився)	1-ступень (тонус покращився)	3-ступень	2-ступень (тонус покращився)

Примітка. У дужках наведено кількість виявлених показників порушення постави із 11-ти можливих.

Додатково слід відмітити позитивні психоемоційні зрушення у відношенні дітей до своїх проблем із поставою та до занять фізичними вправами. Увага, індивідуальний підхід до призначення комплексів вправ та індивідуальна форма занять з кожною дитиною сприяє покращенню настрою, підвищенню самооцінки і впевненості у власних силах. Адже ми живемо в період з дуже нестабільним світовим порядком: спочатку ковідні часи, потім повномасштабна війна.

Краща суб'єктивна оцінка самопочуття та настрою дітей паралельно з позитивними змінами їх соматичного стану має суттєве індивідуальне та соціальне значення як для маленьких пацієнтів, так і для їх батьків, близьких родичів.

### ***Висновки.***

Використання індивідуального підходу при призначенні та реалізації програм кінезітерапії для профілактики та лікування найбільш поширених проблем із станом хребта викликає позитивну динаміку соматичного та психоемоційного стану у дітей молодшого шкільного віку.

Перспективою подальших досліджень є визначення впливу не лише короткотермінових, але й довготермінових ефектів застосування розроблених комплексів вправ. Крім того, доцільно провести більш детальний аналіз компонентів фізичного навантаження, режимів роботи м'язів та використання різних типів обладнання та інвентарю, визначити оптимальну методику їх застосування із врахуванням як типових, так і нетипових проблем із поставою у дітей різного віку.

## **ДЕЯКІ ПРОБЛЕМИ ВІДНОВЛЕННЯ ПАЛЬЦІВ РУК ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ**

**Чечель Т.О., Носова Т.В.**

*Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна, м. Харків,*

*taras.chechel@nure.ua, tatyana.nosova@nure.ua*

**Анотація:** основні причини, що призводять до порушення функції пальців кисті, є: внутрішньосуглобові переломи фаланг і п’ясткових кісток із дефектом суглобових поверхонь; неправильно зрощені і незрощені внутрішньосуглобові переломи, анкілози і контрактури суглобів у функціонально невідповідному положенні. Вибір раціонального комплексу лікування в рамках єдиної системи медичної реабілітації забезпечує найбільш раннє відновлення функції кінцівки, що дозволяє значно скоротити терміни тимчасової непрацездатності.

**Ключові слова:** дрібна моторика, ендопротезування суглобів, реабілітація, суглоби кисті.

**Вступ.** Протезування суглобів пальців кисті виконують, коли їх пошкоджені поверхні неможливо відновити іншими способами, бо кисть людини – це орган складної анатомічної будови, тонкої фізіологічної функції та координованих рухів. Ендопротезування суглобів пальців кисті необхідне при прогресуючому руйнуванні хрящової тканини.

Як одна з найбільш функціонально навантажених систем кисть та її чисельні анатомічні структури пошкоджується досить часто [1]. Пошкодження суглобів пальців кисті становлять близько 32 % від усіх травм кисті, а питома вага помилок при їх лікуванні коливається від 30 до 80 %. Наслідки травм суглобів пальців кисті призводять до розвитку посттравматичного артрозу, стійкого больового синдрому, згинальної контрактури, порушення функції кисті, що, у свою чергу, обмежує здатність хворих до самообслуговування та праці [2].

**Мета дослідження** - огляд існуючих методів лікування хворих із наслідками ушкоджень суглобів пальців кисті. Розробка алгоритмів упорядкування медичних

процедур та їх послідовність, які дозволять контролювати функціональний стан пацієнта після ендопротезування суглобів пальців кисті та алгоритмів фізичної реабілітації.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Головним завданням лікування деформуючого остеоартрозу суглобів фаланг кисті та наслідків травматичних ушкоджень пальців кисті є максимально можливе відновлення активних рухів у пошкодженому сегменті кисті в межах функціонально вигідного діапазону. За останні роки були запропоновані різні стратегії лікування для досягнення цих цілей, включаючи ендопротезування суглобів, для якого розроблялися різні типи імплантів, що відрізняються за формою, біомеханікою та складом матеріалу [3].

Метод ендопротезування суглобів вже багато років широко застосовується в Україні. За останнє десятиліття провідними вченими нашої країни, фахівцями з ендопротезування суглобів, зроблено значний науковий та практичний внесок у розвиток цього напрямку [4]. Виконання ендопротезування дозволяє успішно вирішити проблему усунення больового синдрому, а також досягти оптимального обсягу та біомеханіки рухів в інструментованому суглобі.

Відновлення нормальної біомеханіки кисті після ендопротезування вимагає від імплантату повної відповідності природному суглобу, в тому числі відповідності системі капсульно-зв'язкової підтримки, а це завдання вкрай складне навіть із застосуванням сучасних технологій [5, 6]. Це можливо, наприклад, за допомогою адаптації спеціальних методів тестування дрібної моторики [7, 8].

Післяопераційний період включає ранню розробку обсягу рухів, починаючи з 1 доби після оперативного втручання. Шви знімають на 11 добу.

Протягом 1 місяця після виконаного оперативного втручання пацієнти займаються вправами, спрямованими досягнення повного обсягу рухів. Тренування починають із пасивних рухів, без участі м'язів хворої руки. Далі підключають активні рухи, використовують кистьові еспандери, а також різний дрібний інвентар.

Після перенесеної операції з ендопротезування суглобів через 1 місяць, за умови відсутності формування ранніх післяопераційних ускладнень та

повноцінного загоєння операційної рани, пацієнтам дозволяється приступати до виконання силових навантажень, а також вправ, спрямованих на розвиток дрібної моторики в умовах тепла. Відновлення дрібної моторики – це важлива частина реабілітації після операції на кисті [6]. Щодня людина робить безліч рухів пальцями, наприклад, пише, застібає одяг, натискає на кнопки телефону. Якщо пальці недостатньо рухливі, то якість життя знижується, що погано впливає на соціалізацію [8].

Але деякі люди не відразу здатні виконувати навіть найпростіші рухи, тому для повернення їхнього колишнього обсягу потрібно провести розробку суглоба. Для цього застосовують: масаж; згинання та розгинання в суглобі для поліпшення кровотоку; тренування м’язів і розробку суглоба за допомогою ЛФК; кінезіотерапія; фізіотерапія; тренування побутових навичок та вправи для повернення функції кисті.

Для відновлення пальців рук після операції застосовують спеціальні методики: від виконання простих вправ, які пацієнти можуть робити самостійно, до роботи на спеціальних тренажерах, що дозволяють нормалізувати рухливість як кисті, так і кожного пальця. Збільшення обсягу активних рухів обумовлено не тільки поліпшенням біомеханічних показників суглоба та відновленням нормальних анатомічних взаємин у сухожильному апараті пальців, а й зниженням болювого синдрому.

Повторний контроль здійснюється через 12 місяців після оперативного втручання у вигляді очних та заочних консультацій з результатами контрольного рентгенологічного дослідження кисті у двох проєкціях. Доцільно при цьому реалізувати підходи обробки рентгенологічних зображень в реконструктивній хірургії [9, 10].

**Висновки.** Результати дослідження довели, що використання окремих відомих методик лікування, як правило, виявляється малоефективним у випадках важкої деформації суглоба, що у віддаленому періоді загрожує високими показниками незадовільних результатів. Успішна та ефективна медична допомога

завжди полягає у виконанні комплексного підходу, а у ряді випадків потрібне багатоетапне лікування.

Також очевидна необхідність застосування алгоритму фізичної реабілітації після ендопротезування суглобу ще на післяопераційному етапі, який дозволить в період відновлення після операції, знизити больовий стан та дозволить повернутися пацієнту до нормального життя.

#### **Список джерел інформації:**

1. Чечель Т.О. (2022). Метод ендопротезування суглобів кисті людини. *Актуальні питання біомедичної інженерії: матеріали тематичної конференції*, (1), 102-103.
2. Гайко Г.В, Страфун С.С, Долгополов О.В, Полішко В.П, Дейнеко В.О. (2016). Аналіз стану травматолого-ортопедичної допомоги населенню України 2014-2015: довідник. *Ін-т травматології та ортопедії НАМН України*.
3. Науменко Л.Ю. (2001). Эндопротезирование мелких суставов кисти. *Микрохирургия в травматологии и ортопедии: материалы II Междунар. науч.-практ. школы-семинара*.
4. Салєєва А.Д., Аврунін О.Г., Петров В.Г., Носова Т.В., Баєв П.О., Півоваров В.В., Карпенко І.В., Корнєєв С.В. (2022). *Конструювання та технології виготовлення ортезів на хребет: навч. посібник*. ХНУРЕ.
5. Науменко Л.Ю., Маметьєв А.А. (2012). Современные аспекты лечения больных с посттравматическими дефектами и деформациями суставов пальцев кисти. *Травма*, 13 (3), 109-112.
6. Селиванова К.Г., Аврунін О.Г., Семенець В.В. (2014). Разработка интерактивных тестов для оценки уровня развития мелкой. *Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна*, № 1143 (6), 72-75.
7. Аврунин О.Г., Селиванова К.Г. (2013). Разработка метода автоматизированного тестирования мелкой моторики ведущей руки на графическом планшете. *Прикладная радиоэлектроника: науч.-техн. журн.*, № 3 (12), 459-465.



8. Селиванова К.Г. (2012). Возможности исследования тонкой моторики рук в динамике с помощью графического планшета. *Биотехнические, медицинские и экологические системы и комплексы: сборник материалов докладов*, 164-166.
9. Шамраева Е.О., Аврунин О.Г. (2005). Построение моделей черепных имплантов по рентгенографическим данным. *Прикладная радиоэлектроника*, № 4 (4), 441-443.
10. Avrunin O., Tymkovych M., Drauil J. (2015). Automatized technique for threedimensional reconstruction of cranial implant based on symmetry. *Information Technologies in Innovation Business Conference*, 39-42.

**СЕКЦІЯ 4. ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**ДИСТАНЦІЙНЕ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗА  
ДОПОМОГОЮ ВІДЕОКОНТЕНТУ З ЕФЕКТОМ ПРИСУТНОСТІ**

**Аврунін О.Г., Грохова Г.П., Прісич О.Ю.**

*Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна, Харків,  
oleh.avrunin@nure.ua, ganna.grokhova@nure.ua, olena.prisych@nure.ua*

**Анотація:** в роботі розглядаються можливості дистанційного проведення занять з фізичного виховання за допомогою відеоконтенту з ефектом присутності. Проводиться огляд можливостей даного підходу. Наведено основні етапи створення відео з ефектом присутності на основі стерео контенту.

**Ключові слова:** дистанційні тренування, відеоконтент, ефект присутності, стереопара, освітні ресурси.

**Вступ.** Технології дистанційного навчання зараз перебувають на вершині свого розвитку [1]. Це пов'язано, як з вдосконаленням підходів дистанційної освіти, так і їх високої актуальності [2, 3], зокрема пов'язаною з пандемією COVID-19. Під час повномасштабної війни переважна більшість навчальних закладів в Україні також перейшла в дистанційний, або змішаний режими роботи. Тому, необхідність вдосконалення підходів дистанційного навчання є необхідним рішенням в сучасних умовах. В першу чергу розвиток таких технологій важливий для технічних [4] та медичних спеціальностей [5, 6] для якісної підготовки фахівців з отриманням певних практичних навичок та компетенцій [7, 8]. При заняттях спортом це особливо важливо для проведення дистанційних тренувань. Тому, актуальними є підходи, спрямовані на організацію дистанційного надання комплекту фізичних вправ під час індивідуальних тренувань на основі технічних

засобів віртуальної та доповненої реальності, які дозволяють створити відчуття присутності за рахунок впливу на зоровий апарат людини [9, 10]. Але широке впровадження дистанційної форми навчання та подальший розвиток вимагає більш досконалих підходів, зокрема використання панорамного та 3D-відеоконтенту, що здатні викликати ефект присутності [11, 12]. Такі підходи, яке притаманно стерео зору і створювати додаткове уявлення щодо реально-досліджуваних об’єктів в різних сферах діяльності.

**Метою дослідження** є розгляд та запропонування основних принципів для створення відео контенту для проведення дистанційних тренувань при проведенні занять з фізичного виховання.

**Результати дослідження і їх обговорення.** В роботі пропонується для проведення дистанційних тренувань створення відео контенту з ефектом присутності на тренуванні. Фактично, він може містити тренера, який демонструє фізичні вправи, або навіть групу спортсменів для групового тренування. Панорамний огляд надає враження ефекту безпосередньої присутності на тренуванні і не прив'язаний до фіксованого поля зору камери, що однозначно надається оператором. Для створення 3D ефекту надається стереовідеоконтент, який формує повну просторову картину реального тренувального середовища і дозволяє отримати додаткову інформацію про глибину простору та забезпечити розширене уявлення про реальний тренувальний процес.

Розглянемо деякі практичні аспекти створення такого відеоконтенту. Стереозір надає людині більш точне сприйняття простору, що важливо при тренувальному процесі у багатьох видах спорту. Реалістичність сприйняття простору при перегляді 3D-відео залежить від стереобазис – відстані між камерами при зйомці. Враховуючи необхідність забезпечення точності виконання вправ доцільно дотримуватись величині стереобазис – усередненої відстані між очима дорослої людини (приблизно 65 мм). При меншій відстані стереоефект буде суттєво зменшуватись, а в іншому випадку буде спостерігатись більша пластика зображення, що буде приводити до невірної інтерпретації відстаней. Для забезпечення широкого поля зору зйомку доцільно проводити ширококутними

камерами, що додатково сприяє панорамному ефекту. При цьому необхідно враховувати такі аспекти: при видаленні об'єкту від камери з широким кутом огляду дуже сильно зменшується його деталізація та спостерігаються геометричні спотворення, тому доцільно розташовувати об'єкти тренувального процесу на відстані не більш двох метрів від системи стерео камер; просторове розрізнення стереозору зменшується пропорційно квадрату величини дистанції від системи камер та на відстані біля двох метрів складає приблизно 1 см. Реалістичність стереовідеопотоку додатково надається високим загальним розрізненням (не менш ніж 1920 на 1080 елементів (FullHD) для кожного кадру зі стереопари). Враховуючі, що перегляд тренувального процесу буде виконуватись у дистанційному режимі, необхідно передбачати створення субтитрів для опису особливостей виконання фізичних вправ. При цьому, субтитри не повинні викликати подвоєння тексту при перегляді і органічно вписуватись у віртуальне середовище.

**Висновки.** Процес дистанційних тренувань записується у стереовідеоформаті і може бути розташований на відповідних кафедральних Youtube-каналах для перегляду у звичайних гарнітурах віртуальної реальності, або з використанням простих VR-окулярів для смартфонів. Організація занять фізичного виховання при цьому дозволяє збільшити реалістичність та ефективність тренувань в дистанційному режимі на основі стереоскопічного сприйняття глибини простору та підвищити інтерес сучасного студента за рахунок більш запам'ятовуючого, цікавого та унікального контенту. Перспективою роботи є розробка методичних рекомендацій для створення контенту для комплексів дистанційних занять з фізичного виховання з урахуванням особливостей тренувального процесу в різних видах спорту та широке впровадження цього підходу в навчальний процес.

#### **Список джерел інформації.**

1. Семенець В., Каук В., Аврунін О. (2009). *Впровадження технологій дистанційного навчання у навчальний процес* // Вища школа.— № 5.— С.40-57.

2. Avrunin, L. Aver’yanova, V. Golovenko, O. Sklyar *E-Learning of Functioning Principles Medical Intrascopy Systems*//2-th International Conference “Modern (e-) Learning”, July, 2007, Varna, Bulgaria, ITHEA SOFIA, – P.134-137.
3. Носова Т. В., Аврунин О. Г. (2020). *Сучасний погляд на можливості технології панорамного відео для інклюзивної освіти*. Стан, досягнення і перспективи інформаційних систем і технологій: матеріали XX Всеукраїнської науковотехнічної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів. Ч. 1. Одеса, ОНАХТ. С. 144–146.
4. O. Avrunin, S. Sakalo and V. Semenets, "Development of up-to-date laboratory base for microprocessor systems investigation," 2009 19th International Crimean Conference Microwave & Telecommunication Technology, Sevastopol, 2009, pp. 301-302.
5. O. Avrunin. The experience software-based design of virtual medical in trascopy systems for simulation study International Journal / O. Avrunin, L. Aver’yanova, V. Golovenko, O. Sklyar // Information Technologies and Knowledge. – 2008. – Vol.2. – P. 470–474.
6. Аврунин О.Г. (2012). *Применение виртуальных тренажеров в лабораторном практикуме при дистанционном обучении* / О.Г. Аврунин, Я.В. Носова // Проблемы теории та практики дистанційної освіти в Україні. Матеріали міжвузівської конференції 19 жовтня 2012р. – Харків: Харк. нац.. ун-т будів. та архіт.. С. 6-10.
7. Аврунин О.Г., Аверьянова Л.А., Бых А.И., Головенко В.М., Скляр О.И. (2007). *Методика создания виртуальных средств имитации работы рентгеновского компьютерного томографа*. Техническая электродинамика. Тем. Вып. Т.5. Киев,– С. 105–110.
8. Аврунін О.Г. (2021). *Можливості 3D-контенту при фізичній реабілітації в дистанційному режимі* / О.Г. Аврунін, Г.П. Грохова, О.Ю. Прісич та ін. *Реабілітація та протезування/ортезування XXI століття*. Проблематика, перспективи та міжнародні стандарти відновлення рухової активності: Матеріали

науково-практ. конф. з міжнародною участю. Харків: УкрНДІпротезування, – С. 143-145.

9. Тимкович М. Ю. (2021). *Можливості відеотехнологій для дистанційної освіти* / М. Ю. Тимкович, Я. В. Носова, О. Г. Аврунін // *Інформатика, управління та штучний інтелект*. Тези восьмої міжнародної науково-технічної конференції. – Харків: НТУ "ХПІ", – С. 130.

10. Аврунін О. Г. (2021). *Можливості використання технологій 3d-відео при дистанційній освіті* / О. Г. Аврунін, Я. В. Носова, О. Ю. Прісич. *Авіація, промисловість, суспільство*: матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., м. Кременчук. Харків: ХНУВС, – Ч1. – С. 159-161.

11. *Сучасні підходи до створення 3d-відеоконтенту при проведенні фізичної реабілітації* / К. Г. Селіванова, Я. В. Носова, Г. П. Грохова, О. Ю. Прісич // Тематична конференція «Актуальні питання біомедичної інженерії» в рамках 26-го Міжнародного молодіжного форуму «Радіоелектроніка та молодь в ХХІ столітті». Зб. матеріалів конференції. Т. 1. – Харків : ХНУРЕ, 2022. – С. 88-89.

12. *Створення сучасного відеоконтенту для дистанційного навчання та фізичної реабілітації* / О. Г. Аврунін, Я. В. Носова, К. Г. Селіванова, Г. П. Грохова, О. Ю. Прісич // *Електроенергетика, електромеханіка та технології в АПК* : [Електронний ресурс] : Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 22 грудня 2022 р. / Держ. біотехнологічний ун-т. – Х.: 2022. – С. 82-83.

## **СТУПІНЬ ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ НТУ «ХП» ДО ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ**

*Арабаджи Т.Д., Азаренкова Л.Л., Жиров Б.Д.*

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків*

*[tymurarabadzhy12@gmail.com](mailto:tymurarabadzhy12@gmail.com), [al2286@ukr.net](mailto:al2286@ukr.net), [bogdan.j.09.08.03@gmail.com](mailto:bogdan.j.09.08.03@gmail.com)*

**Анотація:** в дослідженні визначено ступінь зацікавленості студентів НТУ «ХП» до занять баскетболом, як засобу їхнього оздоровлення та виду активнорухової діяльності. За результатами проведеного анкетування було визначено, що більший відсоток опитуваних студентів зацікавлений спробувати займатися баскетболом.

**Ключові слова:** баскетбол, вплив, анкета, зацікавленість, рухова активність, студент.

**Вступ.** Баскетбол – це один з найбільш динамічних командних видів спорту та одна з найпопулярніших ігор у світі. В неї грають в будь якому місті, де знаходяться баскетбольні кошики, а також баскетбол використовується як засіб фізичного виховання у ЗВО. Для багатьох студентів баскетбол – це спосіб активного проведення дозвілля у вільний від навчальної діяльності час, яка вимагає великого розумового навантаження. Тому зміна діяльності розумової на активну, емоційну ігрову діяльність, добре впливає на емоційний стан студентів. Цієї тематики у своїх дослідженнях торкнулися такі науковці, як Арефьева Л.П. та інші [1]. Також багато науковців розглядали питання різнобічного впливу занять баскетболом на організм людини, а саме: зміцнення нервової системи за рахунок різноманітності рухів; зміцнення рухового апарату; поліпшення обміну речовин та функціонування всіх систем організму [2, 3]. Такий вид рухової активності також дає змогу знаходити та заводити нові знайомства, які можуть у майбутньому перерости у дружні відносини. В НТУ «ХП» кожний студент може обирати спортивний напрям з тих, що представлені на кафедрі «Фізичного виховання», але



з урахуванням стану їхнього здоров'я, при цьому тренування та підвищення професійних рухових вмінь і навичок відбуваються за одним видом спорту. В зв'язку з тим, що відбір до спортивної дисципліни відбувався за бажанням студента, було актуально проведення опитування (анкетування) серед студентів НТУ «ХП» про зацікавленість відвідування занять по баскетболу.

**Мета дослідження.** Визначити ступінь зацікавленості студентів НТУ «ХП» до занять баскетболом.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для визначення серед студентів НТУ «ХП» ступеня зацікавленості до занять баскетболом, авторами дослідження була розроблена електронна форма «Баскетбол – як запорука здоров'я» на базі «Microsoft 365» для збору та аналізу відповідей учнів на запитання анкети. В анкетуванні прийняли участь 60 студентів різних спеціальностей (як технічних так і гуманітарних) університету в онлайн режимі.

Анкета «Баскетбол – як запорука здоров'я», включала в себе запитання: про розвиток фізичної підготовленості та можливе підвищення здоров'я людини; про засіб виховання дисципліни у молоді та про баскетбол, як засіб активного дозвілля у вільний час від занять в університеті; про моральний відпочинок при занятті баскетболом та вподобання баскетболу в цілому як виду спорту.

По завершенню збору повної інформації про відповіді на запитання всіх учасників дослідження, були проаналізовані результати анкетування повною мірою, а саме, можна відмітити, що на запитання: «Чи хотіли б Ви спробувати займатися баскетболом?» – 53% студентів відповіли «Так»; 47% студентів відповіли на це ж запитання «Ні», при цьому при негативній відповіді студентам пропонувалося вказати причину. Більшість студентів вказали, що скоріш за все, їм не вистачить фізичної підготовленості та координаційних вмінь, так як саме ці показники, на їхню думку, вимагають обставини цієї гри; деякі студенти відповіли, що вважають баскетбол важким видом спорту з точки зору правил гри та техніко-тактичних дій на майданчику; інші студенти написали, що вони взагалі ніколи не пробували грати у цю гру та є певні побоювання з приводу доступності та можливості оволодіння прийомами баскетболу.

На рисунку 1 відображені данні відповідей на вище зазначене запитання.

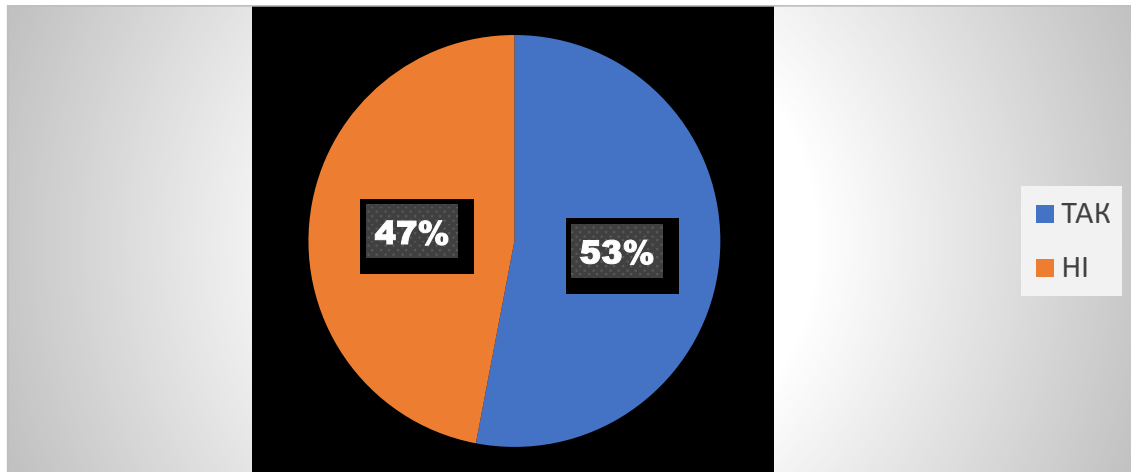


Рисунок 1 - Відсотковий результат відповідей на запитання анкети:

«Чи хотіли б Ви спробувати займатися баскетболом»

Аналізуючи відповіді на це запитання, можна побачити, що думки студентів майже розділилися порівну, тому для популяризації і ознайомлення студентів з баскетболом, а саме його впливом на організм людини, авторами було запропоновано проведення інформаційних лекцій-зустріч з відомими баскетболістами, кваліфікованими тренерами та іншими спеціалістами з баскетбольного середовища.

На запитання: «Чи вважаєте Ви баскетбол видом діяльності, при якому розвивається Ваша фізична підготовленість?» – 47 % опитуваних відповіли «Так»; 33 % студентів вказали, що «Вагаються відповісти», тому що на даний момент вони ще не пробували займатися баскетболом протягом тривалого часу і тому не можуть висловити свою думку стосовно впливу цього виду спорту на їхню фізичну підготовленість; третя категорія студентів у кількості 20 % надали відповідь «Ні», тому що вони не вважають баскетбол засобом підвищення фізичної форми у людини. Діаграма результатів відповідей студентів на це запитання відображена на рисунку 2.

Аналізуючи відповіді опитуваних, що представлені на рисунку 2, можна дійти висновку, що задля розуміння та відчуження при зайнятті баскетболом впливу цього виду спорту на розвиток фізичної підготовленості, студентам необхідно надавати якомога більше можливості грати у цю гру та пробувати виконувати різні

технічні елементи цього виду спорту. Для реалізації цієї ідеї авторами запропоновано організацію матчевих зустрічей серед збірник команд різних факультетів (інститутів) чи серед студентів-любителів баскетболу спеціальностей окремо взятих навчально-наукових підрозділів університету, у яких, можливо, після такого роду протистоянь, з'явиться бажання відвідувати секцію баскетболу, де зможуть вдосконалювати свої вміння та навички гри, після чого у студентів з'явиться можливість займатися цим видом спорту на більш професійному рівні.

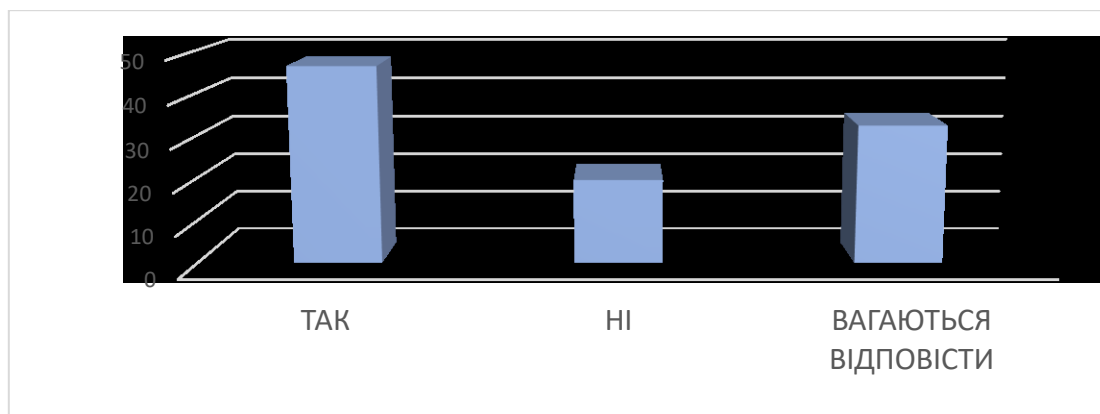


Рисунок 2 - Відсоткові результати відповідей студентів на запитання «Чи вважаєте Ви баскетбол видом діяльності при, якому розвивається Ваша фізична підготовленість»

Відповіді на запитання: «Чи вважаєте Ви баскетбол засобом активного дозвілля у вільний час від занять в університеті?» – мали два варіанти. На рисунку 3 зображено результати відповідей на це запитання. Позитивних відповідей було нараховано 84%, а ось негативних відповідей було лише 16% від загальної кількості студентів, які приймали участь у дослідженні.

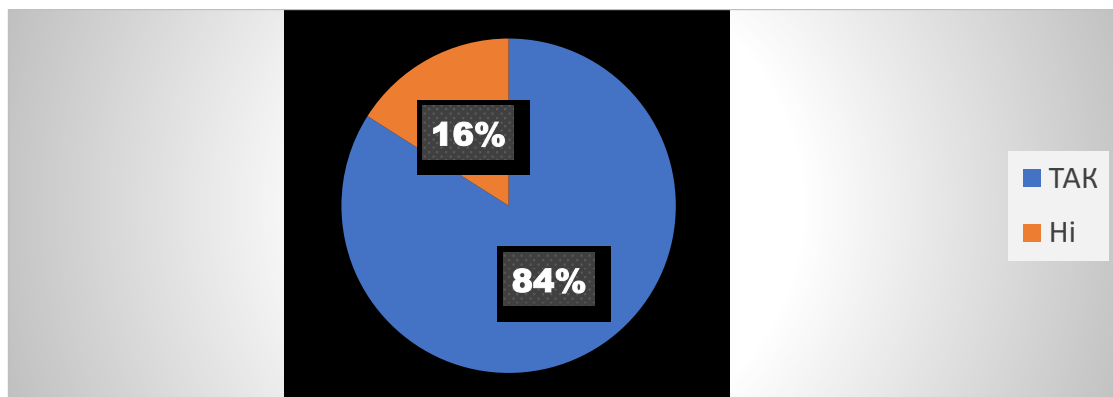


Рис. 3. Відсоткові результати відповідей студентів на питання «Чи вважаєте Ви баскетбол засобом активного дозвілля у вільний час від занять в університеті?»

Виходячи з результатів відповідей, відображених на рисунку 3, можна констатувати, що більшість студентів вважають, що для них баскетбол може послужити засобом рухової активності у свій вільний час від занять в університеті.

### **Висновки.**

В роботі були розглянуті питання стосовно ступеня зацікавленості студентами НТУ «ХПІ» до занять баскетболом, як засобу оздоровлення та виду активно-рухової діяльності. Авторами дослідження була розроблена електронна форма «Баскетбол – як запорука здоров’я» на базі «Microsoft 365» для збору та аналізу відповідей учнів на запитання анкети. Були проаналізовані результати анкетування та встановлено, що баскетбол як вид спорту, являється грою для всебічного фізичного та психологічного розвитку людини, при цьому цей вид діяльності є відмінним засобом активного відпочинку та дозвілля студентів у вільний час від занять в університеті. В статті було виявлено, що ступінь зацікавленості студентів НТУ «ХПІ» до занять баскетболом достатньо високий, що дає можливість вказати на доцільність використання цього напрямлення у навчальній дисципліні «Фізичне виховання» НТУ «ХНІ» та інших ЗВО, як засобу оздоровлення та виду активно-рухової діяльності студентів.

### **Список джерел інформації:**

1. Арефьева, Л. П., Плющакова, О. В., Ганчева, В. І., Гончаренко, В. І., Мазур, І. М., Бикова, Г. В., ... & Корнійчук, Ю. М. (2021). Вплив занять спортивними іграми на психофізичний стан студентів
2. Кузьминчук, А. П., & Сиромятнікова, О. С. (2015). *Вплив баскетболу на організм студентів* (Doctoral dissertation, Сумський державний університет).
3. Лілія, А. (2013). Баскетбол як засіб розвитку витривалості і психофізіологічних здібностей студентів. *С 916 Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні*, 8.

## **ОЗДОРОВЧИЙ ЕФЕКТ ЗАНЯТЬ НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

**Афанасьєва О.М., Натарова В.В., Недбайло І.А.**

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків, [olena.afanasieva@khp.edu.ua](mailto:olena.afanasieva@khp.edu.ua),  
[viktoria.natarova@khp.edu.ua](mailto:viktoria.natarova@khp.edu.ua), [iryna.nedbailo@khp.edu.ua](mailto:iryna.nedbailo@khp.edu.ua)*

**Анотація:** Автоматизація виробничих процесів, глобальна комп'ютеризація, домінування в нашому суспільстві операторської інтелектуальної праці зумовлюють малорухливий спосіб життя людини. Результатом стало збільшення випадків серцево-судинних і легеневих захворювань, порушення розвитку опорно-рухового апарату, загальне ослаблення імунітету.

У роботі досліджено, проаналізовано й обґрунтовано позитивний вплив занять фізичною культурою на свіжому повітрі із студентами спеціальної медичної групи, визначено основні принципи навчання, яких слід дотримуватись для досягнення бажаного ефекту від процесу занять, а також надано результати проведеного експерименту серед студентів.

**Ключові слова:** здоров'я, студент, фізичні вправи, свіже повітря, самостійні заняття.

**Вступ.** У сучасних умовах розвитку суспільства простежується зниження показників стану здоров'я населення.

За оцінками фахівців, близько 75 % хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитячі та молоді роки. Гіподинамія, характерна для більшості людей працездатного віку, відповідає 92-94%. Майже 90% учнів та студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% - незадовільну фізичну підготовку. Тільки протягом п'яти років на 41% збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [3].

Метою фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, є прискорення ліквідації патологічних процесів та

інше. Кінцева мета - виховання навичок здорового способу життя та потреб до самостійних систематичних занять фізичною культурою, адже з-поміж інших, здоров'язберігаюча компетентність передбачає розвиток характеристик, властивостей студента, спрямовані на збереження фізичного, соціального, духовного та психічного здоров'я – свого та оточення. Складовими цієї компетентності є життєві навички, що сприяють здоровому засобу життя [2,4].

**Мета дослідження** - дослідити підвищення рівня оздоровчого ефекту занять на свіжому повітрі студентів спеціальної медичної групи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою забезпечення ефективності процесу оздоровлення студентів спеціальних медичних груп необхідно окреслити завдання:

- зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку, загартування;
- розширення функційних можливостей основних фізіологічних систем організму;
- посилення захисних функцій організму студентів до різних захворювань;
- формування та закріплення рухових умінь та навичок;
- виховання морально-вольових якостей і стійкого інтересу до регулярних самостійних занять фізичними вправами [5].

Заняття на свіжому повітрі підвищують витривалість, оскільки велика кількість кисню дозволяє організму швидше відновлюватися і, як наслідок, витримувати великі навантаження. Крім того, перебування на свіжому повітрі викликає не лише бажання займатися фізичними вправами, але й покращує самопочуття. Саме в такому стані знижується нервова напруга і швидше проходить депресія. Крім поданих вище переваг, варто також враховувати, що заняття на свіжому повітрі вирішують проблему простору, якого часто не вистачає під час занять у залі.

Дослідження було проведене за допомогою анкетування методом соціологічного опитування в якому взяли участь 25 студентів спеціальної медичної групи Національного Технічного Університету «Харківський Політехнічний Інститут».

За допомогою анкетування отримали інформацію, з якої дізналися що спонукає студентів займатися фізичною культурою. Учасникам експериментальної групи було запропоновано всі заняття проводити тільки на свіжому повітрі.

Пріоритетне місце серед опитаних займають наступні мотиви:

1. Бажання покращити власний стан здоров'я - 45%.
2. Підтримувати фізичні можливості на достатньому рівні та мати гарне самопочуття - 29%.
3. Отримання позитивних емоцій від фізичного навантаження - 16%.
4. Відчуття потреби у руховій активності - 6%.
5. Бажання до спілкування у колективі однодумців та отримання позитивних емоцій - 2%.

Найбільш доступним видом фізичних вправ на свіжому повітрі, безумовно, є оздоровча ходьба – найпростіший спосіб підвищення витривалості в людей з низькими функційними можливостями. Корисна для людей усіх вікових груп, які мають різний рівень підготовки, стан здоров'я через малоактивний спосіб життя. Під час занять слід особливу увагу звернути на пульс, стежити за поступовим пристосуванням організму до зростаючого тренувального навантаження.

Спочатку було запропоновано чергувати ходьбу й біг від 1 до 3 км, потім повільний біг на таку ж дистанцію без урахування часу, а згодом з орієнтуванням на виконання тестів державної програми з фізичного виховання. Крім того, на заняттях варто заохочувати виконання студентами спеціальної медичної групи різноманітних вправ для розвитку основних фізичних якостей з урахуванням індивідуальних особливостей студентів [1].

Зі всіх видів фізичних вправ найбільшу користь для здоров'я приносять ті, які виконують тривалий час і при достатньо повному забезпеченні киснем, тобто рухи виконуються в аеробному режимі [6].

У результаті такої організації занять у більшості студентів поступово формувалась зацікавленість, а пізніше – і бажання до усунення відхилень у стані здоров'я засобами фізичної культури й спорту. Дев'ять учасників у перший тиждень експерименту виявили бажання збільшити перебування на свіжому



повітрі під час занять, зміцнюючи серцево-судинну й дихальну системи їздою на велосипеді. Так організм збагачується киснем, а в сонячні дні можна отримати вітамін Д.

Студенти експериментальної групи заповнювали щоденники спостережень, де фіксували самопочуття, ставлення до занять на свіжому повітрі. Наприкінці першого місяця учасники зазначили, що переваги занять на свіжому повітрі очевидні: легені насичуються киснем, що покращує витривалість і продуктивність роботи, постійна зміна картинки не тільки урізноманітнює звичний тренінг, але також стимулює мозкові клітини, з'явилась впевненість у власних можливостях, збільшилась мотивація занять фізичним вихованням. Ці ж плюси зазначили й студенти, які грали в теніс на вуличних кортах. До того ж експеримент відобразив, що віддача в тренуванні на свіжому повітрі була значно більшою, ніж у приміщенні, учасники експерименту інтенсивніше виконували вправи, тривалість кардіотренувань була довшою.

**Висновки.** Виявлено ставлення студентів спеціальної медичної групи до спортивних занять як до навчальної дисципліни, до здорового способу життя, до власного здоров'я, про мотивацію студентів до занять зі спортивних дисциплін. Запропоновано систематично здійснювати фізичні вправи (ходьба, біг, різноманітні фізичні вправи) на свіжому повітрі. Для того, щоб заняття фізичним вихованням мало оздоровчий ефект, було підібране дозування фізичного навантаження з обов'язковим дотриманням умови проведення на свіжому повітрі. Результати проведеного експерименту підтверджують позитивний вплив занять фізичною культурою на свіжому повітрі із студентами спеціальної медичної групи, що дозволяє покращити життєвий тонус організму та загальний стан імунної системи, попередити передчасне старіння й позитивно впливати на працездатність.

#### **Список джерел інформації:**

1. Єрмаков С. С. (2005). Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С.–Харьков: ХДАДМ (XXII).

2. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: бібліотека з освітньої політики / За заг. ред. О.В. Овчарук. – К.: «К.І.С.», 2004. – 112 с.
3. Луканьова С. М., Лютик М. Д. (2016) Психолого-педагогічні аспекти формування культури здоров'я/збереження у студентів ВНЗ в умовах комп'ютеризації навчання: Клінічна та експериментальна патологія Проблеми вищої школи, Т. XV, № 2 (56), Ч. 2, Чернівці, БДМУ- С103-102.
4. Мотузенко Т. Є. (2017) Методика проведення занять зі студентами спеціальної медичної групи. Кропивницький.
5. Онопрієнко О.В. (2018) *Особливості фізичного виховання студентів у спеціальних медичних групах*. Навчально-методичний посібник. Черкаси: ЧДТУ.
6. Самойлова Н. В. (2010) *Сучасні підходи до визначення сутності валеологічної компетентності студентів* [текст] /Н.В. Самойлова //Збірник наукових праць. Педагогічні науки. Випуск 56. – Херсон: Видавництво ХДУ – 434 с.

**МІСЦЕ ТРАВМАТИЗМУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ  
У ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВИЩИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

**Бакіко І.В.<sup>1</sup>, Гребік О.В.<sup>1</sup>, Герасимюк П.П.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> *Луцький національний технічний університет,*

*Україна, м. Луцьк, [fv@lntu.edu.ua](mailto:fv@lntu.edu.ua)*

<sup>2</sup> *Волинський національний університет імені Лесі Українки,*

*Україна, м. Луцьк, [physical-edu@vnu.edu.ua](mailto:physical-edu@vnu.edu.ua)*

**Анотація:** у статті висвітлено місце травматизму серед студентів у педагогічній діяльності викладачів фізичного виховання вищих закладах освіти. Вказується, що спортивний травматизм в педагогічному процесі має місце.

**Ключові слова:** травматизм, вищий заклад освіти, педагогічний працівник, студент, фізичне виховання.

**Вступ.** Фізичне виховання – галузь діяльності, що спрямована на зміцнення і збереження здоров’я, розвиток психофізичних здібностей людини в процесі усвідомленої рухової активності. У наш час, фізичне виховання та спорт є складними, соціально значимими явищами, які містять певні серйозні протиріччя. З однієї сторони, регулярні та раціональні заняття спортом та фізичним вихованням покращують фізичний стан та сприяють зміцненню здоров’я, фізичного розвитку і функціональному вдосконаленню організму людини, а з іншої – спорт, певною мірою провокує виникнення різних пошкоджень та порушень в стані здоров’я тих, хто займається [4].

Поступове виведення з структури навчальних планів предмету «Фізичне виховання», зниження кількості студентів, що відвідають заняття, так як відсутня мотивація, де одним з головних мотивів було отримання заліку та високого балу, сприяють підвищенню ризику на отримання тої чи іншої вади, притаманної до малорухливого способу життя [1, 3]. Недостатня фізична діяльність, не вміння правильно розподілити навантаження, незнання про правильне відновлення – все

це призводить до поганого фізичного та емоційного самопочуття. В свою чергу, це може призвести до виникнення різних видів травм.

Профілактика травматизму в процесі фізичного виховання – одне з найважливіших завдань сучасного суспільства [2]. Цей напрямок роботи є вагомим завданням педагогічних працівників. Проте багато випадків порушень різноманітного характеру призводить студентів до травм та погіршення здоров'я.

**Мета дослідження** - полягає у визначенні місця травм у студентів у педагогічній діяльності викладачів ВЗО.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Ми провели анкетування серед викладачів фізичного виховання різних вищих закладів освіти (зокрема: Луцький національний технічний університет (ЛНТУ), інститут фізичної культури та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки (ВНУ) та Луцький інститут розвитку людини університету «Україна»).

В анонімному анкетуванні взяли участь 85 викладачів із фізичного виховання м. Луцька, серед них 15 викладачів ЛНТУ, 7 – університету «Україна» та 63 – ВНУ. Крім цього, на посаді викладача працюють 29 осіб, старшого викладача – 10 та доцента – 46. На момент анкетування вони мали такий педагогічний стаж: від 1 до 5 років мали 5 осіб, від 6 до 10 років – 27, від 11 до 15 років – 32, від 16 до 20 років – 12 та понад 20 років – 9.

На запитання «Чи отримували студенти травми під час занять з фізичного виховання, які Ви проводили?» 88,2 % респондентів дали позитивну відповідь. Студенти не травмувались на заняттях із фізичного виховання у 11,8 % викладачів.

Як видно з табл. 1, у 80,0 % викладачів ЛНТУ, 42,8 % педагогічних працівників з фізичного виховання Луцького інституту розвитку людини університету «Україна» та 95,3 % освітян інституту фізичної культури та здоров'я ВНУ були випадки отримання травм під час виконання фізичних вправ. По незначному відсотку припало на графу з варіантом відповіді – «ні», крім респондентів Луцького інституту розвитку людини університету «Україна» (57,2 %). На нашу думку, такий високий показник пов'язаний з тим, що загальна кількість опитаних викладачів невелика (7 осіб).

Таблиця 1 - Наявність випадків травматизму під час занять з фізичного виховання, залежно від ВЗО, %

Варіанти відповідей	ВЗО		
	ЛНТУ	Університет «Україна»	ВНУ
так;	80,0	42,8	95,3
ні.	20,0	57,2	4,7

Як показано в табл. 2, у старших викладачів та доцентів 100 % були травматичні випадки на заняттях із фізичного виховання. Лише у 34,4 % викладачів під час проведення занять травм не було зафіксовано. На нашу думку, такий відсоток пов’язаний з тим, що на посаді викладача працюють здебільшого молоді люди, у яких педагогічний стаж ще не великий. Тому що в них не було ще випадків травматизму у своїй педагогічній діяльності.

Таблиця 2 - Наявність випадків травматизму під час занять із фізичного виховання, залежно від посади респондента, %

Варіанти відповідей	Посади		
	викладач	старший викладач	доцент
так;	65,6	100,0	100,0
ні.	34,4	—	—

Як видно в табл. 3, чим більший педагогічний стаж у людини, тим менше голосів отримував варіант відповіді «ні».

Аналізуючи результати питання анкети, можемо стверджувати, що у 88,2 % викладачів травмувались студенти під час занять з фізичного виховання. А в 11,8 % респондентів у педагогічній діяльності травм не було зафіксовано. По значному відсотку отримав варіант відповіді «так», траплялись випадки травматизму незалежно від вищого закладу освіти. В основному ушкоджень не було отримано студентами у викладачів, у яких незначний педагогічний стаж.

Таблиця 3 - Наявність випадків травматизму під час занять з фізичного виховання, в залежності від педагогічного стажу викладачів, %

Варіанти відповідей	Педагогічний стаж				
	від 1 до 5 р.	від 6 до 10 р.	від 11 до 15 р.	від 16 до 20 р.	> 20 р.
так;	–	81,5	100	100	100
ні.	100	18,5	–	–	–

Відповідаючи на питання анкети «Чи залежить, на Вашу думку, рівень травматизму в процесі фізичного виховання від професійної майстерності викладача?», стовідсотково всі викладачі відповіли позитивно на поставлене питання, незалежно в якому ВЗО вони працюють, на якій посаді та який у них педагогічний стаж.

Отже, професійна майстерність викладачів із фізичного виховання суттєво сприяє запобіганню травматизму серед студентів у процесі рухової активності.

Відповідаючи на питання анкети «Якщо у Вас були такі випадки, з яких тем (модулів) робочої програми травмувались студенти?», пропонували такі варіанти відповідей: легка атлетика; спортивні ігри; плавання; атлетична гімнастика; спортивна гімнастика; аеробіка, аква-аеробіка; єдиноборства; таких випадків не було. В 11,7 % викладачів випадків травматизму не було. Ні в кого з викладачів під час занять аеробікою або аква-аеробікою не було ушкоджень у студентів. Найвищий відсоток припав на спортивні ігри – 20,3 %, легку атлетику, спортивну гімнастику та єдиноборства – по 17,6 %, атлетичну гімнастику – 11,7 %. Незначний відсоток припав на таку тему робочої програми, як плавання (3,5 %).

У ЛНТУ в процесі фізичного виховання найбільше випадків отримання травм студентами було отримано під час занять зі спортивних ігор та єдиноборств (по 26,6 %). У 20,2 % викладачів ЛНТУ під час виконання фізичних вправ травматичних випадків у студентів не було виявлено.

У 57,4 % викладачів кафедри здоров'я та фізичної культури Луцького інституту розвитку людини університету «Україна» під час рухової активності

травм не було зафіксовано. По 14,2 % своїх голосів викладачі віддали таким варіантам: спортивні ігри, легка атлетика й атлетична гімнастика.

Найбільший відсоток (24,1 %) педагогічних працівників Інституту фізичної культури та здоров’я ВНУ обрали варіант відповіді – спортивна гімнастика. Незначні відсотки посіли всі решта варіанти відповіді. У 4,7 % освітян, випадків травмування студентів під час реалізації робочої програми не було (табл. 4).

Таблиця 4 - Перелік тем робочої програми, під час яких травмувались студенти, залежно від вищого навчального закладу, %

Варіанти відповідей	ВЗО		
	ЛНТУ	Університет «Україна»	ВНУ
Легка атлетика	13,3	14,2	19
Спортивні ігри	26,6	14,2	19
Плавання	–	–	4,7
Атлетична гімнастика	13,3	14,2	11,1
Спортивна гімнастика	–	–	24,1
Аеробіка, аква-аеробіка	–	–	–
Єдиноборства	26,6	–	17,4
Таких випадків не було	20,2	57,4	4,7

**Висновки.** Таким чином, визначення спортивного травматизму серед студентів у педагогічній діяльності викладачів ВЗО має місце. Як показало наше дослідження, у 88,2 % викладачів вишів травмувались студенти під час занять фізичними вправами. Варто зазначити, що професійна майстерність викладачів суттєво сприяє запобіганню травматизму у студентів у процесі рухової активності.



Найбільше випадків отримання травм студентами було отримано під час занять зі спортивних ігор, єдиноборств та спортивної гімнастики.

**Список джерел інформації:**

1. Дорошенко Е. Ю. Проблема травматизму в ігрових видах спорту та перспективи використання засобів фізичної реабілітації. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2020;18:127–132.
2. Козубенко Ю. Л. Зниження рівня травматизму у спортсменів шляхом впровадження лікувальної фізичної культури та масажу. Молодий вчений. 2017;9.1:71–74.
3. Колос О. А. Формування мотивації для занять фізичною культурою і спортом [Електронний ресурс]. Мат. XLIX наук.-техн. конф. підрозділів ВНТУ, Вінниця, 27-28 квітня 2020 р. Електрон. текст. дані. 2020. Режим доступу: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2020/paper/view/9738>
4. Мовчан В. П. Проблема травматизму в спорті та його профілактика. Молодий вчений. 2018;4.2:207–210.

## **ДИСТАНЦІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ**

**Блошенко О. І., Ширяєва С. В., Кучеренко Г.Г.**

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків*

*elenabloshenko@ukr.net, svsh21@ukr.net, kgg66@ukr.net*

**Анотація:** У дослідженні розглянуто питання організації навчальних занять з фізичного виховання у період військового стану як одне із важливих завдань кафедри фізичного виховання університету. Відмічено, що організуючи якісне навчання з навчальної дисципліни «Фізичне виховання», викладачі кафедри намагаються пристосуватися до вимог освітнього процесу, знайти ефективні рішення з організації навчальних занять з дисципліни з використанням цифрових технологій.

**Ключові слова:** фізичне виховання, спеціалізація, дистанційне навчання, військовий стан, спілкування, студенти.

**Вступ.** За останні роки через пандемію COVID-19, а зараз в умовах військового стану в Україні, університет для студентів згідно постанов Кабінету Міністрів України, рекомендацій Міністерства освіти і науки України розробив ефективні рішення з організації дистанційної форми навчання [4]. Тому питання дистанційної організації навчальних занять з фізичного виховання у період військового стану є актуальним. Як навчальна дисципліна, «Фізичне виховання», обов’язкова для усіх спеціальностей та для усіх спеціалізацій денної форми навчання 1, 2 та 3 курсів університету. Фізичне виховання є одним із засобів всебічного розвитку студентів, навчання основних життєво важливих рухових умінь, навичок і пов’язаних з ними знаннями для успішної майбутньої професійної діяльності. Провідні викладачі кафедри у своїх наукових статтях визначали комплекс заходів для удосконалення занять з фізичного виховання при дистанційній та змішаній формі навчання в умовах пандемії [1, 2]. Тому викладачі

навчальної секції, спеціалізація «Плавання», спираючись на визначений комплекс заходів для удосконалення занять з фізичного виховання, узагальнили та надали у цьому дослідженні практичний досвід дистанційної організації навчальних занять з фізичного виховання у період військового стану.

**Мета дослідження** – визначити основні методи, засоби навчання, форми організації, зміст дистанційного навчання зі студентами, який використовували викладачі навчальної секції, спеціалізація «Плавання» кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ» у період військового стану.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У ході дослідження використано такі методи, як аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, анкетування, практичний досвід викладачів спеціалізації «Плавання» з дистанційної організації навчального процесу з фізичного виховання у період військового стану.

В умовах дистанційного навчального процесу у осінньому семестрі 2022/2023 навчальних років усі викладачі секції, спеціалізація «Плавання» опанували проведенням занять у програмі Microsoft Office 365, використовували для спілкування зі студентами Microsoft Outlook, Teams, Forms, месенджери Viber, Telegram.

За допомогою Microsoft Office 365 викладачі вирішували наступні завдання:

- провели анкетування та розподіл студентів 1 курсу за спеціалізаціями;
- приєднали студентів до свого розкладу занять у «Календарі» додатку Office 365, налагодили зворотний зв'язок зі студентами 1, 2, 3 курсів.
- використовували для спілкування, листування, приймання практичних завдань, за наданими методичними вказівками, корпоративну платформу Microsoft Office 365, додатки Microsoft Outlook, Teams, Forms.
- готували навчальний матеріал для роботи в дистанційній формі та розміщували у додатках Microsoft Office 365.

Викладачі проявили індивідуальний та творчий підхід при виборі змісту, засобів, методів навчання при проведенні дистанційних занять, використовуючи

різні форми організації навчального процесу та головну складову спільної педагогічної взаємодії – спілкування.

Педагогічне спілкування викладача зі студентами мало такі цілі [3] : інформаційна – взаємообмін навчальною і науковою інформацією; ціннісно-орієнтаційна – передача суспільно-значущих і професійно-важливих норм і цінностей; спонукальна – підтримка студента, мотивація його діяльності; соціальна – узгодження спільних дій, отримання зворотного зв'язку про характер стосунків між суб'єктами педагогічної взаємодії.

Крім того педагогічне спілкування між викладачами та студентами у процесі занять, як соціально-психологічне явище, характеризувалося такими функціями [3] : соціально-перцептивною – сприймання і пізнання викладачем і студентом один одного; комунікативно-поведінковою-передача інформації та обмін соціальними ролями, організація спільної діяльності; емоційною – прояв взаємних оцінних ставлень, ставлення викладача до студента як особистості, експресивні реакції кожної зі сторін спілкування (інтерес до занять, використання не тільки вербальних – слово, а і невербальних засобів); соціальною самопрезентацією.

Тому у осінньому семестрі викладачі секції, спеціалізація «Плавання» займалися важливою справою – формували у студентів комунікативну компетентність, сприяли процесу передачі знань, умінь, навичок, способів пізнавальної діяльності за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного викладачів та студентів у спеціалізованому середовищі, яке функціонує на базі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій.

Узагальнений практичний досвід роботи викладачів навчальної секції, спеціалізація «Плавання» у дистанційному режимі з дисципліни «Фізичне виховання» наступний :

✓ Викладачі надавали теоретичний (лекційний, методичний) матеріал у вигляді підготовлених лекцій, інформаційних повідомлень з текстовими файлами, наочними презентаціями, фото, відео-матеріалами, посиланнями на інтернет ресурси, сайти бібліотек з різних тем з фізичного виховання (Загальні основи організації занять з фізичного виховання в університеті. Оздоровчий вплив

фізичних вправ на організм. Самоконтроль у процесі занять фізичною культурою та спортом. Показники самоконтролю. Ведення щоденника самоконтролю. Основні компоненти здорового способу життя. Оздоровчі самостійні рухові програми) та тем з виду спорту «Плавання» (Історія розвитку плавання в світі та в Україні. Водні види спорту. Оздоровче, лікувальне, адаптивне плавання. Вплив плавання на організм людини. Сучасні українські плавці. Організація і проведення занять з плавання в університеті. Умови проведення занять з плавання, техніка безпеки на заняттях. Спортивні способи плавання. Теоретико-методичні основи навчання плаванню. Організація змагань. Оздоровчі рухові програми самостійних занять плаванням).

✓ Викладачі надавали практичні завдання, за розробленими методичними вказівками викладачів кафедри, які студенти виконували самостійно.

✓ Викладачі надавали студентам теми, які розглядалися під час занять в синхронному режимі, студенти самостійно готували реферати, доповіді, презентації, фото, відео-матеріали.

✓ Викладачі надавали методичні вказівки до складання різних комплексів вправ (ранкова гімнастика, комплекси загально-розвиваючих вправ для розвитку фізичних якостей, фізкультурні паузи локального впливу), які потім студенти виконували у відео режимі.

✓ Надаючи студентам комплекси вправ для виконання, викладачі рекомендували застосовувати їх зранку, на протязі дня, після тривалого сидіння за комп'ютером, тим самим активували рухову активність студентів. Рекомендовані комплекси вправ – стоя, з ходьбою на місці, сидячи на ступі з різними рухами рук, плечового поясу, тулуба, ніг, у партері. Наприкінці комплексів – вправи на дихання, на відчуття правильної постави, на гнучкість. Фізкультурні паузи локального впливу – вправи були направлені на відпочинок аналізаторів, м'язових груп, у яких відчувається втома : розслаблення м'язів, рухи очима, кистями рук, дихальні вправи, прийоми самомасажу.

✓ Викладачі тестували студентів з наданого теоретичного та практичного матеріалу у дистанційних заняттях.

✓ Викладачі консультували студентів при самостійних заняттях фізичними вправами.

✓ Викладачі враховували вікові та психологічні особливості студентів, надавали лекційний, методичний, практичний матеріал максимально доступним, цікавим, наочним, стимулювали студента до розширення знань та комунікації.

✓ Викладачі відзначили активну участь у заняттях студентів 1 курсу – 83 %, 61 % студентів 2 курсу, 54 % студентів 3 курсу. Крім того, поставлені цілі та завдання семестру викладачами були виконані. 82 % студентів отримали залікову оцінку з дисципліни «Фізичне виховання», спеціалізація «Плавання».

✓ Викладачі відзначили, що покращення рухової активності залежить від самоорганізації студентів.

✓ Викладачі відмітили переваги дистанційного навчання – поглиблення та вдосконалення навичок роботи з використанням технологій електронного навчання та дистанційної освіти, впровадження різних завдань для студентів підвищило їх теоретичну підготовку, практичні навички самоорганізації рухової активності зі складання комплексів вправ, використання наочних посібників, текстових файлів, наочних презентацій, фото, відео-матеріалів, інтернет-ресурсів сформувало ціннісну систему знань студентів про стан свого здоров'я, підтримання його засобами фізичної культури та спорту. Але є і недоліки – і викладачі, і студенти терміново опановували новітніми технологіями, викладачі не мали можливості прямого спілкування зі студентами, був відсутній лікарсько-педагогічний контроль за фізичним станом студента під час самостійного виконання фізичних вправ, відсутність соціалізації, негативність впливу на зір, замало практичного досвіду у студентів при виконанні фізичних вправ.

### **Висновки.**

1 Взаємодія між студентами та викладачами в дистанційному навчанні відбувалася в межах створеного комунікативного простору, де формувалася ситуація взаємодії, в якій є місце, час, взаємне бажання до спілкування, мотивація студентів до навчання, досягалися цілі та вирішувалися завдання процесу навчання.

2 Дистанційне навчання в умовах військового стану дозволило отримати знання та практичні навички усім студентам 1, 2, 3 курсів, які знаходяться в Україні, в зоні бойових дій, за кордоном.

3 Організуючи якісне навчання з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» з використанням цифрових технологій, викладачі знаходили необхідні методи, засоби, форми занять, надавали завдання своєчасно і особисто, допомагали студентові в момент виникнення проблем.

4 Викладачами було відмічено, що дистанційне навчання для студентів – це можливість підлаштувати темп навчання під себе, знизити психічне навантаження, але на якість дистанційних занять впливає самоорганізованість і навичка самоосвіти студентів. Крім того, кожен студент сприймає та засвоює інформацію по-різному.

5 Дистанційні заняття осіннього семестру з дисципліни «Фізичне виховання» показали, що для саморозвитку студентам можна надавати різні теоретичні та практичні завдання з фізичного виховання з метою підвищення їх теоретичної підготовки та практичних навичок самостійної рухової активності. Але практичний досвід використання різних засобів фізичної культури та спорту набувається на реальних практичних заняттях з дисципліни «Фізичне виховання».

6 Дистанційне навчання все більше стає буденністю сучасного освітнього процесу. Освіта стає більш індивідуалізованою та гнучкою, тому володіння та опанування новими інструментами сучасних технологій дистанційного навчання завжди на часі.

#### **Список джерел інформації:**

1. Борейко Н. Ю., Азаренкова Л. Л., Глядя С. О., Юшко О. В. (2021) Організація навчальних занять з фізичного виховання в умовах пандемії. *Вісник НТУ «ХПІ». Сер. : Актуальні проблеми розвитку укр. суспільства=Bulletin of the National Technical University "KhPI". Ser. : Actual problems of Ukrainian society development* : зб. наук. пр., Харків : НТУ «ХПІ». № 1, С. 57-63.
2. Глядя С. О., Юшко О. В. (2022) Використання навчальних матеріалів для дистанційної форми навчання дисципліни «Фізичне виховання». *Актуальні*



*проблеми фізичного виховання різних верств населення. [Електронний ресурс].  
Харків : ХДАФК, С. 87-96.*

3. Подоляк Л. Г. Юрченко В. І. ( 2008) *Психологія вищої школи : Практикум :  
навч. посіб. К. : Каравела. 336 С.*

4. *Національний технічний університет «Харківський Політехнічний  
Інститут». Дистанційна освіта. Доступ через  
<https://www.kpi.kharkov.ua/ukr/osvita/distantsijna-osvita/>*

## **МОТИВУВАННЯ СПОЖИВАЧІВ ФІТНЕС-ПОСЛУГ ІЗ УРАХУВАННЯМ ЇХ ПСИХОТИПУ**

**Василенко М.М., Олійник Д.В.**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

*Україна, м. Київ, [m.vasilenko@ukr.net](mailto:m.vasilenko@ukr.net), [oliynykdasha1@gmail.com](mailto:oliynykdasha1@gmail.com)*

**Анотація.** У статті проаналізовано сучасні теорії та підходи до мотивування людей до діяльності. Дослідження зосереджене на важливості врахування психотипів людей при розробці та впровадженні стратегій для покращення їхньої мотивації. Психотип - це термін, який використовується для опису унікальної комбінації особистісних рис, цінностей та інтересів, які впливають на поведінку індивіда. Показана сутність більшості типологічних класифікацій особистості та акцентовано на перспективі застосування у фітнесі типологій Кречмера, Себіре, Чатцісаранітса та Уілсона.

**Ключові слова:** мотивація, потреби, тип особистості, фітнес.

**Вступ:** Останніми роками попит на фітнес-послуги постійно зростає, оскільки люди все більше усвідомлюють важливість ведення здорового способу життя. Разом з цим у порівнянні з країнами світу та Європи, Україна займає останні місця в рейтингу за очікуваною тривалістю життя. Незважаючи на значну кількість фітнес-послуг в Україні, у більшості працездатних людей спостерігається фізична пасивність, лише кожен п'ятдесятий займається руховою активністю. Згідно з дослідженнями багатьох авторів, використання різноманітних форм рухової активності може бути надзвичайно ефективним для профілактики захворювань, покращення розумової та фізичної працездатності, збільшення тривалості життя, а також пізнання можливостей власного організму [7, 11, 17, 25].

Розуміння факторів, які сприяють мотивації споживачів мають вирішальне значення для підвищення ефективності фітнес-послуг. Одним з таких факторів може бути психотип споживачів як унікальна комбінація особистісних рис, цінностей та інтересів, які впливають на їхню поведінку. У статті досліджується

поняття психотипу та його значення в розробці заходів для покращення мотивації споживачів фітнес-послуг.

**Мета дослідження.** Проаналізувати сучасні підходи та теорії мотивування особистості до цілеспрямованої діяльності та визначити перспективи застосування у фітнесі.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Наразі існує декілька різних підходів до визначення сутності мотивації як психічного явища. Перший - структурний підхід, де мотивація розглядається як сукупність потреб, чинників, переконань та спрямованості особистості, що впливають на прийняття рішення та формування наміру. Другий - динамічний підхід, де мотивація розглядається як процес та механізм, що постійно змінюється та впливає на дії людини [9, 16, 20].

Загальновідомо, що процес формування мотиву не є лінійним процесом, має етапний характер, що передбачає формування первинного мотиву, пошукової активності, формування мети та наміру [9].

За Є.П. Ільїним, переважні способи формування мотивів стають властивостями особистості, що впливають на її поведінку. Дослідник виділяє такі їх категорії: екстернальні та інтернальні. Екстернальні відображають податливість людини до зовнішніх впливів і включають такі властивості, як: покірливість, поступливість, реактивність. Інтернальні проявляються через протидію цим впливам та формування мотивів на основі внутрішніх стимулів. До цих відносяться: ініціативність, впертість [9]. Крім того, автором визначено мотиваційні характеристики особистості, що пов'язані з роботою «внутрішнього фільтру»: догматичність, примхливість, егоїстичність, нерішучість, легковажність, безрозсудність, безвідповідальність, авантюризм, імпульсивність, самовпевненість, свавілля, норовливість, передбачливість, розсудливість, самостійність і ризикованість [9].

Отже, мотивація та властивості особистості взаємопов'язані: властивості особистості можуть впливати на мотивацію, а мотивація може визначати властивості особистості. У зв'язку з цим, видається доцільним проаналізувати сучасні підходи до класифікації типів особистості. Існує значна кількість теорій

особистості та їх типологій. Так, К. Юнг (1976) виділяє дві категорії. Перша - "інтроверсія-екстраверсія", друга - "нейротизм - стабільність". При поєднанні вони дають чотири групи людей [19]. К. Хорні розділили перелік потреб на три категорії, кожна з яких характеризується певною стратегією оптимізації міжособистісних відносин задля досягнення безпеки в оточуючому світі [8].

Л. Голдберг розробив «Велику п'ятірку рис особистості» (1990): відкритість до досвіду, сумлінність, екстраверсія, привітність, нейротизм [12]. З точки зору теорії Г. Олпорта, є шість основних ціннісних орієнтацій людини, які складають ядро особистості [1].

Типологія Хейманса - Ле Сенна є найбільш практичною та прикладною. Вона будується на трьох складових: емоційність, активність та первинність-вторинність. Спираючись на ці три складові та їх комбінації, автори отримали вісім типів характерів: бурний, діяльнісний, страсний, сангвінік, флегматик, нервовий, сентиментальний, аморфний, апатичний [5].

У літературі представлено типології особистості А. Адлера, Е. Кречмера, У. Шелдона, Б.С. Братуся, А.Е. Личко, А. Лоуена й ін. В роботі фітнес-тренера певний інтерес має концепція Е. Кречмера. Його головна ідея полягає в тому, що люди з певним типом тілобудови (лептосоматик, пікнік, атлетик, диспластик) мають певні психічні особливості [10].

Останнім часом набуває популярності застосування в менеджменті теорія В. Марстона та типологія особистості DISC [15]. Послідовники В. Марстона зобразили DISC у формі "Марстонівського хреста". Чотири квадрати, що утворюються від перетину осей (сприйняття та реакція), відображають чотири поведінкові типи:

- Dominance (Домінуючий) – позначається літерою D
- Inducement (Спонукаючий) – I
- Steadiness (Стабільний) — S
- Compliance (Добросовісний) — C

Важливо, що модель DISC дозволяє визначити тип людини у перші 10–15 хвилин спілкування.

Аналіз сучасної психологічної літератури показав, що дослідження типологій особистості продовжуються і чекають на своїх дослідників.

Узагальнюючи дані авторів щодо універсальних методів мотивації до цілеспрямованої діяльності, можна констатувати значну варіативність думок. За С. Сінеком (2014) - це створення спільного відчуття мети, зміцнення довіри, розширення можливостей інших, надання зворотнього зв'язку, авторитетність [22]. Д. Пінк (2011) демонструє три методи, які необхідні для досягнення справжньої мотивації: автономія, майстерність і мета [18]. Г. Ендрюс (2016) пропонує візуалізацію, позитивні твердження, уважність, постановку цілей, подолання перешкод [2]. Вивчаючи внутрішню мотивацію, Т. Кеннет (2009) визначає чотири методи мотивування: відчуття сенсу, почуття вибору, почуття компетентності, відчуття прогресу [15].

Мотивування людей до занять фітнесом може допомогти підтримувати здоровий спосіб життя, попереджувати виникнення різних хвороб, формувати бажання займатися регулярно тощо. Згідно з цими цілями, вчені виділяють наступні групи мотиваторів у цій сфері: зовнішня, внутрішня й інтроєктована мотивація (Дечі та Райан (2000)) [4]; автономна та контрольована мотивація (Хагер, Харіс та ін. (2006)) [6]; внутрішня, ідентифікована, інтроєкційна, зовнішня регуляція (Маркленд і Тобін (2004)) [13]; амотивація, зовнішня мотивація (у свою чергу поділяється на зовнішню регуляцію, інтроєктоване, виявлене та інтегроване регулювання), внутрішня мотивація (Тексейра, Каррака та ін. (2012)) [26].

Уілсон та Роджерс (2020) розробили й підтвердили новий показник задоволення психологічної потреби у фізичних вправах. Вимірювання включало три типи мотиваторів: автономія, компетентність і зв'язок [26]. Чатцісаранітс та ін. (2021) зосереджується на впливах мотиваційного клімату, підтримки автономності та психологічних потреб на поведінкову активність [3]. Себіре та ін. (2019) застосували теорію самовизначення, яка включає такі типи: автономна мотивація, інтегроване та ідентифіковане регулювання, контрольована мотивація, інтроєктоване регулювання, амотивація та зовнішнє регулювання [21]. Також Маркес і Гоувейя (2022) досліджували роль основних психологічних потреб у

зв'язку між фізичною активністю та благополуччям. Вони виявили, що люди, які займаються фізичною активністю, мають вищий рівень благополуччя, коли задоволені їхні основні психологічні потреби в автономії, компетентності та зв'язку. Автономія виявилася найважливішою потребою для прогнозування благополуччя, за нею йдуть компетентність і зв'язок [14].

**Висновки.** Персоналізація підходів та стратегій до мотивації споживачів фітнес-послуг буде сприяти підвищенню їх залученості, задоволеності та формуванню звички до регулярної фізичної активності. Значний науковий та практичний інтерес має вибір певних діагностичних інструментів для визначення типу особистості та відповідного вибору мотиваційних стратегій.

#### **Список джерел інформації:**

1. Allport, G. W. (1927). Concepts of trait and personality. *Psychological Bulletin*, 24(5), 284–293.
2. Andrews, G. (2016). *Drive Your Motivation: Overcoming Negative Thoughts, Life Challenges, and Procrastination*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
3. Chatzisarantis, N. L., Hagger, M. S., & Smith, B. (2021). Influences of motivational climate, autonomy support, and psychological needs on physical education students' behavioral engagement: A multilevel analysis. *Journal of Teaching in Physical Education*, 40(1), 94-103.
4. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
5. Eysenck, H.J. (1952). *The Structure of Human Personality*. Methuen, London.
6. Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L., & Harris, J. (2006). From psychological need satisfaction to intentional behavior: Testing a motivational sequence in two behavioral contexts. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(2), 131-148.
7. Holly, T. E., & Franks, B. D. (2000). *wellness fitness*. Olympic Literature.
8. Horney, K. (1997). *your internal conflicts*. St. Petersburg: Peter.
9. Ilyin, E. P. (2002). *Motivation and motives*

10. Kretschmer, E. (1982). Body structure and character // Psychology of individual differences. (Edited by Yu.B. Gippenreiter and V.Ya. Romanov). Moscow: Moscow State University, p. 219–247.
11. Krutsevich, T. Yu. (2003). General foundations of theory and methodology of physical education
12. Lewis R. Goldberg (1990) An alternative "description of personality": The Big-Five factor structure. Journal of Personality and Social Psychology, 59, 6, 1216-1229
13. Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. Journal of Sport and Exercise Psychology, 26(2), 191-196.
14. Marques, A., Gouveia, É. R., & Sá, L. D. (2022). Understanding the role of basic psychological needs in the relationship between physical activity and well-being. Journal of Happiness Studies, 23(1), 365-378.
15. Marston, W. M. (1999). Emotions of Normal People. Oxford, England: Taylor & Francis, Ltd. ISBN 0-415-21076-3 (Originally published 1928]
16. McClelland David C. 1953. The Achievement Motive by David C. McClelland [Et Al.]. New York: Appleton-Century-Crofts.
17. Paffenbarger, R. S., & Olsen, E. (1999). healthy lifestyle. Olympic Literature.
18. Pink DH. Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us. New York, NY: Riverhead Books; 2011.
19. Psychological Types (The Collected Works of C. G. Jung, Vol. 6) (Bollingen Series XX) Paperback – October 1, 1976
20. Rotter JB. Social learning and clinical psychology. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall; 1954.
21. Sebire, S. J., Jago, R., & Fox, K. R. (2019). Testing a self-determination theory model of children's physical activity motivation: A cross-sectional study. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 16(1), 1-12.
22. Sinek, S. (2014). Motivating People: Being an Effective Leader. Penguin.



23. Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2019). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 1-16.
24. Thomas, K. W. (2009). *Intrinsic Motivation at Work: What Really Drives Employee Engagement*. Berrett-Koehler Publishers.
25. Vorochikhina, I. A. (2006) Individual-typological foundations of aqua aerobics methodology for fitness enthusiasts: Doctoral dissertation abstract, 13.00.04
26. Wilson, P. M., Rogers, W. T., Rodgers, W. M., & Wild, T. C. (2020). The psychological need satisfaction in exercise scale: Validation evidence from a Canadian sample. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 24(2), 158-170.

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ НА ТАКТИЧНОМУ РІВНІ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ У ВВНЗ ДПСУ**

**Гнидюк О.П.**

*Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана,  
Україна, м. Хмельницький, ognuduk@ukr.net*

**Анотація:** у дослідженні представлено особливості змісту фізичної підготовки курсантів вищому військовому навчальному закладі Державної прикордонної служби України переважно із педагогічного кута зору. Відповідно до теми дослідженні важливе значення має не спортивний контекст, не методика виконання вправ, а саме висвітлення форм, методів, прийомів і засобів фізичної підготовки курсантів на тактичному військовій освіті у ВВНЗ ДПСУ.

**Ключові слова:** фізична підготовка, курсанти, тактичний рівень освіти.

**Вступ.** Особливості фізичної підготовки курсантів у ВВНЗ ДПСУ обумовлені характером майбутньої професійної діяльності офіцерів ДПСУ, вимогами нормативних документів, частина з яких не повністю відповідає вимогам сьогодення, системою вищої військової освіти та впливом сучасних тенденцій забезпечення рівного доступу до військової освіти.

**Мета дослідження** - полягає в оприлюдненні результатів дослідження щодо особливостей змісту фізичної підготовки курсантів на тактичному рівні військової освіти в ДПСУ

**Результати дослідження та їх обговорення.** У вищому військовому навчальному закладі Державної прикордонної служби України (ВВНЗ ДПСУ) – Національній академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького (НАДПСУ) *навчальні заняття* з фізичної підготовки проводяться у відповідності до освітньо-професійних програм (ОПП). У цих програмах на тактичному рівні військової освіти передбачено вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання, особиста безпека та застосування сили». Вона має на меті підготовку офіцера, що володіє необхідним обсягом прикладних рухових навичок,

фізичних та психологічних якостей, здатного переносити значні фізичні навантаження без зниження працездатності в умовах повсякденної діяльності з охорони державного кордону України, а при необхідності і при веденні сучасного бою. [1].

Основними формами навчання дисципліни «Фізичне виховання, особиста безпека та застосування сили», відповідно до ОПП є: лекції, практичні заняття та самостійна робота або індивідуальні завдання.

Серед завдань вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання, особиста безпека та застосування сили» є опанування курсантами знаннями теоретичних основ фізичної підготовки, методичними навичками навчання підлеглих, а також виховання у підлеглих прагнення до систематичних занять, фізичного самовдосконалення та здорового способу життя.

Після завершення вивчення дисципліни курсант має знати зміст фізичної підготовки, її форми та засоби, методику розвитку фізичних та спеціальних якостей, а також військово-прикладних рухомих навичок; правові підстави застосування сили та спеціальних засобів фізичного впливу персоналом ДПСУ; порядок та вимоги щодо організації та проведення всіх форм фізичної підготовки в підрозділах ДПСУ; заходи безпеки під час застосування сили та спеціальних засобів; систему перевірки та оцінки фізичної підготовки підрозділів та органів охорони державного кордону України; випадки при яких персоналом ДПСУ може застосовувати силу та спеціальні засоби фізичного впливу та обмеження щодо їх застосування; вимоги особистої та громадської гігієни, самоконтролю в процесі фізичної підготовки; методику розвитку фізичних та спеціальних якостей, а також військово-прикладних рухових навичок. [1].

Після завершення вивчення дисципліни «Фізичне виховання, особиста безпека та застосування сили» курсант має набути вмінь виконувати вправи і нормативи з фізичної підготовки згідно вимог Настанови з фізичної підготовки [2]; навчати фізичним вправам, прийомам і діям, методично грамотно проводити всі форми фізичної підготовки в підрозділі; застосувати спеціальні засоби; застосовувати заходи фізичного впливу, у тому числі прийоми рукопашного бою,

до порушників законодавства України з метою припинення правопорушення та їх затримання; дотримуватися заходів безпеки при поводженні зі спеціальними засобами; самостійно засвоювати нові зразки спеціальних засобів та прийоми рукопашного бою, способи її застосування; дотримуватись вимог особистої та громадської гігієни, проводити індивідуальні тренування з використанням методів самоконтролю за функціональним станом організму; швидко оцінювати рівень небезпеки ситуації, реагувати на неї та приймати правильні рішення щодо застосування заходів фізичного впливу та спеціальних засобів, використовувати при цьому різну техніку та способи; організувати змагання з військово-прикладних видів спорту; проводити контроль фізичної підготовленості підлеглих і оцінювати фізичну підготовку підрозділу.

У результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання, особиста безпека та застосування сили» в курсантів мають бути сформовані уявлення щодо змісту єдиної спортивної класифікації, правил військово-спортивних змагань; особливостей організації фізичної підготовки в різних регіональних управліннях; різних рівнів опору, а також передбачених законом дій прикордонників у відповідь; необхідних знань і навичок, що дозволять оцінити стан потерпілого, його тілесні ушкодження і можливі ускладнення, а також порядку надання першої невідкладної медичної допомоги; різних аспектів стресу, причин його виникнення, реакцій на стрес, способи управління стресом, а також процесу прийняття рішень під впливом стресу; технічних характеристик зразків спеціальних засобів фізичного впливу інших держав; тактичних особливостей застосування сили та спеціальних засобів фізичного впливу правоохоронними органами інших держав; організації фізичної підготовки в іноземних арміях.

Зміст навчальної дисципліни «Фізичне виховання, особиста безпека та застосування сили» складають 10 тем, якими передбачено вивчення теоретичних основ фізичної підготовки, методіку організації та проведення фізичної підготовки, питання особистої безпеки та застосування сили, особливості подолання перешкод, гімнастики та атлетичну підготовку, легку атлетику та прискорене пересування, спортивні та рухливі ігри. Дисципліною передбачено

проведення комплексних занять, а також вивчення тем з плавання та лижної підготовки.

Вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання, особиста безпека та застосування сили» забезпечує досягнення курсантами певних програмних результатів навчання. Зокрема після вивчення навчальної дисципліни курсанти повинні володіти здатністю організовувати професійну підготовку персоналу, підготовку прикордонних нарядів й підрозділів до виконання завдань за призначенням у різних умовах; упевнено виконувати прийоми з особистої безпеки та фізичної підготовки, застосовувати спеціальні засоби в обсязі, визначеному законодавством. Також курсанти мають «слідувати стандартам Європейського кодексу етики правоохоронця та Національним нормам етики прикордонників, принципам дотримання прав людини, вимогам стандартів культури прикордонної служби та прикордонного контролю, принципам свободи та права; здоровому способу життя».

**Висновки.** Отже, така форма фізичної підготовки як навчальні заняття є найбільш значною за обсягом для курсантів тактичного рівня військової освіти. Вивчення відповідної навчальної дисципліни передбачає оволодіння здатностями і компетентностями, які не формуються під час інших форм фізичної підготовки. Водночас доводиться констатувати, що навчальні заняття з курсантами та зміст навчальної дисципліни «Фізичне виховання, особиста безпека та застосування сили» неповною мірою відповідає вимогам сьогодення.

Так, наприклад, вивчення курсантами теоретичних основ фізичної підготовки передбачає опанування ними знань, які можуть ними під час майбутньої професійної діяльності не застосовуватися. Зокрема викликають сумніви щодо доцільності вивчення таких теоретичних аспектів, як особливості навчання техніки виконання гімнастичних вправ і вправ з прискореного пересування, лижної підготовки та плавання; відображення питань фізичної підготовки персоналу у розкладі занять навчальної групи (ці питання чітко регламентуються відповідними інструкціями і положеннями в ДПСУ).

**Список використаних джерел:**

1. Освітньо-професійна програма «Безпека державного кордону» I першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 252 «Безпека державного кордону», галузь знань 25 «Воєнні науки, національна безпека, безпека державного кордону». Кваліфікація: «Бакалавр безпеки державного кордону». Професійна кваліфікація: «Офіцер тактичного рівня Державної прикордонної служби України». Офіційний сайт Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. URL: [https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/opp\\_bdk-2021.pdf](https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/opp_bdk-2021.pdf).
2. Інструкція з організації фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України затверджена наказом МВСУ №427 від 13.07.22р.

## **СПОРТИВНЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК ПЕДАГОГІЧНИЙ ПРОЦЕС**

**Гулько Т.Ю.**

*Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка», Україна, м. Полтава, [tati\\_ribalko3107@ukr.net](mailto:tati_ribalko3107@ukr.net)*

**Анотація:** дослідження спрямоване на розкриття педагогічних аспектів спортивного тренування.

**Ключові слова:** спортивне тренування, педагогічний процес, спортивна підготовка.

**Вступ.** Сучасну фізичну культуру визначають напрями її діяльності відповідно до визначених завдань. Одним із таких напрямів є спортивна підготовка, спрямована на досягнення високих спортивних результатів (особистих та абсолютних) на основі регулярних напружених тренувань та участі спортсменів в змаганнях [1].

**Мета дослідження** – дослідити спортивну підготовку як системний педагогічний процес, визначити її структуру та довести взаємозв'язок між структурними компонентами.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спортивна підготовка базується на основних положеннях сучасної системи спортивного тренування. Її розглядають як систему педагогічного процесу, що включає мету і завдання, закономірності та принципи, а також раціональне використання засобів і методів спортивного тренування. Вдосконалення сучасної системи спортивного тренування як основи спортивної підготовки вбачають у збільшенні обсягів тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, раціональному плануванні спеціальної підготовки тощо.

Аналіз наукової та методичної літератури дає змогу вважати спортивне тренування як власне процес спортивної підготовки спортсменів, який характеризується метою, завданнями, засобами, методами, принципами, сторонами



та напрямами спортивної підготовки, а також структурою тренувального процесу [1, 2].

Спортивне тренування пояснюють як педагогічний процес, що включає виховання, навчання та підвищення рівня фізичної і функціональної підготовки спортсменів в умовах спеціальної спортивної підготовки та регулярного педагогічного та медичного контролю, а також самоконтролю [2].

Мету спортивного тренування більшість науковців [1-3], тренерів визначають як досягнення спортсменом фізичного вдосконалення, оволодіння системою рухів у певному виді спорту, досягнення високих спортивних результатів.

Відповідно до поставленої мети основні завдання спортивного тренування включають:

- 1) зміцнення здоров’я та всебічний фізичний розвиток особистості;
- 2) оволодіння спортивною технікою і тактикою;
- 3) розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності) відповідно до обраного виду спорту;
- 4) виховання моральних і вольових якостей;
- 5) формування теоретичних і практичних знань у галузі фізичного виховання і спорту.

Крім основних завдань виокремлюють специфічні, що відповідають специфіці та виду спорту:

- 1) спрямованість спортивного тренування на максимально можливі досягнення;
- 2) спеціалізація та індивідуалізація відповідно до обраного виду спорту;
- 3) безперервність та регулярність тренувального процесу;
- 4) єдність загальної та спеціальної підготовки спортсмена.

Процес спортивного тренування включає такі складові спортивної підготовки: фізичну, технічну, тактичну, теоретичну, морально-вольову та інтегральну [2].

Фізична підготовка передбачає розвиток фізичних здібностей у спортсменів (силових, швидкісно-силових, швидкісних, витривалості), які необхідні для спортивної діяльності. Вона поділяється на загальну та спеціальну. Завданнями загальної фізичної підготовки є розвиток фізичних якостей. Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток специфічних фізичних здібностей, завдяки яким спортсмен досягає високих результатів в обраному виді спорту. Технічна підготовка забезпечує формування та розвиток у спортсмена технічних умінь, які необхідні в змаганні, за допомогою яких спортсмен бере участь в тренувальному процесі. Технічна підготовка є поетапною: спочатку спортсмен оволодіває необхідними технічними навиками в певному виді спорту, які з часом вдосконалюються та доводяться до автоматизму в тренувальних заняттях і, нарешті, реалізуються в процесі змагань. Тактична підготовка сприяє реалізації спортсменом спортивної майстерності під час змагання. В процесі тактичної підготовки відбувається формування у спортсмена вміння вести спортивну боротьбу з урахуванням своєї підготовленості, можливостей суперника, зовнішніх умов тощо. Теоретична підготовка забезпечує спортсменів системою теоретичних і методичних знань з певного виду спорту з метою формування в них логічного мислення та знань підходу у спортивній боротьбі.

Досягнення високого спортивного результату неможливе без належної психологічної підготовки, в процесі якої виховуються та вдосконалюються морально-вольові якості, вміння налаштуватися на спортивну боротьбу. Належна психологічна підготовка дозволяє сформувати в спортсмена спеціальні психологічні функції, пов'язані з особливостями змагальної діяльності в обраному виді спорту [2, с. 46].

Усі наведені та охарактеризовані складові спортивного тренування дієві лише в комплексі. Саме тому інтегральна підготовка є об'єднувальною. Вона інтегрує в одне ціле знання, уміння, навички, фізичні якості спортсменів, їх досвід, рівень підготовленості, що дозволяє здійснювати комплексну (інтегральну) спортивну підготовку.

Для якісного здійснення спортивного тренування, результативності цього процесу необхідно дотримуватися загальних педагогічних і спеціальних принципів. Педагогічними принципами, дотримання яких забезпечить результативність спортивного тренування, є: науковості, систематичності, наступності, послідовності, комплексності, свідомості, активності та самостійності, наочності, доступності, індивідуалізації тощо. До спеціальних принципів спортивного тренування відносимо: спрямованість на максимально можливі досягнення, поглиблена спеціалізація та індивідуалізація тощо [3].

Засобами спортивного тренування є: загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, спеціальні фізичні вправи відповідно до обраного виду спорту. Крім того засоби загальної фізичної підготовки мають бути різнобічними, що в комплексі зі спеціальними вправами мають забезпечити розвиток фізичних якостей спортсменів відповідно до специфіки спортивної спеціалізації та забезпечувати позитивне перенесення тренуваності та рухових навичок. Спеціально-підготовчі вправи включають елементи змагальних дій, їх варіанти, а також дії, що мають суттєву подібність з обраним видом спорту, як за формою, так і за характером прояву здібностей. Вони поділяються на підвідні, імітаційні та підготовчі вправи. Підвідні вправи сприяють засвоєнню форми, техніки рухів. Імітаційні вправи відповідають координаційній та кінематичній структурі характеру обраного виду спорту. Підготовчі вправи спрямовані на розвиток спеціальних рухових якостей. Спеціальні вправи включають цілісні рухові дії чи їх сукупність, які є засобом ведення спортивної боротьби і виконуються відповідно до правил змагань обраного виду спорту [1, с. 78].

**Висновки.** Процес спортивної підготовки, в основу якого покладено спортивне тренування, включає ті самі складові, що й будь-який педагогічний процес: базується на меті та виконуваних завданнях, на дотриманні принципів і закономірностей, а також застосовує спеціальні засоби. Усі складові компоненти спортивного тренування взаємопов’язані.

**Список джерел інформації:**

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. 317 с.
2. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. Киев: Олимпийская литература; 1997. 583 с.
3. Теория и методика физического воспитания. Том 1. /Под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература; 2003. 422 с.

## **ЕЛЕМЕНТИ ТАНЦЮ ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЇ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

**Дегтярєва І.В., Гасан Ю.М., Войда А.А.**

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний  
інститут», Україна, м. Харків, [iryndeh@khpi.edu.ua](mailto:iryndeh@khpi.edu.ua),  
[iuliia.gasan@khpi.edu.ua](mailto:iuliia.gasan@khpi.edu.ua), [alla.voida@khpi.edu.ua](mailto:alla.voida@khpi.edu.ua)*

**Анотація:** вивчені та проаналізовані знання, підходи, методи проведення занять у спеціальних медичних групах, та особливості таких занять, а також знайдені обґрунтування щодо можливості та необхідності введення елементів танцю на заняттях з фізичного виховання в спеціальних медичних групах.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студенти, навчальні заняття, бальні танці.

**Вступ.** За офіційним даними близько 30% студентів вищих навчальних закладів України за станом здоров'я змушені займатися в спеціальних медичних групах, а іноді цей показник досягає 50%.

Заняття фізичними вправами зі студентами, що мають відхилення в стані здоров'я, сприяють зміцненню організму, підвищенню його опірності захворюванням, позитивно впливають на функції всіх систем організму в їхній складній взаємодії [2]. Однак для багатьох студентів, віднесених до спеціальної медичної групи, фізкультурно-спортивна діяльність не є насущною потребою, не викликає позитивного відношення до занять фізичною культурою.

Слабка мотивація в багатьох випадках пов'язана з особливістю проведення занять у спеціальних медичних групах, що характеризується постійно повторюваними комплексами вправ.

У проведеному дослідженні було запропоновано, для підняття зацікавленості в студентів, що займаються, посиленню мотивації та поліпшенню психоемоційного стану увести в заняття спеціальної медичної групи елементи танцю. Для цього був

розроблений комплекс вправ з використанням елементів танця, покликаний урізноманітнити заняття фізичним вихованням.

**Мета дослідження** - полягає у обґрунтуванні ефективності використання елементів танцю для студентів спеціальної медичної групи на заняттях з фізичного виховання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Нові фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності стали закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я [3].

Танець, як вид мистецтва, будучи продуктом людського життя, здатний задовольнити цілий спектр людських потреб. Розглядаючи історію стародавнього світу можна знайти багато доказів використання танців задля лікування. Тисячоліттями в різних культурах існували ритуальні танці для лікування хворих [1].

Завдяки танцям можна вирішити наступні задачі:

1. Можливість зміцнення здоров'я. Танець використовується як засіб психічної гармонізації та розвитку людини. Є дуже суттєвим вплив танцю на серцево-судинну систему. Танець рекомендується людям з емоційними розладами, порушенням спілкування, міжособистісною взаємодією.
2. Можливість вступати в спілкування з іншими людьми, які використовують продукти своєї діяльності.
3. Можливість вивчення світу за допомогою символізації, дизайну світу у вигляді малюнків, казок, історій.
4. Можливість висловити свої почуття, переживання у зовнішній формі.
5. Можливість використовувати музику та рух під час занять для поліпшення психоемоційного стану.
6. Можливість розвитку емоційності, координації рухів, гнучкості, музичності, гарної постави, ритму, дихання, жестикуляції.

Під час проведення дослідження були вивчені й систематизовані матеріали, пов'язані з історією танця, технікою, та правилами проведення занять. Також були

вивчені принципи й підходи до правильного складання проведення занять з елементами танця, з наступним застосуванням отриманих знань на практиці.

На початку дослідження серед студентів спеціальної медичної групи 2 та 3 курсу навчання було проведене анкетування, де було виявлено ті напрямки танцю, які найбільш цікаві молоді, не мають досить швидкий темп та не потребують гарної фізичної форми. Було запропоновано на заняттях з фізичного виховання застосовувати елементи танцю (контемп, вальс), вправи з хореографії. Теоретична частина заняття складалась з надання інформації про музичність, ритм танцю, вірну поставу, історію танцю, та показ відео матеріалів з видів танцю. Практична частина складалась з вправ з хореографії, занять з вальсу, контемпу та вправ на розвиток гнучкості.

Під час дослідження студенти вели щоденник самостережень (почуття під час та після заняття, настроїв, сон, бажання займатись фізичним вихованням у вузі). За результатами спостережень було помічено позитивний вплив на фізичний та психологічний стан студентів, що займалися танцями під час заняття. Біля 70 % дівчат, та 60% хлопців були мотивовані продовжувати займатися танцями після закінчення університету.

**Висновки.** Застосування елементів танцю при організації навчального процесу з фізичного виховання у спеціальних медичних групах сприятиме зацікавленості, поліпшенню емоційного фону, та позитивно впливатиме на стан здоров’я студентів спеціальних медичних груп. Запропонований вид рухової активності, з використанням елементів танця, покликаний урізноманітнити заняття фізичним вихованням.

#### **Список джерел інформації:**

1. Круцевич Т.Ю. (2003). *Теорія і методика фізичного виховання* (с. 92–93). Київ: Олімпійська література.
2. Пирогова О.А., Іващенко Л.Я., Страпко Н.П. *Вплив фізичних вправ на працездатність і здоров’я людини* (152 с). Київ: Здоров’я.
3. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. (2015). *Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів*. ДВНЗ «УжНУ», «Говерла».



## **АНАЛІЗ ОБЛИВОСТЕЙ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ**

**Ковальов О.В., Бочкарев С.В., Тимко Є.М.**

***Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків, olegkovalyov63@gmail.com***

**Анотація:** У 2022 році навчальні заклади України вимушені були терміново перейти на дистанційну форму навчання в зв'язку з військовою агресією РФ проти нашої країни [1]. Не стала винятком і кафедра фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (ФВ НТУ «ХПІ») [7-8]. Так як в університеті досить довго та успішно використовувалась корпоративна платформа від *Microsoft Office 365* (далі *O365*) [1], а також такі додатки як *Teams*, *Outlook*, *Forms*, то саме їх використовували викладачі, вирішуючи завдання, що раптово виникли у період військового стану.

**Ключові слова:** дистанційна форма навчання, фізичне виховання, студенти.

**Вступ.** Згідно з наказом ректора НТУ «ХПІ» №204 від 22 серпня «Про зміни до графіку навчального процесу» у відповідності до постанови КМУ від 24 червня 2022 року №711 «Про початок навчального року під час дії правового режиму воєнного стану в Україні», та рекомендацій МОН щодо особливостей організації 2022-2023 навчального року, з 1 вересня 2022 року семестр розпочався у дистанційному режимі. Розподіл першокурсників між викладачами кафедри ФВ здійснювався з урахуванням двох складових, а саме:

- за бажанням студентів займатися обраним видом спорту;
- за наявністю вільних місць в групі викладача з обраного виду спорту.

Для розподілу студентів викладачами кафедри ФВ НТУ «ХПІ» розроблено та впроваджено *on-line* анкетування [7]. Заповнення анкети першокурсниками відбувалось на першому тижні навчання. Після опрацювання анкет, протягом другого і третього тижня студенти мали можливість обрати вид спорту, за наданими їм сілабусами з видів спорту та інформацією стосовно наявності вільних

місце у зазначених викладачів. Розподіл першокурсників повністю відбувався у віртуальному середовищі. Викладачі додавали студентів до свого розкладу занять в «Календарі» додатка *Ofis 365 Teams*. Паралельно у ці три тижні студентам другого та третього курсів було запропоновано виконати та захистити практичну роботу за наданими методичними вказівками [2 – 6].

Взагалі цей час викладачі використали для вирішення наступних завдань:

- налагодження зв'язку зі студентами всіх курсів;
- додавання студентів у віртуальному середовищі до запланованих занять згідно свого розкладу;
- захист студентами другого та третього курсів виконаних практичних робіт із використанням корпоративної платформи Офісу 365 і додатків *Teams, Outlook, Forms*;
- підготовки навчального матеріалу для роботи в дистанційній формі та інше.

З четвертого тижня семестру всі викладачі навчальної секції (НС) №4 «Силові єдиноборства» кафедри ФВ НТУ «ХП» одночасно продовжили навчальний процес з фізичного виховання зі студентами всіх курсів у дистанційній формі. Кожен викладач мав можливість самостійно обирати зміст, форми, методи навчання і таке інше. Кожен викладач детально фіксував свої надбання з метою обміну досвідом використання дистанційної форми навчання зі своїми колегами.

**Мета дослідження** – проаналізувати та узагальнити методи, форми, зміст дистанційного навчання зі студентами, які використовували викладачі НС №4 «Силові єдиноборства» кафедри ФВ НТУ «ХП» (12 викладачів), вирішуючи завдання, що раптово виникли у період військового стану.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З 15 грудня 2022 року до 3 березня 2023 року викладачами НС №4 «Силові єдиноборства» кафедри ФВ НТУ «ХП» щотижня проводилися методичні семінари. На цих семінарах кожен викладач НС, крім інших питань, обов'язково мав доповідь про свої методи і особливості роботи в нових умовах. Також можна було ознайомитись з напрацюваннями своїх колег та висловити свою особисту думку щодо проведення занять в цей час. Письмовий варіант доповідей було зібрано і проаналізовано з

метою узагальнення досвіду нашого колективу. Спираючись на отримані дані можна зробити висновки і пропозиції стосовно роботи в дистанційному режимі викладачів такої суто практичної дисципліни, як «Фізичне виховання».

Зміст навчальної роботи зі студентами в нових умовах можна поділити взагалі на викладання теоретичної та практичної частини.

1. Теоретична частина викладання містить в собі надання інформації студентам у вигляді лекційного матеріалу або інформаційних повідомлень, які мають супроводжуватись:

- текстовими файлами;
- презентаціями;
- фото і відеоматеріалами;
- посиланням на різні інтернет ресурси (сайти, бібліотеки та інші).

Вся інформація теоретичної частини поділяється на неспеціальні фізкультурні знання і спеціальні знання.

Неспеціальні фізкультурні знання які застосовували викладачі НС №4 «Силові єдиноборства» кафедри ФВ НТУ «ХП»:

- видатні спортсмени НТУ «ХП» і історія кафедри ФВ НТУ «ХП»;
- історичні аспекти обраного виду спорту;
- здоровий спосіб життя;
- основи раціонального харчування студентів або спортсменів;
- гігієна особистого життя;
- ранкова зарядка і фізкультпаузи під час роботи;
- масаж та самомасаж;
- щоденник самоконтролю;
- контроль та самоконтроль під час виконання фізичних вправ.

Спеціальні фізкультурні знання які застосовували викладачі НС №4 «Силові єдиноборства» кафедри ФВ НТУ «ХП»:

- техніка безпеки при заняттях обраним видом спорту;
- дина спортивна класифікація України. Розрядні вимоги до обраного виду спорту;

- термінологія обраного виду спорту;
- правила змагань з обраного виду спорту;
- теорія та методика фізичного виховання;
- розвиток спеціальних фізичних якостей засобами обраного виду спорту;
- стретчинг.

2. Практична частина викладання містить в собі:

- практичні завдання, які студенти повинні зробити самостійно, та надіслати і здати роботу викладачу (для виконання студентами таких робіт викладачами кафедри розроблені методичні вказівки, які надсилались студентам [2-6]);

- реферати, доповіді, презентації, відео- та фотоматеріали (за темами, які розглядались під час занять в синхронному режимі);

- складання різних комплексів вправ (розминка, розвиток фізичних якостей, ранкова гімнастика та інше);

- робота в відео режимі (викладач-студент) по виконанню простих вправ, тестування, фізкультпаузи тощо;

- завдання для тренування, якщо студент мав можливість та бажання відвідувати зали, де є тренер або інструктор;

- тестування та анкетування з різних питань (наприклад з харчування, режиму дня, що сподобалось та не сподобалось під час навчання та інше).

Потрібно обережно ставитись до викладання практичної частини, бо виконання фізичних вправ *on-line* потенційно містить небезпеку для здоров'я. Важко здійснювати контроль за станом студентів під час роботи в такому режимі.

Таким чином, можна виділити наступні недоліки дистанційного викладання дисципліни ФВ в умовах військової агресії:

- неможливість прямого спілкування зі студентом;
- неможливість повноцінного тренування, виконання фізичних вправ та отримання фізичних навантажень;
- відсутність медичного контролю за станом студента під час виконання фізичних вправ.

Також можна виділити і деякі переваги, яких можна досягти під час проведення занять:

- можливість детального вивчення студентами теоретичного матеріалу, якого найчастіше не вдається досягти під час практичних занять у форматі *off-line*;
- поглиблення та вдосконалення навичок роботи у віртуальному освітньому середовищі викладачів та студентів на заняттях саме з фізичного виховання;
- можливість зручного використання наочних посібників (фото- і відеоматеріалів).

### **Висновки:**

1. Суто практична дисципліна «Фізичне виховання» під час військового стану перетворилась більшою мірою в теоретичну, де викладач під час проведення занять має змогу отримати зі студентом спілкування, і надати йому виховну та розвиваючу складову.

2. Під час проведення заняття з фізичного виховання існує повна відсутність медичного контролю за станом студента, що суттєво обмежує практичну складову заняття, отже і рухову активність студента.

3. При поверненні умов очного навчання необхідно терміново повернутись до активних практичних занять з виконанням різноманітних фізичних вправ.

### **Список джерел інформації:**

1. Національний технічний університет «Харківський Політехнічний Інститут». Дистанційна освіта. Вилучено з <https://www.kpi.kharkov.ua/ukr/osvita/distantsijna-osvita/>
2. *Методичні рекомендації для студентів НТУ «ХПІ» до написання реферату з дисципліни «Фізичне виховання».* (2020). Харків: НТУ «ХПІ». Вилучено з <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/52503>.
3. *Методичні рекомендації до практичної роботи «Карта індивідуального латерального профілю» з дисципліни «Фізичне виховання».* (2021). Харків: НТУ «ХПІ». Вилучено з <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/54744>.
4. *Методичні рекомендації для студентів НТУ «ХПІ» до практичної роботи «Антропометричні вимірювання і оцінка функціонального стану» з дисципліни*

«Фізичне виховання». (2021). Харків: НТУ «ХПІ». Вилучено з <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/51344>.

5. *Методичні рекомендації до практичної роботи «Визначення добової енерговитрати людини» з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів НТУ «ХПІ».* (2021). Харків: НТУ «ХПІ». Вилучено з <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/54863>.

6. *Методичні рекомендації до практичної роботи «Визначення хронотипу та розрахунок добових біоритмів людини» з дисципліни «Фізичне виховання».* (2022). Харків: НТУ «ХПІ». Вилучено з <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/57943>.

7. *Інформаційне повідомлення для студентів 1го курсу денної форми навчання НТУ «ХПІ».* Вилучено з <http://web.kpi.kharkov.ua/sport/uk/2022/09/11/informatsijne-povidomlennya-dlya-studentiv-1-go-kursu-dennoyi-formi-navchannya-ntu-hpi/>.

8. *Інформаційне повідомлення для студентів 2-3 курсів НТУ «ХПІ».* Вилучено з <http://web.kpi.kharkov.ua/sport/uk/2022/08/30/informatsijne-povidomlennya-dlya-studentiv-2-go-i-3-go-kursu-dennoyi-formi-navchannya-ntu-hpi/>.

## **ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Кучеренко С.М.<sup>1</sup>, Кучеренко Н.С.<sup>2</sup>**

**<sup>1</sup> Національний університет цивільного захисту України,**

**Україна, м. Харків smksmk5858@gmail.com**

**<sup>2</sup> Українська інженерно педагогічна академія**

**Україна, м. Харків natalyakucherenko1989@gmail.com**

**Анотація:** дослідження спрямоване на вивчення психологічних аспектів рекреаційної діяльності, зокрема, особливостей впливу занять рухової рекреації на психічний стан, а також індивідуально-психологічних особливостей тих, хто займається різними видами фізичної рекреації.

Актуальність даної проблеми обумовлена гострою потребою у практичних рекомендаціях багатьом категоріям населення України, поставленого в надто стресові умови, а також фахівцям у галузі фізичної культури, .

**Ключові слова:** психіка, психічний стан, рухова рекреація, психічне напруження, психічне здоров'я.

**Вступ.** За останній час значно зросла зацікавленість багатьох людей у власному здоров'ї, причому не тільки фізичному, але й психічному. Спостерігається активний пошук найбільш ефективних форм і методів зміцнення здоров'я засобами фізичної культури, зокрема, фізичної рекреації, тобто використання різних традиційних і нетрадиційних фізичних вправ з метою одержання задоволення від рухової активності в інтересах здоров'я людини.

**Мета дослідження.** Визначити особливості підходів до дослідження рівня психічних навантажень під час занять фізичною рекреацією.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проблема психічних навантажень досі не має свого розв'язання, у зв'язку зі своєю мало вивченістю. Хоча останнім часом в спортивній психології все частіше з'являються публікації, присвячені різним аспектам теоретичного, науково-прикладного дослідження



особливостей психічних навантажень в умовах навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Однак в області фізичної рекреації ця проблема не висвітлена. Пов'язано це, очевидно, з тим, що під психічним навантаженням в спорті мається на увазі результат величезних фізичних напруг, пов'язаний з мобілізацією резервів, і це, в свою чергу, надає величезне навантаження на психіку спортсмена. Близькі до поняття психічне навантаження стан напруженості, нервово-психічне напруження, психічне напруження, яке характеризується активізацією і систем організму і забезпечує високу продуктивність діяльності. Психічне напруження може виникнути і в тренувальній і в змагальній діяльності. Наступний за станом психічної напруги - стан психічної напруженості. Він характеризується надмірним емоційним збудженням, невиправдано великою витратою енергії, дисгармонією функцій організму.

У сучасній практиці часто використовується режим професійної роботи на межі між напругою і напруженістю, але така тривала робота часто призводить до психічного перенапруження. У більшості випадків маються на увазі такі складові спортивної діяльності, як змагання, підвищена відповідальність, граничні фізичні навантаження, - тобто інтенсивні впливи на психіку спортсменів. Подібних по інтенсивності впливів у фізичній рекреації зустріти неможливо, тому що основна цільова установка її - отримання задоволення від рухової активності з метою фізичного і психічного здоров'я тих, хто займається, - ні про яку психічну перенапругу не може бути й мови. Однак, якщо врахувати той факт, що у тих, хто займається фізичною рекреацією є професійна діяльність, де цілком можливі подібні стани напруги, то про психічні навантаження у цій сфері можна говорити. Це може означати, що люди схильні відчувати вплив фізичних навантажень для зняття психічних, тобто займатися фізичною активністю для зняття зайвого психічного напруження. У цьому сенсі можна було б говорити не про психічні навантаження, а, скоріше, про психічні стани, які змінюються в процесі виконання рекреаційної фізичної діяльності.

У процесі занять будь-якою, в тому числі і рекреаційною фізичною активністю, у людей відбувається зміна стану, не тільки фізичного, а й психічного.

Основною специфічною особливістю психічного стану є зміна. Тому для психічного стану найбільш специфічна структурно - взаємо проникаюча пара полярних груп компонентів психіки: резервуючи (ті, що закріплюють, зберігають і накопичують) і реалізуючи (ті, що мобілізують, змінюють). Згідно класифікації функціональних станів по тривалості збереження зміни в стані умовно можна розділити на три групи:

- 1) Оперативні (від кількох секунд до годин);
- 2) Поточні (від годин до днів);
- 3) Перманентні (від тижнів до місяців і більше).

Будь-який психічний стан містить в собі і оперативні, і поточні та перманентні зміни. Але залежно від ступеня домінування резервуючих або реалізуючих компонентів психіки, стан може бути направлено в більшій мірі на тривале (перманентне) збереження і заповнення резервів психіки і організму, або переважно на швидке вилучення резервів для досягнення найближчого конкретного результату у діяльності. Домінування резервуючих компонентів психіки викликає в психічному стані переважання процесів, спрямованих на перманентні зміни. Резервуючи компоненти переводять оперативні зміни в поточні, далі в перманентні і, нарешті в мало оборотні процеси або незворотні властивості. У той же час, вони сприяють накопиченню потенційної енергії, закріпленню резервів (навичок) і можуть впливати на тривалість змін в різних підсистемах організму.

Резервуючи компоненти психіки в більшій мірі домінують у станах сну, релаксації, комфортного відпочинку й під впливом заспокійливих зовнішніх факторів.

Найбільш часті і звичні для людини поточні психічні стану, тобто такі стани, які обумовлені збалансованим і неконкурентним поперемінним домінуванням поперемінно резервуючих і реалізуючих компонентів психіки.

Зростання домінування реалізуючих компонентів зумовлює переважання оперативних змін як в психіці так і в організмі людини. Реалізуючи компоненти переводять потенційну енергію в кінетичну. Крім того, вони об'єктивізують,

мобілізують координаційний потенціал психіки людини і сприяють досягненню найближчих у часі цілей діяльності. Яскравими прикладами таких станів є "оперативні" психічні стани спортсменів безпосередньо до або після змагань і, особливо, в процесі змагальної боротьби.

**Висновки.** Успішність діяльності людини в екстремальних умовах багато в чому залежить від взаємодії резервуючих і реалізуючих компонентів психіки. Наприклад, спортивна форма як тривале перманентне підвищення координаційних і енергетичних резервів спортсмена, може і не реалізуватися в потрібний момент у високому змагальному результаті. При зайвому домінуванні резервуючих компонентів психіки (які проявляються у виникненні стійких неусвідомлюваних установок на мінімізацію зусиль), незважаючи ні на яке вольове зусилля спортсмен не може повністю використовувати свої можливості. Навпаки, при значному домінуванні резервуючих компонентів він несвідомо втрачає власні резерви і втрачає свій потенціал ще до змагання.

Індивідуальний приріст результативності в конкретній діяльності визначається не тільки наявністю специфічних резервів, але й готовністю до їх реалізації. Таким чином, в процесі якої-небудь діяльності, зокрема, рекреаційної рухової активності, необхідно враховувати такі компоненти психічного стану як:

- 1) Рівень енергетичних резервів психіки;
- 2) Рівень мобілізації (або рівень збудження чи готовність до реалізації резервів);
- 3) Стабільність стану (тобто наскільки постійний характер носять зміни, що відбулися в стані).

Дослідження цієї проблеми буде продовжено нами в наступних роботах.

**Список джерел інформації:**

1. Апанасенко Г. Л., Михайлович С. О. Фізіологічні основи фізичної культури і спорту: навч. посібник. Ужгород, 2004. 144 с
2. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник. Київ, 2017. 272 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007.
4. Павленко В.О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту: підручник. Харків, 2020. 550 с.

## **ТУРИСТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЧИННИК УСПІШНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ**

**Кравченко Т.П., Данилко В.М.**

*Університет Григорія Сковороди в Переяславі м. Переяслав, Україна*

**Анотація.** В сучасній психолого-педагогічній літературі туристична діяльність визначається як комплексний засіб всебічного розвитку підростаючого покоління в активному пізнанні та вдосконаленні навколишнього середовища та самих себе в процесі цієї діяльності.

А от сама соціалізація це складний та багаторівневий процес входження особистості в соціальне середовище, засвоєння, використання та подальшої трансляції соціальної інформації у вигляді установок, цінностей, соціальних ролей, властивостей та якостей особистості. Мета нашого дослідження – теоретично проаналізувати, виявити можливості, та довести ефективність туристичної діяльності як фактору успішної соціалізації старших підлітків.

У сучасній педагогічній літературі туристична діяльність визначається як комплексний засіб всебічного розвитку підростаючого покоління в активному пізнанні та вдосконаленні навколишнього середовища та самих себе в процесі туристичної діяльності.

**Ключові слова:** соціалізація, туризм, підлітки, освітній процес.

**Вступ.** В сучасній психолого-педагогічній літературі туристична діяльність визначається як комплексний засіб всебічного розвитку підростаючого покоління в активному пізнанні та вдосконаленні навколишнього середовища та самих себе в процесі цієї діяльності.

А от сама соціалізація це складний та багаторівневий процес входження особистості в соціальне середовище, засвоєння, використання та подальшої трансляції соціальної інформації у вигляді установок, цінностей, соціальних ролей, властивостей та якостей особистості.

Стосовно цієї проблеми проведено значну кількість досліджень, присвячених розвитку та формуванню особистості дітей різного віку засобами туристсько-краєзнавчої діяльності Кравченко Т.П. [3], Круцевич Т.Ю. [4], Петько Л.В. [5], Рут Є.З. [6]. В даних працях представлені теоретичні основи туристсько-краєзнавчої діяльності як комплексного засобу формування та розвитку особистості, показані співвідношення та взаємозв'язки різних видів туризму та краєзнавства.

**Мета дослідження** – теоретично проаналізувати, виявити можливості, та довести ефективність туристичної діяльності як фактору успішної соціалізації старших підлітків.

Для досягнення поставленої нами мети були використані такі методи дослідження: теоретичні (міждисциплінарний аналіз стану досліджуваної проблеми); практичні (вивчення досвіду організації туристичної діяльності учнів в школі та системі позашкільної освіти).

**Результати дослідження та їх обговорення.** У сучасній педагогічній літературі «соціалізація» розглядається як одна з найбільш загальних міждисциплінарних категорій, що забезпечує зв'язок педагогіки зі всією сукупністю соціальних наук [1].

Детально хочемо зупинитися на проблемі самого змісту соціального досвіду, оскільки саме він дозволить нам обґрунтовано оцінити результат соціалізації особистості в процесі туристичної діяльності. Отже зміст соціального досвіду в найбільш загальному вигляді можна розглядати як сукупність таких компонентів:

- інформація про світ і людину, яка на особистісному рівні проявляється як сукупність уявлень, понять, систематизованих і усвідомлених знань;
- практичних, як репродуктивних, так і творчих умінь та навичок в різноманітних видах соціально значущої діяльності та спілкуванні;
- ціннісно-сміслових орієнтації, соціальних установок, переконань, переваг та пріоритетів, що відбивають рівень самосвідомості особистості, її світосприйняття та світогляд;
- стійких моделей поведінки, що схвалена соціумом [1].

Зміст процесу соціалізації визначається зацікавленістю суспільства в тому, щоб його члени успішно оволоділи своїми ролями чоловіка або жінки, стали повноцінними суб’єктами економічного життя, створили сім’ю, були законослухняними членами суспільства.

Соціалізація є однією з головних умов розвитку особистості. Говорячи про взаємозв’язок соціалізації та розвитку, Бех І.Д. [2] зазначає, що особистість формується в процесі взаємодії дитини і суспільства, результатом якого є інтеграція дитини в культуру, що в свою чергу і виступає розвитком в повному розумінні цього слова.

У сучасній системі освіти, туристичній діяльності учнів відводиться вага роль як ефективному засобу, що забезпечує всебічний та гармонійний розвиток особистості, та в свою чергу здійснює високий виховний ефект.

В педагогічній літературі туристична діяльність визначається як комплексний засіб всебічного розвитку підростаючого покоління в активному пізнанні та вдосконаленні навколишнього середовища та самих себе в процесі туристичної діяльності [5, 6].

Основним видом туристичної діяльності є подорож у всьому різноманітті його форм - від туристичної прогулянки або екскурсії, що триває кілька годин, до багатоденного походу або науково-дослідної експедиції.

Специфіка взаємодії людини з навколишнім середовищем в умовах подорожі створює умови для інтелектуального, емоційного, естетичного, морального та фізичного розвитку особистості, що є необхідною умовою успішної соціалізації кожної особистості [3].

При дотриманні педагогічних умов соціалізуючий потенціал туристичної діяльності може бути реалізований в повній мірі.

**Висновки.** В ході психолого-педагогічного аналізу процесу соціалізації старших підлітків ми прийшли до висновку, що основним результатом соціалізації є готовність людини успішно адаптуватися до соціального середовища та інтегруватися в різноманітні соціальних структур, зберігаючи при цьому певний баланс ідентичності та особистісної своєрідності.



**Список джерел інформації:**

1. Алексєєва О. Р. Соціалізація підлітків на основі художньо-естетичних традицій етнокультурної спільноти Донбасу: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 ДЗ "Луган. нац. ун-т ім. Т. Шевченка". Луганськ, 2011. 20 с.
2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. К. : Академвидав, 2012. 256 с
3. Кравченко Т. П. Формування ціннісного ставлення у старших підлітків до власного здоров'я [Текст] "Педагогика в Украине и за рубежом" (г. Харьков, 28-29 ноября 2014 г.). Херсон : Издательский дом "Гельветика", 2014.
4. Круцевич Т. Ю. Оптимізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності. Гуманітарний вісник ДВНЗ Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. 2008. С. 88-90.
5. Петько Л.В. Стимулювання соціально-комунікативної активності підлітків у процесі туристсько-краєзнавчої діяльності: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. К., 2007. 20 с.
6. Рут Є. З. Організаційно-методичні основи туристично-краєзнавчої діяльності в школі та її вплив на організм школярів [Текст] : дис... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02; Прикарпатський національний ун-т ім. Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2004. 332 с.

## РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ РУХІВ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Малімон О.О., Касарда О.З., Герасимюк П.П.

*Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна, м. Луцьк,*

[malimon.oleksandr@vnu.edu.ua](mailto:malimon.oleksandr@vnu.edu.ua)

**Анотація:** у статті розглядається вікова динаміка розвитку спритності у дітей шкільного віку. Визначено, що спритність залежить від вікових, індивідуальних та статевих ознак дитини.

**Ключові слова:** спритність, координація рухів, тести, діти, шкільний вік.

**Вступ.** Процес розвитку фізичних якостей є невід’ємною частиною фізичного виховання, який сприяє вирішенню соціально обумовлених завдань: всебічному і гармонійному розвитку особистості, досягнення високої стійкості організму до соціально-економічних умов, підвищенню адаптивних властивостей організму [1]. Спритність є базовою основою для розвитку інших фізичних якостей [3]. За своїм змістом, спритність – це складна якість, яка в різних видах діяльності проявляється по різному [2, 4, 5, 6]. В нашому дослідженні, ми розглядаємо такий прояв спритності – як координацію, точність рухів і швидкість реакції [7, 8, 9, 10].

**Метою дослідження** було вивчення закономірностей розвитку та формування координації рухів у дітей різного шкільного віку.

**Результати досліджень та їх обґрунтування.** Дослідження проводилось протягом 2021 – 2022 навчального року, на базі Луцької спеціалізованої школи №5, в молодшому, середньому та старшому класах (1-ий, 6-ий, 11-ий). В кожному класі було по 30 учнів. З кожного класу було сформовано дві експериментальні групи (хлопці і дівчата) по 15 чоловік в кожній. Результати наших досліджень дозволили виявити основні тенденції в показниках координації рухів, у дітей різного шкільного віку.

Для визначення рівня спритності у дітей шкільного віку використовувались наступні тести: тест №1 «Проходження по прямій лінії з відкритими очима», тест №2 «Проходження по прямій лінії з закритими очима», тест №3 «Стрибаючий

м'яч», тест №4 «Ведення м'яча по прямій лінії (через перешкоду, під перешкоду, крізь перешкоду)», тест №5 «Ігровий слалом з м'ячем», тест №6 «Передавання м'яча сусідові по шерензі (колоні)», тест №7 «Влучання в ціль», тест №8 «Стрибок з розгону через перешкоду» [11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19].

Показники координації рухів у дітей при проходженні по прямій лінії з відкритими очима свідчать про те, що дитина будь-якого шкільного віку, може пройти без відхилень. А при проходженні тієї самої відстані (9 м) закритими очима спостерігається найбільше відхилення в дітей молодшого шкільного віку. Це відхилення становить в дівчат – 30 см, а в хлопців – 20 см, від прямої лінії. В дітей середнього шкільного віку відхилення становить в дівчат – 20 см, а в хлопців – 15 см від прямої лінії. Щодо дітей старших класів, відхилення найменше, порівняно з іншими дітьми шкільного віку. В дівчат відхилення становить – 15 см, а в хлопців – 10 см, від прямої лінії. В даному випадку спостерігається наступний феномен: чим дитина доросліша, тим точніше в неї цілеспрямовані рухові дії, тим краще в них розвинутий вестибулярний апарат

Тенденції розвитку координації рухів при проведенні тесту «Стрибаючий м'яч» показує, що діти молодшого класу затрачають багато часу на виконання даного тесту, порівняно з іншими дітьми шкільного віку. Хлопці виконали за 3 хв. 07 с., а дівчата за 3 хв. 19 с. Хлопці середнього шкільного віку цей тест виконали за 2 хв. 05 с., а дівчата, раніше, за 1 хв. 58 с. Хлопці старших класів виконують за 1 хв. 30 с., а їхні однолітки дівчата за 1 хв. 45 с (рис. 1).

Динаміка спритності при проведенні тесту «Ведення м'яча по прямій лінії» (через перешкоду, під перешкоду, крізь перешкоду) свідчать, що хлопці молодших класів виконують даний тест за 3 хв. 04 с., а дівчата, цього віку, за 3 хв. 12 с. Хлопці середнього шкільного віку – за 1 хв. 41 с., а дівчата за 1 хв. 47 с. Юнаки старших класів – за 1 хв. 08 с., а дівчата за 1 хв. 20 с.

Тенденції розвитку координації рухів при проведенні тесту «Ігровий слалом з м'ячем» показує, що хлопці молодших класів виконали завдання за 3 хв. 13 с., дівчата – за 3 хв. 18 с. Хлопці середнього шкільного віку – за 1 хв. 45 с., а дівчата за 1 хв. 56 с. Хлопці старших класів – за 1 хв. 06 с., а дівчата – за 1 хв. 15 с.

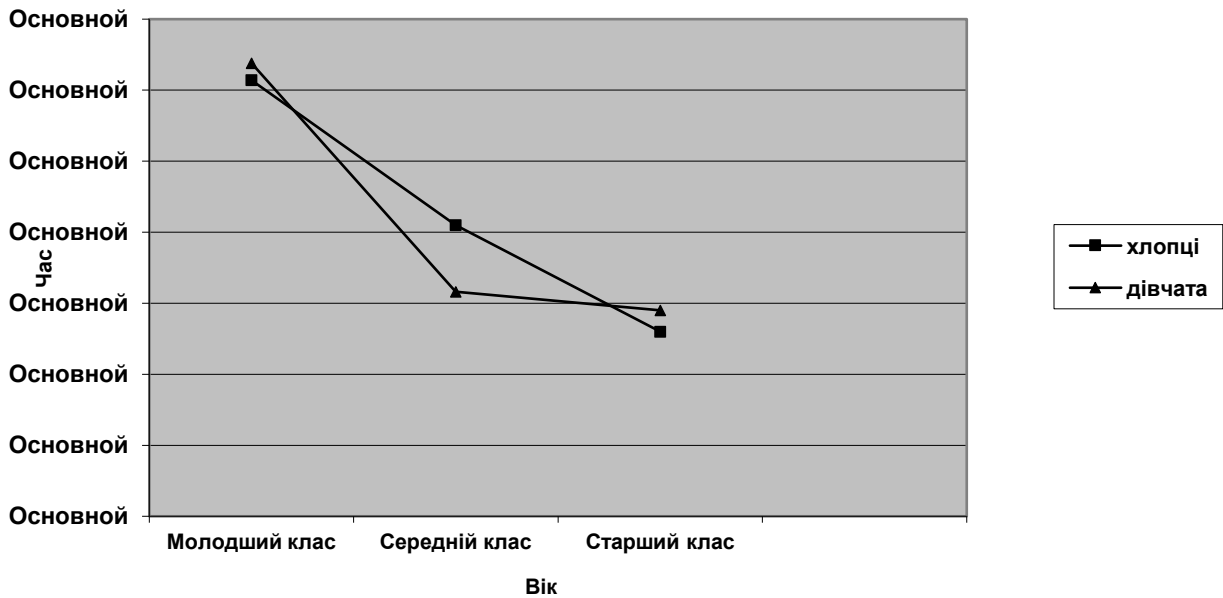


Рисунок 1 - Показники координації рухів у дітей молодшого, середнього і старшого шкільного віку (тест № 3 «Стрибаючий м'яч»)

Хлопці молодших класів при проведенні тесту «Передавання м'яча сусідові по шерензі (колоні)» виконали завдання за 3 хв. рівно, а дівчата – за 1 хв. 30 с. В даному випадку дівчата в 2 рази швидше закінчили виконання вправи, ніж хлопці. Діти середнього шкільного віку виконали завдання однаково, тобто і хлопці і дівчата вклалися за 50 с. Хлопці старших класів виконали тест за 28 с., а їх однолітки – дівчата – за 41 с.

Тест «Влучання в ціль» показав нам, що хлопці молодших класів метають м'ячики з відхиленням 1,5 м, а дівчата – 1,8 м. Хлопці середнього шкільного віку дещо точніше – 30 см відхилення, а дівчата – 45 см. Хлопці старших класів майже попадають в ціль (відхилення 5 см, а дівчата – 15 см). Відстань була до мішені – 6 м (рис. 2).

В тесті «Стрибок з розгону через перешкоду» ми побачили, що хлопці молодших класів показали результат 1 хв. 14 с., а дівчата – 1 хв. 20 с. Хлопці середнього шкільного віку вклалися за 1 хв., а дівчата – 1 хв. 2 с. Юнаки старших класів показали результат – 44 с., а дівчата – за 51 с.

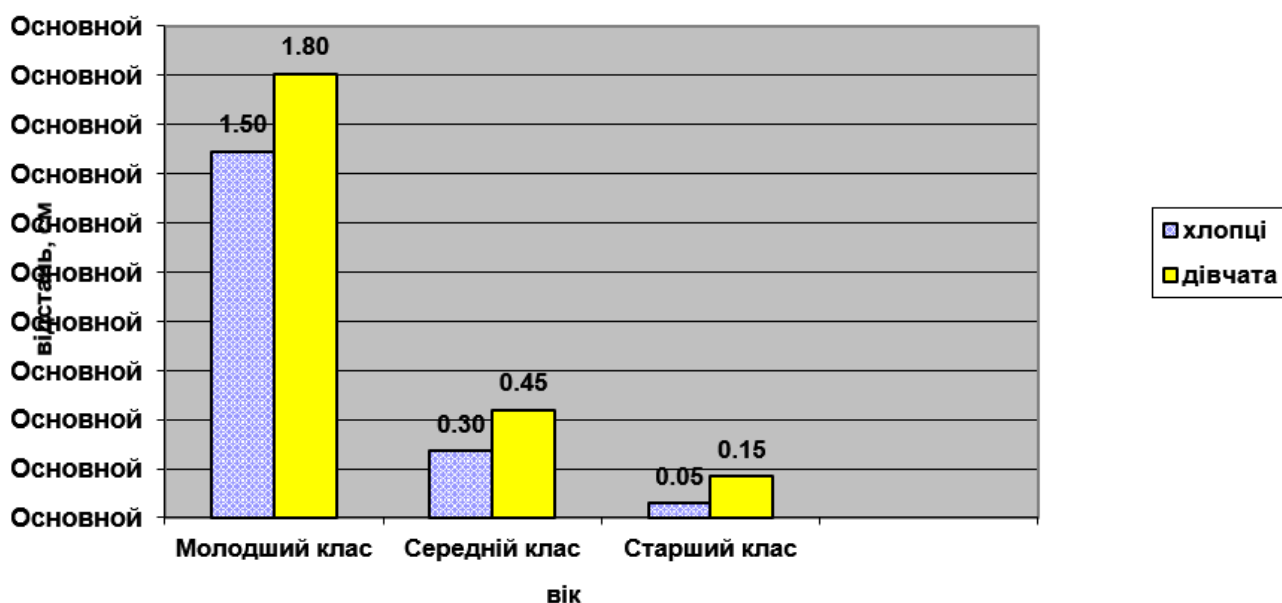


Рисунок 2 - Показники координації рухів у дітей молодшого, середнього і старшого шкільного віку (тест № 7 «Влучання в ціль»)

Всі вище обговорені тести свідчать, що багато часу на виконання даної вправи витрачають діти молодшого шкільного віку, особливо дівчата. Менше часу на виконання даних тестів витрачають діти середнього шкільного віку. Серед дівчат і хлопців цього віку більше часу витрачають дівчата. Це явище не випадкове, а закономірне. Цей феномен зустрічається майже у всіх тестах у будь-якому шкільному віці. Щодо дітей старших класів чітко видно, що вони показують кращі результати порівняно з іншими дітьми шкільного віку.

### Висновки.

Координація рухів є основною для розвитку інших фізичних якостей у дітей різного шкільного віку. Вона залежить від вікових, індивідуальних та статевих ознак дитини. Координація рухів вікових обмежень немає ніяких, її слід розвивати за наступним принципом: «Чим раніше, тим краще».

### Список джерел інформації:

1. Ажиппо О. Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. Педагогіка та психологія: Харків, 2015;47:290-300.
2. Ажиппо О. Ю., Мамешина М. А., Масляк І. П. Оцінка фізичного здоров'я школярів середніх класів. XVI Міжнар. наук.-практ. конф. «Фізична культура,

спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України» [електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2016;3-6.

3. Бала Т. М. Динаміка рівня розвитку координаційних здібностей школярів 7–9-х класів під впливом черлідінгу. Молода спортивна наука України. Львів, 2012;Вип.16.,Т.2:20-26.
4. Кузьменко І. А. Зміна рівня розвитку окремих координаційних здібностей школярів середніх класів під впливом спеціально спрямованих вправ. Молода спортивна наука України, 2010;Т.2:124-130.
5. Кузьменко І. А., Шестерова Л. Є. Оцінка рівня розвитку координаційних здібностей школярів середніх класів. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журнал. Харків : ХДАФК, 2009;1:9-12.
6. Кузьменко І. О. Рівень розвитку статичної та динамічної рівноваги школярів 5–9-х класів. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури, спорту і здоров'я людини. Вип. 19: у 4-х т. Л. : ЛДУФК, 2015;Т.2:137-140.
7. Мамешина М. Вплив багаторівневої системи диференційованого навчання на рівень розвитку окремих рухових здібностей школярів 7–9-х класів. Мат. ХХХVII Міжнар. наук.-практ. конф. «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2018;Вип. 37:255-262.
8. Мамешина М., Масляк І. Динаміка показників розвитку витривалості школярів 13-15 років під впливом багаторівневої системи диференційованого навчання. Мат. ХХІХ Міжнар. наук.-практ. конф. «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2017;Вип. 29:507-511.
9. Мамешина М. А., Масляк І. П., Жук В. О. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах. Слобожанський науково-спортивний вісник [наук.-теорет. журн.]. Харків : ХДАФК, 2015;3:52-56.
10. Мамешина М. А. Динаміка показників розвитку координаційних здібностей школярів 7–9-х класів під впливом багаторівневої системи диференційованого

навчання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2018;Вип.10(104)18:49-55.

11. Масляк И. П. Оценка уровня физической подготовленности учащихся младших классов. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2001;4:10-14.

12. Масляк І. П. Оптимізація процесу фізичного виховання школярів молодших класів. Теорія та методика фізичного виховання. Х. : «ОВС», 2006;3:5-8.

13. Масляк І. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів. Молода спортивна наука України. Львів, 2006;Вип. 10. Т.1:44-50.

14. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К. : Олімпійська література 2001;776.

15. Слабінська К. А., Мамешина М. А. Рівень рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Зб. наук. пр. [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2018;283.

Режим доступу: <http://hdafk.kharkov.ua/ua/naukova-robota/naukovo-teoretichnidannya/aktualni-problemi-fizichnogo-vikhovannya-riznikh-verstv-naseleennya>

16. Mameshina M. Condition of physical health of pupils of the 7th-8th classes of the comprehensive school. Slobozhanskyi herald of science and sport. 2016;vol. 5(55):47-52.

17. Maslyak I. Influence of specially directed exercises on separate functions of sensor-based systems of pupils of junior classes. Slobozhanskyi herald of science and sport. 2015;5(49):48-51. <https://doi.org/10.15391/snsv.2015-5.010>

18. Maslyak I. Mameshina M. A., Zhuk V. O. The state of application of innovation approaches in physical education of regional education establishments Slobozhanskyi herald of science and sport. 2014;6(44):72-76. <https://doi.org/10.15391/snsv.2014-6.013>

19. Masliak I.P., Mameshina M. A. Physical health of schoolchildren aged 14-15 years old under the influence of differentiated education. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2018;22(2):92-98. DOI: <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2018.0205>



## **ТУРИЗМ ЯК ПРОФІЛАКТИКА ВАЖКОВИХОВУВАНOSTI**

**Ніколаєв С.Ю.**

*Волинський національний університет імені Лесі Українки*

*Україна, м. Луцьк, Nikolaiev.Serhii@ynu.edu.ua*

**Анотація:** дослідження спрямоване на визначення туризму, як засобу профілактики важковиховуваності. Вказується, що одним із активних, дійових засобів профілактики правопорушень та важковиховуваності, педагогічного й соціального захисту підлітків слід розглядати туризм, який є джерелом фізичного, естетичного, морального і волевого виховання особистості. Необхідність використання засобів і методів туризму в роботі з дітьми соціального ризику (наркомани, токсикомани, педагогічно занедбані підлітки) обумовлена тим, що у структурі їх потреб й інтересів заняття фізичними вправами та туризмом займають першочергове місце: 80 % підлітків надають їм перевагу.

**Ключові слова:** туризм, підлітки, профілактика, важковиховуваність, фізичні вправи.

**Вступ.** Правильне виховання неодмінно повинно бути суспільним вихованням. Дитина повинна рости й розвиватися серед однолітків. Ми, дорослі, мало цінуємо особливості думки й почуття дітей та підлітків, мало розуміємо й шануємо своєрідну особливість, ми наполегливо намагаємось прищепити їм наші погляди й смаки.

Ми впевнені у своїй довершеності й вимагаємо підпорядкованості собі; ми часто сміємося над дитячою наївністю і довірливістю, дивуємося юнацькому запалу й захопленню, не хочемо розуміти особливості дитинства і юності, ввійти в характер думки і почуття пережитого віку, з’ясувати для себе, що природно і що необхідно підлітку в найтяжчий період його розвитку.

Діти повинні рано й на довгий час поринути в природу, проїнятися враженнями від неї. Дитині неодмінно треба походити лісовими стежками, відчутти насолоду від лісу: збирання грибів, ягід, трав, гербарію, купатися і мліти від спеки

під вагою рюкзака, мокнути на дощі, ходити по болоті; їй потрібно пережити всі особливості пори року, їхні приємні й неприємні сторони, самій бачити сільські роботи в полі, в лузі, в лісі, самій розчищати замулені струмки, вчитися рубати дрова, розпалювати багаття, а ввечері бачити захід сонця, зорі, місяць, треба зріднитися з природою. Тільки за такої умови будуть правильно розвиватися внутрішні почуття дитини, її мозок житиметься здоровими віковими враженнями, а серце переживатиме найпростіші людські радощі й удачі [4].

**Мета дослідження** полягає у визначенні туризму, як засобу профілактики важковиховуваності.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Специфічним для підліткового віку є прагнення якнайскоріше набути статусу дорослої людини, домогтися самостійності й незалежності. У той же час психологічно напружена ситуація розвитку учнів підліткового віку без належного педагогічного контролю й керівництва примушує їх звертатися до не найкращих, але найбільш швидкодіючих, засобів досягнення дорослості. Так, потреба самоутвердитися призводила підлітків до негативних соціальних контактів.

Озлоблені соціальною несправедливістю, незахищеністю, втративши моральні орієнтири, підлітки перетворюються в користолюбних, жорстоких людей, які зневажають закон. Звідси і зростання злочинних дій, у тому числі й найважчих. Така своєрідна відповідна реакція молоді на дегуманізацію нашого суспільства. Це морально-психологічне «зрушення» нерідко супроводжується серйозними нервово-психічними розладами. Статистика свідчить, що понад 37 % злочинів скоюються підлітками, які мають психічні аномалії. На обліку в поліції сьогодні стоїть понад сімнадцять тисяч малолітніх хуліганів та грабіжників. Більшість із них, вбачають свою безкарність не тільки скоюють нові злочини, а й втягують у кримінальну діяльність своїх однолітків. Кожен день по телебаченню в дитячі голови втлумачується ідея швидкого та легкого збагачення [1].

Найнебезпечніший вік, коли підлітки вперше пробувають наркотики – 12-16 років. Згідно з опитуванням, проведеним спеціалістами Фонду захисту дітей і підлітків України від наркотиків у дитячих оздоровчих таборах і школах, кожна

третя дитина зізналася, що хоча б один раз вона пробувала наркотик. Із 96 тисяч офіційної зареєстрованих в Україні наркоманів 4,5 тисячі – студенти й учні середніх закладів освіти.

Наркотиками торгують в інститутах і університетах, в коледжах і школах, в під’їздах житлових будинків. В пошуках додаткового заробітку наркомани зі стажем все частіше йдуть до дітей та підлітків, вербуючи собі клієнтів серед залишених без нагляду дітей.

Сьогодні йдеться про неспроможність школи у вихованні підростаючого покоління. Ситуація, що склалася за останні роки в школі, система освіти та виховання є продуктом застою. Заорганізованість, формалізм у роботі школи призвели до того, що свої потреби, інтереси та запити в духовному житті школярі стали нерідко реалізувати в парадоксальних формах, шокуючи дорослих. Дається ознаки психологічна особливість, характерна для підліткового віку – бажання виділитися і в той же час наслідувати інших.

Одним із активних, дійових засобів профілактики правопорушень та важковиховуваності, педагогічного й соціального захисту підлітків слід розглядати туризм, який є джерелом фізичного, естетичного, морального і вольового виховання особистості. Необхідність використання засобів і методів туризму в роботі з дітьми соціального ризику (наркомани, токсикомани, педагогічно занедбані підлітки) обумовлена тим, що у структурі їх потреб й інтересів заняття фізичними вправами та туризмом займають першочергове місце: 80 % підлітків надають їм перевагу. Пошук ефективних форм роботи з важковиховуваними підлітками виявився нелегким, і ми прийшли до висновку, що засоби фізичного й морального виховання, які використовуються в класно-урочних формах занять, є недостатніми. Необхідно як доповнення до обов’язкових уроків фізичної культури і занять на тренажерах залучити дітей до занять у групах за інтересами [3].

Враховуючи, що туризм – чудовий засіб, який виховує такі високі моральні якості, як патріотизм, колективізм, почуття товаришкості та взаємодопомоги, дисциплінованість, нами з числа важких підлітків була організована туристська секція. Основою для такого рішення було ще й те, що оздоровча цінність

туристських походів визначається перебуванням дітей в натуральних природних умовах, на свіжому повітрі в поєднанні з фізичними вправами. Все це значною мірою зміцнює здоров'я, підвищує працездатність і творчу активність, нормалізує психічний стан дитини.

Захоплююча в туризмі і його пізнавальна сторона, можливість побувати в різних місцях країни, побачити красу природи, пам'ятки історії та культури нашого народу.

Ні один турист не може стояти осторонь від вирішення загальнонаціональних проблем чистого повітря, води, проблеми збереження дикої фауни і флори, пов'язаної з хімізацією сільського господарства, нарешті проблеми боротьби з вітровою і водною ерозією, яка руйнує й відбирає в народного господарства тисячі гектарів родючих земель.

Особлива виховна роль туризму для важких підлітків полягає в тому, що туристська група є ніби моделлю навчального колективу зі своїми складними взаємостосунками. Група перетворюється в ізольований, самостійний колектив.

Ті якості характеру, які у звичайних умовах не помітні, у мандрівці розкриваються повністю. Підготовка до походу починається з комплектування групи. Від того, хто буде в її складі, залежить вибір маршруту подорожі. Слід пам'ятати, що найменша група може складатися з чотирьох чоловік, менша кількість дітей не зможе успішно справитися з проблемами, які виникнуть у поході. Склад групи не повинен перевищувати 12 – 15 чоловік і комплектуватися з підлітків, об'єднаних спільними інтересами.

Знаючи, що успіх виховної роботи багато в чому залежить від моральної атмосфери, яка пануватиме в групі важковиховуваних підлітків, всі сили були спрямовані на створення обстановки довіри один до одного, поваги, розуміння, підвищення життєвого тону, гумор. Саме така атмосфера взаєморозуміння передувала тому, щоб дотримання правил у поході перетворилось у підлітків у постійну звичку, стало нормою їх поведінки.

Взаємостосунки між підлітками впливають на їх вчинки і поведінку, на формування їх переконань, рис характеру, моральних якостей. Долаючи перешкоди

в поході, підлітки із задоволенням допомагають один одному. Постійна страховка, підтримка, емоційне переживання і співпереживання породжують у підлітків повагу до особистості, сприяють вихованню дружби, колективізму, дають можливість відчувати силу солідарності [2].

**Висновок.** Формування моральної поведінки в навчально-тренувальних заняттях туризмом вплинуло й на поведінку важковиховуваних підлітків у школі та навчальній діяльності. На уроках вони почали поводитися спокійніше, врівноважено, стали більш посидючі й уважні, великий інтерес почали проявляти до навчання.

### **Список джерел інформації**

1. *Важковиховуваність як передумова виникнення відхилень у поведінці підлітків.* [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://studfile.net/preview/2041132/page:2/>
2. *Важковиховуваність як соціально-педагогічна проблема.* [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://vipsoft.blob.core.windows.net/contest/b633334e74ef55e521630ac854bfedc6.doc>
3. *Особливості виховної роботи з важковиховуваними дітьми.* [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://uchika.in.ua/osoblivosti-vihovnoyi-roboti-z-vajkovihovuvanimiditemi.html?page=2>
4. Семігіна Т. (2020). *Сучасна соціальна робота.* Київ: Академія праці, соціальних відносин і туризму. 275 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://www.researchgate.net/profile/TetyanaSemigina/publication/342003632\\_Sucasna\\_socialna\\_robota/links/5eddf6ae299b1d20bd86768/Sucasna-socialna-robota.pdf](https://www.researchgate.net/profile/TetyanaSemigina/publication/342003632_Sucasna_socialna_robota/links/5eddf6ae299b1d20bd86768/Sucasna-socialna-robota.pdf)

## **ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.**

**Петренко В.І., Федорина Т.Є., Казак В.Ю.**

***Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків, [u.petrenko711@gmail.com](mailto:petrenko711@gmail.com); [tatyana.fedorina@gmail.com](mailto:tatyana.fedorina@gmail.com); [kazakvu@gmail.com](mailto:kazakvu@gmail.com)***

**Анотація:** Дослідження спрямоване на аналіз нових підходів, які використовувались для підвищення ефективності проведення занять в межах навчальної програми в умовах воєнного стану.

**Ключові слова:** фізична культура, рухова активність, витривалість, фізична підготовленість, фітнес-трекер, біг, ходьба.

**Вступ.** Проведення онлайн-занять з фізичного виховання в НТУ «ХПІ» в умовах воєнного стану у нашій країні вимагає використовувати нові підходи. Перед кожним викладачем стають задачі по організації занять для різних категорій студентів: для студентів, що перебувають у Харкові, у студентів-переселенців, які знаходяться в Україні, за кордоном, для студентів у окупації. Ще одна з проблем, що виникли в новому навчальному році- різний вік студентів-першокурсників. Якщо раніше велика кількість студентів починала навчання в вищих навчальних закладах у віці 17–18 років, коли ще зберігається можливість високих темпів розвитку сили, гнучкості, загальної витривалості. То в 2022 році при вступі на перший курс вікова різниця між деякими студентами досягала 10 і більше років. Перед викладачами постало багато нових проблем і задач. По-перше, треба було одночасно проводити заняття для хлопців і дівчат з різним рівнем фізичної підготовки (особливо студентів першого курсу). По-друге, потрібно проводити заняття у студентів, які не мають можливості займатись поза своєю домівкою. По-третє, не всі студенти мали можливість відвідувати пари за розкладом по різним причинам (співпадав час з парами з інших предметів, не було електроенергії, «поганий» інтернет, або взагалі він був відсутній). Отже викладачам кафедри

доводилось вирішувати ці питання з урахуванням всіх негараздів і власного досвіду.

**Мета дослідження.** Розробити алгоритм занять для всіх категорій студентів. Зберегти можливість для студентів підтримки свого фізичного стану та рухової активності в нових ( іноді надзвичайно складних) умовах. Залучити студентську молодь не лише до активних занять фізичною культурою, а й навчити самостійно використовувати набуті навички для поліпшення свого фізичного та психологічного стану.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Основною ціллю фізичного виховання в вищих навчальних закладах завжди була пропаганда здорового способу життя серед студентів, вдосконалення окремих прикладних навичок, які відповідають тому чи іншому виду діяльності, утримання рівня здоров’я, формування позитивного ставлення до систематичних занять фізичними вправами як із спортивною, так і оздоровчою спрямованістю.

Одним з найдоступніших і наймасовіших видів спорту є легка атлетика, завдяки різноманітності видів, великій кількості доступних вправ, якими можна займатися скрізь і в будь-який час. При проведенні занять викладачі було запропоновано студентам для занять з фізичного виховання використати сучасний додаток **трекер RunKeeper** [1] у навчальному процесі.

Його переваги: кожен студент або студентка мали можливість виконувати те навантаження, з тією інтенсивністю, яка відповідала їх підготовці; можна було обирати вид рухової активності – або біг, або ходьба; була можливість надати своєму викладачу звіт про виконану роботу. Ще одна перевага використання додатку- майже нульова вірогідність підробити звіт, якщо не було рухової активності. Навіть, якщо студент з різних обставин якийсь час не мав доступу бути присутнім на парах з фізичного виховання, була можливість самостійно у зручний час проводити тренування.

#### **Як працює програма для вимірювання бігу RunKeeper.**

Принцип роботи програми RunKeeper заснований на традиційному для подібних фітнес-трекерів функціоналі – програма через датчик GPS відстежує маршрут, обчислює швидкість та пройдені кілометри. [1]



### **Функціональність програми RunKeeper.**

За допомогою вбудованого акселерометра та GPS-модуля, додаток RunKeeper збирає та аналізує статистичні дані про тренування. Додаток збирає докладну інформацію про пройдену відстань, вимірює загальну швидкість та швидкість на певних ділянках дистанції. Ви можете виміряти відстань, пройдену за певний проміжок часу. Вимірюється та враховується також різниця висоти над рівнем моря на різних ділянках дистанції.

Програма дозволяє бачити весь маршрут на картах Google безпосередньо на екрані вашого смартфона. Дані швидкості та відстані відображаються у верхній частині екрана у графічному та цифровому вигляді. Додаток також має важливу функцію вимірювання кількості калорій, витрачених у процесі проходження маршруту.

У додатку RunKeeper, як і в інших популярних спортивних додатках, є звукове сповіщення про проходження певної відстані, а також час, що минув з моменту старту. Не виходячи із програми, ви можете слухати музику під час тренування, створювати плей листи та змінювати музичні треки.

Програма має зручну синхронізацію із сайтом RunKeeper. Всю інформацію, зібрану в процесі тренування, ви можете вивантажити та зберегти на вашій сторінці сайту. Це дозволить вам більш ефективно та зручно відстежувати свої заняття спортом. Додаток надає можливість ділитися своїми показниками в багатьох соціальних мережах, а також із своїм викладачем. RunKeeper можна встановити як на iPhone у App Store, так і на платформі Android у Google Play. RunKeeper може працювати з різними фітнес-трекерами та розумним годинником. Таким чином, всі дані вашого фітнес-трекера, такі як частота серцевих скорочень, можуть бути додані до всієї статистики, яку збирає RunKeeper. [1]

**Висновки.** Загалом, RunKeeper не перевантажений зайвими функціями, а всі опції продумані так, щоб ви повністю сфокусувалися на занятті спортом. Технічних опцій у RunKeeper зовсім небагато. Особливо приємно, що можна тонко налаштувати озвучування пробіжки за всіма необхідними параметрами або вимкнути її зовсім.

Оцінка індивідуальних занять з використанням RunKeeper виконувалась по звітам студентів.

Студенти, які не мали можливості відвідувати пари з фізичного виховання, мали можливість вислати своєму викладачу звіт своїх самостійних занять з використанням трекера RunKeeper. Кожен міг виконати завдання у безпечний час, згідно обставин і умов, в яких знаходився. Для оцінювання студентів була розроблена шкала оцінювання виконаного студентами навантаження.

У студентів була можливість обирати за своїм бажанням вид фізичної активності у виді бігу чи ходьби. Вимоги до виконання норм навантаження з бігу залежали від об'єму бігу та пульсового режиму. Біг повинен був відбуватись у зоні інтенсивності з ЧСС 60-70% від максимального (120-140 уд/хвил) [3] в залежності від підготовки. Недільний об'єм становив приблизно 8-10 км. Головне під час самостійних занять оздоровчим бігом це не перевищувати пульсовий режим тренування. Це убезпечить від травматичного впливу на серцево-судинну систему. Для ходьби вимоги були трохи іншими по швидкості: для хлопців: одне тренування повинно було виконувати не менш 5 км з швидкістю не нижче 10 хв. 30 сек. на кілометр, у дівчат – 5 км зі швидкістю не нижче 12 хвилин на кілометр. При цьому швидкість ходьби з пропонуємою швидкістю забезпечує необхідну частоту серцевих скорочень для отримання оздоровчого ефекту [2].

Загальна оцінка за семестр складалася з урахуванням звітів о самостійних заняттях у додатку RunKeeper, кафедральних практичних завдань та рефератів, додаткових балів.

Таким чином, використання трекера RunKeeper дає можливість студентам, в умовах неможливості присутності на парах, в самостійних заняттях поліпшити свій фізичний та психологічний стан та отримати необхідну кількість балів для заліку. Для отримання вищої оцінки студенти виконували додаткові завдання (реферати, презентації та інше).

Список джерел інформації:

1. <https://gadgetshelp.com/android/runkeeper-dlia-android-obzor-prilozheniia/>
2. <https://nogibogi.com/heart-rate/>
3. В.І. Столяров. (2015). *Теорія і методологія сучасного фізичного виховання*. Київ. НУФВСУ «Олімпійська література».

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

**Петренко О.О., Петренко В.О.**

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний  
інститут», Україна, м. Харків,*

[alexandr73arm@gmail.com](mailto:alexandr73arm@gmail.com), [arm.ukraine@gmail.com](mailto:arm.ukraine@gmail.com)

**Анотація:** дослідження спрямоване покращення педагогічних підходів до фізичної підготовки студентів шляхом виявлення лідера в спортивній команді для підвищення ефективності навчального процесу за технічними спеціальностями у закладах вищої освіти України.

**Ключові слова:** студент, спортивна команда, технічна спеціальність, тренувальний процес, фізична підготовка.

**Вступ.** Педагогічний процес підготовки студентів технічних спеціальностей закладах вищої освіти (ЗВО) України обумовлює необхідність комплексного підходу до підготовки фахівців, який поєднує навчання з технічних дисциплін і розвиток фізичних якостей.

Заняття з фізичної підготовки в ЗВО України регламентовані і прописані в робочій програмі з фізичної підготовки, але недостатньо враховують потенціал можливостей фізичної культури і спорту [1].

Тому, розгляд питань щодо покращення педагогічних підходів фізичної підготовки студентів шляхом виявлення лідера в спортивній команді для підвищення ефективності навчального процесу за технічними спеціальностями ЗВО України являється актуальним.

**Мета дослідження.** Дослідити доцільність покращення педагогічних підходів до фізичної підготовки студентів шляхом виявлення лідера в спортивній команді для підвищення ефективності навчального процесу за технічними спеціальностями у закладах вищої освіти України.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З огляду на комплексну підготовку студентів технічних спеціальностей в ЗВО України одними з найбільш доцільних під час фізичної підготовки є заняття з таких видів спорту як армрестлінг [2, 3].

Студенти, які займаються армрестлінгом, формують малочислену соціальну групу, яка об'єднує їх по загальній соціальній ознаці – відношенням до спорту. Головним психологічним ефектом такої групи є те, що її члени можуть безпосередньо спілкуватися один з одним та вступати в особисті контакти. В результаті такої взаємодії студентів спортивна команда виступає як об'єкт управління і суб'єкт діяльності. І у результаті самоорганізації в команді встановлюються відносини, які дозволяють виявити лідера.

Спираючись на якісні риси, які притаманні лідеру, в [4] відображено результати дослідження лідерства в команді армрестлерів, які являються студентами технічних спеціальностей. Дослідження виконувалися за допомогою соціометричних процедур і розрахунків. Але цей підхід не дозволив в повній мірі визначитися з якісними показниками особистості.

Враховуючи попередні результати досліджень, для більш поглибленого аналізу були використані методи вербального аналізу рішень (ВАР) [5]. У результаті досліджень, які проводилися за методологією описаною в [5], виявлено, що деякі члени команд мали високий рівень необхідних лідеру показників, але не були лідерами групи. В той час, як інші члени команди мали низькі показники, але висувалися на роль лідерів. Як слідує з досліджень, у ролі лідера спортивної команди виступає зазвичай найбільш авторитетний і досвідчений спортсмен. Однак, є команди, в яких лідерами являються не найавторитетніші і не найдосвідченіші члени колективу. За таких умов, якщо лідер діє у відповідності з планом і завданнями тренера, то досягається, як правило, максимальний позитивний ефект в організації та координації спільних зусиль членів команди. Іноді між офіційним керівником (тренером) і лідером не виникає повної згоди або встановлюється непорозуміння, що приводить до певної дезорганізації й порушення процесів управління в команді. В такій ситуації тренеру до нагоди є

знання поведінки спортсмена поза командою, тобто у студентській групі, що дозволить знайти оптимальний спосіб спілкування у команді.

Таким чином, спираючись на дослідження, слідує, що лідерство в спортивній команді доцільно розглядати як соціальний процес самоврядування та координації взаємодій і взаємовідносин між студентами з врахуванням їхньої основної підготовки, тобто технічну спеціальність.

**Висновок.** Покращення педагогічних підходів до фізичної підготовки студентів шляхом виявлення лідера в спортивній команді дозволить розвинути у студента такі функції лідера, як організаційну та виховну, що підвищить ефективність навчального процесу за технічними спеціальностями у вищих навчальних закладах України.

#### **Список джерел інформації:**

1. Петренко В.О. Залізні руки: навч.-метод. посібник з основ армспорту. Харків, 2000. 96 с.
2. Visek A. J., Watson J. C., Hurst J. R., Maxwell J. P., Harris B. S. Athletic identity and aggressiveness: A cross cultural analysis of the athletic identity maintenance model. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2010. Vol. 8 (2). P. 99–116. doi: 10.1080/1612197X.2010.9671936
3. Іваницький Б. В., Мартин В. Д. Армспорт у вищих навчальних закладах: навч. посібник. Львів: ЛДУФК, 2012. 78 с.
4. Петренко О.О., Черкашина В.В. Системний підхід педагогічного процесу підготовки студентів технічних спеціальностей. *V International Scientific and Practical Conference Theoretical and applied aspects of the application of modern science*. Tokyo, Japan 2022. Pp. 292-294
5. Катренко А.В., Пасічник В.В., Пасько В.П. Теорія прийняття рішень: підручник з грифом МОН. – К.: видавн. гр. ВНУ, 2009. – 448 с.

## **ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ**

**Підситков І.В.**

*Українська інженерно-педагогічна академія,*

*Україна, м. Харків, [podsitkoff@ukr.net](mailto:podsitkoff@ukr.net)*

**Анотація:** дослідження спрямоване на виявлення проблем психологічного стану студентів в Україні в умовах воєнного стану, виявлення позитивного впливу фізичного виховання на морально-емоційний стан під час подій, які відбуваються в Україні.

**Ключові слова:** фізичне виховання, спорт, дистанційне навчання, воєнний стан, студенти, психологічний стан, емоційний стан.

**Вступ.** Фізичному вихованню та спорту студентів присвячена значна кількість наукових робіт. Але фізичне виховання в сьогоденні реаліях зазнало значних змін. Під час дії воєнного стану, організації навчального процесу у закладах вищої освіти України приділяється дуже велика увага. Кожний заклад обирає свою систему та формат викладання практичної дисципліни, розуміючи важливість даного предмету. Адже, емоційний стрес є однією з головних причин, що викликають у студентів психічне напруження, яке безпосередньо впливає на розумову та фізичну працездатність, увагу, адаптаційні можливості і здоров’я в цілому.

Регулярні фізичні навантаження викликають психологічне розслаблення і допомагають витримувати емоційні перевантаження. Фізичний стан суттєво впливає на цілий ряд показників життєдіяльності студентів. Студенти, які займаються постійними фізичними навантаженнями, є більш стійкими до стресу і психоемоційних проблем, володіють значно більшими резервами серцево-судинної системи та задовільними адаптивними процесами.

**Мета дослідження.** Дослідити як під час воєнного стану, в умовах дистанційного навчання, фізичне виховання та заняття спортом впливають на загальний психологічний стан студентів, вивчити стан та визначити вплив системи фізичного виховання на емоційний стан студентів академії.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Маючи певний досвід викладання фізичного виховання в дистанційному режимі під час пандемії, кафедра фізичного виховання Української інженерно-педагогічної академії розробила деякі спортивно-масові заходи.

Метою цих заходів було: залучення студентів до фізичної активності, залучення до спілкування на спортивні теми, відволіктися від негативних емоцій, пов'язаних зі стресовими ситуаціями.

Дослідження проводилось серед студентів Української інженерно-педагогічної академії протягом 2022 року, після оголошення в Україні воєнного стану, внаслідок військової агресії російської федерації, і по теперішній час.

По-перше в групах проводились бесіди на тему важливості фізичних вправ та їх тісний взаємозв'язок з емоційним станом.

По-друге – проводились спортивні вікторини.

По-третє – ми проводили змагання, які можливо було організувати в он-лайн форматі.

В-четверте – ми організовували спортивні флешмоби.

Приймаючи участь в цих заходах, студенти мали готуватися до них, шукати різну інформацію, виконувати тематичні завдання, цим самим відволікатись від стресу. Також важливим було ведення щоденника самоконтролю, за допомогою якого було можливим визначити рівень фізичної працездатності та самопочуття.

Перші дані були отримані у червні 2021/2022 навчального року після закінчення весняного семестру, наступні дані опрацьовувались після закінчення осіннього семестру 2022/2023 навчального року, наразі збір даних триває.

Для виявлення позитивного впливу на психологічний стан студентів УІПА ми проаналізували наступні данні:



- кількість бажаючих брати участь у спортивно-масових заходах збільшується;

- кожен студент має можливість обрати той вид фізичної діяльності йому до вподоби;

- навчилися вести щоденник самоконтролю;

- переважна більшість студентів мають залік від 75 до 100 балів за Болонською системою та склали сесію вчасно.

Спостереження триватимуть та дані збиратимуться – доки воєнний стан в Україні не буде відмінений.

**Висновки.** Незважаючи на те, що бойові дії продовжуються і наша країна вимушена тримати фронт не тільки на полі бою, але й у сфері освіти – викладачі продовжують навчати учнів, студентів, а також розвивають науковий напрям та спостерігають за динамікою розвитку впливу у сфері фізичного виховання та спорту.

Дещо змінюючи програми, пристосовуючись під дистанційне навчання в умовах воєнного стану, ми спостерігаємо, що студенти які активно беруть участь у спортивних заходах та виходять на он-лайн заняття постійно, зберігають більш позитивний настрій та мають гарне самопочуття. Щодо навчання загалом, незважаючи на те, що деякі фізичні якості людини важко підтримувати в цих умовах, все ж таки фізичне виховання та спорт сприяють покращенню загального фізичного стану студентів та їх розумової діяльності. Ми віримо, що держава після перемоги, у мирний час, буде приділяти більше уваги фізичній підготовці майбутньої молоді – це буде запорукою міцної, квітучої, розвинутої країни цивілізованої Європи.

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ПЛАВАННЯ У ЗВО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Родигіна В.П., Бабаджанян В.В., Курій О.В.**

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків,*

*rovipet@ukr.net, viktoriababadzanan@gmail.com, kuriolena280@gmail.com*

**Анотація.** Розглянуто методику проведення занять з плавання у ЗВО в умовах воєнного стану за допомогою дистанційної форми навчання. Основною методикою обрано сухе плавання, виявлено його особливості. Розроблені та впроваджені комплекси фізичних вправ для різних способів плавання для загальної та спеціальної підготовки плавців. Дозування виконання вправ було запропоновано в індивідуальному порядку для кожного студента в залежності від фізичної та технічної підготовки. Сформульовано рекомендації щодо побудови навчального процесу із плавання в формі дистанційної навчання в умовах війни.

**Ключові слова:** студенти, фізичне виховання, «сухе» плавання, дистанційна форма, комплекс спеціальних та загальних фізичних вправ.

**Вступ.** За допомогою дистанційної форми навчання студенти закладів вищої освіти України продовжують навчатися в умовах воєнних дій, покращуючи свій потенціал знань. Заняття із плавання в умовах дистанційного навчання є одним з найбільш непристосованих до даних умов напрямом фізичного виховання у ЗВО. Тому тема методика організації та проведення занять із плавання в дистанційному режимі в умовах воєнного стану є дуже актуальною. При дистанційних заняттях практикується «сухе» плавання – спеціальні вправи на суші, засновані на техніках та елементах технік плавання у воді, імітація руху плавця [3, с.66]. Вправи на суші сприяють розумінню та вдосконаленню технік плавання, сприяють психофізичній підтримці здоров'я, профілактиці травм та хвороб. «Сухе» плавання допомагає опрацювати окремі групи м'язів, відпрацювати техніку плавання, розвиває силу,

витривалість, гнучкість, при цьому м'язи та організм у цілому працюють так само, як і при плаванні у воді, отримуючи подібне навантаження

**Мета дослідження** – визначити методику проведення занять із плавання у ЗВО в умовах воєнного стану.

#### **Результати дослідження.**

Особливість занять у дистанційному режимі обумовлюється використанням технічних засобів. У викладача з'являється можливість навчання студентів на основі інноваційних технологій – використання відеоматеріалів та презентацій, а також відеоконференцій під час проведення занять. Завдяки наочному прикладу активно працює візуальне сприйняття учнів, внаслідок чого викладається матеріал по комплексам та елементам «сухого» плавання засвоюється швидше та якісно. Дистанційне заняття з «сухого» плавання для студентів сформований з акцентом на спеціалізацію з способу плавання. Вправи для загальної фізичної підготовки були представлені в підготовчій частині заняття, а спеціальної фізичної та технічної підготовки в основній частині. Спеціальні вправи в технічній підготовці - імітують рухи (або їх частина) плавця у воді, для вдосконалення техніки, покращення спортивних результатів.

Обов'язково слід виконувати розминку перед виконанням комплексів спеціальних вправ плавця. Як правило розминка повинна входити до підготовчої частини занять. Вправи на розігрів м'язів та легкі розтяжки допомагають підготувати всі системи організму до навантаження та знижують ймовірність травм. У процесі розминки працездатність поступово збільшується приблизно до рівня, необхідного під час основної роботи. Розминка суттєво знижує ризик отримання розтягування зв'язок. Як один із варіантів розминки з «сухого» плавання були запропоновано комплекс вправ у русі. При виконанні такого комплексу необхідно суворо дотримуватися техніки безпеки та виконувати його за умови, що є необхідне місце для виконання вправ у русі. При виконанні всіх комплексів фізичних вправ студенти повинні обов'язково здійснювати самоконтроль за самопочуттям та здійснювати контроль за частотою дихання та частотою серцевих скорочень.

Комплекси вправ для студентів сформовані з акцентом на спортивну спеціалізацію плавання. Складаються комплекси із вправ загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та «сухого» плавання. Було розроблено та впроваджено в навчальний процес шість комплексів фізичних вправ різної спрямованості: 4 комплекси фізичних вправ з елементами ЗФП у розминці та вправами спеціальної фізичної та технічної підготовки за способами плавання; комплекс вправ для розвитку сили; комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Була розроблена та впроваджена низка комплексів вправ з «сухого» плавання з урахуванням різних способів плавання (кроля, брасу, на спині, дельфіну), для найбільш ефективного використання спеціальних фізичних вправ, для покращення техніки рухів рук, ніг, тулуба та дихання в плаванні.

Дозування виконання вправ було запропоновано в індивідуальному порядку для кожного студента в залежності від фізичної та технічної підготовки. Виконання має бути з великою амплітудою та в оптимальному темпі. Комплекси складені за принципом чергування - йде чергування вправ локального характеру, з вправами спрямованими на розвиток гнучкості та силової витривалості різних основних м'язових груп.

**Висновки.** Для пристосування занять з плавання в режимі дистанційного навчання в умовах воєнного стану були розроблені та впроваджені в навчальний процес комплекси вправ з акцентом на спеціалізацію з способу плавання. Складаються комплекси із вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки, та вправ технічної підготовки з різних способів плавання. Окремо був розроблений комплекс вправ для розминки в русі

Студенти виконували комплекси 2 рази на тиждень, записували на відео та відправляли викладачеві на месенджери «Telegram», «Viber», «WhatsApp», викладач переглядав відео та надсилав коментарі з техніки виконання вправ студенту. Спрямованість основної методики навчання при дистанційних заняттях для студентів насамперед має бути пов'язана з досягненням їхнього високого рівня здоров'я, далі з профілактикою наявних захворювань, з розвитком достатнього рівня фізичної та рухової підготовленості. Для збільшення інтересу студентів до

занять з фізичного виховання, підвищення мотивації до підтримці здорового способу життя необхідна якісна підготовка до занять з фізичного виховання в дистанційному режимі з використанням нових методик, дотримання техніки безпеки та самоконтролю за самопочуттям при виконання комплексів вправ, спрямованість занять на спеціалізації з видів спорту та індивідуального підходу до кожного студента.

**Список джерел інформації:**

1. Ждамірова Ю.М., Бондар А.С. Роль інформаційних технологій у мотивації студентів закладу вищої освіти спортивного профілю до дистанційного навчання. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту : збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2020. С. 60–63.
2. Рекомендації МОН щодо організації освітнього процесу / Міністерство освіти і науки. <https://mon.gov.ua/ua/news/sergij-shkarlet-rozpoviv-pro-organizaciyu-osvitnogo-procesu-u-zakladah-osviti>
3. Фізичне виховання. Плавання: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Дакал Н. А Хімич І. Ю., Антонюк О. В., Парахонько В. М., Смірнов К. М., Черевичко О. Г., Зубко В. В., Качалов О. Ю., Муравський Л. В. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 216 с.
4. Шепітько В.І. Здоров’я студентської молоді – один із важливих параметрів здоров’я нації / В.І. Шепітько, Н.В. Борута, Є.В. Стецук та ін. Проблеми науки і практики, завдання та шляхи їх вирішення : XI Міжнародна науково-практична конференція. Польща, 2022. С. 287–292.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ВМІННЯ, ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ НА ТЕХНІЧНУ ПІДГОТОВКУ БАР'ЄРИСТІВ**

**Файнберг К.П., Матузна Н.А.**

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний  
інститут», Україна, м. Харків, [fkarinylia@gmail.com](mailto:fkarinylia@gmail.com)*

**Анотація:** дослідження спрямоване на показ важливості розвитку психологічних умінь під час тренувань у бігу з бар'єрами.

**Ключові слова:** психологічна підготовка, психологічні уміння, біг з бар'єрами, спортсмен.

**Вступ.** На даний час, тренуванню психологічних умінь, під час тренувального процесу, приділяють недостатньо уваги, помилково вважаючи, що їх неможливо покращити через те, що вони є вродженими. Також це може бути пов'язано з недостатньою кількістю часу відведеного для тренувань.

Біг з бар'єрами є складно-координаційним видом легкої атлетики. Це пов'язано з тим, що атлет повинен за короткий проміжок часу швидко бігти по дистанції та долати бар'єри, а також бути психологічно готовим до різних непередбачених ситуацій. Наприклад таких як, зачіпання бар'єра, падіння суперника, кількість суперників, зміна погодних умов. Через ці відволікаючі чинники, спортсмен який знаходиться у гарній фізичній формі, але у якого погано розвиненні психологічні уміння, може потерпіти поразку. Інший спортсмен, який був гірше підготовлений фізично, але під час тренувань покращував свої психологічні якості, досягне кращого результату. Це відбувається через те що, під час тренування психологічних умінь, спортсмен вчиться зберігати спокій у будь-якій ситуації, зберігати концентрацію та впевненість, навіть при наявності відволікаючих чинників. Всі ці вміння потрібно постійно розвивати та тренувати.

**Мета дослідження** - відштовхуючись від спеціальної науково-методичної літератури довести важливість розвитку психологічних умінь під час тренувального процесу у бігунів з бар'єрами.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Психологічна підготовка – один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів для підвищення ефективності спортивної діяльності [3]. У ряді досліджень, у яких порівнювали успішно і менш успішно виступаючих спортсменів з погляду психологічних навичок і умінь, було встановлено, що перші характеризуються вищими рівнями концентрації та впевненості у собі, вищим ступенем орієнтації завдання, і навіть нижчими рівнями тривожності. Успішно виступаючі спортсмени характеризувалися також позитивними думками й більшою мірою використовували позитивні ідеомоторні акти з метою візуалізації успіху [2].

Доки змагання мають тренувальний характер і все відомо до найдрібніших подробиць, спортсмени показують високі результати. Коли рівень змагань змінюється, та спортсмен має показати себе як найкраще, тоді це породжує невпевненість. У спортсмена підвищується стан тривоги та збудження, що призводить до підвищення м'язової напруги та може негативно впливати на координацію. Все це підвищує можливість отримання травми [1].

Щоб навчити спортсменів контролювати стрес та тривожність, потрібно розвинути в них впевненість у своїх силах. Для цього потрібно навчити спортсменів конструктивно ставитися до невдач і помилок.

Німецький спортивний психолог Ріддл сказав: «Психологічна підготовка до змагань — це тривалий процес навчання. У цьому процесі, окрім успіху, необхідно також протистояти невдачам і розчаруванням і, нарешті, зробити спортсменів незалежними та стабільними» - тобто головна мета психологічної підготовки полягає в тому, щоб спортсмени могли адаптуватися до змінних умов змагань та змагального середовища, а також різноманітних зовнішніх факторів, під час змагань стикатися з різноманітними ситуаціями та підтримувати спокійний психологічний стан [4]. Головним завданням загально-психологічної підготовки є формування у спортсменів хорошої мотивації та правильного ставлення до тренувань.



У процесі підготовки необхідно виховувати психологічні якості спортсменів. Слід виділити слабкі та сильні сторони кожного спортсмена з погляду психологічних навичок та умінь, і відштовхуватися від цього, тренувальний процес має будуватися для різних спортсменів по-різному.

Побудова тренування повинна відбуватися від простого до складного. Спочатку атлет повинен зрозуміти загальну суть бігу з бар'єрами, у цьому можуть допомогти спеціальні технічні відео та фото. Вже потім для кожного спортсмена, повинен бути розроблений індивідуальний план. Тренування психологічних умінь найкраще почитати на початку сезону, коли спортсмен ще не думає тільки про перемоги та є час на розвиток нових навичок та вмінь.

Період засвоєння психологічних умінь і навичок залежить від того, яка навичка та вміння відпрацьовуються і як добре вони засвоюються. Якщо нова психологічна навичка засвоєна, то 10-15-хвилинні заняття 3-5 разів на тиждень дозволять її "відшліфувати". Найкраще відпрацьовувати психологічні вміння та навички в перші або останні 10-15 хв тренувального заняття. У міру вдосконалення психологічних умінь та навичок спортсмени зможуть поєднати тренування психологічних умінь та навичок із тренуванням фізичних якостей.

Після інтеграції психологічних умінь та навичок у фізичному тренуванні необхідно спробувати застосувати їх у імітації змагальної діяльності, перш ніж використовувати в реальних умовах змагань. Деякі завдання можна давати спортсменам додому, але більшість психологічних тренувань необхідно контролювати. Психологічне тренування має здійснюватися протягом усієї спортивної кар'єри [2].

**Висновки.** Біг з бар'єрами є складним технічним видом спорту і для цього виду спорту дуже важлива психологічна підготовка спортсменів. Розвиток та покращення психологічних якостей під час тренувань сприятиме досягненню найкращого конкурентоспроможного стану. Особливу увагу під час навчання потрібно виділяти індивідуальним особливостям, і відштовхуватися від цього, тренувальний процес має будуватися для різних індивідів по-різному.

**Список джерел інформації:**

1. Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1987. - 162 с.
2. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры: учебник для вузов/ Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд ; пер. Г. Гончаренко . – Киев: Олимпийская литература, 1998 . – 320 с.
3. Федик О. В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія» / О. В. Федик. – Івано-Франківськ : Інн, 2013. – 226 с.
4. Röhrig A./Die psychologische Vorbereitung auf den Wettkampf - Halle 2006. – 22 с.

## **ПСИХОМ'ЯЗОВЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА-ОРІЄНТУВАЛЬНИКА**

**Шип Н.Є.**

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

*Україна, м.Харків, nadiya.ship@hnpri.edu.ua*

**Анотація:** дослідження спрямоване на вивчення впливу психом'язового тренування (ПМТ) на успішність тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів-орієнтувальників, розроблення методики застосування вправ ПМТ як компоненту всебічної тренувальної підготовки та психологічної підготовки безпосередньо перед стартом.

**Ключові слова:** спортивне орієнтування, психом'язове тренування, психічний стан.

**Вступ.** Постійне збільшення інтенсивності та обсягу тренувальних навантажень у сучасному спорті потребує вдосконалення систем підготовки та зростання їх ефективності. Водночас дуже велике значення для реалізації потенційних можливостей спортсмена має високий рівень психологічної підготовки [2]. Особливо гостро відчувається нестача такої підготовки в спортивному орієнтуванні, коли при надмірному хвилюванні та поганій концентрації уваги добре фізично та технічно підготований спортсмен припускається помилок на дистанції і не може показати гарний результат.

Спираючись на досвід провідних фахівців [1, 4] та враховуючи власні спостереження, можемо наголошувати на важливості застосування психом'язового тренування з метою більш ефективного психологічного відновлення та досягнення оптимального психічного стану безпосередньо перед змаганнями.

**Мета дослідження:** дослідити прояви передстартових станів та їх вплив на змагальну діяльність у спортсменів-орієнтувальників, розробити методику ПМТ та дослідити ефективність її застосування на прикладі групи кваліфікованих спортсменів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Впродовж особистої спортивної та тренерської діяльності, вивчаючи матеріали змагань та праці фахівців зі спортивного орієнтування [3, 5] ми звернули увагу, що значна частина помилок на дистанції виникає внаслідок недостатньої психологічної підготовки спортсмена перед стартом, невміння сконцентрувати увагу, невміння психологічно опиратися втомі.

Під час роботи з командою, що складалася зі студентів-спортсменів кваліфікації 1 розряд і вище, ми відібрали групу, що зацікавилася використанням ПМТ та погодилася взяти участь у дослідженні. Студенти дали згоду на участь в експерименті за власним бажанням. Їх поінформували про можливість відмови без пояснення причин та захищеність даних експерименту.

Почався експеримент під час навчально-тренувального збору, коли була можливість щоденно проводити заняття по навчанню спортсменів оволодінню методикою ПМТ. Із складових ПМТ були використані: вміння розслабляти м'язи, здатність яскраво уявляти зміст вправ та змагальної діяльності, вміння концентрувати увагу, вміння впливати на свої емоції. Вже через тиждень занять спортсмени відчували прогрес у своєму вмінні розслабляти м'язи та концентрувати увагу.

Впродовж року ми контролювали виконання вправ ПМТ, здійснювали консультації, давали нові завдання. Досягненнями спортсменів експериментальної групи була здатність за 10-15 хв. повністю розслабляти м'язи і відчувати себе наче зануреними у теплу воду. Перед стартом вони використовували розслаблення та уявляли у найменших подробицях свої дії під час долаття дистанції. Робота над психо-емоційним станом була умовно поділена на кілька етапів. Якщо напередодні та в день змагань спортсмени спостерігали порушення сну, надмірне збудження чи апатію, побоювання суперників, нервовість, погану концентрацію уваги, то використовували вправи на розслаблення м'язів та концентрувалися на змагальному процесі. Ці заходи було потрібно використовувати, поки спортсмен не відчував внутрішню рівновагу та спокійну готовність [2]. Впродовж дистанції теж можуть виникати небажані психо-емоційні прояви. Це пов'язане з багатьма

факторами: недостатня підготовка перед стартом, коли ще залишається нервовість та погана концентрація; вплив суперників; вплив неочікуваних умов місцевості та карти, погоди та ін. Опиратися цим небажаним впливам спортсмени готувалися заздалегідь. Кожен обирав для себе дієві засоби психологічної дисципліни: при відволіканнях та небажаних думках зосередитися на підрахунку відстані парами кроків, проговорювати в думках свої дії у найменших подробицях тощо. Після фінішу та заминки теж виконувалися вправи на розслаблення для більш ефективного фізичного та психологічного відновлення.

В результаті аналізу змагальної діяльності спортсменів-орієнтувальників експериментальної групи можемо зазначити, що до початку експерименту кількість помилок, причиною яких було надмірне хвилювання, відволікання та погана концентрація на дистанції сягало в середньому 52%. Після проведеної роботи з психологічної підготовки цей показник знизився до 16%. У контрольній групі, що складала спортсмени такої ж кваліфікації та рівня фізичної та технічної підготовки, ці показники відповідно 57 та 44%. Змінилась вцілому і успішність змагальної діяльності. На змаганнях Чемпіонату України до проведення експерименту студенти мали за часом відстанання від лідера в середньому 14 хв. Після закінчення експерименту на змаганнях такого ж рангу на ідентичних дистанціях їх відставання в середньому зменшилось до 3 хв. У студентів контрольної групи ці показники відповідно 16 та 12 хв.

Якщо звернути увагу на літературні джерела та практичні напрацювання фахівців зі спортивного орієнтування, можемо спостерігати брак уваги до психологічної підготовки спортсменів. Переважно увага приділяється технічній, тактичній та фізичній підготовці. Це призводить до того, що спортсмени не знаходять резервів для свого зростання, відчують застій у результатах. І це не може не розчарувати. Але деякі дослідники, що вивчають ПМТ та тренери, що застосовують його у спортивній практиці, отримують результати, які співпадають з нашими [3, 5].

Тому має сенс включення ПМТ у тренувальний процес якомога раніше, застосовувати вправи, адаптуючи їх до рівня спортсменів, нерозривно пов'язуючи

з іншими складовими тренувального процесу. Підсумком буде отримання спортсменом повного комплексу підготовки до успішної змагальної діяльності. Розроблена нами методика доповнює результати досліджень інших авторів за цією тематикою.

**Висновки.** Результати аналізу літературних джерел, присвячених даній темі, свідчать про недостатнє висвітлення методик ПМТ у підготовці спортсменів-орієнтувальників. Аналіз виступів спортсменів виявив залежність більш успішної змагальної діяльності від регулярного використання ПМТ. Отримані результати свідчать про те, що використання та вдосконалення техніки ПМТ є значущим резервом поліпшення змагальної діяльності спортсменів-орієнтувальників.

Зважаючи на специфіку виду спорту, коли переможцем не обов’язково стає більш фізично сильний або розумово здібний, а той, хто має добру підготовку за всіма напрямками, необхідно однаково увагу приділяти фізичній, технічній та психологічній підготовці.

#### **Список джерел інформації:**

1. Гринь, О.Р. (2015), *Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів.* (Навч. посібник). Київ: Олімп. літ.
2. Ізопен, В.Е. (2004), *Психологія спорту.* Таллінн: вид. ТПШ.
3. Король, С.А., Фісько С.В. (2017), *Психологічна підготовка спортсменів-орієнтувальників.* Матеріали Міжнар. наук.- метод. конференції. Суми: СумДУ.
4. Радченко, Л. (2000, липень 7), *Таємниці спортивної психології.* Спортивна газета.
5. Сіренко, Р., Бітківська, А., Кушнір, І. (2016), *Психологічна підготовка спортсменів-орієнтувальників у передзмагальний період.* Матеріали X Всеукр. наук.-практ. конференції. Львів.

## **РАПТОВА СМЕРТЬ У СПОРТІ: ПРИЧИНИ ТА ЧИННИКИ ЇЇ ВИНИКНЕННЯ.**

**Юр'єв В.Є.**

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний  
інститут», Україна, м. Харків, viktor.yuriev60@gmail.com*

**Анотація:** у статті проведено детальний аналіз деяких станів і захворювань, що можуть розвинути у спортсменів під час проведення навчально-тренувального або змагального періоду, описано фактори та механізми, які призводять до розвитку раптової смерті (РС) і синдрому раптової смерті (СРС). Проведено розмежування понять РС і СРС. Акцентовано увагу на тих аспектах, за яких імовірність розвитку РС або СРС в атлетів, безпосередньо залучених до процесу занять фізичним вихованням і спортом, багаторазово зростає. До таких причин насамперед слід віднести стрімкий розвиток дефіциту споживання в організмі спортсмена. Зазначено єдиний механізм формування та розвитку процесу вмирання організму при різних захворюваннях і станах. Надано об'єктивну оцінку ефективності здійсненню реанімаційних заходів при СРС спортсменів, відмічені недоліки при їх проведенні. Надано рекомендації викладачам, тренерам, атлетам щодо профілактики РС і СРС.

**Ключові слова:** спортсмен, серце, вінцеві артерії, синоатріальний вузол (САВ), електрична нестабільність міокарда, гострий інфаркт міокарда, дефіцитні стани, раптова смерть (РС), синдром раптової смерті (СРС).

**Вступ.** Важко переоцінити актуальність проблеми попередження розвитку у спортсменів у процесі навчально-тренувальних або змагальних періодів РС чи СРС. В минулому мали місце й були документовані численні випадки настання цих грізних подій. Останнім часом, у зв'язку зі зростанням осіб, займаючихся спортом, його масовістю, кількість РС і СРС на тренуваннях і змаганнях різко зросла. Спільним завданням для всіх фахівців є осмислення причин, чинників і механізмів її розвитку. Актуальними є розв'язання питань запобігання розвитку РС та СРС, а



також вкрай важливим є врахування певних особливостей у процесі проведення реанімаційної допомоги при РС та СРС.

Раптова смерть (РС) - це летальний результат, що стався на протязі небільш 6 годин від моменту появи перших симптомів захворювання і завершився загибеллю організму. Настання у спортсменів РС або СРС досить часто відбувається миттєво або розвивається протягом певного короткого проміжку часу від початку прояву перших симптомів захворювання до летального результату, найчастіше при виконанні граничних фізичних навантажень (під час бігу, єдиноборств, ігрових ситуацій тощо), доволі часто у момент закінчення події (на місці фінішу дистанції) або через деякий період, після завершення спортивного заходу.

У тому разі, якщо у спортсмена була наявна клініка захворювання і на аутопсії мали місце морфологічні зміни, але летальна подія трапилася до 6 годин від появи перших симптомів захворювання, то такий стан можна характеризувати як раптову смерть (РС). Усі летальні події, що відбулися, симптоматика яких тривала понад 6 годин від моменту перших проявів захворювання - смертельний результат. Якщо спортсмена не супроводжувала загрозна клінічна картина захворювання, однак при цьому летальна подія настала практично миттєво, і процес аутопсії не виявив жодних морфологічних змін, то подібну ситуацію можна розцінювати як синдром раптової смерті (СРС).

Синдром раптової смерті (СРС) багато в чому аналогічний проявам синдрому раптової смерті немовлят(СРСН) чи синдрому раптової дитячої смерті (СРДС)[1]. СРДС характеризує дітей від 0 до 1 року життя, у яких сталася летальна подія, однак при цьому проведена аутопсія не дала змоги встановити причину смерті дитини. Не виключено, що при СРДС все ж таки існує функціональний дисбаланс у перебігу метаболічних процесів, порушення кількості та якості вмісту і співвідношення ферментів, гормонів, вітамінів і мінералів, на тлі наявних певних змін в електролітному балансі. Зрештою ці зміни призведуть до збоїв у процесах деполяризації та реполяризації клітин. Відбудуться порушення в механізмах безперебійного функціонування натрій-калієвого насоса. Сукупність цих чинників

та їхніх проявів чинитимуть негативний вплив на міокард і САВ дитини. У результаті утворений критичний дефіцит інгредієнтів і певний метаболічний дисбаланс стануть причинами розвитку летального випадка дитини.

Подібна ситуація відбувається при синдромі раптової смерті (СРС) вже дорослої людини. При цьому розтин також не встановлює жодних морфологічних змін у тілі померлого. Однозначно, що дефіцитні стани не змінюють структуру органів і тканин, і тому синдром раптової смерті (СРС) зумовлений крайнім, критичним, позамежним дефіцитом споживання, у сукупності, зазвичай, із певними зрушеннями гормональної регуляції, наявним авітамінозом і недостатнім вмістом електролітів і мінералів в організмі людини.

Ті стани, які характеризують як повна знемога, безсилля, виснаження спортсмена під час навчально-тренувального процесу або впродовж змагального періоду, та всі характерні для них прояви, зрештою, і є, в сучасному розумінні, еквівалентами дефіцитних станів. При цьому організм, унаслідок інтенсивних і тривалих фізичних навантажень, витрачає значну кількість кисню, рідини (води), поживних речовин та електролітів. Такі процеси поєднуються з істотними змінами, що відбуваються в метаболізмі: значною кисневою заборгованістю в органах і тканинах, з накопиченням в організмі проміжних продуктів обміну, з відповідним зсувом рН у кислий бік (метаболічним ацидозом) тощо[2].

Варто зазначити, що існують певні труднощі в процесі вивчення природи виникнення СРС – це, в першу чергу, відсутність можливості поставити експеримент. Також достовірність окремих статистичних даних, що враховують СРС, викликають вірогідні сумніви.

**Мета** - цієї роботи полягає в проведенні аналізу багатьох процесів, які лежать в основі виникнення, формування та розвитку механізму РС і СРС спортсменів. Представлено способи попередження та окреслені шляхи можливого запобігання настанню в атлетів летальних подій.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Серце як м'язовий орган людини здійснює циркуляцію крові по малому і великому колу кровообігу в одному напрямку, тим самим доставляючи кисень, поживні речовини, електроліти

до всіх органів і тканин організму. Крім того, серце за допомогою правої та лівої вінцевих артерій, що беруть початок від висхідної частини аорти в ділянці правого та лівого синуса аорти в місці розташування аортального клапана, здійснюють кровопостачання самого себе[3]. У працюючому серці безперервно відбуваються процеси автоматизму, збудливості, провідності та скоротливості. Дуже важливу роль у функціонуванні серця належить синусовому вузлу або синоатріальному вузлу (СAB), розташованому в ділянці правого передсердя, що відповідає за функцію автоматизму. У нормі його клітини генерують імпульс із частотою від 60 до 90 імпульсів за одну хвилину. Мають місце варіанти від 40 імпульсів - за синусової брадикардії та понад 90 імпульсів за одну хвилину - за синусової тахікардії. СAB забезпечує кровопостачання єдина артерія. Першим варіантом може бути артерія, що відходить від проксимальної частини правої вінцевої артерії. За другим варіантом - надає живлення оринальна артерія, яка відходить від лівої вінцевої артерії. У незначній кількості випадків має місце кровопостачання СAB одночасно із двох означених артерій[4,5]. Вінцеві артерії досить часто уражаються атеросклеротичним процесом, з подальшим розвитком стенозу. Початковим проявом атеросклеротичного процесу судин серця є поява холестеринової бляшки на внутрішній стінці вінцевої артерії, найчастіше в дистальних відділах вінцевих артерій. Атеросклеротична бляшка з часом може збільшуватися всередину просвіту артерії, починає значно перекривати його просвіт і, тим самим, перешкоджати доставці кисню, поживних речовин та електролітів до міокарда. У тому випадку, коли холестеринова бляшка зменшує судинний просвіт на 70-80 %, пацієнта під час фізичного навантаження починають турбувати напади стенокардії. У разі крововиливу або розриву атеросклеротичної бляшки формується тромб у просвіті судини. Тромб перекриває ефективний кровотік і в пацієнта розвивається гострий інфаркт міокарда. Уся ділянка міокарда, яку живить дана судина, стає блокованою, та певна ділянка міокарда, яка перебуває в зоні ураження, припиняє отримувати кисень, поживні речовини та електроліти[6].

Однією з рідкісних причин зниження доставки поживних речовин у вінцеві артерії є спазматичний процес (звуження просвіту) вінцевих артерій. Такий стан

розвивається за так званої стенокардії Принцметала. Відповідно, купірування спазму призводитиме до нормалізації кровообігу і, однозначно, до регресії больового синдрому.

Атеросклеротичний процес останнім часом виявляють у людей у дуже молодому віці - 17-18 років. Хвороба істотно помолодшала. У переважній більшості випадків схильні до цього процесу особи чоловічої статі. Жінок дітородного віку захищає від цього стану гормональний фон, що перешкоджає розвитку атеросклеротичного процесу. Цим пояснюється переважання РС і СРС серед осіб чоловічої статі, порівняно з особами жіночої статі. Починаючи з періоду менопаузи, атеросклеротичне ураження судин починає проявлятися і в жіночому організмі. З огляду на цю обставину, молоді атлети чоловічої статі та чоловіки середнього віку перебувають у групі ризику. Ця група осіб має всі передумови для розвитку гострого інфаркту міокарда під час проведення навчально-тренувального процесу, а також під час змагального періоду. Атеросклеротичний процес ще більше проявляє себе у вікових спортсменів обох статей, тому цей контингент значною мірою буде схильний до розвитку гострого інфаркту міокарда [6].

Основоположна роль у розвитку РС і СРС належить САВ. САВ є пейсмейкером першого порядку, тобто головним структурним компонентом, відповідальним за вироблення імпульсу, необхідного для подальшого здійснення серцевого скорочення[7]. Це високоспеціалізоване утворення є "кінцевою точкою прикладання" більшості обмінних процесів в організмі. Від ефективного кровопостачання загалом і раціонального постачання киснем, поживними речовинами та електролітами САВ, зокрема, багато в чому залежить життєздатність організму. При тромбозі вінцевих артерій - гострому інфаркті міокарда - припиняється продуктивне кровопостачання САВ. Це призводить до гострого припинення надходження в це структурне утворення кисню, поживних речовин і електролітів. При цьому мають місце значні порушення у функціональному стані серця, що призводить до так званої електричної нестабільності міокарда. Повне припинення доставки необхідних речовин і кисню до САВ означає припинення його метаболізму, тобто, його раптову смерть, з

миттєвою втратою функції автоматизму, припиненням генерації імпульсу із зупинкою збудження, проведення імпульсу і скорочення серцевого м'яза. Цей процес ініціює настання зупинки серця у вигляді асистолії або фібриляції шлуночків.

Електрична нестабільність міокарда - це комплекс електрофізіологічних процесів, що відбуваються в агонуючому серці. САВ, як уже було зазначено, є водієм ритму або пейсмейкером 1 порядку, тому що своєю переважною частотою пригнічує всі інші можливі ділянки вироблення серцевого імпульсу. В тих випадках, коли страждає САВ, то передсердно-шлунковий вузол як пейсмейкер 2 порядку може перебрати на себе роль генератора імпульсів із частотою 40-50 на хвилину. Якщо і він стає функціонально недієздатним, то пучок Гіса може взяти на себе функцію генерування імпульсів із частотою 30-40 імпульсів на хвилину вже як водія ритму 3 порядку. Найнижча частота генерації імпульсів належить волокнам Пуркін'є (4 порядок). Вона становитиме близько 20 імпульсів за одну хвилину[7]. Однак розвиток подій за подібним спадним сценарієм відбувається не завжди. Після повної відмови САВ, водії ритму рангами нижче, можуть з різних причин не вмикатися до роботи і не починати генерацію імпульсу, що, природно, призводитиме до раптової зупинки серцевої діяльності у вигляді асистолії або фібриляції шлуночків. У разі активації роботи нижчерозміщених водіїв ритму частота генерації імпульсу цими утвореннями буде підтримуватися на рівні від 50 до 20 імпульсів за одну хвилину, залежно від функціональних можливостей водія ритму. У наведених випадках серце в стані практично повної відсутності надходження або крайнього дефіциту доставки кисню, поживних речовин і електролітів усіма силами намагатиметься знайти варіанти свого функціонування і виживання. Тому настільки часті й різноманітні аритмії в роботі серця саме в цей критичний період роботи серця - миготлива аритмія, шлуночкова екстрасистолія, пароксизмальна передсердна або шлуночкова тахікардії тощо. За тієї ситуації, коли серце перебуває в стані дефіциту споживання речовин, то будь-яка ін'єкція лікарського засобу, насамперед за болюсного варіанту їхнього введення, може призвести до додаткового, токсичного навантаження на САВ. Такі дії можуть

спровокувати наступ раптової зупинки серцевої діяльності. Тому введення лікарських препаратів у подібних станах необхідно обов'язково здійснювати методом титрування, тобто проводити внутрішньовенне краплинне введення. І насамперед це стосується виконання призначень, що містять у своєму складі наркотичні анальгетики та психотропні засоби.

З метою запобігання розвитку великої зони некрозу при гострому інфаркті міокарда, тромб, що утворився, необхідно або розчинити, провівши тромболітичну терапію і тим самим відновити прохідність вінцевих артерій. Можливо, зробити постановку стента (операція стентування), реканалізувавши уражену судину або здійснити операцію аортокоронарного шунтування, артерією, запозиченою зі стегна пацієнта. В останньому випадку здійснюється обхідне дублювання ураженої атеросклеротичним процесом вінцевої артерії. Але це ще за умови виживання хворих з гостро розвиненим інфарктом міокарда, що становить у початковий період розвитку коронарного синдрому до половини випадків.

У разі локалізації та розвитку гострого тромбозу або потрапляння ембола з лівих порожнин серця до правої вінцевої артерії та за варіанта кровопостачання в такого хворого САВ від правої вінцевої артерії - у такого пацієнта САВ припинить отримувати кисень, необхідні поживні речовини та електроліти. У таких хворих неминуче розвинеться РС.

Якщо тромбоз або емболія розвинулися в правій вінцевій артерії, а кровопостачання САВ здійснюється з огиальної артерії (система лівої вінцевої артерії), то пацієнт, найімовірніше, залишиться життєздатним. Якщо тромбоз або емболія відбудеться в лівій вінцевій артерії, а кровопостачання САВ у хворого здійснюватиметься від правої вінцевої артерії, то у пацієнта є шанси на благополучний результат.

Проаналізуємо варіант тромбозу або емболії, яка зачіпатиме праву або ліву вінцеві артерії, за варіанту здійснення кровопостачання САУ у хворого одночасно від гілок правої та лівої вінцевих артерій. У таких пацієнтів є всі передумови для того, щоб організм суттєво не постраждав від РС при розвитку гострого інфаркту міокарда.



Теоретично є можливим і одночасне ураження двох вінцевих артерій. При цьому шансу на виживання у такого хворого практично не має.

Усі зазначені вище ситуації стосуються гострої початкової стадії розвитку гострого інфаркту міокарда у вигляді крововиливу або розриву атеросклеротичної бляшки в дистальних відділах вінцевих артерій чи в разі проникнення привнесеного ембола з лівих порожнин серця в просвіт коронарної судини. При цьому кровопостачання буде значно погіршуватися, аж до повного його припинення, по ураженій вінцевій артерії[6].

Наявний тромбофлебіт поверхневих і глибоких вен нижніх кінцівок, може виступати джерелом тромбів і емболів неодмінно тільки в праві відділи серця. Звідти згустки з кровотоком матимуть анатомічну можливість проникати в мале коло кровообігу, в систему легених артерій, спричиняючи при цьому тромбоемболію легеневої артерії (ТЕЛА). Масивна ТЕЛА має свою характерну клінічну картину, і за настання смерті від ТЕЛА тіло покійного має характерний синюшний вигляд, особливо верхня ділянка тулуба. Загальне перекриття просвіту легеневої артерії призведе до повного блокування циркуляції крові, як у малому, так і у великому колі кровообігу. Цей процес завершиться припиненням доставки кисню, поживних речовин і електролітів у вінцеві судини, із зупинкою вироблення імпульсів САВ і розвитком РС.

У нормі праві та ліві відділи серця відокремлені один від одного міжпередсердною та міжшлуночковою перегородкою і між собою не сполучаються. У випадку наявності вади розвитку, у вигляді відсутності зарощення овального отвору в ділянці міжпередсердної перегородки або за наявності дефекту міжшлуночкової перегородки - хвороби Толочінова-Роже, можуть себе проявити так звані парадоксальні тромби та емболи. У разі проникнення такого тромбу або ембола спочатку в лівий відділ серця, а потім у вінцеву артерію, з повним перекриттям її просвіту, відбудеться розвиток гострого інфаркту міокарда.

Кожен спортсмен, перед тим, як почати займатися фізкультурою, фізичним вихованням і спортом, насамперед, в ідеальному варіанті, має пройти магнітно-резонансне томографічне обстеження всього організму, а також провести клінічні



аналізи, отримавши після їхньої оцінки відповідний допуск до занять. І надалі цю діагностику, з кратною періодичністю, регулярно атлет зобов'язаний повторювати.

Будь-яке фізичне навантаження виявляє приховану патологію, що перебуває в стадії компенсації. Нерідко, особливо у вікових спортсменів, на тлі атеросклерозу при максимальній нарузі трапляється прояв симптомів ішемічної хвороби серця. Це так звана стенокардії напруги, у вигляді нападу "грудної жаби". У цьому разі має місце невідповідність між потребою міокарда в кисні, в поживних речовинах і в електролітах та можливостями щодо їхньої доставки до споживчих структур. Напад, після припинення фізичного навантаження, може самостійно купіруватися, що надалі послужить підставою для особливо ретельного обстеження атлета. Однак, у гіршому випадку, цей стан може ускладнитися розвитком гострого інфаркту міокарда, з різноманітними варіантами можливого результату[6].

У багатьох спортивних дисциплінах існують вагові категорії. Деякі спортсмени, з метою потрапляння в ту чи іншу вагову категорію, особливо перед відповідальними змаганнями застосовують різні способи, намагаючись зменшити власну вагу. Тобто атлети вже на початку змагального періоду мають значний дефіцит певних інгредієнтів. У процесі виступів ця нестача має однозначну тенденцію до поглиблення.

Дефіцитні стани насамперед і надзвичайно стрімко розвиваються у фізично слабо підготовлених спортсменів, у спортсменів, які напередодні перехворіли на різні соматичні, зокрема й інфекційні захворювання. А також вони матимуть місце у спортсменів, які тривалий час не тренувалися, протягом проходження періоду реабілітації, після перенесених різноманітних травм із поновленням напередодні тренувального процесу, та в атлетів, які виконують тривале, надмірне та інтенсивне фізичне навантаження. Наявні преморбідні стани на тлі фізичного навантаження не тільки різко прискорюють розвиток дефіциту споживання, вони, водночас, сприяють швидкому погіршенню стану атлета. Якщо декретований спортсмен починає виконувати фізичне навантаження у вигляді пробіжки, що становить кілька кіл стадіоном, то це стає цілком достатнім для того, щоб у нього розвинулися механізми, які призводять до розвитку ВС або СРС. Таким чином, швидкість

настання можливого летального результату надзвичайно стрімка. І чим більше є різноманітних, комбінованих та поєднаних патологічних станів і захворювань організму атлета, на тлі розвитку дефіциту споживання в процесі виконання фізичного навантаження, тим більша та суттєвіша небезпека настання летальних наслідків для спортсмена. А дефіцит споживання різного ступеня вираженості під час занять фізичним вихованням розвиватиметься у будь-якому разі[2].

Будь-який дефіцит - це знижений у рази кількісний і якісний склад вмісту елементів та інгредієнтів в організмі. На відміну від недостатності елементів, де зниження відбувається на число, що не перевищує кількох десятків часток % від цілого.

Прискорює розвиток дефіциту рідини та поживних речовин висока температура довкілля в поєднанні з високою супутньою вологістю, і що ці показники вищі, то стрімкіше протікатимуть обмінні процеси в організмі. Різко посилюється теплообмін за температури довкілля, вищої за температуру тіла людини, внаслідок того, що в цьому разі теплообмін здійснюється за рахунок процесу випаровування рідини з поверхні тіла, тобто в цьому разі потовиділення в спортсменів різко зростатиме і, відповідно, в організмі будуть відбуватися відчутні втрати рідини та електролітів. Тим самим, явища дефіциту рідини, поживних речовин і електролітів у спекотну погоду наступатимуть значно швидше, ніж у періоди переважання теплої або комфортної температури. Однозначно, спортсменові, який виступає у спекотну погоду, насамперед треба буде розв'язувати проблеми компенсації втрат рідини та електролітів, які вже відбулися та відбуваються.

Токсичний вплив на організм речовин, що виробляються в процесі тютюнопаління, надмірне вживання алкоголю, невиправдане вживання низки медикаментів, використання різних курільних сумішей та інших речовин призводитимуть до посилення протікання всіх обмінних процесів. Шкідливий вплив подібних процесів негативно позначиться на життєдіяльності організму, і в обов'язковому порядку знайде свій прояв у період активних занять фізичним вихованням і спортом.

Переважання випадків із летальними наслідками на фініші дистанції, полягає в наступних обставинах. Литкові та камбаловидні м'язи людини називають "другим серцем" організму, через те що вони сприяють просуванню крові до серця. Вірніше слід називати всю скелетну мускулатуру нижніх кінцівок у повній своїй сукупності "другим серцем" організму. Покращуючи венозне повернення, м'язи виступають у ролі м'язової помпи, насоса, і в такий спосіб допомагають забезпечувати серцю циркуляцію крові по великому і малому колах кровообігу. У процесі здійснення активних рухів, цей механізм особливо значущий. Тому в тій ситуації, коли спортсмен робить швидку зупинку на фініші дистанції та різко припиняє здійснення своїх рухів, механізм м'язової помпи раптово перестає функціонувати, і, тим самим, усе навантаження перекладається на працююче серце. А відокремлена серцева діяльність, після пройденої дистанції, не в змозі забезпечити адекватний кровообіг. Відбувається посилення гострого дефіциту доставки кисню, рідини, поживних речовин і електролітів по вінцевих артеріях до серцевого м'яза, недостатнім стає живлення САВ, внаслідок невідповідності між споживанням і доставкою, що може призвести до зупинки серцевої діяльності у вигляді СРС.

Виражені прояви гіпоксії, гіповолемії, гіпоглікемії, ацетонемії, гіпонатріємії, гіпокаліємії, гіпокальціємії - це ті прояви, це та умовно проведена червона риска, переступивши яку, спортсмен прирікає себе на можливий стрімкий розвиток СРС[2].

Якщо втрачається вербальний контакт між оточуючими та спортсменом, який перебуває в процесі виконання інтенсивного фізичного навантаження, то є прояв та водночас існує велика вірогідність того, що атлет за своїм станом уже перебуває в зоні ризику розвитку СРС.

Гіпоксія - зниження вмісту кисню в тканинах організму. Гіпоксія, різного ступеня виразності, буде завжди супроводжувати атлета під час фізичного навантаження. Організм має можливість компенсувати нестачу кисню завдяки збільшенню частоти й обсягу дихальних рухів. Дуже важливий процентний показник вмісту кисню у вдихуваному повітрі. Як відомо, зі збільшенням висоти над рівнем моря він знижується.

Низький вміст кисню в кровоносному руслі - гіпоксемія. У тканинах організму проявлятиметься блідістю шкірних покривів у поєднанні з їхньою синюшністю - ціанозом губ атлета, області носогубного трикутника, вушних раковин, нігтьових фаланг кінцівок.

Дуже важливим є не тільки процес доставки кисню для оксигенації до легень, а й транспорт кисню за допомогою білка гемоглобіну, а також утилізація кисню в тканинах і швидке виведення з тканин організму надлишкової кількості вуглекислого газу. Тому здорові легені та серце, відсутність анемії, раціональні процеси тканинного метаболізму матимуть вельми істотне значення при споживанні кисню організмом.

Зниження фізичного навантаження до спокою, давання зволоженого кисню, поряд із відмовою від тютюнопаління, за нормальних показників рівня гемоглобіну, прямо чи опосередковано сприятиме зменшенню проявів гіпоксії.

Одними з характерних рис дефіцитних станів є їхня легка оборотність і простота корекції[2]. Вживання солодкого чаю, підсолоджене фруктового соку, карамелі тощо, впродовж кількох хвилин покращує загальний стан організму атлета, який має прояви дефіциту. Прийняття мінеральної води з додаванням сольових розчинів і гідрокарбонату натрію протягом 5-7 хвилин може обірвати прояви серйозних тонічних м'язових судом нижніх кінцівок. Організм підготовлених атлетів, після припинення навантаження, здатний до самостійного відновлення протягом 40 секунд - 1 хвилини, аж до нормалізації цифрових значень показників пульсу і артеріального тиску, за допомогою наявної автономності та здатності до самостійної регуляції. При внутрішньовенному введенні гіпертонічного розчину глюкози в організм пацієнта, який, приміром, перебуває в стані гіпоглікемічної коми, терапевтичний ефект настає практично миттєво, що, як то кажуть, "на голці", оскільки засвоєння глюкози нервовою тканиною не вимагає співучасті в цьому процесі інсуліну. Глюкоза виступає як основний енергетичний субстрат нервової тканини. За значних енергетичних витрат надзвичайно суттєвим є швидкість і ефективність засвоєння глюкози м'язовою і жировою тканиною організму. Слід зазначити, що будь-який організм має запас вільної глюкози в

кількості не більш як 70-80 грамів. Основний резерв глюкози перебуває у зв'язаному стані у вигляді глікогену, який укладений у клітинах печінки (гепатоцитах).

Гіпоксія, гіповолемія, гіпоглікемія, гіпонатріємія, гіпокаліємія, гіпокальціємія (втрата електролітів) призводить до загрозових, у плані життєдіяльності організму, станів.

Приміром, частою причиною "чистої" гіпоглікемії, яка розвивається у хворих на цукровий діабет частіше за все першого типу, тобто в інсулінозалежних пацієнтів, може бути випадкове, помилкове перевищення дози введеного інсуліну. При цьому в таких хворих різко зменшиться рівень глюкози в крові. Пацієнт вчасно може не оцінити всі ті симптоми, які є провісниками настання гіпоглікемії. У цьому випадку, якщо пацієнт самостійно, з метою профілактики, не встиг і не зміг вжити вуглеводи, то цей стан загрожує раптовим розвитком гіпоглікемічної прекоми, а потім і коми.

Гіпоглікемічна прекома може проявлятися зміненим станом свідомості, коли оточуючі розцінюють поведінку такого пацієнта як хворого, що має психічні відхилення. Часом навіть не всі працівники екстреної медичної допомоги, і не у всіх випадках, мають можливість адекватно оцінити такий стан. Нерідко трапляється так, що медичні працівники помилково доставляють таких пацієнтів до приймального відділення психіатричного стаціонару. У приймальному покої вже психіатри ставлять остаточний діагноз: гіпоглікемічна кома. При цьому негайно вводять хворому 40% глюкозу 20-80 мл і більше, залежно від ситуації та тяжкості стану таких хворих. Слідом за цим, хворий приходить в стан ясної свідомості, причому пам'ять пацієнта абсолютно не відтворює те, що сталося напередодні, через розвиток ретроградної амнезії[8].

Тобто, ізольована гіпоглікемія - стан, хоча і вкрай небезпечний для хворого, в тому випадку, якщо матиме місце тривала відсутність адекватної медичної допомоги пацієнтові, проте сама по собі гіпоглікемія до виникнення СРС пацієнта самостійно не призводить.

У спортсменів розвиток ізольованої гіпоглікемії не відбувається, з огляду на ті причини, що її формування відбувається одночасно з розвитком гіповолемії, гіпоксії, з розвитком дефіциту електролітів та інших чинників. Стан гіпоглікемії у спортсменів, що проявляється загальною слабкістю, запамороченням, різкою і рясною пітливістю, змушує спортсмена, у більшості випадків, припинити тренування, зійти з дистанції, відмовитися від боротьби в єдиноборстві, попросити заміну в командних видах спорту. У більшості подібних випадків все ж таки спрацьовує інстинкт самозбереження, і на тлі тривожної та загрозливої симптоматики ця обставина в багатьох випадках дає змогу запобігти подальшому серйозному погіршенню стану організму спортсмена.

Варто зазначити, що стан гіпоглікемії ніколи у пацієнтів не супроводжується больовим синдромом, і гіпоглікемія у спортсменів практично ніколи не закінчується гіпоглікемічною комою.

Окремо слід зупинитися на розгляді "ізольованої" гіповолемії з дефіцитом електролітів. Розвиток подібного стану спостерігається у холерних хворих. Ці хворі страждають від різкого зневоднення організму, внаслідок ураження холерним вібрионом і його продуктами життєдіяльності судинної стінки тонкого кишечника пацієнта. При цьому як через дрібне сито в просвіт кишківника фільтрується плазма крові та електроліти, що входять до її складу. У пацієнта можливий стрімкий розвиток РС, у разі відсутності поповнення втрати рідини (гіповолемії) і електролітів (гіпонатріємія, гіпокаліємія, гіпокальціємія). Ця подія може статися протягом найближчих годин. За певних умов можливий навіть блискавичний розвиток холери (блискавична холера). Абсолютно аналогічна ситуація розвивається в організмі спортсмена в разі дефіцитних станів, причому в разі холери реалізація лише двох основних чинників (різке зменшення кількості рідини та електролітів) призводить до РС, а в атлета цих чинників, що погіршують стан, значно більше.

Як і за холери, у спортсменів у стані безлічі дефіцитів, больовий синдром не відзначається.

Лікування холери полягає у швидкому поповненні та нормалізації водно-електролітного балансу організму за допомогою сольових розчинів. Вперше вони були запропоновані доктором медицини Робертом Алланом Філіпсом у місті Дакка (нинішня Бангладеш) під час епідемії холери 1962 року. Сольові розчини тоді й отримали таку назву, за прізвищем цього лікаря - Філіпс I (трисоль) і Філіпс II (дісоль), і виявилися доволі ефективними в лікуванні хворих на холеру та врятували таким хворим безліч життів. І нині, в різних комбінаціях і модифікаціях, сольові розчини, що різняться за своїм складом, застосовуються з метою оральної або інфузійної регідратації. Застосовують сольові розчини в разі різних захворювань і станів з метою поповнення наявних втрат рідини та електролітів, зумовлених нестачею їхнього вмісту в кров'яному руслі й в тканинах організму, і тих, що виникають. Зокрема, холерному хворому забезпечується струминне введення сольових розчинів одночасно, за допомогою 4-х венозних доступів, а загальна, сумарна їхня кількість за добу може досягати 30-50 літрів[9].

Крім того, метаболічний ацидоз, ацетонемія, які проявляються під час надмірних навантажень, що супроводжуються одноразовою або багаторазовою блювотою, посилюють гіповолемію та електролітні порушення. Відсутність їхньої корекції, на тлі наявної гіпоксії, різко обтяжують загальний стан організму спортсмена. З ацетонемією, з ацетонемічною блювотою часто доводиться стикатися батькам дітей у разі неправильного харчування малюків, коли в раціоні дитини переважають жирні та важкозасвоювані харчові продукти замість легкої вуглеводної та білкової їжі. Якщо в харчуванні дитини був зроблений акцент на смажену картоплю, засмажені свинячі котлети, чіпси, сухаріки, шоколад, шоколадні цукерки, то у такої дитини ймовірність розвитку ацетонемічного блювання буде доволі високою. Для цього стану характерна поява болю у верхніх відділах живота, який періодично виникає, з частим одиничним або багаторазово повторюваним блюванням. Переведення дитини на легко засвоювану їжу: супи, каші, вермішель, молочні продукти, парові котлети (курячі або яловичі), картопляне пюре з попередньою і наступною регідратаційною терапією, призводить до нормалізації обмінних процесів в організмі дитини. Грамотно



проведене лікування дає змогу подолати ацетонемію і після комплексної терапії настає одужання дитини. Ацетонемія - стан оборотний і піддається корекції[1].

За своїм сукупним і негативним впливом на організм, дефіцитні стани можуть призводити організм спортсмена, який перебуває в процесі виконання фізичного навантаження (бігу, боротьби, під час проведення ігрових видів спорту тощо) до СРС. Стани, що супроводжують спортсменів у їхніх заняттях фізичною культурою і спортом, їхні основні прояви (симптоми), які потребують проведення негайної корекції:

1. Гіпоксія - задишка, блідість шкірних покривів, ціаноз губ.
2. Гіповолемія - спрага, слабкість, розбитість.
3. Гіпоглікемія - загальна слабкість, відчуття голоду, різка пітливість, запаморочення, відчуття втрати свідомості.
4. Ацетонемія - болі в животі, нудота, блювання.
5. Гіпонатріємія, гіпокаліємія, гіпокальціємія - тонічні судоми кінцівок, порушення у функціонуванні натрій-калієвого насоса, прояви більшості серцевих аритмій, у тому числі миготливої аритмії, екстрасистолічних аритмій.

Різде зменшення транспорту і доставки кисню, поживних речовин та електролітів у вінцеві артерії серця, в той час, коли спортсмен перебуває у стані позамежного дефіциту споживання, призводить до недостатнього, неадекватного живлення серцевого м'яза та САВ. При досягненні певного критичного рівня дефіциту доставки кисню, рідини, глюкози та електролітів, САВ раптово припиняє вироблення імпульсу і слідом за цим настає зупинка серцевої діяльності у вигляді асистолії або фібриляції шлуночків. Раптова відмова САВ генерувати імпульс призводить до настання гострої, миттєвої, раптової, смерті, всього того комплексу спочатку оборотних, а потім і необоротних клінічних проявів, того процесу, який заведено називати летальним результатом. До таких подій можна віднести і ті нещасні випадки, які відбуваються з учнями, студентами, спортсменами під час занять фізичним вихованням, під час проведення спортивних змагань, під час кросів, марафонського бігу, під час занять ігровими видами спорту: баскетболом, регбі, футболом тощо[10].

У тому разі, якщо у пацієнта не сталася РС у найгострішому періоді розвитку гострого інфаркту міокарда (гострого коронарного синдрому), то за великого ураження серцевого м'яза та з подальшим формуванням некрозу, неминуче відбудеться зменшення об'єму серцевого викиду. Внаслідок послаблення скоротливої здатності міокарда лівого шлуночка та розвитку кардіогенного шоку, відбувається також зменшення доставки кисню, поживних речовин та електролітів по ураженій вінцевій артерії серця. Цей стан спричиняє електричну нестабільність міокарда, внаслідок зниження живлення, в тому числі, і САВ. САВ перестає виробляти імпульси, що призводить до зупинки серця, проявляючись РС.

Відбувається розвиток аналогічної ситуації з розвитком РС, як при гострому коронарному синдромі при раптовому розриві атеросклеротичної бляшки. Тільки в даному випадку процес відтермінований у часі, через послідовне формування некрозу при гострому інфаркті міокарда, зниження об'єму серцевого викиду, розвитку кардіогенного шоку і формування електричної нестабільності міокарда. САВ припиняє генерувати імпульс, що в кінцевому підсумку призводить до розвитку РС[6].

У більшості хронічних кардіологічних хворих формується компенсаторний, так званий, колатеральний кровообіг. Додаткова судинна мережа якоюсь мірою дає змогу нівелювати наявні органічні ураження. Колатералі сприяють доставці кисню, поживних речовин і електролітів по судинних обхідних шляхах, що вже сформувалися, до всіх відділів серця. Тому хронічні хворі, на противагу пацієнтам із гострою патологією, значно рідше страждають на миттєві судинні катастрофи з розвитком РС або СРС.

У разі розвитку в організмі пацієнта будь-якої інфекційної хвороби і за подальшого поглиблення процесу з формуванням інфекційно-токсичного шоку на перший план виступатимуть ознаки централізації кровообігу. Циркуляція відбуватиметься в замкнутому об'ємі судинної системи, що містить у собі серце, мозок і легені. Внаслідок зменшення ефективного кровообігу, знову ж таки, різко знизиться доставка, навіть у незмінені вінцеві артерії, кисню, поживних речовин і електролітів. При цьому гостро страждатиме САВ, внаслідок дефіциту названих

речовин. Токсини додатково чинитимуть на нього свій негативний вплив. Відбудеться припинення вироблення серцевого імпульсу, трапиться раптова зупинка серцевої діяльності і розвинеться РС.

У разі втрати пацієнтом крові, внаслідок зовнішньої або внутрішньої кровотечі, в організмі хворого відбувається гостре зменшення кількості, об'єму циркулюючої крові. Тобто, зменшиться кількість рідини в руслі - гіповолемія, і разом із нею відповідно знизиться вміст кількості електролітів. Це призведе до розвитку в організмі геморагічного шоку. Різко зменшиться доставка кисню, поживних речовин, електролітів не тільки на периферію, а й до серця, до вінцевих артерій і до САВ. Відбудеться припинення вироблення імпульсу в САВ і трапиться зупинка серцевої діяльності у вигляді асистолії або фібриляції шлуночків.

За аналогічним механізмом розвитку формуватиметься процес, що призводить до РС за всіх онкологічних захворювань на термінальній стадії, тільки, крім дефіциту кисню, поживних речовин та електролітів, на міокард і САВ додатково чинитиме токсичний вплив ракова інтоксикація, що, зрештою, цей негативний фактор прискорюватиме процес вмирання.

Практично будь-які захворювання і стани організму, зокрема й дефіцитні стани у спортсменів із критичною наявністю запасів кисню, поживних речовин та електролітів, мають одні й ті самі механізми формування процесу, внаслідок якого розвивається СРС. Зокрема й дефіцитні стани на піку фізичного навантаження призводитимуть спортсменів до СРС. Однак вчасно розпочата корекція дефіцитних станів призводитиме до оборотності процесу, до його нівелювання, оскільки дефіцитні стани не призводять до структурних, морфологічних змін в органах і тканинах організму.

Таким чином, за будь-якого захворювання або стану організму, процес вмирання відбувається практично в однакових умовах і має схожі механізми розвитку: в результаті зупинки САВ, внаслідок відсутності доставки або дефіциту надходження до вузла кисню, рідини (води), поживних речовин (глюкози), і електролітів.

Окремо варто зупинитися на питанні вживання допінгу спортсменами. Допінг - це хімічні речовини або певні методики, застосування яких призводять до стимулювання обмінних процесів в організмі спортсмена, внаслідок чого фізичні можливості організму атлета різко збільшуються на певний період. У спортсменів, які вирішили вживати заборонені препарати, внаслідок подібних маніпуляцій, з'являється можливість значно поліпшити свої результати виступів і досягти значних успіхів у спорті, як на національному, так і на міжнародному рівні. Нині відомо про багато груп допінгових препаратів, але насамперед варто зупинитися на анаболіках або анаболічних стероїдах. Ці речовини - не що інше, як гормональні препарати[11]. Усі вони внесені до списків Всесвітньої антидопінгової асоціації (ВАДА) як заборонені до застосування спортсменами, з подальшим накладенням санкцій за їх вживання. Для багатьох фахівців та й пересічних громадян не є секретом те, що атлети, які вирішили здобути перемогу нечесним шляхом, застосовують їх таємно, за певними методиками, припиняючи їхній прийом за 1,5-2 місяці до відповідального старту, маскуючи їхнє застосування низкою дозволених до вживання препаратів, речовин, вітамінів, харчових добавок тощо. Багато хто знає, що гормони, зокрема й анаболічні стероїди, завдають непоправної шкоди організму атлета.

Надходження гормонів в організм ззовні - це аналогічна ситуація до тієї, яка розвивається під час замісної гормональної терапії. При цьому організм поводить себе по-особливому: слідом, на надходження гормонів ззовні, закономірно відповідає зменшенням вироблення аналогічних власних гормонів. Коли є надмірне надходження гормональних препаратів, організм у цей період вкрай стимульований: набирає силу, м'язову масу, зростає його витривалість тощо. Спортсмен, набуваючи додаткового ресурсу, може видати позитивний результат. Але якщо знадобляться додаткові надмірні зусилля, то організм на той момент може вичерпати всі можливі компенсаторні механізми нарощування своїх резервів. Організм опиниться в ситуації метаболічного зриву фізіологічних функцій, абсолютно не забезпечуючи свої потреби в доставці кисню, води, поживних

речовин і мінералів, і, внаслідок цього, можливий летальний наслідок із проявами синдрому раптової смерті (СРС).

У тому разі, якщо в найближчій перспективі надходження анаболіків припинити, організм на набутих запасах ще може виконувати в найближчий відрізок часу потужну роботу, але вже в цей період вироблення власних гормонів буде пригнічено. Більш того, воно буде не тільки пригніченим і, найімовірніше, вже не буде ніколи нормальним чином відновлене та відтворене. Відбувся істотний збій у роботі гормональної системи. Вироблення гормону або групи гормонів буде зменшено або припинено зовсім, до того ж відновлення, в найближчій перспективі, повністю не відбудеться. Організм протягом решти життєвого періоду буде страждати, і, зрештою, у разі відсутності заміщення, без надходження ззовні гормональних речовин, швидко загине.

Якщо оцінювати в ретроспективному плані тривалість життя атлетів, то можна з упевненістю сказати, що ті особи, які приймали в період спортивної кар'єри анаболічні стероїди, не вирізнялися довголіттям. А спортсмени, які зуміли здивувати всіх своєю довгою тривалістю життя, навряд чи коли-небудь застосовували анаболічні стероїди.

З метою підтвердження вищевикладеного, звернемося, як приклад, до тих хворих, які страждають на цукровий діабет другого типу, коли вироблення власного гормону інсуліну стає досить незначним. Таких пацієнтів за медичними показаннями переводять на ін'єкції медикаментозного інсуліну (простого і пролонгованого). Функція вироблення свого власного інсуліну, навіть невеликої його частини, у цьому разі буде повністю пригніченою і, скоріш за все, більше ніколи не відновиться. У подальшому такий пацієнт буде до кінця свого життя прив'язаний до ін'єкцій інсуліну, що призведе до відсутності можливості припинити, на будь-якому етапі, замісну терапію цим гормоном.

Звернемося тепер до проведення реанімаційної допомоги в разі розвитку СРС. Як було вище представлено, зупинка серця під час настання СРС проявляється або у вигляді асистолії, або у вигляді фібриляції шлуночків. Нині фібриляцію шлуночків переривають дефібрилятором - проводячи дефібриляцію. У

разі асистолії потрібно досягти, за допомогою введення медикаментозних засобів, її трансформації у фібриляцію шлуночків, і тільки після цього необхідно проводити електричну дефібриляцію. Тобто, електричну дефібриляцію доцільно здійснювати на тлі хімічної, медикаментозної дефібриляції, із застосуванням адренергічних препаратів і м-холіноблокаторів[11]. Шляхи введення представлених медикаментів: внутрішньосерцеві, інтратрахіальні, внутрішньовенні ін'єкції (у центральну або периферичну венозну систему) з наступним проведенням ефективних реанімаційних посібників з метою доставки лікарських речовин до точки прикладання – до вінцевих артерій та САВ серця. Для здійснення внутрішньосерцевих ін'єкцій, приміром, необхідно мати в наявності внутрішньосерцеві голки, які необхідно зберігати в стерильних умовах і які повинні бути сумісними з канюлями одноразових медичних шприців. У тому разі, якщо вдасться відновити роботу САВ, то й організм загалом повернеться до життя, і, навпаки, без відновлення роботи САВ - смерть клінічна неодмінно трансформується в смерть біологічну. Контроль над ефективністю проведених реанімаційних заходів здійснюється за відновленням і наявністю пульсу на променевої артерії, за звуженням зіниці (атропін також звужує зіницю), за позитивним корнеальним (рогівковим) рефлексом. Навіть за відсутності поточного ефекту від проведених реанімаційних заходів, тривалість допомоги не повинна бути меншою за 30-40 хвилин[12,13].

Реанімаційні заходи мають здійснюватися оперативно, продуктивно і дієво. Чим раніше розпочато реанімаційні заходи від часу початку проявів клінічної смерті, тим вищі шанси на позитивний ефект від проведеної терапії. Тому суттєвим є час доїзду медичної бригади до місця випадку. У будь-якій ситуації реанімаційні заходи, за відсутності бригади екстреної медичної допомоги, починають здійснювати оточуючі, а продовжують - медичні працівники, які нагодилися. Дуже важливо звернути увагу на наявний кількісний і якісний медичний склад сил і засобів. Суттєвим фактором є їхній раціональний розподіл, розстановка і дислокація медичних бригад, особливо в період проведення спортивних змагань, уздовж усіх трас або місця обслуговування.

Однією з основних обставин успішного проведення реанімаційної допомоги є якнайшвидше здійснення поповнення критичного дефіциту споживання, який від самого початку розвинувся. Ці заходи необхідно здійснювати паралельно з виконанням хімічної та електричної дефібриляції. Під час аналізу значної кількості реанімаційних заходів, проведених спортсменам, які перебували у стані клінічної смерті, відзначається той факт, що на перших хвилинах допомоги практично жодному атлету не проводили введення в центральну вену ні гіпертонічного розчину глюкози, ні поляризуючої суміші, ні розчину гідрокарбонату натрію. Поповнення втрат, що сталися, на превеликий жаль, не проводилося. Не варто забувати, що попередньо відбулося припинення доставки кисню, поживних речовин і електролітів до міокарда і до САВ, і на момент здійснення реанімаційних заходів ця обставина все так само продовжувала існувати і чинити свій негативний вплив на цілісний організм. Адже зазначеним біологічним структурам від самого початку доводилося страждати від нестачі необхідних інгредієнтів, і їхня функція вимушено припинилася саме тому, що в них розвинувся глибокий дефіцит усіх поживних речовин і кисню. Отже, існує термінова необхідність у проведенні поповнення дефіцитів, у подачі зволоженого кисню через дихальну маску, у введенні глюкози, електролітів і одночасне та паралельне з цим проведення хімічної та електричної дефібриляції. Не буде здійснюватися компенсація всіх компонентів дефіцитів, що розвинулися, - не буде позитивного ефекту від реанімаційних заходів. Ось чому так нечисленні, з позитивним ефектом проведені, реанімаційні заходи серед спортсменів, у яких на спортивних майданчиках трапився і розвинувся СРС, хоча на подібні заходи залучають і задіюють чималі медичні сили і засоби, з метою високоефективного обслуговування цих масових заходів. Має бути задіяно кілька реанімаційних автомобілів, за повного їх оснащення. Бригада для надання екстреної медичної допомоги спортсменам під час надання реанімаційної допомоги повинна складатися мінімум із чотирьох працівників. Перший - здійснює дихання рот до рота, другий - закритий масаж серця, третій - хімічну та електричну дефібриляцію, четвертий - поповнює дефіцит рідини, поживних речовин і електролітів. Причому, в цих випадках, необхідно



здійснювати струминне введення розчинів, а не їх титрування. Метою проведення реанімаційних заходів завжди має бути негайна доставка до вінцевих артерій і до САВ всіх необхідних інгредієнтів. Немає поповнення дефіциту кисню, поживних речовин і електролітів - немає ефективно проведеної реанімації. Проведення реанімаційних заходів без одночасного поповнення всіх інгредієнтів позбавлене жодного сенсу, їх здійснення буде абсолютно неефективним і, по суті, банальне виконання заходів стає, зрештою, абсолютно марним. Ось чому настільки рідкісні ефективно проведені реанімаційні заходи під час РС або СРС.

Досить часто на аутопсії спортсменів, у процесі проведення судово-медичного розтину, виявляють початкові прояви атеросклеротичного процесу у вінцевих артеріях, виявляють компенсовану стадію міокардіодистрофії, знаходять прояви ендокардиту або міокардиту, діагностують різні, гіпертрофічно змінені відділи міокарда тощо. Тобто, достовірно виявляють органічні, структурні прояви патології. Але ці зміни, найімовірніше, ще за життя, не носили фатального характеру, були компенсовані й давали змогу організму тривало існувати. Ці достовірні прояви, можливо, вперше виявлені, ще не є тими причинами, які б зумовлювали розвиток РС. Однак, ці видимі прояви, виявлені на розтині, є тими факторами, на тлі яких надалі розігруються, у разі наявності критичного дефіциту кисню, поживних речовин і електролітів, процеси повного зриву адаптаційних можливостей організму. У кінцевому підсумку ці обставини призводять до розвитку РС, хоча така подія може зумовити відокремлений, раптово розвинений, крайній дефіцит найважливіших для організму інгредієнтів.

РС або СРС можуть наставати внаслідок патологічних станів, за яких превалюють структурні, органічні, морфологічні зміни в органах і тканинах організму. Ці стани можуть стати остаточним підсумком комбінованої або поєднаної патології. Однак не можна ігнорувати той факт, що досить значна кількість випадків РС або СРС можуть розвинути в результаті позамежного дефіциту споживання кисню, рідини, поживних речовин, електролітів та інших компонентів.

Спортсмени, які займаються багатьма технічними видами спорту, часто опиняються в зоні ризику можливого травматичного впливу на організм. До таких видів спорту належать автоперегони, альпінізм, бобслей, бокс, велоспорт. А також мотоспорт, ралі, гірськолижний спорт, слалом та інші. Причому, в досить рідкісних ситуаціях, життя постраждалого спортсмена, внаслідок нещасного випадку, обривається смертельним результатом[10].

Патологоанатоми померлим спортсменам, внаслідок РС або СРС, у переважній більшості випадків виставляють як причину смерті гостру серцеву недостатність. За своїм характером гостру серцеву недостатність розцінюють як декомпенсацію серцевої діяльності. Важко уявити собі спортсмена, який вийшов би на старт змагань у стані гострої серцевої недостатності. Чи то в стані лівошлуночкової серцевої недостатності, що має прояви нападу серцевої астми або набряку легень, чи то в стані правошлуночкової серцевої недостатності, що проявляється задишкою, випотом у плевральну порожнину, у перикард, з вираженими проявами асцити й анасарки. Ці хворі є пацієнтами насамперед терапевтичних або кардіологічних стаціонарів, але в жодному разі не можуть бути, за наявності подібної симптоматики, діючими спортсменами.

Повний розвиток і реалізація гострої серцевої недостатності вимагає певних передумов і чинників її формування, а також часу для свого розвитку. Однак при найбільшому фізичному напруженні прояви гострої серцевої недостатності спостерігаються у спортсменів вкрай рідко.

У спортсменів, які померли від РС або СРС, клініка гострої серцевої недостатності явно не встигає розвинути, і атлети гинуть від електричної нестабільності міокарда, внаслідок відмови САВ генерувати імпульси, тому, немає жодних підстав у більшості випадків формулювати як причину смерті гостру серцеву недостатність.

Ризики дитячого та студентського спорту полягають у відсутності повноцінного обстеження спортсменів, наявності преморбідного стану на тлі дефіциту споживання, що розвивається, що в окремих випадках може призвести до РС.

Ризиками професійного спорту є критичні дефіцити споживання, на тлі позамежних навантажень, з розвитком СРС.

Ризики ветеранського спорту включають у себе набуті протягом життя захворювання. Процес може посилитися поєднанням наявної навіть незначної патології з тими позамежними дефіцитами споживання, які виникають під час інтенсивних фізичних навантажень і які за своїм сукупним впливом на організм зрештою призводять до розвитку СРС.

**Висновки.** В осіб усіх вікових категорій, які займаються фізичним вихованням і спортом, за наявності преморбиду і на тлі наявних діагностованих або нерозпізнаних різноманітних патологічних станів і захворювань, можливий розвиток РС або СРС. Одним із чинників, який насамперед сприяє розвитку летальної події, є стан глибокого дефіциту споживання кисню, поживних речовин, електролітів і води, що стрімко формується. Тобто, однозначно, є прямий зв'язок між наступаючою подією, у вигляді РС або СРС, і одночасно проведеними заняттями фізичним вихованням і спортом, які супроводжуються значною втратою найважливіших інгредієнтів.

Нерідко патологоанатомам доводиться виявляти на секції померлих спортсменів абсолютно здорові судини, органи і тканини. При цьому виявити певні патологічні зміни під час проведення розтину не є можливим. Саме такі прояви дають змогу характеризувати і надалі говорити про подію, що сталася, як про СРС.

Важливо відзначити, що прості й доступні кожному спортсмену, який займається, речовини: вода, глюкоза (сахароза, фруктоза), харчова сіль, харчова сода - є тими незамінними інгредієнтами, застосування яких може допомогти атлету запобігти й не допустити розвитку СРС. Своєчасно проведена корекція цих речовин, яка допоможе адекватно поповнити їх кількісний і якісний склад в організмі, в кінцевому підсумку, сприятиме вдалому й успішному виступу спортсмена на змаганнях. Отже, дефіцитні стани, які призводять до розвитку СРС спортсменів, необхідно вміти своєчасно попереджати. У тому разі, якщо атлет зненацька опинився в стані раптової клінічної смерті, то йому необхідно своєчасно почати і в повному обсязі провести реанімаційну допомогу. Ці заходи повинні

включати, додатково, подачу кисню та введення необхідних поживних речовин і електролітів, з метою досягнення позитивного ефекту від проведеного поживлення.

### **Список джерел інформації:**

1. Бережний В.В., Герман О.Б. Синдром раптової дитячої смерті: епідеміологія, фактори та механізми розвитку, профілактика. *Сучасна педіатрія* 1(57) 2014 р., наук.-практ. педіатр. журн. Нац. Мед. Акад. післядипл. освіти ім. Щупика П.Л., Київ, С. 18-22.
2. Юр'єв, В. Є., Ковальов, О. В., Грдзелідзе, С. Р. Дефіцитні стани, що розвиваються в студентів-спортсменів у процесі занять на кафедрі фізичного виховання НТУ "ХП", способи та методи їх корекції. *Здоров'я нації та удосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції, 3-4 жовтня 2019 р.* /ред. колегія О. В. Кипенський, О. В. Білоус [та ін]. - Харків: друкарня Мадрид, 2019. - С. 96 - 102.
3. Головацький А.С., Черкасов В.Г. & Ковальчук О.І. *Анатомія людини: підручник у 3 т. Вид. 3.* Вінниця: Нова Книга, 2013.
4. Коваленко В. М. (Ред.). *Настанова з кардіології.* К.: МОРІОН, 2009. С. 1368.
5. Малоштан Л.М. (Ред.). *Фізіологія з основами анатомії людини. Підручн. Х.:* Вид-во НФаУ, Золоті сторінки, 2003, 432 с.
6. Коваленко В. М. (Ред.). (2008) *Керівництво з кардіології.* К.: МОРІОН. С.523-586.
7. Філімонов В.І. *Фізіологія людини: підручник.* К.: ВСВ "Медицина", 2010, 776 с.
8. Боднар П. М. (Ред.). *Ендокринологія. Вид. 3, переробл. і допов.* Вінниця: Нова Книга, 2013. С. 191-314.
9. Козько В. М., Белкіна Е.О. & Андрющенко І. М. *Особливо небезпечні інфекції: Навчальний посібник,* Харків: ХДМУ, 2008, С. 4-22.
10. Дзяк Г.В., Неханевич О.Б. Раптова смерть у спорті. *Здоров'я України.* Темат. номер. №2(45). 2016. С. 17-19.

11. Чекман І.С. (Ред.). Фармакологія.: підручник для студ. мед. ф-тів. Вид. 4-е. Вінниця: Нова Книга, 2017, 784 с.
12. Денесюк В.І., Денесюк О. В. Серцево-легенева реанімація при раптовій серцевій смерті. *Гострі та невідкладні стани у практиці лікаря*. 1(70) 2018. С. 34-39.
13. Ілько А.А. Анестезіологія, інтенсивна терапія і реаніматологія: навчальний посібник, 2-е вид. переробл. та допов. К.: ВСВ "Медицина", 2018р. 256 с.

**СЕКЦІЯ 5. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ**

**DEVELOPMENT OF A QUESTIONNAIRE FOR DEFINING THE MOST  
PHYSICALLY DEMANDING TASKS OF LAND FORCE SOLDIERS**

**Oskars Blaus<sup>1</sup>, Inta Bula-Biteniece<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup> National Armed Forces of Latvia, Riga, Latvia*

*<sup>2</sup> Department of Sport and Training Theory, Education Psychology and Education  
Internship, Latvian Academy of Sport Education, Riga, Latvia, blausoskars@inbox.lv*

**Abstract:** the aim of the present study was to identify the most physically demanding daily and training (expected battle) tasks performed in the Latvian Army Land force units (NAF LFU) through the development and application of a questionnaire survey. The five most physically demanding training tasks (expected combat) were identified: attack / quick attack, FIBUA, defense, retreat / delay and creation of defense positions. The most common physical activities that characterize these tasks are indicated: crawl - 51%, run - 49% and physical activities to bend, squat - 23%, as well as to operate with hand tools - 23%. As the most important physical qualities indicated - muscular endurance 27.74%, less important physical qualities speed 22.10%, muscular strength 21.32% and agility 20.36% but as the insignificant flexibility 8.28%. The five most physically demanding daily tasks were identified: field training, maintenance of equipment, march, relocation of equipment and physical fitness training. The most common physical activities that characterize these tasks are indicated: carry - 54%, lift - 51% and physical activity run - 50%. As the most important physical qualities indicated - muscular endurance 33.08% and muscular strength 31.54% less important physical qualities agility 14.74% and speed 14.16%, but as the insignificant flexibility 6.48%. This study identified the most physically demanding daily and training (expected combat)

tasks performed in the NAF LFU. Almost all the physically demanding tasks found in the present study contain physical activity as running, crawling, bending, squatting, lifting and carrying, which require muscular endurance, muscular strength, agility and speed, with no gender differences.

**Keywords:** military, physical qualities, professional skills, control exercises.

**Introduction.** In order to find out the level of a person's physical readiness, it is necessary to perform control exercises or tests. With the help of control exercises, the physical properties and the level of these properties are checked. The results of these tests, especially the dynamics of the results, indicate the efficiency of the training process or, on the contrary, the shortcomings and errors in the training process [3]. The compilation of standardized, uniform test results provides the opportunity to obtain regular and the latest data on the level of physical fitness, working capacity and development of people, which is one of the most important indicators [3].

Leading NATO members, as well as the armed forces of other countries, have changed their physical fitness systems in recent years and, in the meantime, Army physical fitness tests (APFT). APFT are designed in such a way that the most typical battlefield activities are simulated and the obtained results of control exercises facilitate the task of unit commanders to assess the true combat capabilities of their units. It is possible to make sure that a soldier is comprehensively physically trained by performing various physical fitness tests, and the wider the range of these tests, the more objective results can be obtained by assessing the soldiers' physical fitness [4].

To date, the Latvian NAF Land Force units has not performed an analysis of the most physically demanding tasks and performance criteria while the armies of other countries have performed such an analysis. For example, Canadian forces identified digging, marching and manual materials handling as the most physically demanding tasks, Swedish army research show that transport of wounded, carrying heavy loads, care of wounded, movement in combat and attack in urban terrain are the most physically demanding work tasks in Swedish Army Land force units [1] while Ukrainian army research identified the main types of combat actions carried out by future officers are



march, defense, duty at checkpoints and guard [2], but the British army identified four key activities - single lift, carry, repetitive lift and loaded march.

The aim of the study is to determine the most physically demanding daily and combat tasks with the help of questionnaires based on the results obtained within the framework of the pilot study. This is the first in a series of studies and intends to serve as a foundation for the development of a valid physical work capacity test applicable to the NAF LFU.

**Methodology.** Development of a work task analysis questionnaire.

In order to reach the forwarded aim, the questionnaire was applied as a data collection method. The data were collected in the period November – December 2021.

The questionnaire consisted of 3 parts: questions related to the soldier’s age, sex, anthropometric data (height, weight), questions related to the self – assessment of physical fitness – 7 questions and analysis of the most physically demanding daily and combat tasks – 40 questions, with the answers arranged in the Likert scale and an open question of soldier’s comments was also given. The questionnaire was disseminated electronically with 57 valid answer sheets received back.

In part of physically demanding tasks analysis the tasks were grouped into 4 scales: importance, frequency, duration, intensity. The scale of importance contained 5 statements on the Likert scale from 1 to 5 where 1 meant “Not important”; 2 – “Somewhat important” 3 – “Moderately important”; 4 – “Very important”; 5 – “Very, very important”. The scale of frequency contained 5 statements where 1 meant “Never performed”; 2 – “Seldom performed” (e.g., once or just a few times during deployment) 3 – “Occasionally performed” (e.g., between once a week to a few times a month); 4 – “Often performed” (e.g., at least a few times each week); 5 – “Always Performed” (e.g., daily to several times a day)”. The scale of duration contained 5 statements where 1 meant “0 to 2 minutes”; 2 – “Between 2 to 30 minutes”; 3 – “Between 30 minutes to 1 hour”; 4 – “Between 1 to 2 hours”; 5 – “More than 2 hours”. The scale of intensity contained 5 statements where 1 meant “Very Light”; 2 – “Light”; 3 – “Somewhat Hard”; 4 – “Hard”; 5 – “Very Hard”. As well as each task was described in terms of physical activity: lifting, carrying, pushing or pulling, bending, squatting or kneeling, walking, running, crawling,

climbing, shoveling or digging, using hand – held tools, prepared by the author based on Robson et. al. research [5], and the relative distribution of usage of physical qualities – strength, endurance, speed, agility and flexibility in combat actions (tasks) in terms of "personal feelings" in the questionnaires were carried out and prepared by the author based on Oderov et. al. research [2].

Validity and feasibility of the questionnaire.

Subjects in these studies were 57 soldiers (49 male, 8 female), the age of the respondents was between 20 and 46 years ( $M=29$ ;  $SD=8.86$ ), 44% were aged 21– 29, 28% were 30– 35, another 18% were 36– 40, and 10% were 41– 46. The mean body weight (kg) of soldiers was  $82.4 \pm 9.5$  and the mean body height (cm) was  $179 \pm 8.6$ . 100% ( $n= 57$ ) soldiers were from the Land Force Mechanized Infantry Brigade. The average duty experience of the soldiers was 10.91 years ( $SD=6.92$ ). The shortest work experience was 3 years, the longest work experience was 26 years.

The study was approved by the Ethical commission of the Latvian Academy of Sport Education, as well as permission was received from the NAF commander. Individual responses to the questionnaire could not be traced by the researchers since the survey was designed to be non-identifiable.

Data analysis.

Descriptive data were expressed as mean, standard error (SE), standard deviation (SD) and coefficient of variation (CV). The statistical calculations were performed with an Excel software package. The analysis of the predominant physical properties - endurance, strength, speed, agility and flexibility of the tasks was performed separately.

**Results.** Subjects. Out of 70 soldiers invited to participate in the study, 57 soldiers (81%) accepted the invitation (4 women and 53 men). Of these, 4 individuals did not complete the survey, but data from the completed sections were analysed. The age of the respondents ranged from 24 to 44 years (mean 31, SD 4 years). The number of years in military service ranged from 5 to 26 years (mean 13, SD 3 years).

In the first question of the questionnaire respondents/soldiers were asked about the result of the APFT. The responses are as follows: 29.8% ( $n = 17$ ) have brilliant result, 49.1% ( $n = 28$ ) excellent, 5.3% ( $n = 3$ ) very good, 12.3% ( $n = 7$ ) good and 3.5% ( $n = 2$ )

satisfactory. So, we can see that mostly soldiers have excellent or higher result and no one has a negative test result.

Table 1 - Structure of the questionnaire

Area of interest	Question
Background	Soldier’s age, sex, anthropometric data, unit, position, and duration of military service.
The self – assessment of physical fitness	The result of the APFT. Amount of physical activity. Type of physical activity. Coach – led sports training experience. Individual training experience. Physical feeling. Mental feeling.
Characterization of the most physically demanding daily and training (combat) tasks.	5 the most physically demanding daily tasks: - importance, frequency, duration, intensity; - identify the 3 most typical physical activities while performing a task; - dominance of physical qualities in performing tasks 5 the most physically demanding training (combat) tasks: - importance, frequency, duration, intensity; - identify the 3 most typical physical activities while performing a task; - dominance of physical qualities in performing tasks

The second question was asked about amount of physical activity. The answers show that most – 68.4% (n – 39) respondents have indicated that they practice in various physical activities that are not related to the performance of official duties 5 <times a week. 21.1% (n – 12) of respondents indicated that they practice in physical activity 3 – 4 times a week. 8.8% (n – 5) respondents indicated that they practice in physical activities 1 – 2 times a week and 1.7% (n – 1) respondents indicated that they practice in physical activities 3 – 4 times a month, but the answer that practice in physical activity 1 – 2 times a month has not provided any of the respondents. Also, in their comments the soldiers point out that number of physical activities depend on the stage of the military training and season.

The third question was asked about the type of physical activity. The most frequently mentioned answers by respondents are – running (n – 52), gym (n – 43), gymnastics (n – 40), swimming (n – 18) and cycling (n-17). The research interest was also to obtain respondent opinion on the sport facilities at the infantry brigade post. The soldiers’ responses were as follows: 56% of the respondents were completely satisfied, 34% – satisfied, 8% – partly satisfied and 2% of them were dissatisfied.

The fourth question was asked about the type of coach led trainings. The most frequently mentioned answers by respondents are – I am not attending trainings led by coaches (n – 34), melees (n – 14), sports games (n – 11), weightlifting (n – 7) and running (n-6). Respondents mentioned insufficient free time, fatigue and daily, family responsibilities as the main reasons for not attending sports training under the guidance of a coach.

In the fifth question of the questionnaire respondents were asked about training experience. Their responses are as follows: 36.8% (n – 21) of all respondents have indicated that their training experience under the guidance of a coach is 4 – 6 years, 21.1% (n – 12) have indicated that 2 – 3 years, 17.5% (n – 10), that 1 year, 15.8% (n – 9), that 7 – 9 years, and 8.8% (n – 5), that 10 years. The respondents mentioned that main reasons for attending the training were the pleasant feelings during the training, interaction with the team members and the qualifications of the coaches.

Physical well – being during military duty is very important for soldiers. The research results for this question where as follows: 45.6% (n – 26) of all respondents answered that their physical well – being is assessed as very good, 31.6% (n – 18) as good, 14% (n – 8), as excellent, 8.8% (n – 5) as poor and none of the respondents indicated that their physical well – being was very bad. In their comments the respondents mentioned that physical feeling depends on the stage of military training, attendance at training and the intensity of physical activity.

No less important in military service is emotional well – being. The distribution of responses reveals that 75.4% (n – 43) of all respondents answered that their emotional well – being is rated as good, 15.8% (n – 9) as very good, 7% (n – 4), as excellent, 1.8% (n – 1) as bad and none of the respondents indicated that his/her emotional well – being is very bad. The respondents mentioned that mental feeling depended on the attitude of colleagues, the attitude of commanders and family relationships.

Summarizing the results of the questionnaires there were determined the 5 most characteristic daily actions (tasks) of the LFU, which require the greatest physical effort. In total, 18 separate tasks were described by respondents (the Table 2 shows the five most frequently mentioned tasks).

**Table 2 - Daily Task Categories and Average Ratings**

<b>Tasks</b>	<b>n</b>	<b>Importance</b>	<b>Frequency</b>	<b>Duration</b>	<b>Intensity</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>Physical activity</b>
<b>1. March</b>	29	4.9	3.6	4.5	4.9	4.48	Carry – 100% Run – 100% Walk – 80%
SE		0.02	0.04	0.03	0.02		
SD		0.42	0.73	0.71	0.40		
CV		0.11	0.20	0.16	0.08		
<b>2. Field training exercises</b>	48	4.3	4.7	4.5	4.1	4.4	Walk – 70% Run – 55% Crawl – 50%
SE		0.03	0.02	0.02	0.02		
SD		0.63	0.69	0.77	0.57		
CV		0.19	0.15	0.17	0.14		
<b>3. Physical fitness training</b>	28	4.8	3.5	4.1	4.9	4.33	Run – 90% Lift – 85% Bend, squat – 40%
SE		0.03	0.05	0.03	0.02		
SD		0.56	0.84	0.73	0.44		
CV		0.15	0.24	0.18	0.09		
<b>4. Relocation of equipment, machinery, weapons</b>	29	4.9	3.1	3.7	4.1	3.95	Lift – 100% Carry – 95% Push or pull – 55%
SE		0.02	0.03	0.04	0.04		
SD		0.42	0.49	0.75	0.86		
CV		0.11	0.16	0.20	0.21		
<b>5. Maintenance of equipment, machinery, weapons</b>	36	4.5	4.1	3.9	3.1	3.9	Lift – 80% Carry – 70% Push or pull – 55%
SE		0.04	0.03	0.03	0.03		
SD		0.75	0.70	0.64	0.65		
CV		0.21	0.17	0.16	0.21		

Analyzing various daily tasks to determine the most appropriate ones, the author took into account the questionnaire results of combatants who identified their main types of daily tasks, evaluated by importance, frequency, duration and intensity - march ( $\bar{x}$  - 4.48), field training exercise ( $\bar{x}$  - 4.4), physical fitness training ( $\bar{x}$  - 4.33), relocation of equipment, machinery and weapons ( $\bar{x}$  - 3.95) and maintenance of equipment, machinery and weapons ( $\bar{x}$  - 3.9).

More than 50 percent of the tasks described involved some degree of carrying, lifting and running, 49 percent of the tasks included some degree of walking and pushing or pulling and 29 percent of the tasks included some degree of bending or squatting and crawling.

General physical qualities during the different types of daily actions (tasks) are given in Table 3.

Table 3 - Comparative table of usage of general physical qualities during the different types of daily actions (tasks)

Tasks	n	Physical qualities, %				
		Strength	Endurance	Speed	Agility	Flexibility
Field training exercises	48	24.4	32.6	12.2	18.6	12.2
Maintenance of equipment, machinery, weapons	36	44.5	12.0	16.2	17.8	9.5
March	29	14.2	51.6	11.0	12.4	10.8
Relocation of equipment, machinery, weapons	29	49.0	28.0	6.0	9.0	8.0
Physical fitness training	28	36.5	36.5	12.0	8.0	7.0
$\bar{x}$		33.7	32.1	11.5	13.2	9.5

The relative distribution of usage of physical qualities in daily actions (tasks) in terms of "personal feelings" in the questionnaires were carried out. The ratio of usage of general physical qualities in all of the types of daily actions showed the leading role of the endurance level in forming of high degree readiness of troops for daily activity. The high level of endurance is defined by experts as a leading physical quality in a march (51.6%), field training exercises (32.6%) and physical fitness training, except maintenance of equipment, machinery, weapons, and relocation of equipment, machinery, weapons where strength is rated as a leading physical quality – 44.5% and 49.0% (mainly due to the carrying out of some actions that are inherent in not only special

but also all other military positions). In addition, analysis shows relatively balanced distribution of the rest of physical qualities with a slight predominance of agility and speed over flexibility.

Summarizing the results of the questionnaires were determined the 5 most characteristic combat actions (tasks) of the LFU, which require the greatest physical effort. In total, 22 separate tasks were described by respondents (the Table 4 shows the five most frequently mentioned tasks).

Table 4 - Combat action categories and average ratings

Tasks	n	Importance	Frequency	Duration	Intensity	$\bar{x}$	Physical activity
<b>1.Defense</b>	32	4.9	3.7	4.7	5.0	4.58	Crawl – 100% Bend, squat– 60% Run – 40%
SE		0.02	0.04	0.02	0.02		
SD		0.39	0.78	0.66	0.45		
CV		0.10	0.21	0.14	0.09		
<b>2.Retreat/ delay</b>	29	4.9	3.4	4.6	4.9	4.45	Crawl – 95% Bend, squat– 70% Run – 50%
SE		0.02	0.04	0.03	0.02		
SD		0.39	0.75	0.73	0.43		
CV		0.10	0.22	0.16	0.09		
<b>3.Establishment of defense positions</b>	21	4.8	3.7	4.2	4.9	4.4	Dig – 100% Lift – 75% Operate with hand tools –70%
SE		0.03	0.04	0.03	0.02		
SD		0.59	0.66	0.59	0.42		
CV		0.15	0.18	0.14	0.09		
<b>4.Attack, quick attack</b>	52	4.7	3.7	4.6	4.5	4.38	Run – 80% Walk – 75% Crawl, sneak – 60%
SE		0.03	0.03	0.02	0.02		
SD		0.73	0.71	0.73	0.73		
CV		0.20	0.19	0.16	0.16		
<b>5.FIBUA</b>	36	4.4	3.9	4.4	4.7	4.35	Run – 70% Climb, clamber – 70% Operate with hand tools –50%
SE		0.04	0.04	0.03	0.02		
SD		0.77	0.87	0.81	0.65		
CV		0.23	0.22	0.18	0.14		

Analyzing various combat tests to determine the most appropriate, the author took into account the questionnaire results of combatants who identified the main types of



combat actions, evaluated by importance, frequency, duration and intensity - defense ( $\bar{x}$  - 4.58), retreat/delay ( $\bar{x}$  - 4.45), establishment of defense positions ( $\bar{x}$  - 4.4), attack/quick attack ( $\bar{x}$  - 4.38) and FIBUA ( $\bar{x}$  - 4.35).

More than 60 percent of the tasks described involved some degree of running, 40 percent of the tasks included some degree of walking, crawling and operating with tools and 19 percent climbing, bending and carrying.

General physical qualities during the different types of combat actions (tasks) are given in Table 5.

Table 5 - Comparative table of usage of general physical qualities during the different types of combat actions (tasks)

Tasks	n	Physical qualities, %				
		Strength	Endurance	Speed	Agility	Flexibility
Attack, quick attack	52	17.7	31.2	21.6	24.1	5.4
FIBUA	36	17.8	13.5	24.7	28.2	15.8
Defense	32	25.8	32.8	17.2	18.1	6.1
Retreat/ delay	29	20.9	31.0	22.9	17.8	7.4
Establishment of defense positions	21	33.7	30.2	14.5	14.9	6.7
$\bar{x}$		23.2	27.7	20.2	20.6	8.3

The relative distribution of usage of physical qualities in combat actions (tasks) in terms of "personal feelings" in the questionnaires were carried out. The ratio of usage of general physical qualities in all of the types of combat actions showed the leading role of the endurance level in forming of high degree readiness of troops for combat activity. The high level of endurance is defined by experts as a leading physical quality in attack (31.2%), defense (32.8%) and retreat/delay (31.0%), agility is defined as a leading physical quality in FIBUA (28.2%) and strength in establishment of defense positions (33.7%). Strength is defined by experts as a second leading physical quality in combat actions. In addition, more detailed analysis shows relatively balanced distribution of the rest of physical qualities with slight predominance of agility and speed over flexibility.

**Discussion.** In 2020 the Latvian APFT rating scales were adjusted to take into account the NAF soldiers results of the APFT in recent years and the declining level of physical fitness of army recruits. Additionally, a discussion was initiated on the development of a new physical fitness test based on a combat capability assessment.

For several years, planning, organizing and conducting soldiers physical training, the author had to face a situation when soldiers, who were tall and weighed a little over 100 kg were unable to pass the APFT exercise – 3000m run (endurance test), but performing 10 – 20km military march in full combat gear with a 30kg backpack, the same soldiers performed the task without stopping and even helped their team members by carrying the unit's equipment. Additionally, some soldiers, who were not able to get the positive passing score on the push-up exercise, are able to perform a control exercise - lifting or moving weights. On the other hand, the author can mention the opposite situation, when a soldier who has a rating in the APFT - excellent, is not able to perform 10-20 km march in full combat gear with a backpack, because he/she is not able to move for a long time, carrying such weight 35–38 kg. Especially, this problem affected female soldiers weighing 50–60 kg. This problem is also indicated in the studies of other authors.

Consequently, it must be concluded that the APFT do not reflect the real situation regarding the physical fitness of soldiers, or more precisely, the situation regarding the combat capabilities of the unit or each individual soldier [4].

Analyzing the results of the research according to the criteria of importance, frequency, duration and intensity, we determined that the most physically demanding combat task, according to the soldiers of the LFU, is defense, mainly due to the intensity and duration of the task (Table 4). Defense has also been identified as one of the most physically demanding military tasks in the armed forces of other countries [2]. The most physically demanding daily task, according to the soldiers of the LFU, is the march, mainly due to the intensity and duration of the task (Table 2). The results of both sexes did not show different views on the march as the most physically demanding daily task in the LFU. In several studies in other countries, the march has also been identified as one of the most physically demanding military tasks [2].

The results of the soldiers' questionnaires detect the dominant physical qualities of the most physically demanding daily tasks (Table 3) and combat tasks (Table 5). The analysis of the results shows that the dominant physical properties in performing daily and combat tasks are muscular strength and muscle endurance. In other studies, muscular strength and muscular endurance [2, 5] have also been cited as predominant physical properties in military actions.

Results of the questionnaires show that main physical activities in daily and combat actions are running, carrying, lifting, pushing and pulling (Table 2, Table 4). According to the author, this is due to the increased performance of combat support tasks on a daily basis. The role of combat support tasks in performing high-intensity tasks such as lifting various materials as military equipment, medical equipment, accessories, food, tools and sandbags is undeniable. Other studies also indicate that the dominant physical activities in the military environment are carrying, lifting, pushing, and pulling.

**Conclusions.** The results of this study show that the process and methodology can be used to identify the most physically demanding tasks in the NAF LFU. Five daily and five training (combat) tasks were identified as the most physically demanding for Latvian Army Land Force unit soldiers.

The analysis of the most physically demanding daily and combat tasks, based on the assessment of physical characteristics and physical activities, as well as military skills, provides an opportunity to develop a physical test and would allow more accurate evaluation of combat capabilities of soldiers from different specialties.

#### **List of sources of information:**

1. Larsson, J., Dencker, M., Olsson M.C., Bremander A., 2020. Development and application of a questionnaire to self-rate physical work demands for ground combat soldiers. *Applied Ergonomics*. 83(2020). Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2019.103002>.
2. Oderov, A., Romanchuk, S., Fedak, S., Kuznetsov, M., Petruk, A., Dunets–Lesko, A., Lesko, O., Olkhovyi, O., 2017. Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training. *Journal of Physical Education and Sport*. 17(1), 23 – 27. Retrieved from <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s1004>

3. Payne, W. & Harvey, J., 2010. A framework for the design and development of physical employment tests and standards. *Ergonomics*, 53:7, 858–871, Retrieved from <https://doi.org/10.1080/00140139.2010.489964>.
4. Robson, S., Lytell, M.C., Sims, C.S., Pezard, S., Manacapilli, T., Anderson, A., Bohusch, T., Haddad. A., 2017. Fit for Duty? Evaluating the Physical Fitness Requirements of Battlefield Airmen. Retrieved from <https://bootcampmilitaryfitnessinstitute.com/elite-special-forces/us-elite-special-forces/afsoc-us-air-force-special-operations-command/us-air-force-battlefield-airmen-fitness-assessment-bafa/>.
5. Robson, S., Leamon, I., Lytell, M.C., Matthews, M., Chamberlin, M., 2021. A Review of the Air Force Fitness Assessment. *RAND Corporation*, Santa Monica, California.

**ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ  
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ 1-3 КУРСІВ НТУ «ХП»  
ЗІ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «БАСКЕТБОЛ» В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ  
З ВИКОРИСТАННЯМ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ  
ТЕХНОЛОГІЙ**

**Арабаджи Т.Д., Арабаджи А.Ю., Шаповалова В.О.**

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний  
інститут», Україна, м. Харків, [tymurarabadzhy12@gmail.com](mailto:tymurarabadzhy12@gmail.com),  
[annaarabadzhy20@gmail.com](mailto:annaarabadzhy20@gmail.com), [shapalitva1957@gmail.com](mailto:shapalitva1957@gmail.com)*

**Анотація:** дослідження спрямоване на формування знань та інших компетентностей, світогляду, розвиток інтелектуальних і творчих здібностей, емоційно-вольових якостей здобувачів освіти (лекція, тестування, майстер-клас, вебінар тощо) [1]. Здійснено аналіз інтернет ресурсів щодо особливостей навчання студентів з практичної дисципліни в умовах дистанційного навчання. Розглянуто питання щодо вивчення основних теоретичних питань баскетболу та баскетболу 3х3, які сприяли успішному формуванню у студентів знань та вмінь при викладанні даного предмету.

**Ключові слова:** фізичного виховання, студенти, баскетбол, інформаційно-комунікаційних технологій, дистанційне навчання.

**Вступ.** Військовий стан змусив викладачів вишів змінити звичний режим проведення занять зі студентами [2]. Навчання, більшою мірою, перейшло з практичного до теоретичного подання матеріалу, змусивши весь викладацький склад кафедри «Фізичного виховання» переключитися на пошук оптимальних рішень для продовження навчального процесу.

**Мета дослідження** - розробка та впровадження власної технології організації занять та навчання з використанням інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) для ефективного навчального процесу з фізичного виховання студентів 1-3 курсів НТУ «ХП» зі спеціалізації «Баскетбол» в умовах військового стану.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Авторами роботи була створена власна технологія організації занять та навчання з використанням інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) в системі фізичного виховання для збору, моніторингу, аналізу отриманих знань студентами та автоматичного обліку динаміки відповідей з використанням форми «FORMS», для обміну інформаційних даних за допомогою веб-додатку «OUTLOOK», для об'єднання в робочому просторі чатів, зустрічей, нотаток та вкладень на корпоративній платформі «TEAMS» на базі прикладної програми «MICROSOFT 365» для врахування індивідуальних особливостей сприйняття інформації (рис. 1).

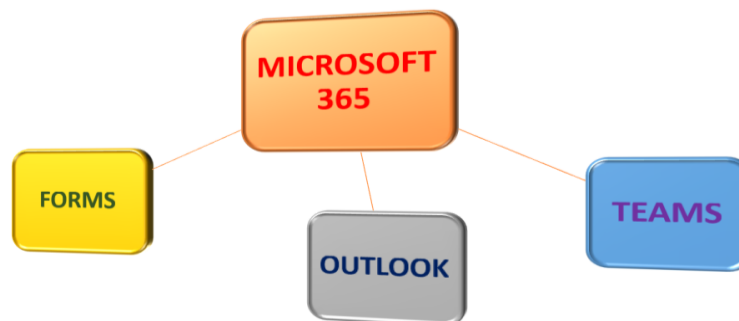


Рисунок 1 - Структура інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ)

Розроблено електронні форми «Анкета студента» та «Тестування з баскетболу 3х3» на базі «Microsoft 365» для збору та аналізу даних студентів, а також їх знань та вмінь зі спеціалізації «Баскетбол», на базі прикладної програми «Forms». Ці форми була впроваджені в роботу під час занять зі студентами загальних груп 1-3 курсів НТУ «ХП» зі спеціалізації «Баскетбол».

«Анкета студента», включала в себе стислу інформацію про студентів, а саме: прізвище, ім'я та по батькові; стать; інститут, група; дата народження; місцезнаходження; фізична активність протягом тижня; показники здоров'я (захворювання, травми та інше) (рис. 2).

Враховуючи та проаналізувавши всі відповіді на запитання запропонованої анкети, можна констатувати той факт, що ця інформація допомогла ознайомитися із загальною картиною стану речей по кожному студенту та спланувати більш ефективний спосіб комунікації з кожним із них.

На заняттях зі студентами були розглянуті питання щодо вивчення основних теоретичних питань у баскетболі та баскетболі 3х3, які сприяли успішному формуванню у студентів специфічних знань та вмінь при викладанні даного предмету. Пари, більшою мірою, проводились у дискусійній формі. На заняттях обговорювалися спортивні заходи, які проходили під час навчального семестру, переглядалися ігри, аналізувалися взаємодії гравців, розбиралися правила гри, механіку суддівства тощо.

**АНКЕТА СТУДЕНТА**

№	Питання	Відповідь
1.	Прізвище, ім'я, по батькові	1. П.І.В. *
2.	Стать	2. Стать *
3.	Інститут, група	3. Інститут, група *
4.	Дата народження	4. Дата народження *
5.	Місцезнаходження	5. Місцезнаходження *
6.	Фізична активність протягом тижня	6. Фізична активність протягом тижня *
7.	Показники здоров'я	7. Показники здоров'я (захопровання, травми та інші) *

Рисунок 2 - Анкета «Анкета студента»

При виконанні студентами практичних завдань на заняттях для перегляду були обрані змагання різного рангу та за віковими категоріями, у багатьох з яких приймали участь українські баскетболісти.

Треба відзначити, що студенти, які були на окупованих територіях або у кого були перебої з електропостачанням, самостійно виконували ознайомлення зі змаганнями шляхом складання презентацій на різноманітні теми, які були підібрані викладачем під час подання матеріалу. Більшість з них творчо підійшли до виконання робіт, приємно здивували, показавши ширину та глибину свого мислення.

Переважну більшість самостійних завдань зі складання презентацій, виконували студенти 2-3 курсів, так як першокурсники сумлінно відвідували практично всі заплановані он-лайн заняття та їм не було потреби використовувати саме такий шлях освоєння навчального курсу.

Одним з основних критерієм оцінки у студентів засвоєння пройденого навчального матеріалу та рівня сформованих при цьому знань за запропонованою тематикою, стало тестове завдання «Тестування з баскетболу 3х3», яке містило



історію виникнення виду спорту, правила гри, розмітку майданчика, градація та опис турнірів, особливості рейтингу та нарахування рейтингових очок тощо.

В тестуванні приймали участь студенти загальних груп зі спеціалізації «баскетбол» у кількості 89 чоловік. На тестування відводилося 25 хвилин, за які було необхідно надати відповіді на 27 запитань через вибір одного з трьох-чотирьох варіантів та на 3 запитання надати творчі відповіді (тобто надати свій варіант). Питання були поділені на три групи складності за які нараховувалося 0,5, 1 та 1,5 бали. За 100 відсотків вірних відповідей була можливість заробити максимум 21 бал. Для проходження тесту надавалася тільки одна спроба. Як тільки спливав відведений час або студент раніше закінчував відповідати, форма автоматично закривалася, після чого вона була вже недоступна студентам для повторного відкривання.

Після перевірки, форма знову становилася доступною і студенти мали змогу подивитися на результат тестування: побачити загальну кількість набраних балів та за кожну відповідь окремо, визначити для себе відповіді в яких вони зробили помилки та ознайомитися з зауваженнями при відповідях на творчі запитання.

Авторами статті були проаналізовані відповіді студентів на запитання тесту та було з'ясовано, що середній показник вірних відповідей склав 13 балів з 21-го максимально можливого. Також, при спілкуванні зі студентами було з'ясовано, що відведених на тестування 25-ти хвилин цілком вистачало для його неквапливого проходження. Враховуючи об'єктивні причини, які були пов'язані зі скрутним становищем наявності електропостачання та поганого зв'язку мережи «Інтернет» в різних регіонах нашої країни, час від часу відсутнім студентів на заняттях за розкладом, надавалася можливість ознайомитися з матеріалом пізніше у зручний для них час, що сприяло освоєнню тематики навіть у таких складних обставинах.

**Висновки.** Військовий стан змусив викладачів вишів змінити звичний режим проведення занять. Завданням у нинішніх реаліях став пошуку підходів в роботі зі студентами. Навчання, більшою мірою, перейшло з практичного до теоретичного подання матеріалу.

Була створена власна технологія організації занять, навчання з використанням Інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) з використанням форми «FORMS», веб-додатку «OUTLOOK» та корпоративної платформи «TEAMS» на базі прикладної програми «MICROSOFT 365» для врахування індивідуальних особливостей сприйняття інформації.

Була розроблена власна система збору аналітичної інформації про учасників навчального процесу, яка адаптована до проведення дистанційних занять з фізичного виховання студентів зі спеціалізації «Баскетбол» в умовах військового стану, а саме, електронна форма – «Анкета студента».

Було створено контрольне тестування знань студентів 1-3 курсів зі спеціалізації «Баскетбол» під назвою – «Тестування з баскетболу 3x3», яке ефективно вписалося до системи оцінювання пройденого матеріалу.

Авторами статті було відзначено зручність у користуванні «FORMS», «OUTLOOK» та «TEAMS» на базі прикладної програми «MICROSOFT 365» при освітньому процесі. Ця програма надала можливість безпомилково знаходити студентів за списками та мати майже цілодобовий з ними зв'язок, швидко обмінюватися інформацією, створювати необхідні навчальні і тестувальні матеріали та інше.

Таким чином, при роботі зі студентами нами було використано комбінований метод між поданням матеріалу з теоретичними знаннями щодо історії баскетболу, правил гри, організації і проведення змагань та виконанням практичних завдань з переглянутого матеріалу.

Всі напрацювання, які зазначені у даній роботі, можуть бути використані при організації навчального процесу з фізичного виховання студентів різних спеціалізацій НТУ«ХП» та інших вишів в умовах військового стану з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.

#### **Список джерел інформації:**

1. Закон України «Про освіту» № 2126 ІХ від 15.03.2022  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
2. Наказ №64/2022 від 18.03.2022 «Про введення воєнного стану в Україні»  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/64/2022#Text>

## РОЛЬ СПОРТУ І ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА У ВІДНОВЛЕННІ УКРАЇНИ

**Борейко Н.Ю., Азаренкова Л.Л.**

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків, [659950@ukr.net](mailto:659950@ukr.net) [lubovaza@gmail.com](mailto:lubovaza@gmail.com),*

**Анотація:** дослідження спрямоване на визначення ролі спорту і фізичної культури в сучасному світі. Зроблено аналіз факторів, які впливають на розвиток українського спорту під час війни. Визначено основні напрямки подальшого розвитку спорту і фізичної культури для відновлення України.

**Ключові слова:** спорт, Українці, здорова нація, відновлення і розвиток спорту

**Вступ.** Розвиток фізичної культури і спорту, на протязі усього його існування, напряму пов’язано з історичним розвитком суспільства. Безумовно, спорт – провідне явище культурного життя в будь-якій державі.

Зараз, лютий 2023 року, вже рік коли відбувається страшна, кривава, жорстока війна за свободу, незалежність та існування України, руйнуються не лише будинки і гинуть люди, а знищується культура і цінності мирного життя, в тому числі спорту і фізичної культури. Для Перемоги і відновлення України важливо створювати передумови збереження української нації.

**Мета дослідження** визначити основні напрямки розвитку спорту і фізичної культури для Перемоги України у війні та у подальшому її відновлення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За допомогою спорту люди розширюють свої кордони досконалості, проявляють свої потенціальні можливості, реалізуються в житті. Саме спорт в світі став мирною альтернативою прояву сили і визначення переможців. Як визначають В.В. Бугуйчук і Ю.В. Макєшина «Спорт здатний істотно полегшувати встановлення контактів між різними націями і народами, він володіє безмежними комунікативними можливостями. Спорт легко долає так звані «мовні» бар’єри. Він є зрозумілим всім

і тому здатний покращити взаєморозуміння, співробітництво між народами незалежно від раси, кольору шкіри і віросповідання, ідеологічних поглядів» [1]. Людина в спортивних змаганнях проявляє бажання досягати перемоги, мирним шляхом, за чіткими правилами бороти суперника і себе (це вимагає найвищого прояву фізичних і моральних зусиль від самого спортсмена) з метою досягнення найвищих результатів. В сучасному спорті задіяна велика кількість людей і він стає засобом розвитку держави і інструментом покращення життя окремої людини. В Україні з давних часів приділяється велика увага спорту і фізичній культурі. Це підтверджує велика кількість видатних тренерів і спортсменів Українців (Валерій Лобановський, Світлана Саїдова, Олександр і Ніна Кожухи, Яна Клочкова, Володимир і Віталій Кличко, Сергій Бубка, Андрій Шевченко, Олексій Баркалов і це список можна дуже довго продовжувати), які внесли величезний вклад в розвиток світового спорту.

Незважаючи на проблеми, які супроводжували спорт в Україні, він постійно розвивався. Але 24 лютого 2022 року все в Україні змінилось – життя кожного українця змінилось назавжди, через широкомасштабне озброєне вторгнення росії, спорт і фізична культура руйнуються, відбувається цинічне жорстоке вбивства мирних людей, руйнування лікарень, навчальних та спортивних споруд (тільки в Харкові зруйновані навчальні і спортивні комплекси НТУ «ХП», ХАІ, ХНУМГ імені О.М. Бекетова, ХНПУ імені Г.С. Сковороди, спортивний комплекс «Локомотив», «Акварена»), і через війну неможливо безпечно жити і продовжувати заняття руховою активністю, спортом.

Внаслідок війни велика кількість людей покинули свої домівки і стали внутрішньо переміщеними особами або виїхали за кордон і не можуть вести зараз спортивну діяльність, яку вели у мирний час. Через постійні обстріли та руйнування інфраструктури унеможливлено проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в місцях масового відпочинку, проживання та роботи, проведення занять обраними видами рухової активності та спортом в гуртках та секціях, а також це спричинило порушення навчально-тренувального процесу з підготовки спортсменів до найважливіших стартів. Багато спортсменів і тренерів вступили до

лав Збройних Сил України, Національної гвардії та територіальної оборони і сьогодні знаходяться поза навчально-тренувальним процесом, серед них є загиблі і полонені. За цей рік скасовано та не проведено понад 500 запланованих всеукраїнських змагань і 100 міжнародних спортивних змагань на території України. Через війну населення знаходиться в небезпеці в стані постійного стресу.

Спорт і фізична культура в Україні в таких умовах мають мету – формування незламної, фізично активної і здорової Української нації і повинні бути пріоритетними напрямками гуманітарної політики України в подальшому.

Необхідно використовувати спорт та фізичну культуру, як засіб забезпечення психологічно стабільного стану людей та зниження рівня тривожності серед дітей, молоді та дорослого населення та забезпечення життєво-необхідної рухової активності. Під час війни, це можливо забезпечити завдяки впровадженню нових форм організації фізичної активності і спортивних тренувань онлайн, а також через розповсюдження корисної, мотиваційної інформації (відеороліки, фото, презентації, публікації) про важливість рухової активності та спорт і через публікації їх в соціальних мережах. Також, дуже важливо залучити спорт, як частину справедливої політики долучитись до супротиву воєнної агресії через тиск на спортивну спільноту агресора – російських та білоруських спортсменів та тренерів і відсторонення росії та білорусії від спортивного руху, переш за все, бойкотування їх участі в Олімпійських Іграх 2024 року в Парижі, та всіх інших міжнародних змагань.

І, найголовніше, через спорт і фізичну культуру, як складову культури суспільства, необхідно забезпечувати розвиток в українцях національної свідомості, формувати почуття патріотизму на засадах духовності та моральності, популяризації духовно-культурної спадщини Українського народу, соціальної активності та відповідальності, готовності до виконання обов'язку із захисту незалежності та територіальної цілісності України, сповідування європейських цінностей. Українці – нація незламних, мають довгу історію боротьби за свою Свободу і Незалежність. Як, пише Альона Шкрум у фейсбуці, «Характер української нації народжувався віками і увібрав у себе дух свободи, жагу до

справедливості, взаємтурботу, незламний залізний характер та доброту. За останні роки, пройшовши через Майдани і війну, ми вперше за довгий-довгий час додали до цих рис українців – гордість за свою країну та своїх громадян, патріотизм та віру у свої сили». Жорстока боротьба триває, і зараз, наші доблесні воїни ЗСУ протистоять загарбницької армії росії і проявляють незламність, виборюючи своє право на існування України, на її Незалежність, свободу і право обирати своє майбутнє. Ми вже пройшли частину шляху, сотні тисяч українців та наших предків віддали життя за те, щоб наблизити нашу з вами перемогу. І Україна Переможе. І наші діти, наші спортсмени будуть змагатись на мирних змаганнях, виборювати перемогу за чесними правилами, і Прапор України, і Гімн України будуть лунати на спортивних аренах усього цивілізованого світу.

Зараз освіта і спорт в Україні, незважаючи на складні умови війни, виконують свої виховні, освітні, оздоровчі функції, це відбувається через різні форми (дистанційні, онлайн, офлайн) організації навчально-тренувального процесу. Але, вже незабаром для відновлення і розвитку України необхідно буде ставити акценти держави на забезпечення розвитку фізичної культури і спорту.

Фізична культура і спорт – це дуже потужна сфера для забезпечення здорового, працездатного, обороно-спроможного потенціалу держави і дуже важливо використати цей потенціал.

Можна виокремити основні напрями гуманітарної політики держави, які забезпечать розвиток фізичної культури і спорту для відновлення України: 1) розробки стратегії розширення сфери фізичної культури і спорту в освітньому, виховному (!національно-патріотичному) та оздоровчому напрямку, 2) потужна інформаційна державна компанія з реклами здорового способу життя, занять фізичною культурою і спортом, 3) створення умов для задоволення потреб населення в заняттях фізичною культурою і спортом та фізкультурно-оздоровчих послугах (збільшення занять фізичною культурою в освітніх закладах, збільшення спортивних комплексів, спеціалізованих фізкультурно-спортивних центрів, спортивних майданчиків, зон відпочинку, що забезпечать виконання рекомендованого рухового режиму) 4) акцент на підготовку кваліфікованих кадрів

в сфері фізичної культури і спорту, 5) створення в Україні традицій здорової людини, сім’ї, нації, 6) подальше розширення міжнародних спортивних зв’язків.

**Висновки:** 1) Українська нація – є прикладом незламності для усього світу. Україна вистояла! Для остаточної перемоги України необхідні незламний духа, віра, єдність і боротьба кожного українця за свою Батьківщину.

2) Війна вбиває тисячі і калічить мільйонний людей в Україні. Необхідні дієві засоби відновлення фізичного, емоційного і морального стану дітей, молоді, військових і всього населення України. Фізична культура і спорт повинні стати цим засобом.

3) Створюючи умови для розвитку фізичної культури і спорту країна забезпечує здорову і незламну націю, яка є запорукою її майбутнього розвитку.

Слава Україні!

**Список джерел інформації:**

1. Бугуйчук В.В., Макешина Ю.В. (2009). *Спорт і особа в сучасній культурі України (теоретичний аспект)*. Гуманітарний журнал. № 3-4 С.113-118. URI: <https://core.ac.uk/download/pdf/48399394.pdf>



## **МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ УТИЛІЗАЦІЇ ПОЛІМЕРНОЇ ЧАСТКИ ПОБУТОВИХ ВІДХОДІВ У ПЕРІОД ВІЙНИ**

**Бухкало С.І., Кравченко В.О.**

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний  
інститут», Україна, м. Харків, [bis.khr@gmail.com](mailto:bis.khr@gmail.com)*

**Анотація:** дослідження спрямоване на виявлення зв'язків основних характеристик комплексних систем медико-біологічних аспектів фізичної культури і спорту як середовища існування людини у період бойових дій – війни на території України. Тверді побутові відходи розглянуті у сукупності взаємодії з навколишнім простором з метою попередження розповсюдження різновидів захворювань та забезпечення безпеки навколишнього середовища. Предметом дослідження є властивості середовища: вплив на стан здоров'я людини, а метою – розробка різновидів заходів, що забезпечують збереження оптимального здоров'я людини, його довготривалої фізичної і творчої активності за рахунок раціонального поведіння з ТПВ.

**Ключові слова:** бойові дії, фізична культура і спорт, навколишнє середовище, полімерні відходи, безпека життєдіяльності.

**Вступ.** Медико-біологічні основи безпеки життєдіяльності – комплексна система, що вивчає взаємодію навколишнього середовища і можливості розвитку фізичної культури і спорту для кожної людини. Військове повномасштабне вторгнення та окупація окремих територій України, масовані ракетні обстріли, руйнування об'єктів фізичної культури і спорту, а також інші агресивні військові дії спричиняють руйнування та пошкодження десятків тисяч інфраструктурних, житлових та інших цивільних об'єктів по всій території України, що потребує миттєвої реакції.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вирішення проблеми знаходиться на стику медицини та екології, об'єднуючи хімію, біологію, фізіологію, гігієну, токсикологію; медицину та, зокрема процеси поведіння з

твердими побутовими відходами (ТПВ), фізичну культуру і спорт у період бойових дій. Для зниження несприятливого впливу деяких розглянутих факторів необхідні відповідні попереджувальні (профілактичні) заходи. Вони повинні проводитися як на вищому – державному рівні, так і на нижчих, наприклад, регіональних, аж до виконання певних обов'язків кожним громадянином. У зв'язку з цим серед актуальних проблем, що вивчаються багатьма галузями науки і практики, провідне значення має проблема оцінки з науково-гігієнічних позицій взаємозв'язку людини з факторами навколишнього середовища. Медико-біологічні особливості впливу довкілля на людину надзвичайно різноманітні, але їх основні найважливіші позиції, як ніколи необхідно враховувати у кризових ситуаціях – період бойових дій – загарбницької війни на території України.

Стан навколишнього середовища, якісну і кількісну характеристики полігонів та сміттєзвалищ треба розглядати як різновиди комплексної проблеми наслідків та впливу повномасштабної війни з урахуванням медико-біологічних основ безпеки життєдіяльності, наприклад, визначення додаткових джерел сировини та енергетичних ресурсів – ресурсо- та енергозбереження [1–5]:

1) утворення на сміттєзвалищах високоенергетичного газу, що містить до 70 % біометану, який може бути ефективно використаний у різновидах промислових виробництв а також дозволить покращити екологічну ситуацію, запобігши виділенню парникових газів та токсичних речовин;

2) у період бойових дій забруднення сільськогосподарських угідь різновидами залишків полімерних матеріалів набуває глобальних масштабів екологічної катастрофи: на сільськогосподарських угіддях нашої країни часто використовують полімерну плівку, наприклад, для захисту сільськогосподарських культур та гальмування росту бур'янів – єдиний шлях «боротьби» з використаною плівкою – це її збір, класифікація-ідентифікація та переробка або утилізація за умови вчасного збирання з урахуванням термінів використання [6–10].;

3) підвищення та розвиток використання різновидів вторинної харчової сировини для створення твердого палива, що характеризується високою теплотворною здатністю, низькою зольністю, екологічною чистотою, яке можна

використовувати як у ствердлій формі, так і в осушеному вигляді без форми, наприклад, лузга соняшника або, навіть, ячмінна пивна дробина – побічний продукт промислового виробництва пива після спеціальної технологічної обробки;

4) розвиток українського агробізнесу – одного із провідних секторів економіки, інноваційне його подовження, що є наслідком постійного зростання попиту на продовольство, навіть зараз або особливо зараз, у зв'язку з зростанням населення планети;

7) розкладання деревини зруйнованих війною лісів та інших насаджень дерев та садів – одна з основних ланок біологічного кругообігу та вуглецевого циклу, потребує класифікації-ідентифікації та визначення закономірностей накопичення й емісії вуглецю в біомасі лісових та інших екосистем, що дозволяє ефективніше підготуватися та наблизитися до чисто нульових викидів і запровадження вуглецево-нейтральних технологій природокористування;

8) медико-біологічні основи безпеки життєдіяльності пов'язані з масовою загибеллю лісів по всій Україні – неможливість дотримання умов вирощування лісгосподарських порід, наприклад, малодоступним у період війни стає навіть висів насіння з дронів;

9) стан повітря погіршується через бойові дії і неможливо повністю оцінити вплив війни на довкілля через брак точної інформації, однак впевнено можна сказати, що хімічне та механічне забруднення від обстрілів, мінувань і ракет, а також, у свою чергу, накопичення полімерної частки твердих побутових відходів (ТПВ) призведе до неминучих наслідків у майбутньому [1–16];

10) забруднення повітря в Україні впливає також на клімат усіх країн Планети – забруднення довкілля не має державних кордонів, наприклад, зростання середньорічної температури, природні катаклізми можуть посилюватися – значні посухи в одних регіонах і сильні зливи у інших, що неодмінно вплине на економічну та аграрну ситуацію в країнах;

11) забруднення повітря – це серйозний екологічний виклик, який впливає на якість життя і здоров'я населення, наприклад, навіть зростання рівня пилу і

вологості у громадян можуть виникнути проблеми зі здоров’ям, зокрема дихальних шляхів.

12) стан здоров'я індивідуума в даному середовищі проживання, наприклад, підвищення рівнів шуму на територіях перебування населення викликають велике занепокоєння.

Українське законодавство [Кримінальний Кодекс України (стаття 441). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14#Text>] визначає «екоцид – масове знищення рослинного або тваринного світу, отруєння атмосфери або водних ресурсів, а також вчинення інших дій, що можуть спричинити екологічну катастрофу» (карається позбавленням волі на строк від 8 до 15 років).

Представлені проблеми можуть посилити або послабити взаємодію системи «навколишнє середовище – людина»: середовище проживання людини зазвичай поділяють на декілька умовних типів:

1) середовище інформаційне – фільтр зовнішніх вражень, що надходять в мозок, які залежать від видових особливостей рецепторів, тобто органів почуттів;

2) забезпечення середовища з мінімальною наявністю необхідних ресурсів, без яких неможливе саме життя;

3) фізіологічне середовище життя – мінімальне забезпечення деяких більш складних потреб, яке людина, як і будь-який інший живий організм, отримує з середовища – наприклад, не просто харчування, а повноцінне харчування за сучасними технологіями;

4) фізіологічне середовище життя – забезпечення потреби в русі – фізична культура і спорт, і ін.

5) екологічне середовище або безпосередня середовище життя, що залежить від різноманітних екологічних зв'язків з оточуючими організмами, які безпосередньо забезпечують потреби людей, так і з іншими організмами планети Земля.

Як свідчать результати досліджень, що проведені важливу роль при заняттях фізичною культурою і спортом відіграє гігієнічне нормування чинників довкілля. В даний час з-за складних соціально-економічних умов кілька мільйонів людей

працюють у несприятливих умовах праці, а населення в ряді міст країни проживає в умовах підвищених забруднень атмосферного повітря хімічними сполуками і пилом, значних рівнях шуму, неіонізуючих випромінювання та інших факторів – тони відходів кожного дня утворюються майже у всіх куточках Землі. Результатом визначення дослідниками є кількісна оцінка ступеня ризику збитків для здоров'я людини від дії шкідливих та небезпечних факторів виробничого середовища і трудового навантаження по ймовірності порушень здоров'я з урахуванням їх тяжкості. Гігієнічні нормативи є складовою частиною санітарного законодавства та основою попереджувального і поточного санітарного нагляду, а також служать критерієм ефективності розроблюваних і проведених оздоровчих заходів при заняттях фізичною культурою і спортом.

Мета дослідження потребує розширення галузей використання полімерної частки ТПВ з урахуванням даних попереднього аналізу за всіма показниками нормативної документації галузі на первинні полімерні матеріали, а також дослідити зміни їх властивостей у процесі експлуатації та визначення подальшого наукового обґрунтування дослідження можливості їх практичного застосування.

Необхідно визначити можливості подальшого розвитку складних інноваційних проектів, ось деякі з них:

- 1) Розробка алгоритмів комплексних інноваційних методів класифікації-ідентифікації полімерної частки ТПВ;
- 2) Розробка комплексних методів аналізу полімерної частки ТПВ після закінчення терміну їх експлуатації;
- 3) Визначення приладів та обладнання необхідних для досліджень у рамках складних інноваційних проектів, що є основним фактором процесів подальшого наукового обґрунтування їх утилізації;
- 4) Визначення напрямків та обсягів експериментальних результатів з урахуванням визначених нами алгоритмів та методів та ін.

Визначення зміни властивостей різновидів плівкового полімерного покриття з поліетилену у період експлуатації має складові механізми:

- 1) класифікація-ідентифікація ієрархії фізико-хімічних та хімічних процесів експлуатації [3–6];
- 2) класифікація-ідентифікація фізико-механічних процесів та їх кореляція з визначенням кількості утворення так званої, нерозчинної складової, гельфракції [3–9];
- 3) класифікація-ідентифікація реологічних характеристик як синергетична складова структурних змін плівкового покриття [3, 4];
- 4) класифікація-ідентифікація стійкості до високих температур [3–16] за різновидами дослідження;
- 5) розробка методів визначення та класифікація-ідентифікація утворення киснеутримуючих груп у процесі експлуатації – математичні моделі для вибору процесів та методів синергетичної модифікації [3–10];
- 6) вплив різновидів технологічних факторів та конструкції: розмір, форма, наявність місцевих перегрівів [15, 16].

Наведено результати експериментів з впливу термінів експлуатації поліетиленового плівкового покриття різних параметрів процесу на інтенсивність зміни його властивостей і далі на якість вторинного полімерного продукту. Результати використовуються для розробки сучасних технологій переробки полімерних відходів у корисні вторинні продукти [3–6].

Представлена робота базується на виборі основ класифікації-ідентифікації та концепційних методах комплексних інноваційних синергетичних технологій (табл. 1) з метою впровадження системи утилізації у виробничий процес [1–16].

Технологія рециклінгу може бути продемонстрована на прикладах рециклінгу поліетиленової плівки методами хімічного спінювання і лиття під тиском та інших методів [4, 5, 14, 15].

**Таблиця 1 - Медико-біологічні аспекти інноваційних проектів ТПВ**

№	Етапи функціональної схеми виконання проектів
1	Ідентифікація-класифікація медико-біологічних аспектів, вивчення та аналіз можливостей їх урахування – розробка інноваційних технологій
2	Аналіз стану конкретної синергетичної наукової проблеми утилізації полімерної частки ТПВ за складовими алгоритмів з урахуванням екологічної безпеки життєдіяльності населення.
3	Пошук можливих варіантів урахування медико-біологічних аспектів, вибір напрямків утилізації полімерної частки ТПВ, розробка інвестиційної стратегії
4	Вивчення накопичених результатів наукового обґрунтування та аналізу можливостей розробки технологій утилізації полімерної частки ТПВ.
5	Аналіз загальних та основних закономірностей наукового обґрунтування за складовими впливу на життя населення.
6	Визначення раціональних розрахункових залежностей для обраного напрямку виробництва за визначеними моделями впливу.
7	Здійснення необхідних раціональних розрахунків та вибір інвестиційної стратегії за визначеними моделями впливу.
8	Аналіз результатів та визначення аспектів процесів ресурсо- та енергозбереження за визначеними моделями впливу.
9	Внесення науково-обґрунтованих результатів у компоненти проекту за визначеними моделями впливу.
10	Оцінка можливостей різновидів технічної підтримки наукової спільноти для участі у інноваційних проектах.
11	Перспективи подальшого розвитку інноваційних технологій за визначеними моделями впливу.

**Висновки та перспективи подальшого розвитку даного напрямку.**

Існують декілька основних понять здоров'я з урахуванням медико-біологічних аспектів, що мають різний зміст:

1) загально біологічне здоров'я (норма) – інтервал, в межах якого кількісні коливання психофізіологічних процесів здатні утримувати живу систему на рівні функціонального оптимуму;

2) популяційне здоров'я – умовне статистичне поняття, яке досить повно характеризується комплексом демографічних показників, рівнем фізичного розвитку, захворюваністю і частотою станів попередніх хворобі, інвалідністю певної групи населення;

3) індивідуальне теоретичне здоров'я – стан повного соціального, біологічного та психічного благополуччя, коли функції всіх органів і систем



людини врівноважені з навколишнім середовищем, відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти;

4) індивідуальне фактичне здоров'я – стан організму, при якому він здатний повноцінно виконувати свої соціальні та біологічні функції.

Негативний вплив на планету полімерних матеріалів, перш за все, пов'язаний з неконтрольованим збором їх різновидів після виходу з експлуатації, а це, у свою чергу представляє собою велику загрозу для екосистеми, різним видам тварин і рослин, витік відходів в океан шкодять морському життю, забруднення пластиком також впливає на прісноводні та наземні екосистеми.

Вплив війни на довкілля України потрібно розглядати комплексно, враховуючи функціонування усіх екосистем, які є взаємопов'язаним. Для якісного аналізу довкілля необхідно одночасно враховувати вплив полімерної частки ТПВ на стан біоти та абіоти Планети в цілому.

#### **Список джерел інформації:**

1. Електронний ресурс: Ринок і проблеми звернення з відходами в Україні. Режим доступу: [www.biorohoel.com](http://www.biorohoel.com)
2. Бухкало С.І. (2018). Синергетичні моделі для екологічнобезпечних процесів ідентифікації-класифікації вторинних полімерів. Вісник НТУ «ХПІ». 18(1294). 36–44. <https://doi.org/10.20998/2220-4784.2018.18.06>.
3. Бухкало С.І. (2017). Синергетичні процеси утилізації-модифікації полімерної частки ТПВ. Вісник НТУ «ХПІ». 41 (1263). 17–27.
4. Бухкало С.І. (2014). Загальна технологія харчової промисловості у прикладах і задачах (інноваційні заходи). Підручник з грифом МОН. К.: «Центр учбової літератури», 470.
5. Бухкало С.І. (2017). Деякі моделі процесів хімічного спінювання вторинного поліетилену // Вісник НТУ «ХПІ». 18 (1240). 35–45.
6. Бухкало С.І. (2014). Деякі властивості полімерних відходів у якості сировини для енерго- і ресурсозберігаючих процесів // Інтегровані технології та енергозбереження. (4). 29–33.

7. Bukhhalo, S.I., Klemeš, J.J., Tovazhnyanskyu, L.L., Kapustenko, P.O., Arsenyeva, O.P., & Perevertaylenko, O.Yu. (2018). Eco-friendly synergetic processes of municipal solid waste polymer utilization. *Chemical engineering transactions*, 70, 2018, 2047–2052.
8. Kapustenko P., Klemeš J.J., Arsenyeva O., Bukhhalo S., Fedorenko O., Kusakov S. (2021). The Utilisation of Waste Heat from Exhaust Gases after Drying Process in Plate Heat Ex-changer. *Chemical Engineering Transactions*, 81, 589-594.
9. Бухкало С.І., Іглін С.П., Курій О.В., Мірошніченко Н.М., Ольховська В.О. (2021). Медико-біологічні аспекти утилізації полімерної частки твердих побутових відходів безпеки життєдіяльності. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, 22–23 квітня 2021 р./ред. колегія А. В. Кіпенський, О. В. Білоус [та ін.]. – Харків: Друкарня Мадрид, 2021. 91–96.
10. Бухкало С.І. (2020). Основні властивості плівкового полімерного покриття геліоколекторів. Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я: тези доповідей XXVIII міжнародної науково-практичної конференції MicroCAD-2020, 28-30 жовтня 2020 р.: Ч. II./за ред. проф. Сокола Є.І. – Харків: НТУ «ХПІ». 173.
11. Бухкало, С.І. (2016). Моделі дослідження факторів екологічнобезпечної утилізації полімерної частки ТПВ. *Вісник НТУ «ХПІ»*. 29 (1201). 23–35.
12. Бухкало, С.І. (2014). Екологічна безпека як складова концепції утилізації відходів для комплексних підприємств енергетичного міксу. *Вісник НТУ «ХПІ»*. (49). 42 – 56.
13. Бухкало, С.І., Ольховська, О.І. (2015). Основні можливості комплексних проектів енергетичного міксу. *Вісник НТУ «ХПІ»*. 7 (1116). 103–109.
14. Bukhhalo Svitlana, Olkhovska Oksana, Olkhovska Victoria, Kravchenko Oleksandr, Borkhovych Anatolii. (2021). Selection of evidence-based methods for effective utilization of solid waste polymers. *Scientific research of the XXI century. Vol. 1: collective monograph / Compiled by V. Shpak; Chairman of the Editorial Board S. Tabachnikov. Sherman Oaks, Los Angeles: GS publishing service. 137–144.*  
<https://doi.org/10.51587/9781-7364-13302-2021001>

15. Бухкало С.И. (2005). К вопросу энергосбережения процесса агломерирования полимерной упаковки. Интегровані технології та енергозбереження. 2. 29–33.
16. Бухкало С.І., Іглін С.П., Ольховська О.І., Ольховська В.О. та ін. (2020). Приклад постановки задачі експерименту Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров’я: тези доповідей XXVIII міжнародної науково-практичної конференції MicroCAD-2020, 28-30 жовтня 2020 р.: у 5 ч. Ч. II./за ред. проф. Сокола Є.І. Х.: НТУ «ХП». 171.

**ПОЄДНАННЯ ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ  
В ОДНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ ДЛЯ УЧНІВ 5-6 КЛАСІВ,  
ВІДПОВІДНО ДО ВИМОГ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ**

**Волкова І.<sup>1</sup>, Несен О.<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup> ст. викладач кафедри виховання і розвитку особистості, КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти», Україна, м. Харків, [i\\_v\\_volkova@ukr.net](mailto:i_v_volkova@ukr.net)*

*<sup>2</sup> доцент кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання ХНПУ імені Г.С. Сковороди, Україна, м. Харків, [helena.nesen@gmail.com](mailto:helena.nesen@gmail.com)*

**Анотація.** В статті розглянуто питання об'єднання різних варіативних модулів модельної навчальної програми 5-6 класів для реалізації під час уроків фізичної культури у закладах середньої освіти. Запропонована модель розподілу варіативних модулів на блоки, з урахуванням переважного характеру навантаження під час занять, структурою рухів та з огляду на розвиток фізичних якостей, що притаманний тим видам фізичної активності, що поєднанні в одному блоці. Використання запропонованою моделі під час вибору варіативних модулів та об'єднання їх у певних навчальних періодах спростить вчителям фізичної культури процес планування та проведення уроків.

**Ключові слова:** НУШ, модельна програма, фізична культура, урок, варіативні модулі, об'єднання.

**Вступ.** Відповідно до модельної навчальної програми «Фізична культура» на вибір учнів упродовж навчального року має бути запропоновано 12-16 варіативних модулів. Для викладання протягом чверті/триместру визначаються 3-4 варіативні модулі, які набрали найбільшу кількість вподобань учнів [1]. І це є однією з проблем організації уроків фізичної культури у 5-х класах згідно з вимогами модельної навчальної програми.

Під час всеукраїнських семінарів з фізичної культури в контексті реалізації концепції «Нова українська школа», в окремих наукових та методичних статтях, інструктивно-методичних рекомендаціях щодо організації освітнього процесу та

викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році, а саме фізичної культури наявні окремі стислі пропозиції: яким чином поєднувати модулі на одному уроці стосовно місця проведення занять [2], однак обґрунтованого пояснення які саме варіативні модулі доцільно поєднувати для впровадження впродовж однієї чверті/семестру ми не знайшли.

Виходячи з вищенаведеного **метою нашої** роботи стало обґрунтування методики вибору варіативних модулів для занять на уроках фізичної культури учнів 5-6 класів впродовж однієї навчальної чверті або семестру.

**Завдання:**

1. Проаналізувати зміст модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти.
2. Скласти наочну схему поєднання варіативних модулів навчальної програми фізичної культури у певні блоки та обґрунтувати їх розподіл упродовж однієї чверті.
3. Навести конкретні приклади поєднання варіативних модулів.
4. Розкрити варіант вирішення проблеми одночасного проведення трьох варіативних модулів під час уроку, що проводиться дистанційно.

**Матеріали та методи дослідження.** Під час дослідження використовувався аналіз наукової та методичної літератури, аналіз відеоконтенту, узагальнення та систематизація отриманої інформації.

**Виклад основного матеріалу.** Модельна навчальна програма з фізичної культури для 5-6 класів закладів середньої освіти налічує 60 різних варіативних модулів, 12-16 з яких можуть бути обрані для навчальної програми закладу загальної середньої освіти та затверджені педагогічною радою закладу середньої освіти для реалізації впродовж навчального року [1].

Обираючи варіативні модулі необхідно враховувати: наявність матеріально-технічної бази, регіональні традиції, кадрове забезпечення, гендерність, безпекову ситуацію в регіоні, а також сезонність, коли уроки відбуваються на відкритих майданчиках чи у спортивних залах. При цьому, для занять у зимовий період в спортивних залах, слід обирати варіативні модулі, які передбачають використання

меншої площі. Звертаємо увагу, що на вибір модулів впливає теоретико-практична підготовленість вчителя до їх реалізації та бажання (інтереси) учнів.

Наголосимо, що важливим кроком є необхідність враховувати можливість раціонального подальшого розподілу обраних модулів для реалізації у певних навчальних періодах:

1. Відповідно по погодних умов є види фізичної активності, які слід проводити лише у приміщенні (дзюдо, плавання, гімнастика), є такі, які вимагають відкритого простору (лижна підготовка, футбол, скандинавська ходьба, велоспорт, панна), а також є й такі, що можуть проводитись як в приміщенні так і на відкритих майданчиках (інші види рухової активності з програми).

2. Враховуючи зміст самої активності та того навантаження, яке воно може нести. Доцільним буде поєднувати варіативні модулі програми у одній чверті так, щоб реалізовувались різні активності за формою та навантаженням, щоб кожен учень на уроці зміг обрати для саме той вид вправ, який на конкретний момент буде для нього прийнятним та цікавим.

Ми пропонуємо обирати для кожного навчального періоду варіативні модулі користуючись рис.1, де їх зміст об'єднано у блоки.

Види фізичної активності об'єднані в одному блоці й структуровані у відповідності до:

- форми, тобто виконання рухів схожих за структурою;
- можливого навантаження, яке буде реалізоване на уроці виходячи із можливого змісту вправ;
- переважного розвитку окремих фізичних якостей, яке буде реалізоване впродовж занять цими видами рухової активності.

Варіативні модулі	Панна. Футбол. Футзал.	Баскетбол. Баскетбол 3х3. Корфбол.	Гандбол. Американський футбол. Регбі 5. Алтимат фрізбі.	Флорбол. Лакрос. Хокей на траві.
	Бадмінтон. Настільний теніс. Плажний бадмінтон. Теніс. Сквош. Падл. Піклбол.		Рінго. Волейбол. Плажний волейбол. Фістбол. Доджбол.	
	Військово-спортивні ігри. Рухливі ігри. Cool Games.			
	Плавання			
	Хортинг. Бойовий хортинг. Дзюдо. Самбо. Сумо. Ушу. Рукопашний бій. Фехтування. Хортинг-фехтування.			
	Шорт-гольф. Вудбол. Городки. Петанк.		Дартс. Настільний більярд. Шахи. Шахмати.	
	Велоспорт.			
	Аеробіка. Акробатичний рок-н-рол. Чирлідінг.			
	Дитяча легка атлетика. Лижна підготовка. Скандинавська ходьба. Слалом (роликові ковзани).			
	Гімнастика. Рятувальне багатоборство. Фітнес-йога.			
	Туризм.			

Рисунок 1 - Модель розподілу варіативних модулів програми на блоки за формою, переважним розвитком фізичних якостей та характером ймовірного навантаження.

На наш погляд поєднувати доцільним буде види активності з різних кольорових блоків та бажано з різних ячеек, з огляду на зацікавленість в них контингенту та стану здоров’я учнів таким чином, щоб учень міг обрати фізичні вправи з високою, середньої або низькою руховою активністю в залежності від його самопочуття, настрою та рівня підготовленості у конкретний період.

Нижче наводимо кілька варіантів об’єднання варіативних модулів у окремих навчальних чвертях (табл.1).

Зміст першої чверті рекомендуємо наповнити різновидами ігор, це спростить перехід учнів до середньої школи, оскільки характер навантаження та зміст рухів буде більш-менш знайомим для здобувачів після молодшої школи.

Таким чином, поєднуючи види фізичної активності з різних кольорових блоків учитель буде планувати та реалізовувати зміст та спрямованість фізичного навантаження у відповідності до рекомендацій модельної навчальної програми з фізичної культури для 5-6 класів [1], в якій однією з вимог до сучасного уроку зазначена необхідність «забезпечення диференційованого підходу до організації освітнього процесу, підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку з урахуванням стану здоров’я, рівня



фізичного розвитку, фізичної підготовленості та статі учнів/учениць, урахування їхніх мотивів та інтересів до занять фізичними вправами».

Таблиця 1 - Можливі варіанти об'єднання варіативних модулів у різних чвертях навчального року

варіант	1 чверть	2 чверть	3 чверть	4 чверть
1	Панна Рухливі ігри Дитяча легка атлетика	Волейбол Аеробіка Дзюдо	Баскетбол Гімнастика Дартс	Гандбол Військово-спортивні ігри Туризм
2	Фістбол Військово- спортивні ігри Скандинавська ходьба	Баскетбол 3х3 Бадмінтон Чирлідінг	Рінго Фітнес-йога Городки	Корфбол Бейсбол Петанк
3	Футбол Cool Games Туризм	Флорбол Настільний теніс Шахи	Регбі 5 Хортинг Акробатичний рок-н-рол	Алимаат фрізбі Дитяча легка атлетика Петанк

Важливо! При наявності в класі дітей з особливими освітніми потребами, зважаючи на нозологію конкретних випадків, вчителю слід мати як індивідуальний план роботи для учня так і намагатися планувати його сумісну роботу із іншими учнями класу.

Наприклад, учень має порушення зору, в нашому 1 варіанті першої чверті він може брати участь у рухливих іграх середньої та малої інтенсивності, якщо вони не передбачають ловлю предметів. Тобто, якщо у вас запланована рухлива гра «Передав - сідай», де необхідно піймати м'яч та повернути його капітану у визначений спосіб, то в цей період для такого учня можна запропонувати інші вправи, наприклад вправи з гімнастики для очей, або дихальні вправи. Якщо ви пропонуєте пограти у «Струмочок», «Невід» або «Салки» то учень може брати в них участь разом із іншими гравцями. Важливо знати особливості порушень здоров'я учнів, які визначають протипоказані вправи та уникати їх виконання дітьми.

На нашу думку, проблему об’єднання одночасно трьох варіативних модулів під час дистанційного навчання допоможе вирішити використання заздалегідь підготовлених відеороликів, які відповідають тематиці обраних модулів. У синхронному режимі онлайн, після проведення підготовчої частини уроку, в якій беруть участь всі учні класу, вчитель може надіслати в чат посилання на відеоконтент відповідно до обраних варіативних модулів із короткою характеристикою запропонованих вправ, наприклад «за посиланням вправи з футболу», або «за посиланням вправи для дистанційного навчання дзюдо», тощо. Учні мають не виходячи з конференції натиснути на посилання прямо в чаті конференції і повторювати виконання вправ як вказано на відео. Учитель при цьому матиме змогу переглядати як виконують запропоновані вправи учні та робити необхідні зауваження.

Основним же напрямком залишається загальна фізична підготовка, на яку під час дистанційних уроків можна відвести більше часу ніж планувалося під час організації навчання в офлайн режимі.

Наведені варіанти вибору варіативних модулів програми для об’єднання у одному навчальному періоді та рекомендації стосовно їх реалізації під час дистанційного навчання не є остаточними та єдиним правильним варіантом вирішення цього питання. Маємо їх розглядати лише як рекомендацію для спрощення планування та проведення уроків фізичної культури для учнів 5-6 класів у відповідності до вимог модульної навчальної програми.

**Висновки.** Наведена модель розподілу варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури із зазначеною методикою їх вибору спростить учителям процес визначення можливих видів активності на уроках та сприятиме раціональному плануванню процесу фізичної культури у закладах середньої освіти.

**Перспективи подальших досліджень** ми розглядаємо у подальшому обґрунтуванню та формулюванні методичних рекомендації з організації та проведення ефективних уроків фізичної культури за сучасними вимогами освітнього процесу.

**Список джерел інформації:**

1. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. (2000). Педан О.С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Дервянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші. Міністерство освіти і науки України. 17.08.2022. URL: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/navchalni-programy.html>
2. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році. Додаток 16. Освітня галузь «Фізична культура». URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/metodichni-rekomendaciyi>

## **ДИСЦИПЛІНА «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У ЗВО УКРАЇНИ – ВІД СУЧАСНОГО ДО ПЕРСПЕКТИВ МАЙБУТНЬОГО**

**Глядя С.О., Любієв А.Г., Юшко О.В.**

***Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків, [glada.serg2008@gmail.com](mailto:glada.serg2008@gmail.com), [evavit@ukr.net](mailto:evavit@ukr.net)***

**Анотація:** дослідження спрямоване на аналіз сучасного стану дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти (ЗВО). Розглянуті існуючі форми організації навчального процесу з фізичного виховання студентів. Встановлені позитивні сторони у застосуванні сучасних технологій. Сформовані власні погляди і пропозиції для покращення проведення практичних занять.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студенти, навчальні заняття, спортивні спеціалізації.

**Вступ.** Сьогодні ми є свідками тяжких змін у житті нашої країни. Причиною цього була протягом останніх двох років пандемія COVID-19, а після 24 лютого 2022 року – військова агресія з боку росії.

Все це безумовно вплинуло на усі складові життєдіяльності, виробництво, мистецтво, спорт, і, зокрема, на освітній процес у закладах вищої освіти (ЗВО). Для збереження навчальних занять їх було переведено у дистанційну форму навчання. Але, незважаючи на всі труднощі, життя в нашій державі не зупинилося. Вже зараз слід думати про майбутнє, будувати плани.

Сьогодні наші студенти навчаються, отримують освіту, а завтра – вони підуть працювати на виробництво, підприємства, щоб відновлювати нашу державу, будуть створювати власне життя, заводити родини і виховувати своїх дітей. Все це і є нашим здоровим майбутнім.

Саме тому є необхідність розглянути деякі питання стосовно дисципліни «Фізичне виховання» у вишах - як одного з інститутів виховання особистості, підготовки майбутніх фахівців на найближчі роки.

Безумовно, для кращого вирішення цього питання необхідні нові підходи та нові державні документи з урахуванням теперішніх реалій.

**Мета дослідження** - полягає у аналізі існуючого стану з дисципліною «Фізичне виховання» і обґрунтування шляхів щодо її вдосконалення на ближчі роки.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дисципліна «Фізичне виховання» спрямована на фізичний і духовний розвиток особистості студента, оволодіння спеціальними теоретичними знаннями і знаннями із суміжних дисциплін (анатомії, біомеханіки, валеології, лікувальної фізичної культури тощо), фізичними вправами та видами спорту, способами їх організованого і самостійного виконання протягом життєдіяльності [1].

Будучі істотно практичною, дисципліна «Фізичне виховання» має свою систему: організацію навчального процесу, специфіку викладання, проведення практичних занять, форми контролю, виконання покладених функцій. За традиційною системою вона повинна бути включена в навчальні плани з усіх спеціальностей обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання протягом усього періоду навчання, за винятком останнього випускного семестру, в обсязі 4 годин на тиждень [2]. Але, з часом у деяких вишах її або поступово переводили до вибіркової дисципліни, зменшували до 2-х годин на тиждень, або зовсім відміняли. Відповідно, це погано впливало на фізичний стан студентів.

Наші спостереження, спілкування з викладачами інших вищів вказують, що у багатьох ЗВО навчальні заняття з фізичного виховання проводяться у складі академічних груп за розкладом занять навчальної частини. Розклад занять може бути не зовсім зручний для відвідування студентами занять фізичного виховання – це по перше.

По друге, спортивні бази ЗВО можуть розташовуватися на великій відстані від навчальних корпусів, тобто до їх пересування потрібен деякий час. Є приклади, де для проведення занять не вистачає ігрових майданчиків, спортивних залів та необхідного знаряддя тощо.

Як правило, протягом осіннього семестру навчальні заняття проводяться на свіжому повітрі у парках, на стадіонах з легкої атлетики, ігрових видів спорту, а з початком прохолоди їх переводять до спортивних залів. Саме там заняття продовжуються з загальної фізичної підготовки, з ігрових видів спорту, елементів гімнастики тощо. З початком весняного семестру навчальні заняття у холодний час продовжуються у спортивних залах, а з поступовим потепленням знову продовжуються на свіжому повітрі.

По третє, проведення практичних занять з фізичного виховання у складі академічної групи носить пріоритет нормативного підходу. Мається на увазі, що навчальний процес та діяльність викладачів орієнтовані не на особистість студента, а на зовнішні показники (контрольні нормативи). Деякі запропоновані види фізичної (рухової) активності в структурі навчального заняття не привабливі студентам.

Тому, більшість студентів у цьому випадку ставляться до навчальних занять з фізичного виховання з поверхнево-формальним характером. Такий підхід не сприяє повноцінному залученню студентів до галузі фізичної культури. Відповідно, метою відвідування занять у складі академічних груп буде складання заліку і головне - дисципліна «Фізичне виховання» втрачає свою вартість та призначення.

Можуть існувати інші базові моделі або різні форми їх поєднання у викладанні фізичного виховання:

- секційна - створення мережі спеціалізованих спортивних і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів;
- професійно орієнтована - розроблення комплексних програм з фізичного виховання, які орієнтовані на особливості майбутньої професії;
- традиційна – збереження фізичного виховання як обов'язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків;
- індивідуальна - закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу [3].

Тому, вже сьогодні є ЗВО, у яких навчальні заняття з фізичного виховання проводилися за сучасними «прогресивними» методами – у виді практичних занять зі спеціалізацій з видів спорту. Зараз це вважається інноваційними технологіями і іменується як «спортивно орієнтовані технології» або «спортивно - орієнтовано фізичне виховання».

Таким чином, навчальний процес з фізичного виховання має свою організацію, специфіку і спрямований на поглиблене навчання окремих видів спорту та сучасних рухових систем. Проведення навчальних занять з фізичного виховання за останнім, має основні переваги:

- розклад занять вільний, який не прив'язаний до інститутського і пропонує широку сітку годин для відвідування у зручний час;
- вибір студентами за власним бажанням для занять вид спорту;
- професійний викладацький склад кафедри, тобто викладачі у минулому були спортсменами;
- облаштовану навчально-спортивну базу, наявність спортивного інвентарю, знаряддя, обладнання тощо;
- загальна фізична підготовка і спеціальна фізична підготовка;
- підготовка студентів-спортсменів до участі у спортивних змаганнях різного рівня;
- проведення регулярного якісного медичного огляду студентів;
- залучання великої кількості студентів до спортивно-масових заходів.

Завдяки такому підходу можливо формувати різні навчальні групи, які мають свій обсяг годин на тиждень для проведення навчальних занять:

- навчальні групи – 4 години;
- навчально-тренувальні групи - 6 годин;
- групи спортивного вдосконалення - 8-10 годин;
- групи вищої спортивної майстерності - 12 годин.

Це дозволяє отримувати позитивні результати від відвідування занять, можливість оцінювати здібності студентів, створювати стійку потребу до регулярних занять і застосовувати орієнтацію на тренувальний ефект - головний



фактор у розвитку основних фізичних та формуванні професійно важливих якостей майбутніх фахівців завдяки професійно-прикладної фізичної підготовки засобами спортивних спеціалізацій.

Розглянута вище форма організація навчального процесу продуктивно вирішує свої завдання з урахуванням можливостей ЗВО та кафедри «Фізичне виховання». Нажаль, сьогодні усі ЗВО застосовують дистанційну форму навчання, що негативно вплинуло на викладання практичного складника дисципліни, зменшився оздоровчий ефект занять та спортивне тренування, участь у спортивних змаганнях.

Враховуючи сучасні обставини і надбаний досвід у викладанні навчальних занять з дисципліни «Фізичне виховання» як у очній формі так і у дистанційній формі є пропозиція знайти шляхи щодо подальшого вдосконалення у найближчий час, запропонувати своє бачення у розв'язанні цього питання.

Нагадаємо, що при формуванні кафедр «Фізичне виховання» у ЗВО за основу приймалося рухове навантаження в обсязі від 8 до 12 години на тиждень як активна зміна виду діяльності студентів – інтенсивні інтелектуальні навантаження потребують перемикання на активні фізичні навантаження. Тому, рухова активність по 8 годин на тиждень визначалася як:

- 4 години - навчальний та вдосконалюючий компонент під час проведення навчальних занять викладачами;

- 4 години – самостійна фізична активність студентів.

Кількість годин такої рухової активності науково обґрунтована (Пирогова О.А., Іващенко Л.Я., Страпко Н.П., 1986 та інші). Дослідження авторів вказують, що «для вдосконалення фізичного стану доцільними є 3 – 5 кратні заняття на тиждень. Для підтримки високо фізичного стану на досягнутому рівні достатні 2 – кратні заняття на тиждень, що забезпечує достатні зміни гемо- та кардіодинаміки» [4].

Враховуючи вище сказане, можна, перш за все, зробити поточний висновок – пропонувати збільшення рухової активності до 6 годин обов'язкових занять з фізичного виховання на 1-3 курсах навчання, а на останніх - мінімум 4 години на

тиждень. Активно впроваджувати форму організації навчального процесу – проведення навчальних занять за спеціалізаціями з видів спорту.

Наступним є вирішення проведення систематичного медичного огляду студентів на кожному курсі навчання. Це дасть змогу якісно відстежувати зміни у фізичному стані студентів, показників їх здоров'я тощо. Після закінчення навчання у ЗВО кожному студенту оформлювати і видавати «Паспорт здоров'я студента».

Черговим питанням є відбудова спортивних баз за сучасними технологіями, обладнання необхідним інвентарем, знаряддям. При будівництві нових баз враховувати характерні кліматичні умови місцевості, рівня і специфіки ЗВО, кількості студентів тощо. Зрозуміло, як що спортивна база буде сучасною спорудою і матиме професійний викладацький склад – це буде гарною мотивацією до занять.

Для продовження рухової активності студентів у літній (зимовий) час слід залучати їх до спортивних та оздоровчих таборів. Студенти старших курсів навчання можуть бути помічниками, інструкторами з видів спорту. У разі відсутності таборів у деяких ЗВО, можливо створення договору, оренди з вишами у яких є можливість приймати додатково студентів. Також, за останній час багато баз відпочинку, дитячих таборів та таборів підприємств пришли у занепад – їх необхідно відновлювати і активно розвивати. Для цього можна залучати студентів у «будівельні загони».

Виходячи з розглянутого, слід поширити спортивно-масові заходи у закладах, містах, областях, передивитися формати проведення змагань, переглянути нормативи «Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України» у сторону зменшення, висвітлювати усі спортивні досягнення і події наших спортсменів на телебаченні, радіо, інтернет, у ЗВО тощо.

Наступним і важливим підходом є збільшення мотивації студентів до занять фізичним вихованням, свідоме порозуміння у необхідності виконанні фізичних вправ, адекватних фізичних навантажень, турботою за свій фізичний стан і здоров'я в загалі. Прикладами можуть бути заохочуючі дії (премія, підвищена стипендія, різноманітні пільги тощо), самі викладачі кафедри, інституту,

випускники факультету, відомі спортсмени, діячі науки, виробництва, а сьогодні – наші збройні сили України.

Варто поділити увагу щодо збільшення відповідальності усіх учасників освітнього процесу – і викладачам і студентам. Кожний з них повинен свідомо ставитися до змін нашого часу, проблем які виникають.

Підводячи проміжну межу у викладеному матеріалі, ми розуміємо важкі справи нашого сьогоднішнього та завтрашнього дня. На вирішення цих питань потрібно створення не тільки нової потужної системи фізичного виховання студентської молоді, а й перезавантаження нашої держави у цілому. Проте, вже сьогодні є прагнення висловити свої думки, висунути пропозиції для покращення нашого життя, вихованню молоді та відновлювання держави у близькому майбутньому.

**Висновки.** Проблеми сучасності потребують від нас рішучих дій. Потрібно поступово вирішувати усі питання. Тому, при переведенні освітнього процесу у ЗВО у очний режим і розглянувши актуальне питання, пропонуємо наступне:

1. Необхідно формувати нову систему фізичного виховання студентів, відновлювати навчальні заклади, спортивні споруди, медичні заходи.
2. Дисципліну «Фізичне виховання» віднести до обов’язкових дисциплін з обсягом не менш 4-6 годин на тиждень.
3. Впроваджувати у освітній процес нові ІТ- технології, «спортивно-орієнтовані технології», клубні або секційні системи занять, індивідуальні програми тощо [5].
4. Виховувати студентів як патріотів свого навчального закладу, міста і України – усі спортивні здобутки студентів мають глибокі духовні якості, поваги та гордості за свій факультет, інститут, державу.
5. Студентам потрібно свідомо ставитися до власних психофізичних показників здоров’я. Від сучасного молодого фахівця буде потрібно не тільки високопродуктивна праця, а й уміння протистояти втомі тривалого робочого дня, бути готовим до захисту своєї батьківщини.

6. Дбаючи саме сьогодні про здоров’я наших студентів ми турбуємося за їхніх майбутнє життя, їх молоді родини і дітей. Отже, усім нам слід не марнувати час, а розглядати це питання у різних площинах, надавати свої пропозиції.

**Список джерел інформації:**

1. Грибан Г.П. (2020). *Фізичне виховання: проблеми та перспективи* (с. 83-101). Житомир: Рута.
2. *Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у ВНЗ* (Наказ МОН України) №4 (2006). Київ.
3. *Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах* (Лист МОН України) № 1/9 – 454 (2015). Київ.
4. Пирогова О.А., Іващенко Л.Я., Страпко Н.П. *Вплив фізичних вправ на працездатність і здоров’я людини* (152 с). Київ: Здоров’я.
5. Круцевич Т.Ю. (2003). *Теорія і методика фізичного виховання* (с. 92–93). Київ: Олімпійська література.

## ОЗДОРОВЧА ГІМНАСТИКА ДЛЯ СУГЛОБІВ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Груцяк Н.Б., Усова Т.Є., Колій С.М.

*Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Україна, м. Харків,  
[nataly.grutsyak@gmail.com](mailto:nataly.grutsyak@gmail.com), [koshka.broth@gmail.com](mailto:koshka.broth@gmail.com), [sergeykoliy77@gmail.com](mailto:sergeykoliy77@gmail.com)*

**Анотація:** дослідження спрямоване на аналіз напрямків використання оздоровчої гімнастики для суглобів в освітньому процесі здобувачів вищої освіти при вивченні навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у неспортивних закладах вищої освіти.

**Ключові слова:** гімнастика для суглобів, студент, здоровий спосіб життя.

**Вступ.** Оздоровча гімнастика для суглобів - це комплекс фізичних вправ, спрямованих на загальне відновлення. Іноді її ще називають м'язово-суглобовою гімнастикою, так як внаслідок її застосування поліпшується не лише робота суглобів, а й м'язів та інших тканин організму.

Суглобова гімнастика вважається одним з найбільш безпечних напрямків фітнесу. Тренування передбачає розвиток рухливості всіх суглобів, позитивно впливаючи на стан і функції опорно-рухового апарату. Вправи з суглобовою гімнастики спрямовані на динамічний або статичний вплив на всі суглоби тіла, в тому числі хребет, зв'язковий апарат і дрібні м'язи. Таким чином, виконуючи гімнастику регулярно або хоча б раз на тиждень, значно підвищується рухливість суглобів, що попереджає різні деформації суглобів, закріпачення і погіршення кровопостачання.

Оздоровча гімнастика для суглобів - це здебільшого кардіо-аеробна фізична активність, яка впливає на серцево-судинну систему та виконується в порівняно невеликому темпі, де в якості основного джерела енергії для підтримки рухової активності м'язів використовується кисень. Регулярні заняття спортом з кардіо-аеробним навантаженням сприяють зміцненню адаптаційних можливостей організму до мінливих умов навколишнього середовища, покращують стан

серцево-судинної системи і опорно-рухового апарату, внутрішніх органів, органів дихання, є профілактикою інфарктів, інсультів, атеросклерозу, захворювань суглобів, тощо.

**Мета дослідження** - метою дослідження є аналіз літературних джерел та опис напрямків використання оздоровчої гімнастики для суглобів в освітньому процесі здобувачів вищої освіти при вивченні навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

**Результати дослідження та їх обговорення.** Доцільність оздоровчої гімнастики для суглобів незаперечна, оскільки вона розкріпачує суглоби, зв'язки, покращує кровообіг і загальний стан, підвищує рухливість опорно-рухового апарату, сприятливо впливає на самопочуття, підходить в будь-якому віці, запобігає захворюванню суглобів, а також сприяє відновленню рухливості суглобів після травм в стадії ремісії.

Незважаючи на те, що напрямок гімнастики для суглобів практично не шкідливий, необхідно розуміти, що суглоби - це крихкий механізм, який легко пошкоджується, і його складніше відновити, але є певні протипоказання в період загострення всіх захворювань суглобів, хребта, а також при розтягненнях і розриві зв'язок, тому займатися після травм або операцій не рекомендується [2].

У зв'язку з вищевикладеним можна зробити висновок, що оздоровча гімнастика для суглобів є однією зі складових підтримки здорового способу життя і її доцільно застосовувати в системі фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти.

Цільова спрямованість використання оздоровчої гімнастики для суглобів у освітньому процесі здобувачів вищої освіти наступна:

- оздоровча: сприяє профілактиці захворювань опорно-рухового апарату;
- освітня: навчання її основам, удосконалення навичок виконання індивідуальних вправ, оволодіння руховими навичками і вміннями, необхідними для нормальної життєдіяльності та формування системи елементарних знань про здоровий спосіб життя;
- виховна: формування фізичних та морально-вольових якостей особистості;

- корекційна: створення м'язового корсету, підвищення силової витривалості м'язів, уповільнення процесів прогресування захворювань: остеохондрозу, сколіозу та ін.;

- валеологічний: формування свідомого ставлення до свого здоров'я, створення сприятливих умов для оздоровлення свого організму [3].

Оздоровча гімнастика для суглобів не вимагає спеціального обладнання та приміщень, багато вправ можна виконувати стоячи. Великий вибір вправ дозволяє підібрати комплекс під індивідуальні потреби. Окрім того, у залежності від кількості часу можна застосовувати більш короткі або тривалі комплекси для людей різних вікових груп - від малюків до людей похилого віку. М'язово-суглобова гімнастика дозволяє позбавити організм від зайвих відкладень солей, підвищує життєвий тонус, заряджає бадьорістю, а також є профілактикою різних захворювань суглобів, покращує їх стан та покращує поставу.

Оздоровча гімнастика для суглобів є самостійним елементом фізичної підготовки. Широкий спектр вправ дозволяє складати повноцінні комплекси для їхнього виконання з різною швидкістю та амплітудою рухів. Такий підхід може бути особливо цікавий людям, яким протипоказані статичні навантаження. Початківцям з низьким рівнем фізичної підготовки або із захворюваннями серцево-судинної системи, краще обирати малоактивний режим фізичних навантажень, щоб пульс не перевищував 110 - 120 ударів за хвилину. Існують різні підходи до вибору послідовності вправ. Хтось рекомендує починати з голови і працювати корпусом у напрямку до стоп. Інші роблять навпаки. Комуś подобається виходити від периферії (рук і ніг) до центру (тіла), але можна діяти і в зворотній послідовності. Як і всюди, щоб знайти для себе підходящий варіант, потрібно постаратися і вибирати відповідно до своїх відчуттів [1].

Вправи оздоровчої гімнастики для суглобів можна розділити на загальнорозвиваючі і спеціальні. Загальнорозвиваючі вправи сприяють зміцненню організму в цілому. Спеціальні діють локально і допомагають зміцнити ту чи іншу ділянку в разі особливої потреби. Наприклад, вони дозволяють зміцнити променезап'ясткові суглоби, якщо вони ослаблені. Тобто одні й ті ж вправи можуть



бути загальнорозвиваючими для одного студента і спеціальними для іншого. Щоб отримати ефект, потрібно займатися не менше 3 разів на тиждень по 45 хвилин.

В процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти використовуються різні комплекси вправ, спрямовані на формування природного м'язового корсету, розтягування і розвиток рухливості хребта, вправи з використанням предметів (гімнастичні палиці, гантелі, фітболи, тощо), а також вправи для підвищення тонуусу і зміцнення м'язів стопи і гомілки, вправи для розслаблення хребта, а також комплекси вправ для підтримки загальних фізичних якостей.

**Висновки.** В результаті проведеного аналізу літературних джерел та науково-практичних розробок було зроблено висновок, що оздоровча гімнастика для суглобів доступна для використання в закладах вищої освіти. В результаті навчання студенти набувають теоретичних знань, отримують реабілітаційні навички, які необхідні для нормальної життєдіяльності, формують систему елементарних знань про здоровий спосіб життя.

**Список джерел інформації:**

1. Корпан М. (2014). Суставная гимнастика. М.
2. Стасенко О.А. (2021). Гімнастика як ефективний засіб фізичного виховання Учнів молодшого шкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 3К (131), 391-395.
3. Худолій О. М. (2008). Основи методики викладання гімнастики. Харків: «ОВС», Т.2.

## **ВПЛИВ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ МОВЛЕННЯ В ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

**Гулюк Н. О.**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
м. Київ, Україна, gulyukzazahe@gmail.com*

**Анотація.** На даному етапі порушено актуальну проблему стосовно дослідження дітей із затримкою мовленнєвого розвитку в навчально-дошкільному закладі. На основі аналізу науково-методичної літератури проаналізовано та узагальнено особливості впливу адаптивного фізичного виховання на дітей цієї категорії.

**Вступ** В екстремальних умовах військового стану найбільш враженою категорією населення України є діти. Постійні повітряні тривоги, нервові напруження дорослих негативно впливає на психіку і нервову систему дітей особливо дошкільного віку, чий організм знаходиться в стадії формування та розвитку. У зв’язку з цим відмічається збільшення дітей із затримкою мовленнєвого розвитку, що впливає на їхню фізичну, соціальну та моральну адаптацію в умовах дитячого колективу.

**Мета** – узагальнення впливу адаптивного фізичного виховання на розвиток дітей дошкільного віку з затримкою мовлення в навчальному закладі.

**Ключові слова:** діти, дошкільний вік, затримка мовлення, адаптивне фізичне виховання.

**Результати дослідження.** Як стверджують дослідження проведені в Україні аналітичною компанією Gradus Research в 2022 році, 75% дітей на тлі війни мають травмовану психіку [14]. Однією з основних проблем психологічного розвитку (Богуш А. М., 2010; Бондаренко Г. І., Левченко А. А., 2015; Калмикової Л. О. 2008; Марченко І. О., 2013; Ільїна Н. М., 2003; Syamsuardi, 2015 і інші) дитини дошкільного віку – є затримка мовлення.

Один із ефективніших та доступних шляхів інтеграції дітей з особливими потребами в суспільство, і являється адаптивне фізичне виховання [6]. Тому, що регулярна фізкультура в різних проявах рухової активності в дитинстві є важливою не тільки для підтримки здорової маси тіла, але й також приносить безліч інших фізіологічних і психосоціальних переваг в дошкільному просторі [13]. Наприклад, в процесі адаптивного фізичного виховання в навчальних закладах використовуються різні форми оздоровчих та інформаційних технологій, які сприяють формуванню та гармонійному розвитку особистості, пізнавальних процесів, розвитку творчих здібностей, зміцненню здоров'я та подолання дефектів фізичного розвитку [9].

Адаптивне фізичне виховання – це новітнє направлення у вітчизняній системі науки та освіти, що спрямоване на вивчення різноманітних аспектів фізичного виховання людей з обмеженими можливостями, комплексу спеціальних знань, життєвих та професійних необхідних рухових умінь і навичок в результаті порушень функцій організму і обмежень їх фізичних можливостей [11]. Основною метою в дошкільних навчальних закладах являє собою це – адаптація дітей, які мають функціональні, психічні обмеження, до фізичних і соціальних умов навколишнього середовища [2].

Адаптивне фізичне виховання потрібно починати запроваджувати ще з раннього дошкільного віку, першочергово приділяти завданню корекційних основних дефектів, вторинних відхилень і супровідних захворювань для здійснення життєдіяльності та профілактики в життєдіяльності [8].

Діти з порушенням мовлення мають право на здобуття послуг спеціальної освіти. Фізичні вправи і завдання, що надаються інструктором з фізичного виховання в дошкільному закладі, повинні враховувати сильні та слабкі сторони розвитку грубих моторних здібностей дітей. Інструктор з адаптивного фізичного виховання повинен бути досвідченим педагогом, знати навчальну програму та методики навчання, які відповідають віковому розвитку дитини [3].

Автор стверджує, що дошкільну адаптивну програму в закладі запроваджувати важливо, тому що виховання та освіта тісно пов'язані між собою і

є важливим фактором в навчанні дітей. Одним із ключовим напрямів в розробці, виявилось ефективне застосування цієї програми в інклюзивних дитячих садках. Притримуватись направлення допомогла програма вчення педагога Монтесорі, що включає такі компоненти як: мовлення, адаптивне фізичне виховання, сенсомоторні навички, які впливають на соціальне життя. Цей напрям важливий в інтеграції різних понять і навичок, цікавих і важливих для дітей дошкільного віку [12]. Система М. Монтесорі навіює найважливішу концепцію та технологію виховання та навчання дітей дошкільного віку. Основна ідея вчення полягає в тому, щоб дитина розкрила свій внутрішній потенціал за допомогою засобів фізичного виховання це розвиток моторики, відчуття та інтелекту з суміжною допомогою педагога, який безпосередньо створює конкретне розвивальне середовище у дошкільника [4].

В системі адаптивного фізичного виховання застосовують фізичні вправи, варіативність яких дозволяє здійснювати покращення фізичної підготовленості та корекцію рухових порушень дітей дошкільного віку до оптимального рівня [10].

Наразі в Україні стрімко збільшується кількість дошкільнят з порушенням мовлення. Станом на 2022 рік дітей із затримкою мовленнєвого розвитку було найбільше в групах - 38 501 осіб в Україні [5].

Втім, нині не всі заклади готові забезпечити таким дітям належне виховання та супровід, це пов’язано з декількома факторами: з відповідною підготовкою фахівців, з матеріально-технічними труднощами, і багатьма іншими питаннями, на вирішення яких і спрямовані завдання педагогічної психології та педагогіки [7]. Нажаль, діти з затримкою мовлення в Україні практично не охоплені системою фізичного виховання. Науковці (Гаврилова Н. С., 2014; Кураєв Г. А., 2001) доводять, що відсутність програм для дітей з цією нозологією зумовлена недостатнім дослідженням оцінки рухової функції, яка потребує заздалегідь обґрунтованих, продуманих педагогічних дій [1].

**Висновок.** Встановлено, що вплив адаптивного фізичного виховання покращує мовленнєвий розвиток дітей в дошкільному віку. Завдяки цьому діти долучаються до різноманітних рухових дій, удосконалюються функціональні

можливості, але й відбуваються заходи щодо покращення компонентів здоров'я, які містять в собі – психічний, фізичний, соціальний та духовний (моральний) розвиток дітей в дошкільному середовищі.

Проте, серед сучасних вітчизняних та закордонних літературних джерелах є поодинокі рекомендації щодо практичної організації занять, саме по програмі із адаптивного фізичного виховання для дітей з порушенням мовлення в дошкільних навчальних закладах.

### **Список джерел інформації:**

1. Буховець, Б., Дишель, Г., & Романенко, С. (2021). *Передумови побудови програми фізичного виховання дітей дошкільного віку з порушеннями мовлення*. Актуальні питання гуманітарних наук, (39), 263–267.
2. Деделюк, Н. (2014). *Теорія і методика адаптивної фізичної культури*. Вежа-Друк.
3. Джозефа П. Винника (Ред.). (2010). *Адаптивне фізичне виховання та спорт*. Олимп.лит.
4. Дичківська, І. М. (2004). *Інноваційні педагогічні технології*. Академвидав.
5. Дошкільна освіта в Україні у 2021 р. Статистичний бюлетень / Державна служба статистики України, 2022. 48 с.
6. Колишкін, О. (2005). *Розвиток мовлення слабочуючих старшокласників у процесі корекційних занять засобами адаптивного фізичного виховання*. Наука і освіта, (1-2), 127–130.
7. Мельник, І. С. (2013). *Педагогічна психологія: дошкільний вік*. Київський університет імені Бориса Грінченка.
8. Москаленко, Н. В., Ковтун, А., Алфьоров, О., Кравченко, О., & Малойван, Я. (2013). *Загальні основи адаптивного фізичного виховання*. Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту.
9. Ричок, Т. М. (2017). *Сучасні оздоровчі технології, які використовуються в процесі адаптивного фізичного виховання школярів*. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, (3), 85–90.

10. Тулайдан, В., & Тулайдан, Ю. (217). *Практикум з теорії і методики фізичного виховання*. «Фест-Прінт».
11. Чудная, Р. В. (2000). *Адаптивне фізичне виховання*. Наукова думка.
12. Кереş, N. (2021). *The influence of the integrated preschool adaptive curriculum on children's readiness for first-grade registration*. Journal of the Faculty of Humanities and Social Sciences, (2 (15)), 227–250.
13. Timmons, B., Naylor, P.-J., & Pfeiffer, K. A. (2007). *Physical activity for preschool children—how much and how?* Can J Public Health, (98), 122–134.
14. Ukrinform. (2022, 2 травня). В Україні через війну травмована психіка у 75% дітей. Укрінформ - актуальні новини України та світу. <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3473249-v-ukraini-cerez-vijnu-u-75-ditej-travmovana-psihika.html>

## **ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ВІНЬЯСА ФЛОУ ЙОГОЮ НА ПОКАЗНИКИ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

**Долгарева М.Г.**

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний  
інститут», Україна, м. Харків, [dolgareva@ukr.net](mailto:dolgareva@ukr.net)*

**Анотація:** дослідження спрямоване на пошук оптимальних для студентів спеціальної медичної групи видів фізичної активності, які сприятимуть покращенню показників здоров'я студентів. В даному дослідженні приділена увага заняттям з елементами віньяса флоу йоги, проведено дослідження їх впливу на показники соматичного здоров'я студентів.

**Ключові слова:** віньяса флоу йога, самостійні заняття, соматичне здоров'я, спеціальна медична група, фізичне виховання.

**Вступ.** Одне з завдань фізичного виховання в закладах вищої освіти -це змотивувати студентів до самостійних занять обраним видом фізичної активності та навчити їх ці заняття організовувати та впроваджувати в своє життя. Особливу актуальність це набуло останніми роками, в період епідемії коронавірусу та військових дій на території нашої країни, коли ми були змушені перейти на онлайн-навчання, коли проведення практичних занять під безпосереднім наглядом викладача не те щоб стало неможливим, але має тепер свої особливості та далеко від досконалого. Тому важливо допомогти студентам обрати оптимальний для них вид фізичних занять, який буде приносити їм задоволення, покращувати їх фізичні показники та здоров'я, будучи при цьому безпечним, надати необхідні теоретичні знання та практичні навички для організації своїх самостійних занять обраним видом фізичної культури.

Спираючись на свій практичний досвід та розглянувши різноманітні джерела інформації, а також враховуючи те, що рекомендувати студентам спеціальної медичної групи потрібно такі види фізичних занять, які були б доступні в своєму



виконанні, безпечні з боку здоров’я, але при цьому ефективні в плані покращення здоров’я, було вирішено розглянути як варіант для самостійних занять студентів заняття віньяса флоу йогою.

Віньяса флоу йогоя (vinyasa flow yoga) - це один з популярних сучасних напрямків хатха-йоги. Цей динамічний стиль передбачає синхронізацію рухів з диханням при плавному перетіканні однієї пози (асани) в іншу, подібно до танцю. Виконання послідовності асан обіцяє загально оздоровчий та терапевтичний ефект, який направлений на опрацювання всього опорно-рухового апарату (суглобів, зв’язок, м’язів), розвиток сили, гнучкості, витривалості. Заняття флоу йогою відрізняються більш емоційним забарвленням в порівнянні з класичною хатха-йогию. Постійні заняття флоу йогою покращують не тільки фізичне, але й психічне, емоційне здоров’я. Заняття підходять майже всім, ризик виникнення травм зведений до мінімуму.

**Мета дослідження** - метою роботи стало виявлення впливу занять віньяса флоу йогою на деякі показники соматичного здоров’я студентів спеціальної медичної групи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** До дослідження були долучені 14 студентів спеціальної медичної групи НТУ «ХПІ». Дослідження складалось з двох основних етапів: на першому етапі (жовтень - листопад 2022 р.) студенти займалися за розробленою викладачем програмою віньяса флоу йогою на онлайн-заняттях, виключно під наглядом, вивчали техніку виконання асан, особливості флоу йогою та інше; на другому етапі (грудень 2022 р. - січень 2023 р.) студенти, вже маючи певні знання, займалися самостійно, використовуючи застосунок з занять йогою у мобільному телефоні. Для того, щоб довести студентам користь від занять віньяса флоу йогою і тим самим змотивувати їх і надалі використовувати цей вид оздоровчих занять у своєму житті, було вирішено проаналізувати вплив даних занять на основні показники соматичного здоров’я студентів.

Протягом дослідження було розглянуто антропометрію (масу тіла та зріст) та деякі фізіологічні виміри (життєву ємкість легень, динамометрію кисті, частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск, функціональну пробу); розраховані

показники соматичного здоров'я, а саме індекс маси тіла, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона. Також була проведена функціональна проба (проба Мартінета). Після аналізу динаміки обраних показників соматичного здоров'я було виявлено покращення за всіма досліджуваними показниками. Так середній індекс маси тіла, життєвий індекс та силовий індекс збільшились відповідно на 24,8, 26,1 та 15,6 відсотків. Середні показники індексу Робінсона та проби Мартінета зменшились відповідно на 18,9 та 23,7 відсотків. Це свідчить про позитивну динаміку показників соматичного здоров'я досліджуваних студентів. Опитування студентів показало, що загалом заняття віньєса флоу йогою були сприйняті позитивно і 85 % учасників дослідження виявили бажання і надалі займатися флоу йогою, користуючись обраним мобільним застосунком.

**Висновки.** Таким чином, було доведено ефективність застосування занять віньєса флоу йогою з метою покращення показників соматичного здоров'я студентів спеціальної медичної групи. Студенти набули необхідні знання та навички, а також мотивацію для самостійних занять за методиками віньєса флоу йогою, отримали рекомендації з організації самостійних занять фізичною культурою. З негативних вражень можна відмітити, що серед величезного різноманіття джерел досить важко знайти якісні мобільні застосунки для занять різними видами фізичної активності, особливо не маючи відповідних теоретичних знань та досвіду, а також виникає багато проблем з пошуком україномовного контенту, і тому ця ніша ще потребує наповнення.

## ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ЗМАГАНЬ З ТЕНІСУ У СТУДЕНТСЬКІЙ СЕКЦІЇ

Донець Ю.Г., Євтифієва І.І., Євтифієв А.С.

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний  
інститут»*, Україна, м. Харків, [yurii.donets@khpі.edu.ua](mailto:yurii.donets@khpі.edu.ua)

**Анотація.** Представлене дослідження спрямоване:

- на вивчення досвіду підготовки та проведення змагань з тенісу серед студентів;
- на подолання негативних факторів, які впливають на бажання гравців приймати участь у студентських тенісних турнірах за традиційними регламентами;
- на надання практичних рекомендацій тренерам та викладачам, щодо застосування новітніх експериментальних змагальних систем.

**Ключові слова:** змагання, клуб, регламент, секція, студенти, теніс.

**Вступ.** Спортивне змагання – це сукупність організованих дій, спрямованих:

- на досягнення спортсменами максимальних результатів у певному виді спорту;
- на виявлення переможців серед спортсменів або спортивних команд в особистому або командному заліку [1].

Усі спортивні змагання повинні проводитись у відповідності до затвердженого положення або регламенту [1].

Люди, які бажають приймати участь у спортивних змаганнях, можуть бути різного віку, різного рівня спортивної підготовленості, займатись у своєму житті різними видами діяльності і мати різні інтереси, мати широкий спектр мотиваційних складових до занять різними видами рухової активності. Саме тому, організаторам спортивних змагань слід розробляти організаційні системи і регламенти спираючись на ретельно вивчені потреби і можливості певних категорій людей, які будуть приймати участь у спортивних змаганнях.

Провідні українські тенісисти, як чоловіки, так і жінки, які є студентами закладів вищої освіти, регулярно приймають участь у змаганнях з тенісу за програмами Всесвітніх університетських ігор (Всесвітніх Універсіад), Європейських університетських ігор, Універсіад України, Спортивних ігор України, а провідні тенісисти, які є студентами закладів вищої освіти у Харківській області додатково приймають участь у Обласних щорічних спортивних змаганнях «Спорт протягом життя». Усі ці змагання з тенісу проводяться за правилами і за «традиційними» Регламентами Міжнародної федерації тенісу (ITF) [2]. Але застосування цих Регламентів для змагань з тенісу безпосередньо у студентських секціях та клубах є проблемним з наступних причин:

- прийняти участь у змаганнях має можливість дуже обмежена кількість спортсменів (всього декілька гравців від країни, секції або клубу закладу вищої освіти);
- рівень фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовки спортсменів має бути дуже високим (термін кожного матчу змагань може сягати декількох годин при високому рівні фізичного та психологічного навантаження);
- загальна кількість змагань є дуже обмеженою (лише один раз на рік або один раз на два роки для відповідних змагань);
- загальна кількість матчів на протязі кожного зі змагань для більшості спортсменів є обмеженою (змагання проводяться за олімпійською системою, у якій мінімальною кількістю матчів виявляють переможця);
- для участі у змаганнях студентам треба робити перерви у регулярному навчанні в університеті.

Таким чином, у студентських секціях і клубах організаторам необхідно мати спеціально розроблений Регламент, який буде позбавлений наведених вище недоліків та надасть можливість на високому організаційному рівні регулярно, на протязі семестрів, для всіх бажаючих студентів різного рівня спортивної підготовки, без відриву від регулярних занять в університеті, проводити серію змагань з тенісу.

**Метою дослідження** є розробка організаційної системи і регламентів змагань з тенісу для студентських секцій у складі кафедр фізичного виховання та спортивних клубів закладів вищої освіти України.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

У студентській секції тенісу Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (НТУ «ХПІ») напрацьований багаторічний досвід проведення змагань та експериментальним шляхом укладена наступна структура, яка пропонується для аргументованого обговорення:

– система змагань повторюється циклічно щороку, складається з трьох окремих турнірів – «Змагання з тенісу за програмою Спартакіади студентів НТУ «ХПІ», «Особиста першість НТУ «ХПІ» серед студентів», «Календарний чемпіонат НТУ «ХПІ» серед студентів»;

– до участі у всіх наведених змаганнях допускаються всі студенти закладу вищої освіти, які не мають за станом здоров’я медичних протипоказань до фізичних навантажень;

– всі матчі кожного з трьох наведених змагань у всіх розрядах (одиначний розряд – чоловіки/жінки; парний розряд – чоловіки/жінки; змішаний парний розряд) складаються з одного тай-брейку до 10 очок;

– «Змагання з тенісу за програмою Спартакіади студентів НТУ «ХПІ» - мають особисто-командний залік, проводяться у одиначних розрядах: чоловіки і жінки, у парних розрядах: чоловіки і жінки та у змішаному парному розряді за олімпійською системою з розіграшем всіх місць у всіх розрядах; термін проведення змагань – друга половина вересня (осінній семестр); змагання проводяться у суботу та неділю; у суботу проводяться всі матчі у одиначних розрядах – першими за розкладом на всіх кортах грають жінки; після завершення змагань у одиначному жіночому розряді, другими за розкладом грають чоловіки у одиначному розряді; у неділю проводяться всі матчі у парних розрядах – першими грають за розкладом одночасно чоловіки і жінки у парних розрядах, а після завершення починаються змагання у змішаному парному розряді;

– «Особиста першість НТУ «ХПІ» серед студентів» – змагання мають особистий залік, проводяться у одиночних розрядах: чоловіки і жінки, у парних розрядах: чоловіки і жінки та у змішаному парному розряді за олімпійською системою з розіграшем всіх місць у всіх розрядах; термін проведення змагань – друга половина травня (весняний семестр); змагання проводяться у суботу та неділю; у суботу проводяться всі матчі у одиночних розрядах – першими за розкладом на всіх кортах грають жінки; після завершення змагань у одиночному жіночому розряді, другими за розкладом грають чоловіки у одиночному розряді; у неділю проводяться всі матчі у парних розрядах – першими грають за розкладом одночасно чоловіки і жінки у парних розрядах, а після завершення починаються змагання у змішаному парному розряді;

– «Календарний чемпіонат НТУ «ХПІ» серед студентів» - змагання мають особистий залік, проводяться у одиночному розряді за коловою системою у 24 тури протягом жовтня, листопада, грудня (осінній семестр), лютого, березня, квітня (весняний семестр); перед початком змагань вільним жеребом серед всіх учасників незалежно від статі формуються групи «А», «В», «С», «D» і так далі до складу яких входить 6 спортсменів; кожної суботи або неділі проводиться черговий тур змагань – у кожній групі проводяться матчі за коловою системою (Загальна кількість матчів у групі дорівнює 15, кожен спортсмен має зіграти 5 матчів, кожен матч складається з одного тай-брейку до 10 очок); після проведення чергового туру і підведення підсумків спортсмени, які посіли 5 і 6 місце у групі «А» мають бути переведенні на наступний тур у групу «В»; спортсмени, які посіли 1 і 2 місце у групі «В» мають бути переведені на наступний тур у групу «А», спортсмени, які посіли у групі «В» 5 і 6 місце мають бути переведені на наступний тур у групу «С», у наступних групах система переводу спортсменів є аналогічною, спортсмени, які посіли у групах 3 і 4 місце залишаються у тій самій групі і на наступний тур змагань; у разі, коли на початковому жеребкуванні загальна кількість учасників не кратна 6, то у останній групі має бути 4 або 5 учасників, у разі, коли їх буде 3 і менше вони розсіюються вільним жеребом у останні групи не більше одного спортсмена у одну групу

додатково; переможцем змагань стає учасник, який посів за результатами підсумкового 24 туру змагань перше місце у групі «А».

### **Висновки.**

1. Для створення ефективної системи змагань у студентській секції тенісу необхідно дослідити досвід проведення різноманітних змагань у провідних секціях і клубах України та світу, активно впроваджувати в організаційні системи позитивні напрацювання та позбуватися негативних факторів, які впливають на бажання студентів приймати участь у змаганнях.

2. Розроблені регламенти до системи студентських змагань з тенісу повинні бути простими і зрозумілими для учасників, відповідати їх можливостям та потребам.

3. Матеріально-технічне і кадрове забезпечення секцій тенісу кафедр фізичного виховання і спортивних клубів закладів вищої освіти України повинне мати рівень, який дозволяє на протязі навчального року, особливо в осінньо-зимовий період, проводити змагання систематично і на високому організаційному рівні у відповідності до розроблених регламентів.

### **Список джерел інформації:**

1. Федерація тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ftu.org.ua>
2. Міжнародна федерація тенісу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.itftennis.com/en>



## **МІСЦЕ ВПРАВ КРОСФІТУ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

**Завада Ю.В., Несен О.О.**

*ХНПУ імені Г.С. Сковороди, Україна, м. Харків,  
[zavadaurij42@gmail.com](mailto:zavadaurij42@gmail.com), [helena.nesen@gmail.com](mailto:helena.nesen@gmail.com)*

**Анотація:** в статті розглядається питання застосування нестандартних підходів та видів фізичної активності на уроках фізичної культури старших школярів. Встановлено позитивний вплив занять кросфітом на мотивацію учнів до занять фізичною культурою а також на формування гармонійного розвитку тіла школярів. Зазначено місце застосування вправ кросфіту як в інваріативній складовій уроку під час розвитку фізичних якостей так і в основній частині уроку з увагою саме на техніку виконання вправ.

**Ключові слова:** кросфіт, учні, старша школа, інваріативна складова, варіативний модуль, вправи.

**Вступ.** Метою фізичного виховання є підготовка всебічно розвинутих, активних та здорових членів суспільства, які органічно поєднують в собі гуманістичні і загальнолюдські позитивні риси особистості, гармонію фізичного та психічного розвитку [3].

Сучасна освітня реформа у фізкультурній галузі вимагає пошуку нових, цікавих засобів взаємодії із учнями, які б сприяли формуванню базових компетентностей здобувачів.

Одним із таких засобів є кросфіт. Так, Отравенко О. [4] вказує на те, що заняття з кросфіту у позаурочній роботі підвищує мотивацію учнів старших класів до занять фізичним вдосконаленням. Петрова А. С., Бала Т. М. у своїй роботі [5] розкривають позитивний вплив занять кросфітом в рамках варіативного модулю учнів 10-11 класів на гармонійність будови тіла учнів. Петрова А. С., Бала Т. М. [1] за результатами опитування школярів, наголошують, що впровадження саме кросфіту, як інновації, у систему шкільної фізичної освіти є доцільним та

актуальним, оскільки на сьогоднішній день він набуває стійкої популярності та зацікавленості серед сучасної молоді.

**Мета дослідження** - за аналізом літератури визначити місце вправ кросфіту у навчальному процесі фізкультурної галузі закладів загальної середньої освіти.

**Матеріал та методи дослідження:** під час дослідження використовувався аналіз наукової та методичної літератури, контент аналіз, узагальнення та систематизація отриманої інформації.

**Виклад основного матеріалу.** Кросфіт – це спеціальна система тренувань розвитку сили, яка складається з постійно мінливих функціональних вправ високої інтенсивності, призначення якої - отримання відмінної загальної фізичної підготовки.

Умовно кросфіт можна поділити на фітнес для здоров'я та спорт.

Специфічною умовою занять кросфітом є відмова від будь-якої спеціалізації. Відбувається комбінування важкої атлетики, гімнастики, бігу, гирьового спорту, вправ з власною вагою, плавання, веслування. Таке поєднання різновидів фізичної активності надає можливість внести різноманітність і зробити тренувальний процес набагато цікавішим і ефективнішим.

Кінцевою метою занять кросфітом є поліпшення загальної фізичної форми, витривалості і готовності до будь-якої життєвої ситуації, що вимагає активних фізичних дій. Ця система тренувань допомагає розвивати силу, підвищує працездатність дихальної та серцево-судинної систем, покращує координацію і сприяє зниженню ваги і формуванню ідеальної фігури.

Кросфіт у системі уроків фізичної культури закладів середньої освіти - одна з набираючих популярність методик фізичного розвитку.

Програма кросфіту [1, 2] була розроблена, щоб заняття не тільки приносили користь для організму здобувачів, але і проходили в ігровій формі, щоб учням було цікаво з перших і до останніх хвилин тренування.

Вправи кросфіту рекомендовано проводити в основній частині уроку, у інваріативній складовій уроку під час розвитку фізичних якостей. Елементи

кросфіту також доцільні під час проведення і інших варіативних модулів - гімнастики, легкої атлетики та ін.

Займатися кросфітом можуть практично всі бажаючі, адже вправи передбачають навантаження на різні групи м'язів. Для початківців можна запропонувати присідання, випади, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, висі лежачи, висі, тощо. Згодом вправи ускладнюються, до них додається вага. І лише тоді, коли м'язи та суглоби будуть готові, пропонуються більші навантаження.

Заняття кросфітом сприяють розвитку: серцево-судинної витривалості – це здатність організму ефективно використовувати кисень; силової витривалості – це здатність ефективно використовувати енергію в поєднанні з силою наприклад, для підняття певної кількості ваги; гнучкості - збільшення діапазону рухів у суглобі; вибухової сили – застосування максимальної сили за короткий проміжок часу; швидкості – здатність виконувати різні навантаження за короткий проміжок часу; координації – узгодженість рухів та дій.

Не зважаючи на сучасність та актуальність питання використання вправ кросфіту у навчальному процесі учнів закладів середньої освіти і досі в науковій та методичній доступній нам літературі мало інформації стосовно застосування таких вправ під час дистанційного навчання, контролю за навантаженням в умовах домашнього виконання вправ школярами, знаходженню альтернативних видів фізичної активності для тих учнів, які за медичними показниками не можуть виконувати вправи кросфіту.

**Висновки.** Вправи кросфіту набирають популярності у загальній системі фізичного виховання здобувачів середньої освіти. Визначено що вони можуть використовуватися як в інваріативній частині уроку під час розвитку фізичних якостей під час таких варіативних модулів як гімнастика, легка атлетика, майже всі види спортивних ігор так і в основній частині як варіативний модуль «кросфіт» із увагою на техніку виконання запропонованих вправ.

**Перспективу подальших досліджень** ми розглядаємо у підборі варіантів проведення вправ кросфіту під час дистанційного навчання учнів старших класів та їх вплив на швидко-силову витривалість здобувачів.

**Список джерел інформації:**

1. Бала Т., Петрова А. (2019). Аналіз ставлення школярів старших класів до інноваційних видів рухової діяльності. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 4(72). С. 33-37. doi:10.15391/snsv.2019-4.006.
2. Якушевський Е.О. (2021). Використання кросфіту у фізичній культурі учнів старших класів: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. Маріуполь: КЗ «Маріупольська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 26», 49 с.
3. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. (2022). Педан О.С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Дервянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші. Міністерство освіти і науки України. 17.08.2022.
4. Отравенко Олена. (2020). Формування мотивації здобувачів повної загальної середньої освіти до занять кросфіту. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, С.132-138.
5. Петрова А. С., Бала Т. М. (2019). Вплив вправ кросфіту на показники будови тіла школярів 10–11 класів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, С.190-198.

## **ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ДИСТАНЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ТА АЕРОБІКОЮ**

**Коленченко А.М., Мананчиков А.А., Чупир К.І.**

*Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Україна, м. Харків,  
[kolenchenkonasti@gmail.com](mailto:kolenchenkonasti@gmail.com), [mananchikovaa@ukr.net](mailto:mananchikovaa@ukr.net), [karnavaldekor@gmail.com](mailto:karnavaldekor@gmail.com)*

**Анотація:** дослідження спрямоване на аналіз залучення здобувачів вищої освіти Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна до занять фітнесом та аеробікою із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій в період дії карантинних обмежень та військової агресії.

**Ключові слова:** аеробіка, фітнес, здобувач вищої освіти, інформаційно-комунікаційні технології

**Вступ.** Реформування освітнього процесу у закладах вищої освіти призвело до переведення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у розряд необов'язкової без підсумкового контролю. У переважній частині закладів вищої освіти України навчальний процес вже кілька років проводиться у вигляді дистанційних факультативних занять, які не мають ані поточного, ані підсумкового контролю. Залучення здобувачів вищої освіти до регулярних занять фізичним вихованням та спортом при такій формі організації занять є актуальною і складною проблемою сьогодення, для чого необхідно застосовувати не лише нові форми організації освітнього процесу, а й нові форми, засоби та способи залучення студентської молоді до занять фізично активністю [3].

Впровадження спортивно орієнтованих технологій до процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти сприяє підвищенню відвідуваності навчально-тренувальних занять з фізичної культури з метою вдосконалення рівня власної майстерності у обраному виді спорту, підвищенню рівня рухової активності у навчальний та позанавчальний час [2, 6].

В сучасних умовах тенденції розвитку освіти передбачають переведення процесу навчання на новий технологічний рівень з активним використанням

інформаційних технологій. Такий підхід, на думку дослідників, є беззаперечною умовою підвищення якості освіти [1, 4, 5].

**Мета дослідження** - метою дослідження є проведення аналізу організації залучення здобувачів вищої освіти Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна до дистанційних занять аеробікою та фітнесом з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Наразі в Каразінському університеті використовується дистанційна форма спортивно орієнтованого фізичного виховання: здобувачі вищої освіти мають можливість обрати один або декілька видів спорту (рухової активності) для оздоровлення або ж вдосконалення спортивної майстерності. При цьому створено можливість займатися протягом усього навчального року, а також змінювати свій вибір виду фізичної активності.

Формування навчальних груп при факультативній формі занять проходить з початку навчального року, а приєднатися до сформованих навчальних груп студенти можуть протягом усього навчального року, однак існує проблема залучення здобувачів вищої освіти до регулярних занять та формування навчальних груп у відповідності до нормативних вимог.

Самим доступним шляхом інформування студентів про фізкультурно-спортивні можливості закладу вищої освіти є інформаційні технології: сайти університету, органів студентського самоврядування, фізкультурно-спортивних підрозділів, а також різноманітні соціальні мережі. Процес реєстрації студентів на заняття проводиться за допомогою Google-форми, доступної з будь-якого комунікаційного пристрою: комп'ютеру, ноутбуку, смартфона, планшету тощо. Саме доступність Google-сервісів зумовила їх вибір для процесу реєстрації студентів.

Google-форма поєднана з університетською корпоративною адресою електронної пошти кафедри фізичного виховання та спорту, що надає можливість швидко отримувати та обробляти дані.

Карантинні обмеження, спричинені пандемією коронавірусу, стали причиною застосування дистанційної та змішаної (онлайн та офлайн) форми

освітнього процесу студентів. А з початку військової агресії в Каразінському університеті використовується виключно дистанційна форма навчання. Масовий виїзд як здобувачів вищої освіти, так і науково-педагогічних працівників, з Харкова вплинув на залучення студентів до занять спортивно орієнтованим фізичним вихованням.

Порівняльний аналіз залучення студентів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна до занять фітнесом та аеробікою за два навчальні роки наведено у таблиці 1.

Таблиця 1 - Кількість здобувачів вищої освіти Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, які приступили до факультативних занять з аеробіки та фітнесу у 2021/2022 та 2022/2023 навчальних роках

№ з/п	Вид рухової активності	2021/2022 навчальний рік	2022/2023 навчальний рік
1	Аеробіка	155	141
2	Фітнес	309	212

Зазначимо зменшення кількості студентів, які займаються фітнесом та аеробікою у поточному навчальному році, на 24%.

**Висновки.** В результаті проведеного аналізу літературних джерел та науково-практичних розробок було зроблено висновок, що інформаційні технології у фізичному вихованні є поширеними в наш час і використовуються багатьма закладами вищої освіти.

Детальна увага була акцентована на використанні сервісів Google для реєстрації здобувачів вищої освіти на навчальні заняття при факультативній формі спортивно орієнтованого фізичного виховання.

#### **Список джерел інформації:**

1. Ашанін, В.С., Філенко, Л.В., Філенко, І.Ю., & Полторацька Г.С. (2017). Оптимізація засобів фізичного виховання при підготовці учнів та студентів 15-17



- років з використанням інформаційних технологій. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки, 146, 3-7.
2. Єрмаков С.С., & Кривенцова І.В. (2015) Перспективи розвитку навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України. Педагогіка та психологія : збірник наукових праць, 47, 117-124.
  3. Ольховый, О.М., Темченко, В.А., & Петренко, Ю.М. (2015). Влияние информационно-коммуникационных технологий на вовлеченность студентов в спортивно-ориентированное физическое воспитание. Слобожанский научно-спортивный вестник, № 4(48), 70-73.
  4. Петренко, Ю.М., Петренко, Ю.І., Дудник, Ю.М., & Чернишов, В.О. (2017). «Перспективи використання інформаційних технологій у сфері фізичної культури та спорту». Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. Вип.1., С. 78-81.
  5. Цьовх Л.П., Мельничук Л.П., Фестрига С.В., & Зелікова Т.І. (2019) Інноваційний потенціал інформаційно-комунікаційних технологій в контексті модернізації фізичного виховання студентів ЗВО. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць, 7 (115), 88-92.
  6. Olkhovy, O.M., Petrenko, Y.M., Temchenko, V.A., & Timchenko, A.N. (2015). «Model of students' sportoriented physical education with application of information technologies». Physical education of students, 3, 29-37.

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА СТУДЕНТІВ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ**

**Куценко К.І., Зінченко Л.В.**

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків,*

*[kseniia.kutsenko@infiz.khpi.edu.ua](mailto:kseniia.kutsenko@infiz.khpi.edu.ua), [lina.zinchenko@khpi.edu.ua](mailto:lina.zinchenko@khpi.edu.ua)*

**Анотація:** проаналізовано навчально-педагогічну та медико-біологічну літературу, щодо захворювань опорно-рухового апарату та виявлено найпоширеніші групи захворювань опорно-рухового апарату, які здатні спричинити постійні фізичні болі, а також впливати на психічне здоров'я студентів. Подібні розлади часто приводять до супутніх захворювання: гіпертонію, депресію, метаболічний синдром або окремі його складники. Саме тому, важливим є корегувати ці стани та зменшувати симптоми завдяки впливу занять фізичною культурою.

**Ключові слова:** захворювання опорно-рухового апарату, фізична культура, аеробіка, плавання.

**Вступ.** За даними Центру медичної статистики МОЗ України під час профілактичних оглядів стверджують, що 90% дорослих з захворюванням опорно-рухового апарату – це люди, які перенесли в дитинстві сколіоз. Засоби фізичної культури є одним з найбільш поширеними і дієвими, щодо профілактики та лікування захворювань опорно-рухового апарату.

Проблемою впливу фізичної культури та покращення здоров'я студентів у ЗВО займаються сучасні науковці: Гасан Ю., Глядя С., Дегтярьова І., Долгарева М, Федорина Т, Юшко О., та інші; систему фізичної реабілітації у своїх дослідженнях розглянули: Герцик А., Голяченко А., Телиця Є., та інші.

**Мета дослідження** – проаналізувати навчально-педагогічну та медико-біологічну літературу та надати рекомендації, щодо впливу фізичної культури на

студентів з порушеннями опорно-рухового апарату, (на прикладі аеробіки і плавання)

**Результати дослідження та їх обговорення.** За результатами аналізу наукової літератури, порушення опорно-рухового апарату можна, умовно, поділити на *хвороби хребта*: протрузія, кіфоз, лордоз, сколіоз, остеохондроз, радикуліт, спондильоз, спондиліт; *суглобів*: артрит, артроз, бурсит; *скелетних м’язів*: міозит, міопатія; інші захворювання опорно-рухового апарату: остеомієліт, остеопороз, плоскостопість. Факторів ризику виникнення порушень опорно-рухового апарату досить велика, назвімо основні: травми, відсутність фізичної активності, погане харчування, ожиріння.

Розкриємо вплив занять фізичною культурою, на прикладі аеробіки та плавання, при порушеннях опорно-рухового апарату – фізичні вправи сприяють: змащенню та живленню суглобів; покращують гнучкість; допомагають наростити м’язову силу; полегшують біль і скутість суглобів; відновлюють сон; поліпшують поставу; покращують щільність кісток; підвищують стресостійкість та настрій; підтримують здорову вагу тіла та інше.

Аеробіка здатна сприяти нарощуванню сили м’язів, забезпеченню стабільності суглобів, покращенню здоров’я кісток і покращенню здатності виконувати щоденні завдання. Рекомендовано вправи, що концентруються на м’язах тулуба та ніг, силового характеру. Усі вправи варто виконувати синхронно, під музику, з позитивними емоціями. Заняття можуть використовувати різноманітне обладнання: гантелі, степи, м’ячі, бодібари.

Під впливом посиленої м’язової діяльності в скелеті відбуваються суттєві зміни: розширення живлення м’язів і кісток, що збагачуються мінеральними солями, кальцієм з кровоносних судин, стають масивнішими і товстішими. У кістках зменшується кістковомозкова порожнина, потовщується суглобовий хрящ, що посилює амортизаційні властивості. В результаті силових вправ відбуваються прискорення обміну речовин, зміцнення м’язів тіла, центральної нервової системи, удосконалюються основні фізичні якості (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність).

Плавання або вправи у воді. Регулярні заняття плаванням загартовують організм студентів, сприяють розвитку м'язової системи та поліпшенню координації рухів, позитивно впливають на нервову систему, покращують обмін речовин та роботу серцево-судинної та дихальної систем. Правильне виконання вправ у воді. Заняття плаванням дозволяють давати правильне фізичне навантаження, що забезпечує профілактику розвитку порушень та хвороб опорно-рухового апарату, повертаючи рухливість суглобам. При захворюваннях хребетного стовпа та викривленнях постави, необхідно тренувати м'язи спини, щоб створити міцний «м'язовий корсет» який підтримує хребет у фізіологічному стані. Плавання використовується як лікувальна процедура тільки тоді, коли студент здатен виконати плавальні рухи у воді згідно техніці, інакше, це буде вважатися звичайним купанням чи перебуванням у воді, та позитивно не впливати на опорно-рухову систему.

Під час проведення занять з плавання зі студентами, які мають порушення опорно-рухового апарату, потрібно враховувати кілька важливих факторів: комплекс вправ і стиль плавання повинні підбиратися строго індивідуально, виходячи з типу і ступеня захворювання; слід звертати увагу на постановку правильного дихання: попередньо освоїти весь комплекс вправ поза водою; провести розминку на суші виконуючи вправи на розігрів хребта, та суглобів.

Також, варто підбирати фізичні вправи, що рекомендовані для виконання при конкретних захворюваннях опорно-рухового апарату, при порушенні постави або сколіозі варто зосередитися на м'язах, що випрямляють хребет (остисті, довга м'яза), грудних, косих живота, стегна, сідничних. Одним із поширених захворювань також є плоскостопність. При порушеннях стопи рекомендовано скласти комплекс з фізичних вправ на поліпшення функцій суглобів, зв'язок і м'язів на тлі загального зміцнення опорно-рухового апарату; розвиток рухливості стопи; усунення гіпертонусу м'язів гомілки.

**Висновки.** Студентам з порушенням опорно-рухового апарату слід дотримуватись режиму харчування та сну, уникати важких фізичних навантажень, проте вести активний, рухливий спосіб життя. Систематичні заняття фізичною

культурою сприяють зміцненню і покращанню не тільки опорно-рухової системи, а й усіх інших систем організму студентів.

#### **Список джерел інформації:**

1. Герцик, А., & Тиравська, О. (2016). Обстеження як функціональна підсистема фізичної реабілітації / терапії при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, (22), 65–73.  
<http://sportvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/277>
2. Holiachenko, A. O., & Rohava, K. T. (2020). Комплексна фізична реабілітація пацієнтів із остеохондрозом поперекового відділу хребта. *Медсестринство*, (1), 22–24. <https://doi.org/10.11603/2411-1597.2020.1.11033>
3. Долгарева, М., & Федорина, Т. (2019). Застосування функціональних петель TRX на заняттях з фізичного виховання зі студентами з захворюванням остеохондрозом хребта. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. (15), 177-181  
<http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/26797>
4. Telytsya, Y. Y., Stelmakh, H. O., & Bakaliuk, T. H. (2020). Нові підходи до корекції постави у людей молодого віку. *Медсестринство*, (1), 39–41.  
<https://doi.org/10.11603/2411-1597.2020.1.11038>

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ США**

**Лисенко Ю., наук. керівник Рибалко Л.М.**

***Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія  
Кондратюка», Україна, м. Полтава, lysenko.kz2013@gmail.com***

**Анотація:** дослідження спрямоване на аналіз світового досвіду організації фізкультурно-оздоровчої діяльності закладів вищої освіти на прикладі США.

**Ключові слова:** фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання, заклади вищої освіти, студенти.

**Вступ.** Організація фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти сприяє формуванню здорового способу життя у сучасній студентській молоді, розвитку в неї адаптаційних функціональних можливостей, фізичних якостей і рухової активності, які є показниками здоров'я нації.

У нормативних документах на рівні світових («Всесвітня декларація з охорони здоров'я»), європейських («Здоров'я-21. Основи політики досягнення здоров'я для всіх у Європейському регіоні ВООЗ») і національних («Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року» та ін.) положень зазначено, що пріоритетним напрямом розвитку освіти є організація та проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах освіти різного типу. Це значно посилює роль фізичної культури та фізичного виховання у формуванні, збереженні та зміцненні здоров'я, і підкреслює значущість фізичного виховання як важливого компонента гармонійного становлення та розвитку особистості [2, с. 120].

У контексті досліджуваної проблеми заслуговує на увагу стан фізкультурно-оздоровчої діяльності в розвинених країнах світу. Як показує порівняльний аналіз фізкультурно-оздоровча робота у ЗВО країн ближнього і дальнього зарубіжжя вона є систематичною та обов'язковою.

У зарубіжних країн питання оздоровчої фізичної культури вирішується на різних рівнях:

- державному (США, Бельгія, Італія, Люксембург, Португалія, Франція, Норвегія, Данія, Фінляндія);
- регіональному (Іспанія, Німеччина, Швейцарія);
- місцевому (Австрія, Швеція, Польща).

**Мета дослідження** - проаналізувати світовий досвід організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у ЗВО та розкрити його особливості у США.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У закладах вищої освіти США фізкультурно-оздоровча діяльність керується як регіонально, так і державними органами. У цій країні активно популяризується здоровий спосіб життя, велика увага приділяється розвитку фізичної культури і спорту, створюються ідеальні умови для занять фітнесом тощо.

В університетах США немає обов'язкових занять з фізичного виховання, проте студенти активно займаються в спортивних секціях і центрах фізичного оздоровлення, організованих при університетах.

Так, в університетах США існує два напрями фізкультурно-спортивної діяльності [3; 1]:

- 1) фізкультурно-оздоровча робота серед студентів на території студмістечка (campus);
- 2) спортивні секції та командні змагання з різних видів спорту.

У США студент навчається в університеті на платній основі. В кошторисі витрат передбачена оплата фізичного оздоровлення. Оплата занять фізичним вихованням хоча і варіюється, але за семестр, як правило, вона відповідає 15 годинам, тобто 60 \$ зі студента, що дає можливість користуватися всіма тренажерами, спортивними залами, плавальним басейном, спортивними майданчиками та полями, брати участь в діяльності різних спортивних гуртків і в змаганнях.

При університетах наявний широкий спектр різних тренувальних програм з оздоровлення (з водних видів спорту, фітнес, спортивні змагання), які розраховані на різний рівень фізичного розвитку студентів, викладачів і співробітників. Працює ціла низка фізкультурно-оздоровчих програм, що забезпечують систематичний



розвиток фізичних якостей в молоді, формування лідерських якостей і підвищення спортивної майстерності.

Спонсорами у всіх видах фізкультурно-оздоровчої роботи у США виступають і державні організації і страхові компанії, товариства, центри, ради, федерації, комісії. Цю роботу в країні забезпечують компетентні фахівців з фізичної культури і спорту, які повинні мати універсальні дипломи.

**Висновки.** На основі аналізу та узагальнення літературних джерел з'ясували, що фізкультурно-оздоровча діяльність у країнах ближнього і дальнього зарубіжжя є систематичною та постійно діючою. При університетах створено різноманітні фізкультурно-оздоровчі програми, постійно діють спортивні секції. Контролюють цю діяльність як органи державної влади, так і регіональні та місцеві. Організовується така діяльність задля формування, збільшення та зміцнення здоров'я студентської молоді, пропагуючи здоровий або активний спосіб життя.

#### **Список джерел інформації:**

1. Винник Н. М. Сутність і зміст поняття спортивно-оздоровчої діяльності. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2016. IV (42). Issue : 87. P. 45–49.
2. Рибалко Л.М. Педагогічні умови формування здорового способу життя в студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 147. Т. II / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. Чернігів : ЧНПУ, 2017. С. 118-121. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.*
3. Pawlikowska-Piechotka A., Sawicka K. Sport and Recreation Grounds : Urban Society Expectations. *Physical culture and Sport. Studies and Research*, 2013. Volume L VII, p. 33-43.

## **УКРАЇНСЬКА БОЙОВА КУЛЬТУРА В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ**

**Литвиненко А.М.**

*Харківський національний університет радіоелектроніки,*

*Україна, м. Харків, [andrii.lytvynenko@nure.ua](mailto:andrii.lytvynenko@nure.ua)*

**Анотація:** В роботі досліджується ефективність застосування засобів української бойової культури для зміцнення здоров’я та збільшення показників фізичної та розумової працездатності студентів Харківського національного університету радіоелектроніки.

**Ключові слова:** патріотизм, хортинг, бойові мистецтва, тренувальний процес, фізичне виховання, здоров’я.

**Вступ.** В останні десятиріччя в Україні та світі все більш популярними становиться види спорту, які розвиваються на основі та в межах традиційної української національної бойової культури [1; 2; 3]. Підступна повномасштабна агресія РФ по відношенню до України ще раз ясно показала необхідність якомога ширшого застосування засобів традиційної української бойової культури для патріотичного та фізичного виховання молоді і в тому числі в системі вищої освіти нашої держави. Огляд спеціальної літератури з тематиці бойових мистецтв та наші власні дослідження вказують на те, що студентська молодь має значний інтерес та мотивована до занять українськими національними видами єдиноборств, які мають загально визнаний високий спортивний та виховний потенціал [4; 7].

**Метою дослідження** - є отримання даних о кореляціях між застосуванням традиційних методик підготовки українських воїнів та результатами тестування значимих показників фізичної та психологічної підготовленості студентської молоді закладів вищої освіти технічного спрямування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З 2012 року в Харківському національному університеті радіоелектроніки почався інтенсивний розвиток сучасного українського національного виду спортивних єдиноборств – хортингу [5;

б]. У взаємодії з провідними фахівцями обласної та міської федерацій хортингу створено потужний центр розвитку української бойової культури в Харківському регіоні, в якому студентська молодь має можливість в рамках академічних занять, спортивних тренувань та гурткової роботи вивчати техніку і тактику українських бойових мистецтв, проходити фізичний та психологічний вишкіл в традиції нашого славного Запорізького козацтва. Вихідні, проміжні та підсумкові тестування рівня фізичної, технічної-тактичної, теоретичної та психологічної підготовленості показують стабільне достовірне зростання значущих показників. Педагогічне оцінювання результатів застосування засобів української бойової культури для виховання патріотизму у молоді дають змогу констатувати виключно високий вплив на свідомість студентів тренувальних занять з національного виду спортивних єдиноборств – хортингу. Щорічні анкетування студентів показують зростання їх зацікавленості українською бойовою культурою, бажання щоденних занять, а також та щоб вона стала основою їх особистої культури здоров'я. Студенти Харківського національного університету радіоелектроніки у складі збірних команд, на постійній основі, результативно приймають участь у чемпіонатах області, України, Європи та світу з хортингу та козацькому двобою.

**Висновки.** Українська національна бойова культура має великий виховний та оздоровчий потенціал і заслужено набуває все більшої популярності у студентської молоді. Вважаємо, що українські національні види спорту (хортинг, козацький двобій тощо) в адаптованому вигляді повинні в обов'язковому порядку вивчатися в системі закладів освіти України.

#### **Список джерел інформації:**

1. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. К. : 2014. 1064 с.
2. Литвиненко А. М. Аналіз національної бойової культури України / А. М. Литвиненко, О. О. Катрич // Матеріали II Міжнародної наукової конференції «Освіта і наука у мінливому світі: проблеми та перспективи розвитку». 27-28 березня 2020 р., м. Дніпро. Частина I. / Наук. ред. О.Ю.Висоцький. –Дніпро: СПД «Охотнік», 2020. С. 289-290.

3. Литвиненко А. М. Методика спортивної підготовки національного виду спорту – хортингу в фізичному вихованні студентів: навч. метод. посібник. Харків: ХНУРЕ, 2021. 104 с.
4. Литвиненко А. М. Мотивація к заняттям восточними единоборствами в системе физического воспитания ВУЗа / А.М. Литвиненко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків. – 2012. – № 5 (1). С. 141-144.
5. Литвиненко А. М. Синергетичний підхід до аналізу змагальної діяльності в хортингу / А.М. Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. Наукових праць. – К.: Палівода А.В. 2016. – Вип. 5. С. 147-152.
6. Литвиненко А. М. Фізичне виховання студентів на основі української бойової культури: навчальний посібник. Харків: ХНУРЕ, 2021. 116 с.
7. Gubnytska Iu. S. Analysis of information models of students physical readiness in higher educational establishments / Iu. S. Gubnytska, A. Lytvinenko // Матеріали 5-й Международной научно-технической конференции «Информационные системы и технологии», 12-17 сентября 2016 г. – Х.: НТМТ, 2016. С. 234-236.

## **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ У СТУДЕНТІВ**

**Ляшуга І.Ю.**

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний  
інститут», Україна, м. Харків, [ira.lyashuga@gmail.com](mailto:ira.lyashuga@gmail.com)*

**Анотація:** дослідження спрямоване на аналіз сучасного стану дисципліни «Фізичне виховання» та підняття його престижу, поваги та мотивації студентів до навчання фізичним вихованням та спортом у закладах вищої освіти (ЗВО). Проведено аналіз сучасного ставлення молоді до занять фізичним вихованням. Встановлені позитивні сторони у застосуванні сучасних технологій. Сформовані власні погляди і пропозиції для покращення проведення занять фізичним вихованням у ЗВО.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студенти, навчальні заняття, мотивація, розвиток.

**Вступ.** Сьогодні дисципліна фізичне виховання та заняття спортом у ЗВО втрачають престиж, попит та популярність серед студентської молоді. Студенти використовують усі методи відмови від занять, навантажень. В сучасних тенденціях молодь не має достатніх мотивів щодо натхнення і сумлінного відвідування занять з фізичного виховання та занять спортом в його межах. Перед викладачами фізичного виховання у ЗВО стає завдання підняти престиж занять зі своєї дисципліни та мотивування молоді до фізичних навантажень. В роботі розглянуто засоби підвищення мотивації студентів у поставленому питанні.

**Мета дослідження** - полягає у аналізі ставлення студентської молоді до занять фізичним вихованням у ЗВО, існуючого стану спортивних вподобань та вивчення бачення мотиваційних заходів щодо ідеальних занять з фізичного виховання. Завдяки залучених літературних джерел та отриманих анкетних даних студентів окреслимо можливі шляхи покращення мотивації занять фізичним вихованням та спортом студентів в рамках навчальної програми та поза нею.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дисципліна «Фізичне виховання» спрямована на фізичний і духовний розвиток особистості студента, оволодіння спеціальними теоретичними знаннями і знаннями із суміжних дисциплін (анатомії, біомеханіки, валеології, лікувальної фізичної культури тощо), фізичними вправами та видами спорту, способами їх організованого і самостійного виконання протягом життєдіяльності. Проте сьогодні більшість молоді не розуміється на позитивному впливі щодо занять фізичною культурою та спортом, засобами формування правильного відношення до цього предмету та дисципліни взагалі [1, 2].

Для більш детального оволодіння інформацією про ставлення студентської молоді до спорту було запропоновано зробити аналіз сьогодення дисципліни фізичної культури. Дослідження було розпочато восени 2022 року з анкетування 100 студентів I – III курсів дисципліни самбо Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут». Опитування було спрямовано на ставлення молоді до занять фізичним вихованням у ЗВО. Згідно проведених даних 23% опитуваних відповіли, що заняття з фізичного виховання не потрібні і не подобаються; 50% дали відповідь, що заняття потрібні, але необхідно змінювати хід занять бо немає зацікавленості та заняття йдуть за старими програмами та матеріалами; 23% відповіли, що заняття з фізичного виховання в ході навчальної програми потрібні.

Слід відзначити, що для того, щоб заняття з фізичного виховання у ЗВО подобалися студентам, вони були зацікавлені відвідувати їх вміст програми навчального матеріалу повинен бути сучасним та цікавим для молоді. Тільки в такому випадку заняття з фізичного виховання можуть стати важливою та престижною частиною освітньої сфери. В ході подальшого анкетування було виявлено причини, які призупиняють мотивацію студента до занять фізичним вихованням. Нами було поділено на дві групи:

- економічні
- професійні.

До економічних причин слід віднести старий спортивний інвентар та обладнання, спортивні бази і методичне забезпечення. Звичайно, що група економічних причин потребує тривалий час та економічне підґрунтя до змін.

До професійних причин слід віднести сферу діяльності викладача, що цілком залежить саме від нього. Сюди слід віднести шаблонність проведення занять, авторитаризм та припинення кар'єрного росту. Слід зауважити, що це кропітка та складна робота для викладачам щодо вивчення сучасного та цікавого матеріалу проведення занять для студентів. Проте таке важливе завдання, як повернення престижу окремій освітянській галузі та посилення потреб і мотивації студентства у фізичній активності в умовах сьогодення цього [3,4,5].

**Висновки.** Проблеми сучасності потребують від нас рішучих дій. Сучасна студентська молодь не має мотивації до занять фізичним вихованням та спортом. У ході проведеного експерименту нами було виявлено два фактори гальмування мотивації до занять у студентів: економічні та професійні проблеми. Виявлені фактори, які допоможуть посилити мотивацію у студентської молоді. Для цього потрібно: проводити заняття з фізичного виховання ефективними, сучасними та цікавими; стати беззаперечним авторитетом для студентів за рахунок високих професійних якостей та компетентності; шукати індивідуальний підхід до кожного студента; не припиняти професійний ріст, слідкувати за новими методиками, регулярно відвідувати конференції, семінари, конвенції; займатись самовдосконаленням.

#### **Список джерел інформації:**

1. Грибан Г.П. (2020). *Фізичне виховання: проблеми та перспективи* (с. 83-101). Житомир: Рута.
2. Іванченко Л.П. (2007). *Формування мотивації у підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом*: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія та методика фізичного виховання» (20 с). Луганськ.
3. Лапшина Г.Г., Череповська О.А. (2018). *Теоретична підготовка студентів ЗВО з предмету «Фізичне виховання»*. Конспект лекцій (336 с). Львів: Поліграфіст.



4. Лещенко Г.А. (2002). Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.09 «Теорія навчання» (18 с). Кривий Ріг.
5. Череповська О.А., Палагнюк Т.В. (2006). Аеробіка: методичні вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками I - II курсів вищих навчальних закладів (56 м). Львів: Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2006.

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ**

**Ляшуга І.Ю., Грдзелідзе С.Р., Ляшуга Ю.А.**

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків,*

[ira.lyashuga@gmail.com](mailto:ira.lyashuga@gmail.com), [ripatovich@gmail.com](mailto:ripatovich@gmail.com), [ira.lyashuga@gmail.com](mailto:ira.lyashuga@gmail.com)

**Анотація:** дослідження спрямовано на висвітлення сучасних розробок в умовах дистанційного навчання дисципліни «Фізичне виховання». Заходи допомагають здобувачам освіти ефективно впроваджувати фізкультурно-оздоровчу підготовку засобами дисципліни.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студенти, дистанційне навчання, заняття, військовий стан.

**Вступ.** Сьогодні Україна перебуває в складному етапі незалежності нашої держави – в умовах військового стану. Питання створення ефективного навчання в цих умовах для закладів вищої освіти (ЗВО) стали основними питаннями. Студенти продовжують навчатися в різних регіонах, здебільшого, де небезпечно. В сьогоднішній важливо створити умови для студентів, щоб фізична активність і спорт залишалися пріоритетними напрямками освіти. Фізична активність і заняття спортом знижують стресовий стан, покращують самопочуття, підвищують працездатність організму, що є запорукою здоров'я нації і зміцнення національної безпеки.

**Мета дослідження** - полягає у аналізі концептуальних форм та заходів щодо організації занять з дисципліни «Фізичне виховання» в умовах військового стану.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз наукової літератури та нормативних документів дозволили створити якісні підходи до організації занять в умовах війни [1]. Основне завдання – забезпечити реалізацію дисципліни, а саме:

- сформувати у студентів правильного ставлення до свого здоров’я та фізичної активності, використання засобів фізичної культури в організації здорового способу життя;
- організаційний та швидкий перехід з різних форм навчання (очна, змішана, дистанційна), відповідно до обставин;
- розміщення на сайті кафедри Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (НТУ «ХПІ») навчальних завдань та рекомендацій щодо виконання, які викладені в зрозумілій і доступній формі для сприйняття студентів;
- проведення лекційних занять на освітній платформі офіс 365;
- надання консультацій протягом семестру;
- здійснення контролю за самостійним виконанням робіт студентів та встановлення дієвого зворотного зв’язку.

Спираючись на зазначені умови проведення занять з фізичного виховання було визначено основні форми навчання. Для забезпечення успішного навчання в військових умовах, для студентів було розроблено електронні навчально-методичні комплекси. Завдяки новим можливостям студенти детально ознайомилися з вимогами щодо навчання та успішної здачі заліку. Програма курсу містила теоретичну підготовку та завдання щодо самостійного виконання за бажанням [2]. Наприклад, студенти за власним бажанням та гарним самопочуттям виконували комплекс ранкової гігієнічної гімнастики. Виконана студентами самостійна робота автоматично фіксувалася на освітній платформі, що забезпечувало здійснення щотижневого поточного контролю. Теоретичний лекційний матеріал містив розділи: історія спорту, раціональне та правильне харчування для студентів, історія успіху видатних українських спортсменів, рекомендації до занять фізичним вихованням тощо.

Завдання викладача в цих умовах – співпрацювати зі всіма учасниками освітнього процесу. Викладач повинен пересвідчитися, що студенти підключені до освітньої платформи, створити з ними групу у зручному месенджері. Завдання студентів – опрацювати наданий лекційний матеріал для оволодіння

відповідними навичками та досягнути бажаних результатів від навчання з фізичного виховання.

**Висновки.** Таким чином, отримані інформаційні дані дають підставу стверджувати, що організація навчального процесу за дистанційною формою навчання в асинхронному режимі дозволяє ефективно створювати концептуальні підходи щодо викладання дисципліни «Фізичне виховання» в НТУ «ХПІ» в умовах військового стану. Створене методичне впровадження, контроль за самостійними заняттями студентів та читання лекційного матеріалу сприяє належній організації навчання. Сьогодення потребує виховання здорових, всебічно розвинутих та патріотично налаштованих громадян нашої держави. Таким чином ми об'єднуємо нашу країну в намаганнях до національного відродження. Масове залучення людей до занять спортом значно покращує здоров'я нації, якість життя у різних аспектах, є засобом досягнення благополуччя.

#### **Список джерел інформації:**

1. Журавльова І. М., Соколюк О. В., Христенко Д. О. (2022). Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах сьогодення. Сучасні методи та форми організації освітнього процесу у закладах вищої освіти: матеріали Всеукр. наук.-метод. конф., 15 черв. 2022 р. (с. 70 – 74). Одеса: Університет Ушинського.
2. Методичні рекомендації щодо викладання фізичної культури у 2022–2023 навчальному році. URL: <https://www.schoollife.org.ua/metodychni-rekomendatsiyi-shhodovykladannya-fizychnoyi-kultury-u-2022-2023-navchalnomu-rotsi/> (дата звернення: 26.08.2022).

## **РЕКОМЕНДАЦІЇ**

### **ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ В ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ**

**Петренко В.І., Федорина Т.Є., Казак В.Ю.**

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут» Україна, м. Харків,*

*v.petrenko711@gmail.com; tatyana.fedorina@gmail.com; kazakvu@gmail.com*

**Анотація.** Дослідження спрямоване на пошуки нових шляхів для залучення студентів до самостійних занять фізичною культурою, організацію тренувального процесу з метою зробити ці заняття сталими на протязі не тільки навчання, але на подальше життя. Пропонується методика організації втягувального періоду занять з урахуванням того, що студенти вперше будуть займатися вправами з навантаженням.

**Ключові слова.** Втягування, комплекс вправ, тренувальна програма, робочий підхід, кількість повторень, вага навантаження.

**Вступ.** Сьогодні фізичний розвиток студентів ВНЗ України явно недостатній. Регулярні відвідування дворазових занять з фізичного виховання на тиждень досить благотворно впливають на фізичний розвиток студентів, але недостатньо для значного збільшення показників фізичних якостей. Для цього необхідне третє заняття на тиждень самостійне або у спортивній секції. Тренування у тренажерному залі можуть допомогти у цьому питанні. Серед студентів заняття у тренажерному залі зараз дуже популярні. Але багато хто не затримується в залі більше двох-трьох місяців. Лише деякі залишаються вірними йому довгі роки. Хоча саме заняття бодібілдингом є тим способом життя, якого можна дотримуватись все життя.

Новачки в тренажерному залі часто дуже нетерплячі. Вони хочуть швидких приростів у силі та м'язових розмірах. Використовуючи інформацію з глянцевого журналу та інтернету, призначену для досвідчених бодібілдерів, новачки дуже швидко впираються в плато, або отримують травму, або розчаровуються в

тренуваннях. Це велика помилка. Як і в будь-якому іншому виді спорту, у бодібілдингу є свої правила, які необхідно неухильно виконувати і початківцям та досвідченим бодібілдерам. Початкова фаза тренувань – це той час, коли ви повинні довіритися фахівцям, а не «спецам» з тренажерного залу, які пропонують спліт-програми, свої комбінації вправ, підходів та повторень. Тренер у залі бачить не лише кінцеву мету, а й всі кроки у бодібілдингу, які необхідно зробити по черзі один за одним

**Мета дослідження.** Дати методику організації втягувального етапу студентам-початківцям, які вперше переступили поріг тренувального залу. Тільки пройшовши початкове тренування та ставши атлетом середнього рівня підготовленості - досвід та отримані практичні навички дадуть право на експерименти у методиці тренувань для пошуку свого оптимального шляху тілобудування.

**Результати дослідження.** Тренувальна програма новачків спрямована на плавне "втягування" систем організму в силове тренування[1]. На цьому етапі проходять важливі зміни в організмі. Насамперед, необхідно зміцнити зв'язки та м'язи організму. Зміцнення зв'язок дасть можливість надалі без травм збільшувати вагу обтяжень. Розвиток м'язів пов'язано не тільки з розвитком нервово-м'язових зв'язків, але і збільшенням капілярної мережі м'язових волокон, що сприяє кращому постачанню поживних речовин і кращої утилізації продуктів розпаду [2].

В інтернеті та спеціалізованій літературі можна знайти багато варіантів тренувальних планів для початківців у яких є багато плюсів, але багато мінусів. Пропонуються, наприклад, програми, що складаються з 8 вправ за одним підходом повторюваних 3 рази на тиждень протягом першого місяця занять. Можна тренуватись і так. Але така монотонність може охолодити інтерес до занять. Необхідне більш різноманітне та інтенсивне тренування, з плавним збільшенням навантажень[1]. Пропонуються також вправи на тренажерах, які є не в кожному залі.

Маючи досвід роботи з студентами понад 20 років, пропонуємо свій комплекс вправ для початківців. Пропонуємо виконання не 8-ми, а 24-х вправ на

тиждень. При цьому монотонність тренувань виключається у зв'язку із щоденною зміною комплексу вправ. Вивчається більший "арсенал" вправ бодібілдингу. Це сприяє більш широкому впливу на м'яз, що тренується, так як в різних вправах в роботу включаються різні м'язові волокна. [2]. Особливу увагу цьому етапі тренування слід приділяти вивченню правильної техніки виконання вправ. Це дає можливість надалі легко впоратися зі збільшенням тренувальних ваг та уникнути травм на тренуваннях.

Втягуючий етап триває 8 тижнів. Складається з трьох комплексів на тиждень по 8 вправ на день з розминочним та двома (на першій) - трьома (на наступних) підходами в кожній вправі. Перед тренуванням проводиться протягом 5 - 10 хвилин легке кардіотренування, суглобова гімнастика. Вагу обтяжень підбираємо індивідуально за методом від простого до складного. Розминочний підхід виконується у 12 – 15 повтореннях. Робочі підходи – від 8 до 12. Вагу обтяжень збільшуємо двома способами. Перший, кожного тижня вага навантаження збільшується на 2,5 кг при виконанні 8 повторень. Другий, для більш слабких фізично, кожного наступного тижня в кожній вправі в робочому підході збільшується кількість виконання повторень, починаючи з 8 поки не досягнемо 12, після чого на наступному тренуванні збільшується вага обтяження на 2,5 кг.

Увагу акцентуємо на «комфортності» відчуттів при виконанні вправи. На цьому етапі тренування сигналом для припинення виконання вправи є вихід із «зони комфорту». Ритм виконання вправи – підйом на 2 рахунки опускання на 3 рахунки. Дихання плавне з видихом у долаючій фазі руху. Відпочинок між підходами – до 1 хвилини, між вправами – до 2 хвилин. Після закінчення тренування виконуємо розтягування та «заминковий» біг. [4].

Запис навантаження 1x15, 2-3x8-12 означає один підхід у 15 повторень та 2-3 підходи по 8-12 повторень.

Тижневий втягуючий комплекс для бодібілдерів-початківців.

1-е тренування.

Жим штанги лежачи 1x15, 2-3x8-12

Розведення гантелей лежачи 2-3x10-15



Жим ногами на тренажері	1x15, 2-3x8-12
Згинання ніг на тренажері	2-3x8-12
Тяга верхнього блоку за голову	1x15, 2-3x8-12
Гіперекстезія	2-3x10-25
Підйом штанги на біцепс	1x15, 2-3x8-12
Підйом тулуба на тренажері	2-3x10-25

2-е тренування.

Жим штанги стоячи	1x15, 2-3x8-12
Підйом гантелі в сторони	2-3x10-12
Тяга нижнього блоку до живота	1x15, 2-3x8-12
Тяга штанги до підборіддя	2-3x10-20
Згинання рук із гантелями	2-3x10-15
Трицепсова тяга блоку	2-3x10-20
Згинання рук зі штангою в зап'ястях	2-3x10-20
Скручування з поворотом	2-3x10 і більше

Третє тренування.

Жим штанги лежачи < 30 °	1x15, 2-3x8-12
Пуловер	2-3x10-15
Присідання зі штангою	1x15, 2-3x8-12
Згинання ніг на тренажері	2-3x8-12
Тяга верхнього блоку до грудей	1x15, 2-3x8-12
Нахили зі штангою	2-3x10-20
Французький жим лежачи	2-3x10-15
Підйом ніг на тренажері	2-3x10-20

Пропонований комплекс виконується протягом 8 тижнів. У наступних комплексах навантаження з першого тижня нового циклу збільшується за рахунок збільшення ваги обтяження.

**Висновки.** По закінченні 16 тижнів тренувань пройдений втягувальний етап. Зміцнилися зв'язки кістково-м'язового апарату, збільшилася сила м'язів, стабілізувалася техніка виконання вправ. Можна приступати до вищих

навантажень, до виконання комплексів з спрямованістю на розвиток якостей, що цікавляться або відстають.

Іноді потрібно тренування на корекцію постави, пов'язану з викривленнями хребта, міжреберними грижами, травмами суглобів. У всіх випадках необхідний індивідуальний комплекс вправ. При цьому комплекс, що втягує протягом 8 тижнів, необхідний.

Ця робота допоможе студентам плавно втягнутися в тренувальний процес, уникнути травм та творчо використовувати її для свого подальшого вдосконалення.

Список джерел інформації :

1. Столяров В.І. (2015). *Теорія і методологія сучасного фізвиховання*. Київ. НУФВСУ. Олімпійська література.
2. Яремко Є.О. (2006). *Спортивна фізіологія*. Львів.

## **ФІТНЕС-ТУРИ ЯК ВИД СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО СЕРВІСУ**

**Савченко М.О.**

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків, [mira.savchenko2212@gmail.com](mailto:mira.savchenko2212@gmail.com)*

**Анотація:** дослідження спрямоване на з'ясування особливостей, характеристик спортивно-оздоровчого туризму та розкриття поняття «фітнес-туризм».

**Ключові слова:** спортивно-оздоровчий туризм, фітнес-тур, активний відпочинок, оздоровлення.

**Вступ.** Велику популярність набирає здоровий спосіб життя, спорт став модним і все більше людей долучаються до занять фітнесу, а також зростає популярність туризму. Люди більше віддають перевагу активному відпочинку. Через це у галузі спортивно-оздоровчого сервісу починається попит на фітнес-туризм.

**Мета дослідження** - розглянути фітнес-тури як різновид спортивно-оздоровчого туризму.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спортивно-оздоровчий туризм можна вважати однією з найефективніших технологій оздоровлення. А. Конох описує спортивно-оздоровчий туризм, як специфічний вид туристично–спортивної діяльності, який поєднує рекреаційну функцію туризму й елементи спортивного туризму, за умови, що фізичні навантаження при цьому не перевищують потенційних можливостей людини [1].

О. Дмитрук та Ю. Щур зазначають, що спортивно-оздоровчий туризм обов'язково передбачає подолання маршруту активним способом, власними силами. Тобто головною рисою спортивно-оздоровчого туризму є активний рух. Основними ознаками є: спортивна, пізнавальна, рекреаційна, вітальна діяльність (життєва) [2]. Також виділяють такі інтегральні функції як: рекреаційна, розвиваюча, розважальна.

Найбільш давніми згадками про оздоровлення є Аюрведа (3000-1500 р.р. до н.е.), це є цілісна система, спрямована на створення гармонії між тілом, розумом і духом. Аюрведичні режими адаптовані до унікальної конституції кожної людини (її потреби в харчуванні, фізичних вправ, соціальної взаємодії та гігієни) для запобігання хвороб. Таким чином, спортивно-оздоровчий туризм почався з античних часів. Ще стародавні греки, щоб покращити своє здоров’я, відвідували храм бога Асклепія в Епідаврї – там були готелі, лазні, палестри (гімнастичні школи). В сучасному світі курортологія як основа оздоровчого туризму почала активно розвиватися у Європі з XVII ст. [3]. Зараз у світі ціла курортна індустрія, яка охоплює практично всі країни й континенти. На базі традиційних кліматичних і бальнеологічних курортів з’явилися нові форми оздоровлення – SPA, wellness, fitness.

Фітнес-тур (від «фітнес», англ. fitness від to fit – бути у гарній формі), це вид туризму, основною метою якого є фізичне й ментальне оздоровлення туриста за допомогою спеціальних методик, у які обов’язково включають фізичні вправи та дієту. Фітнес-тур складається з двох типів послуг: фітнес-послуг та туристичних послуг. Такий тур розрахований на тих, хоче хто займається фітнесом і під час відпустки не хоче втратити форму; регулярно підтримує здоровий спосіб життя і віддає перевагу активному відпочинку. Він допомагає схуднути, зняти стрес, поліпшити обмінні процеси, підвищити імунітет та знайти однодумців.

Проведення фітнес-турів та дуже популярний вид відпочинку у розвинених країн. В Україні вони, ще не такі популярні і небагато українців знають про такі тури. Фізичні тренування можуть відрізнятися в залежності від типу туру. Найпопулярнішими за є: танцювальні, гірськолижні, аквааеробіка, йога, велотури, степ та аеробіка, пілатес, combat (на основі єдиноборств), функціональні тренінги. Туристи віддають більше перевагу не вузькоспрямованим, а комбінованим турам.

**Висновки.** Спортивно-оздоровчий туризм – це специфічний вид туристично-рекреаційної діяльності, характерність якого – активний спосіб пересування. Фітнес-тури в Україні вже почали проводитися, та будуть все більш популярними. Фітнес-тури можуть стати ефективним засобом оздоровлення нації.

**Список джерел інформації:**

1. Конох А. П. (2007) Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивнооздоровчого туризму у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. П. Конох. – К., 2007. – 18 с.
2. Фокін С. П. (2003) Організація спортивно-оздоровчого туризму : метод. рек. для студ. / С. П. Фокін. – К. : КУТЕП, 2003. – 79 с.
3. Круцевич Т.Ю. (2013) Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, С.Б. Пангелов. – К.: Академвидав, 2013. – 160 с.

## ДОЦІЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ПІЛАТЕСУ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ЗАНЯТТЯХ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Фоменко В.В., Ревенко С.С., Матузна Н.А.

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний  
інститут», Україна, м. Харків, [fomenkovv.f@gmail.com](mailto:fomenkovv.f@gmail.com),  
[sonyarevenko2002@gmail.com](mailto:sonyarevenko2002@gmail.com), [nataliamatuzna@gmail.com](mailto:nataliamatuzna@gmail.com)*

**Анотація:** дослідження спрямоване на аналіз недоліків застосовуваних методів розвитку гнучкості та запропонування альтернатив, які водночас здатні розвивати гнучкість та не завдавати шкоди опорно-руховому апарату юних спортсменок.

**Ключові слова:** фізичний розвиток, художня гімнастика, гнучкість, пілатес.

**Вступ.** Тенденції розвитку художньої гімнастики невпинно демонструють “омолодження” даного виду спорту, маючи на увазі, що вікові рамки діючих спортсменок, які беруть участь у змаганнях, звужуються. Беручи до прикладу всеукраїнський турнір під назвою “Мрія-2022”, що проходив на початку лютого 2022 року на території СК “ХП”, рік народження наймолодшої заявленої гімнастки був 2018 (3 роки), найстаршої — 2004 (16 років). Готуючи та залучаючи гімнасток у змагальний процес з такого юного віку тренери форсують темпи фізичного розвитку дитини, надаючи перевагу здібностям гнучкості та відсуваючи інші складові фізичної підготовки на другий план. Саме через це, досягаючи підліткового віку, більша частина гімнасток полишають свою спортивну кар’єру через здобуті травми опорно-рухового апарату. Починаючи з 2020 року, описана проблема почала набирати більшого масштабу через епідеміологічну, а згодом воєнну ситуацію в Україні, коли спортсменки були вимушені виконувати і без того перебільшені навантаження, тільки тепер без нагляду та фізичної присутності фахівців.

**Мета дослідження** - виявити проблеми існуючої програми спортивної підготовки художніх гімнасток віком від 6 до 10 років та обґрунтування доцільності застосування вправ пілатесу для досягнення мети розвитку гнучкості з упором на збереження здоров'я дітей.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Відкриваючи актуальну навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл на веб-сторінці Міністерства молоді та спорту України [1], ми можемо побачити, що публікація даної програми відбулася у 1999 році, тобто 24 роки назад. Враховуючи, що правила, вимоги та система оцінювання в художній гімнастиці ґрунтовно змінюються кожного олімпійського циклу (станом на сьогодні, від 1991 року вони перетерпіли 8 змін), дана навчальна програма не була підлаштована під нові реалії цього виду спорту. Як наслідок, тренери спортивних шкіл та клубів повністю відходять від рекомендованої науково підкріпленої розробки, бо вона втратила свою актуальність вже багато разів, надаючи перевагу наступним засобам пошуку інформації задля формування навчально-тренувальних планів:

- ресурси різноманітних веб-сторінок мережі Інтернет;
- відеоролики з хостингу YouTube;
- відеоролики та публікації на ресурсах Facebook та Instagram;
- власний тренувальний досвід.

Жоден із перерахованих не буде мати під собою наукового підґрунтя, бо мережа Інтернет є вільним майданчиком, куди викладається різноманітна, зазвичай нічим не підкріплена інформація від абсолютно різних людей. Обирати дані засоби у фізичному вихованні є недопустимим, адже мова йде про дітей, чий організм легко зруйнувати, даючи неправильне, перебільшене та непродумане навантаження.

Опорно-руховий апарат молодших школярів. Молодший шкільний вік характеризується бурхливим розвитком усього дитячого організму, починаючи від дихальної та завершуючи центральною нервовою системою. Стосовно опорно-рухового апарату, В.Г. Шахненко зазначає, що в даному віці відсоток хрящової тканини в кістково-сполучній системі все ще достатньо високий, що пояснює його



гнучкість. На це треба зважати максимальну увагу для запобігання можливих викривлень хребта, вдавлюванню грудної клітини, сутулуватості і т.д [2]. Дослідницький портал British Columbia перераховує види помилок, яких треба не припускати в розвитку гнучкості [3]:

- дотримання неправильної техніки та різкість рухів;
- істотне перевищення комфортного діапазону руху в суглобі;
- пропускання розігріву перед виконанням вправ на гнучкість;
- різкі рухи з маленькою амплітудою при м’язовому напруженні, посмикування;
- допускання істотного дискомфорту;
- затримка та збій ритму дихання.

Більшість із даних помилок прийняті за норму в сучасній підготовці художніх гімнасток молодшого шкільного віку та допускаються в тренувальному процесі по сьогоднішній день.

Повертаючись до навчально-тренувальної програми з художньої гімнастики, головною метою є надбання гімнасткою змоги успішно брати участь у змагальній діяльності, а також виконання спортивних розрядів. Розмовляючи про змагальну діяльність, змагальна вправа художньої гімнастики включає в себе три види елементів (стрибки, рівноваги та оберти), і, згідно із новими правилами від 2020 року, комбіновані елементи, що є сумішшю двох з вищезазначених різновидів, а також кидки та маніпуляції гімнастичного снаряду. Для виконання цих складнокоординаційних вправ гімнастка повинна володіти усим комплексом координаційних якостей — спритністю, рухливістю, точністю, рівновагою, стрибучістю, ритмічністю, влучністю та пластичністю. Виняткову роль в опануванні гімнасткою перерахованих здібностей грає така фізична якість, як сила, яку доцільно впроваджувати разом із гнучкістю. Взаємозв'язок між гнучкістю та силою був доведений достатньо давно, ці дві якості настільки сильно пов'язані, що якщо існує дисбаланс одного над іншим, травма буде спровокована в такий спосіб [4,5]:

- збільшення гнучкості без міцності призведе до нестабільності суглоба;

- збільшення сили без гнучкості призводить до розривів м'яких тканин, розтягнень, викривлень і змін постави.

Для збереження балансу між силою та гнучкістю ідеально підходить один з різновидів фітнесу, який має назву пілатес. Пілатес – це безпечна програма вправ без ударного навантаження, яка дозволяє розтягнути і зміцнити основні м'язові групи в логічній послідовності, не забуваючи при цьому і про більш дрібні і слабкі м'язи; Такий комплекс фізичних вправ було винайдено німецьким спортсменом Джозефом Пілатесом [6]. Для отримання відповіді на питання доцільності застосування саме пілатесу на початковому етапі підготовки гімнасток буде достатньо переглянути список принципів застосування даного виду фітнесу, процитований Гаркавою О.В. з наукової праці Раймерса К. [7]:

- встановлення зв'язку між тілом та свідомістю, впроваджуючи розвиток осягненості про процеси, які відбуваються в тілі та сприяння розвитку концентрації;

- правильне поводження з центром енергії, яким є прямі і поперечні м'язи живота, бо саме зона черева виконує функцію підтримки хребта і всіх життєво важливих органів;

- використання глибоких дихальних вправ, що посприяють правильному розподілу кисню до працюючих м'язів та розвитку витривалості юних гімнасток;

- навчання підопічних м'язової та силової ізоляції, тобто невикористання м'язів, які не потрібні для виконання вправи;

- точність і контроль. У пілатес існує певна послідовність, або структура, вправ, послідовно зачіпає всі групи м'язів. Рухи повинні бути неспішними, плавними, що робить їх достатньо складними та розвиває гнучкість разом із силою та витривалістю;

- граціозність, яка грає велику роль в успішній змагальній діяльності гімнастки досягається саме тоді, коли один рух плавно, логічно та безперервно з'єднується з наступним.

### **Висновки.**

1. Основною проблемою у сучасній художній гімнастиці є екстремальне “омолодження” виду спорту, через перенавантаження дітей з дуже юного віку, та в подальшому травматизація опорно-рухового апарату гімнасток.
2. Дана проблема є актуальною через застарілість та невідповідність навчально-тренувальної програми для спортивних шкіл, через що тренери займаються самостійним пошуком інформації у відкритих джерелах, яка зазвичай не є науково підкріпленою та не відповідає віковим особливостям вихованок.
3. Вправи, які використовуються задля розвитку гнучкості у багатьох тренувальних групах з художньої гімнастики не дотримуються принципів безпечного розтягування, а саме є різкими, з великою амплітудою та дуже дискомфортними для дітей, що прийнято вважати нормою.
4. Якісним вирішенням проблеми може стати застосування комплексу пілатесу, який спрямований на збалансування гнучкості та сили, м'яко розвиваючи витривалість, граціозність та концентрацію, а саме це повинно закладатися як фундамент фізичного розвитку для сприяння оздоровленню дітей та успішної можливої спортивної кар'єри.

### **Список джерел інформації:**

1. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з художньої гімнастики / Міністерство молоді та спорту України [Електронний ресурс] — Режим доступу: [https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy\\_navchalni/2016\\_2015/programa-hydojnya-gimnastika.zip](https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2016_2015/programa-hydojnya-gimnastika.zip)
2. Шахненко В. Г. (1998). Азбука здоров'я молодшого школяра : посіб. для вчителя 1–4-х класів / Шахненко В. Г. – К. : Центр “Майстер - S” Творчої спілки вчителів України. 182 с.
3. Precautions for Flexibility Activities / British Columbia [Електронний ресурс] — Режим доступу: <https://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/being-active/injury-prevention-and-recovery/precautions>

4. Harris, Margaret L. (1969). *"Flexibility."* *Physical Therapy* 49.6. P. 591-601.
5. Кнапик, Joseph, et al. (1992). *"Strength, flexibility and athletic injuries."* *Sports Medicine* 14. P. 277-288.
6. Грибан, Г. П. (2015). *Пілатес – «тіло створюється розумом».* Студентська спортивна наука. с. 197-199.
7. Reimers K. (2008). Nutritional factors in health and performance / K. Reimers // *Essentials of strength training and conditioning.* – Champaign, IL: Human Kinetics,. P. 201-234.
8. Kloubec, June A. (2010). *"Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance, and posture."* *The Journal of Strength & Conditioning Research* 24.3. P. 661-667.

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ  
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ЗІ СТУДЕНТАМИ ЗАГАЛЬНИХ ГРУП  
ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

**Храпов С.Б.**

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний  
інститут», Україна, м. Харків, sbhrapov@gmail.com*

**Анотація.** У роботі розглянуто методику проведення занять з фізичного виховання зі студентами загальних медичних груп під час воєнного стану. Використано власний досвід проведення практичних занять із фізичного виховання зі студентами спеціалізації «Баскетбол».

**Ключові слова:** фізичне виховання, дистанційне навчання, воєнний стан, отримання залікової оцінки з дисципліни «Фізичне виховання», спеціалізація «Баскетбол».

**Вступ.** 24 лютого 2022 року відбулося повномасштабне воєнне вторгнення РФ на територію нашої країни. У зв'язку з цим, ЗВО України вимушені були терміново перейти на дистанційну форму навчання. Не став винятком і Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»[1]. Згідно з наказом ректора НТУ «ХПІ» №204 від 22 серпня «Про зміни до графіку навчального процесу» у відповідності до постанови КМУ від 24 червня 2022 року №711 «Про початок навчального року під час дії правового режиму воєнного стану в Україні», та рекомендацій МОН щодо особливостей організації 2022/23 навчального року, з 1 вересня 2022 року семестр розпочався у дистанційному режимі з використанням корпоративної платформи *Microsoft Office 365* (далі Офіс 365) [1], а також такі додатки як *Outlook, Teams, Forms*.

**Мета дослідження:** запровадити та узагальнити власний досвід проведення дистанційних занять з фізичного виховання зі студентами спеціалізації «Баскетбол» під час воєнного стану.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В осінньому семестрі 2022/23 навчального року, студентам, для отримання залікової оцінки з фізичного виховання, треба було відвідувати on-line заняття в Офіс 365 за наданим кожним викладачем розкладом, виконувати надані завдання для отримання додаткових балів і наприкінці семестру отримати оцінку за рекомендованою шкалою оцінювання.

З самого початку семестру, велика кількість викладачів та студентів зіштовхнулися з двома суттєвими проблемами:

1. Повітряні тривоги, обстріли, відключення світла, відсутність зв'язку та Інтернету, знаходження студентів в інших країнах, на окупованих територіях та ін. Тобто, неможливість викладачам проводити заняття, а студентам бути присутніми на них.

2. Накладання занять з фізичного виховання з іншими дисциплінами. Особливо багато питань з цього приводу було у студентів 1 курсу.

Щоб вирішити ці проблеми, студентам, поряд із відвідуванням занять в Офісі 365, було запропоновано альтернативний спосіб отримання оцінки з фізичного виховання: якщо хтось, з поважних причин, не мав змоги бути присутнім на on-line заняттях, потрібно зняти та відправити викладачу відео своїх занять фізичною культурою або спортом. Сучасні технічні засоби (телефони, планшети і інші) дозволяють це зробити навіть з вказанням дати та часу занять спортом, місцем знаходження, кількістю навантаження, виміром тиску та пульсу. Можна запросити друга/подругу щоб допомогли зі зйомкою або, кажучи сучасною мовою, зробити «селфі», як студент/студентка займається фізичними вправами. Будь-якими, не обов'язково баскетболом. Це може бути футбол, волейбол, теніс, плавання, заняття у тренажерному залі або фітнес-центрі, катання по горах на велосипеді чи скейтборді, ранковий біг, ранкова/денна/вечірня зарядка і інші, а саме будь-яка рухова активність. Єдина умова: це повинно бути безпечно! Не слід це робити під час повітряної тривоги/обстрілу чи в небезпечних місцях, дотримуючись усіх методичних порад викладача до проведення таких занять.

Знятий відеоматеріал треба прискорити або стиснути та відправити викладачу любим доступним способом, наприклад, електронною поштою або на телефон (Telegram, Viber і інші). Якщо студент/студентка не мали змоги бути присутніми на on-line заняттях за розкладом 2 рази на тиждень, надіслані відео було зараховано, як присутність на заняттях.

Це допомогло вирішити проблеми навчального процесу. При цьому, після перегляду відео, викладач надавав поради чи робив зауваження щодо виконання фізичних вправ. Це дозволило створити викладачу зворотній зв’язок зі студентами.

Шкала оцінювання дуже проста. 12 надісланих відеороликів – оцінка задовільно/60/Е, 14 – задовільно/65/Д, 16 – добре/75/С, 18 – добре/85/В, 20 – відмінно/90/А.

**Висновки.** По закінченню семестру була зафіксована наступна статистика – з 40 студентів 1 курсу оцінку отримали 38 студентів(95%). З 38 осіб, які отримали оцінку, 24 студента (63%) скористались альтернативним способом отримання заліку. З 49 студентів 2 курсу оцінку отримали 28 студентів(57%). З 28 осіб, які отримали оцінку, 14 студентів (50%) скористались альтернативним способом отримання заліку. З 55 студентів 3 курсу оцінку отримали 38 студентів(69%). З 38 осіб, які отримали оцінку, 26 студентів(68%) скористались альтернативним способом отримання заліку. Загальна статистика наступна: зі 104 студентів, які отримали оцінку з фізичного виховання, 64 студента(62%) скористались альтернативним способом отримання оцінки. Таким чином, долучення альтернативного способу отримання оцінки з фізичного виховання полегшує студентам завдання отримання залікової оцінки, зменшуючи кількість студентів, які цю оцінку не отримали. Ну і головне, виконується першочергове завдання для викладачів з фізичного виховання – це залучання студентів до занять фізичною культурою та спортом, підтримання їх фізичного стану.

#### **Список джерел інформації:**

1. Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут». Дистанційна освіта. Вилучено з <https://www.kpi.kharkov.ua/ukr/osvita/dstantsijna-osvita/>



## **ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТЕХНОЛОГІЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Христова Т.Є., Занкова О.М.**

*Мелітопольський державний педагогічний університет*

*імені Богдана Хмельницького, Україна, м. Запоріжжя,*

*[khrystova\\_tetiana@mdpu.org.ua](mailto:khrystova_tetiana@mdpu.org.ua), [fizreabznu@gmail.com](mailto:fizreabznu@gmail.com)*

**Анотація:** дослідження висвітлює ефективність фізкультурно-оздоровчої технології вдосконалення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти на базі використання засобів настільного тенісу.

**Ключові слова:** фізична культура, оздоровлення, технологія, здобувачі вищої освіти, фізична підготовленість, настільний теніс.

**Вступ.** Трансформаційні зміни освітньої галузі нашої країни обумовлені поєднанням традиційних підходів, що сформувалися у вищій школі, з креативними ідеями, які пов'язані з наближенням України до європейського освітнього простору. В умовах модернового суспільства вагоме значення має активізація пізнавального інтересу, без якого не може ефективно функціонувати жодна ланка освітнього простору [2, 7]. В турбулентні часи сьогодення актуальним є питання педагогічних умов формування культури здоров'я здобувачів вищої освіти завдяки використанню сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій [3, 4, 6].

За даними вітчизняних учених [1, 5], неабияку популярність серед здобувачів вищої освіти мають спортивні ігри, які обумовлюють підвищений інтерес та високий емоційний фон занять, різноманіття рухових завдань, які вирішуються в процесі ігрової діяльності. В умовах закладів вищої освіти доцільно регулярно організовувати матчі та змагання з ігрових видів спорту між командами студентів, які навчаються в різних академічних групах, на різних курсах і факультетах. Тому актуальним стає питання змістовного та технологічного наповнення фізичного виховання студентської молоді, яке базується на використанні спортивно-ігрового контенту, зокрема настільного тенісу.

**Мета дослідження** – довести ефективність фізкультурно-оздоровчої технології вдосконалення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти на базі використання засобів настільного тенісу, яка спрямована на оптимізацію параметрів фізичного стану та психоемоційного сфери молоді.

Магістральними ланками запропонованої фізкультурно-оздоровчої методики фізичного виховання студентів були такі: оцінка ефективності організаційно-методичного компонента занять з фізичного виховання, моніторинг мотивації до різних видів рухової діяльності, показники фізичного стану, фізичного здоров’я, фізичної підготовленості молоді.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Згідно узагальнених даних експертного оцінювання доведено, що 80% експертів не вважають адекватними наявні алгоритми організації процесу фізичного виховання у вишах. На думку 73,3% експертів середній обсяг спеціально організованої рухової активності здобувачів вищої освіти протягом тижня становить менше 60 хвилин; 20% експертів вважають, що обсяг фізичної активності становить від 60 до 120 хвилин, а 6,7% – від 120 до 180 хвилин.

В роботі обґрунтовано структуру та зміст фізкультурно-оздоровчої методики вдосконалення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти на базі використання засобів настільного тенісу, описано такі компоненти: мета, завдання, функції, принципи, етапи реалізації програми, критерії ефективності, а також охарактеризовано організаційно-методичні умови її впровадження в закладі вищої освіти. Запропонована програма занять з настільного тенісу стала емпіричною складовою розробленої технології та сприяла адекватному плануванню навчального матеріалу, наступності та синергії фізичного виховання студентів та підвищенню його ефективності. Принциповими положеннями розробленої системи занять можна вважати диференціацію засобів настільного тенісу залежно від величини та спрямованості навантаження, збільшення обсягу годин на загальну фізичну підготовку здобувачів вищої освіти, розширення різноманітності підходів до тренування технічної складової гравців, впровадження активних підходів до

навчання, раціоналізацію тренувальних занять, використання сучасного матеріально-технічного забезпечення.

Особливість запропонованої програми також полягає у використанні блоків різної цільової спрямованості. Вони містили комплекси вправ на формування та розвиток системи координаційних здібностей, індивідуальної техніко-тактичної підготовки, інтегральної підготовки. Така організація спеціалізованого процесу фізичного виховання з елементами спортивного тренування впливає на функціональний стан організму людини. Зафіксовано вірогідний приріст за такими показниками: загальна та спеціальна фізична підготовленість, техніко-тактична складова, фізична та розумова працездатність, фізичне здоров'я, функціональний рівень нервової системи та психоемоційної сфери, рухової та зорової сенсорних систем, що підтверджує позитивний вплив занять на зазначені параметри.

Вірогідне поліпшення результатів спостерігалось за низкою середніх показників фізичного здоров'я: серед юнаків – за часом відновлення частоти пульсу після 20 присідань, життєвим та силовим індексами, серед дівчат – за показниками силового індексу та часу відновлення частоти серцевих скорочень після 20 присідань. Позитивна динаміка також зафіксована за індексом Руф'є.

Поліпшився рівень загальної фізичної підготовленості. Вірогідні зміни зафіксовані за такими тестами: човниковий біг 4×9 м (серед юнаків – з 10,77 до 9,79 с; серед дівчат – з 11,35 до 10,77 с), біг на 100 м (від 14,79 до 13,95 с та від 17,11 до 15,83 с відповідно), стрибок у довжину з місця (у юнаків – від 224,90 до 232,10 см, у дівчат – від 164,10 до 171,40 см).

Спеціальна фізична підготовленість покращилася серед дівчат за такими показниками: темп маневрування в триметровій зоні вправо та вліво ( $t = 2,21$ ,  $p < 0,05$ ), вперед і назад ( $t = 2,18$ ,  $p < 0,05$ ); швидкість ударних рухів у правий бік ( $t = 2,27$ ,  $p < 0,05$ ). У групі юнаків спостерігалось поліпшення всіх результатів, за виключенням показників імітації удару накатом зліва ( $t = 1,63$ ,  $p > 0,05$ ). Слід відзначити покращення показників технічної підготовленості юнаків за результатами семи тестів з десяти; дівчат – за результатами п'яти тестів. Відмічено тенденцію до підвищення стабільності нервових процесів, середніх результатів за

теппінг-тестом у юнаків і дівчат, однак вірогідних відмінностей не зафіксовано ( $p > 0,05$ ). Вірогідними були зміни за тестами «проста та складна зорово-моторна реакції» у юнаків і дівчат ( $p < 0,05$ ). У здобувачів вищої освіти функціональний стан рухової сенсорної системи покращився та досяг рівня «задовільно», а порівняльно-статистичний аналіз результатів виявив вірогідне зростання за пробою Ромберга ( $t = 4,97-5,02$ ,  $p < 0,05$ ). Також встановлено покращення порогу зорової чутливості ближньої і далекої точок бачення.

У процесі дослідження виявлена статистично вірогідна динаміка за такими ознаками фізичного здоров’я: серед хлопців – час відновлення частоти пульсу після 20 присідань, життєвий індекс, силовий індекс, серед дівчат – силовий індекс та часу відновлення пульсу після 20 присідань.

За період експерименту зафіксовано поліпшення результатів загальної фізичної підготовленості студентів: за тестами човниковий біг  $4 \times 9$  м, біг 100 м, стрибок у довжину з місця.

Дівчата-студентки досягли підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості за трьома моторними тестами: темп маневрування в триметровій зоні вправо та вліво, вперед і назад, швидкість ударних рухів у правий бік. Аналогічна тенденція відзначена в групі юнаків за всіма ознаками, за виключенням імітації удару накатом зліва.

Результати технічної підготовленості поліпшилися серед юнаків у семи тестах, серед дівчат – у п’яти тестах з десяти.

**Висновки.** Отже, запропонована синергічна фізкультурно-оздоровча технологія на основі використання настільного тенісу для здобувачів вищої освіти обумовлює позитивний вплив на рівень фізичного здоров’я, показники фізичної підготовленості, стан рухової та зорової сенсорних систем, психологічний статус, розумову та фізичну працездатність. Це дозволяє рекомендувати запропонований технологічний підхід для спортивно-орієнтованого фізичного виховання у закладах вищої освіти.

**Список джерел інформації:**

1. Захаріна, Є.А., Глоба, Т.А. (2018). Переваги використання настільного тенісу у секційній роботі студентів з фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. ЗК (97). С. 224-228.
2. Круцевич, Т.Ю. (Ред.). (2012). Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2012. Т. 2.
3. Момот, О.О., Зайцева, Ю.В. (2020). Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика. Полтава: Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка.
4. Салатенко, І.О. (2017). Спортивно-орієнтована технологія як перспективний напрямок удосконалення фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка.
5. Ткаченко, П.П. (2018). Модернізація системи фізичного виховання студентів на основі особистісно орієнтованого вибору рухової активності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 139 (1). С. 183-186.
6. Христова, Т.Є. (2019). Стан здоров'я майбутніх учителів та вектори його оптимізації. *Інноваційна педагогіка*. 12 (1). С. 143-146.
7. Khrystova, Tetiana. (2020, January 12-13). Professional preparation of the future teacher of physical culture for sports-gaming activities. *Implementation of modern science into practice: Abstracts of I International Scientific and Practical Conference*. Varna: New Route. P. 100-103.

**ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ЗІ СТУДЕНТАМИ СМГ В ДИСТАНЦІЙНОМУ РЕЖИМІ  
ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

**Церетелі В.О**

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний  
інститут», Україна, м. Харків, viktoriya.tsereteli@gmail.com*

**Анотація.** У статті розглянуто та узагальнено особливості авторської методики проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи під час воєнного стану. Сформовані власні погляди і пропозиції для покращення проведення практичних занять.

**Ключові слова:** фізичне виховання, спеціальна медична група, дистанційне навчання, воєнний стан, комплекс вправ.

**Вступ.** Зміни у житті українців почались 24 лютого 2022 року з початком повномасштабного воєнного вторгнення Російської Федерації на територію України. Мільйони людей, серед них студенти та викладачі, змушені були залишити свої домівки через війну в Україні, тому навчальний процес зазнав ще більших змін у порівнянні з періодом поширення коронавірусної хвороби (COVID-19). Впливовими чинниками стали: воєнний стан, переміщення осіб у межах України та евакуація у інші країни, непередбачуваний графік повітряних тривог, що відбуваються у різні періоди часу та неоднаково тривають у містах та областях, введення комендантських годин. За таких умов було змінено освітній процес у країні.

Під час війни навчання має багато особливостей, відбуваються зміни в організації самого процесу, який було переведено у дистанційну форму. Вона стає більш затребуваною, зростає актуальність проблем, пов'язаних з організацією навчання, методикою та вибором Інтернет-платформ для організації освітньої діяльності студентів, поєднанням традиційних методів навчання зі специфічними для дистанційних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Загальна методика проведення дистанційних занять з фізичного виховання у спеціальних медичних групах знаходиться зараз у процесі становлення, а принципи дистанційного навчання та його особливості стали серйозними викликами для системи освіти в цілому.

**Мета дослідження:** узагальнити власний практичний досвід методики проведення дистанційних занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи під час воєнного стану.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На початку навчального року через воєнний стан в нашій країні виникло завдання організації занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи в дуже складних умовах. Серед найпоширеніших проблем, з якими довелося зіткнутися були: відключення світла, повітряні тривоги, відсутність зв'язку та Інтернету, знаходження студентів в інших країнах, містах, селищах та ін.

Для того, щоб забезпечити ефективність самостійного процесу оздоровлення студентів спеціальної медичної групи, потрібно чітко уявляти завдання, які необхідно при цьому вирішувати. Так, відомо, що та чи інша хвороба сприяє виникненню різних негативних змін в організмі, і найголовніші з них є наслідком обмеженої рухової активності.

Для студентів спеціальних медичних груп важливими є не тільки систематичні заняття фізичними вправами, але й забезпечення при цьому зростаючого у своїй дії на організм оздоровчо-тренувального впливу. Інакше кажучи, берегти ослаблений організм студентів у процесі занять з фізичного виховання необхідно не тільки від добре відомої небезпеки надмірних навантажень, але й від недостатньо врахованої небезпеки малих навантажень. Тому студенти, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, мають значно більшу потребу в заняттях фізичними вправами, ніж їх однолітки, які займаються в групах за спеціалізацією чи в групах загальної фізичної підготовки [1, 3].

Організація і проведення практичних занять зі студентами СМГ набагато складніші, ніж заняття зі студентами, які не мають відхилень у стані здоров'я.



Фізичне навантаження повинне гостро відповідати структурі занять, функціональним і адаптаційним можливостям студентів. Тому, в першу чергу, студентам було запропоновано виконати самостійну роботу з комплексом вправ, які дозволено виконувати при встановлених діагнозах [2]. Кожна така робота складалася з:

- **вступу**, в якому була повністю розкрита проблема захворювання;
- таблиці з **комплексом вправ**, який був розрахований на 30 хвилин заняття, мав підготовчу, основну та заключну частини, студент повинен правильно скласти зміст заняття, дозування та написати методичні вказівки до кожної вправи;
- **висновків**, в яких студент вказував бачення профілактичних дій комплексу для вирішення проблеми зі здоров'ям або покращення поточного стану.

Це був перший етап, який після перевірки роботи викладачем, дозволяв студентам перейти до практичних занять. Студентам було рекомендовано виконувати вправи 4 рази на тиждень, щоб фізична активність стала для них правильною звичкою.

На наступному етапі для зарахування відвідувань студентам було необхідно згідно з надісланим комплексом виконувати в домашніх умовах вправи протягом 30 хвилин, які вони записували у відео-форматі та надсилали на електронну пошту викладача. Одне відео дорівнювало одному відвідуванню. В листі обов'язково потрібно було вказати прізвище, групу, дату заняття та час. Важливо, що без самостійною роботи з комплексом вправ за діагнозом, відео не враховувались. Студентам надавалась можливість надіслати відео протягом наступного дня, у зв'язку з відключенням світла або відсутністю Інтернету.

Технічна складова була наступною:

- вправи виконувались протягом 30 хвилин;
- відео заняття записувалось у якості 360p, 480p або 720p, прискорене удвічі у будь-якому редакторі;
- якщо поштова скриня студента була від Google, завантаження файлу робилось на Google-диск з відміткою «Дозволити перегляд всім, у кого є посилання» та додавалось посилання на відео до листа;

- студенти, які вже вільно користувалися сервісом Office365 і своїм обліковим записом від Національного технічного університету «Харківського політехнічного інституту», завантажували файл на Sharepoint і надсилали посилання викладачу;

- на кожен лист студент отримував відповідь від викладача о зарахуванні відвідування.

Протягом семестру активно використовувався месенджер Telegram, де у окремому каналі, закріплені за викладачем студенти, мали доступ до детальною інформації:

- шкала оцінювання відвідування практичних занять;
- зразки оформлення самостійної роботи з комплексом вправ;
- інструкція і вимоги до запису відео занять;
- список, який щоденно оновлювався, як тільки реферат з комплексом був прийнятий, щоб студент бачив, що може починати записувати та надсилати відео з виконанням комплексу вправ за діагнозом.

Не менш важливою частиною була психологічна підтримка, відповіді на запитання, корегування вправ та постійний зв'язок зі студентами. Для цього використовувались можливості Microsoft Teams згідно розкладу занять. Раз на тиждень аналізувався фізичний та психологічний стан студентів.

Наприкінці семестру була зафіксована наступна статистика – зі 113 студентів залік отримали 107 (94,6%). 6 (5,4%) студентів не отримали залік, тому що на протязі всього семестру з ними неможливо було встановити зв'язок. Також було проведено опитування серед закріплених за викладачем студентів, яке виявило, що для 102 (95,3%) респондентів авторська методика проведення занять під час воєнного стану дуже комфортна, безпечна, надає можливість виконувати вправи незважаючи на місце знаходження, в зручний для них час, тоді, коли є світло та доступ до Інтернету. 5 (4,7%) респондентів не змогли прийняти участь у опитування через відсутність зв'язку.

**Висновки.** Війна внесла серйозні корективи в навчання в нашій країні і продовжує це робити. Організація освітнього процесу з фізичного виховання під

час війни – це новий виклик часу, який потребує вдосконалення технологій дистанційного навчання та інтеграції їх у педагогічну діяльність.

Таким чином, практика показала ефективність авторської методики проведення занять з фізичного виховання у спеціальній медичній групі під час воєнного стану. Вона дає змогу проводити заняття в дистанційному режимі, мати постійний зв'язок, підтримувати фізичну активність та надавати психологічно підтримку студентам. Більше 90% закріплених за викладачем студентів прийняли активну участь у цьому методі проведення занять, які відмітили, що особливо в теперішній час присутній недолік рухової активності у студентів. Завдяки такій формі навчання в них є змога покращувати свій фізичний стан, а через стабільне виконання вправ за діагнозом – проводити профілактику захворювань.

#### **Список джерел інформації:**

1. Боднар І.Р. (2013). *Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі*. Львів.
2. Церетелі В.О. (2016). Особливості педагогічних інноваційних процесів у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю, *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні* (с. 87-89). Видавництво Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут».
3. Церетелі В.О. (2013). Особливості проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи, *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту, здорового способу життя та професійно-прикладної фізичної підготовки* (с. 98-101). Одеса.

## **АДАПТИВНІ МОЖЛИВОСТІ ПІДЛІТКІВ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

**Цимбалюк Ж.О., Грицай О.В.**

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,  
Україна, м. Харків, zhanna.tymbaliuk@gmail.com*

**Анотація:** дослідження спрямоване на визначення факторів, що впливають на адаптивні можливості підлітків до фізичних навантажень, змін у функціях організму при адаптації до фізичних навантажень.

**Ключові слова:** підлітки, адаптивні можливості, фізичні навантаження.

**Вступ.** Будь-яка діяльність організму людини пов'язана з витрачанням резервів та одночасним їх відновленням. Особливої актуальності набувають питання щодо механізмів адаптації функціональних систем організму до фізичних навантажень, які різняться за інтенсивністю, тривалістю та об'ємом [3]. Особливої уваги ця проблема набуває у підлітковому віці при адаптації до регулярних фізичних навантажень, враховуючи стрімкий розвиток організму [5].

**Мета дослідження** – визначити особливості адаптації підлітків до регулярних фізичних навантажень.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Під впливом фізичних навантажень в організмі мобілізуються резерви та одночасно стимулюються генетичні, біохімічні, морфологічні та фізіологічні процеси їх відновлення [1]. Цей процес потребує управління та контролю регуляторних систем.

Регулярні фізичні навантаження призводять до специфічних змін, які підвищують працездатність організму та його здібності, а результатом тренувальних навантажень стає підвищення натренованості організму (спеціальної працездатності), з урахуванням специфіки навантаження [3].

Підлітковий період є дуже важливий для виховання здорової, гармонійно розвинутої дитини та формування її характеру. Підвищення ефективності та якості фізичного виховання школярів постійно знаходиться в центрі уваги вітчизняних та

іноземних фахівців [2, 4]. А стрімкі зміни та розвиток дихальної і серцево-судинної систем у підлітків сприяють прискоренню адаптивних можливостей до фізичних навантажень за умови врахування вікових особливостей в дозуванні та плануванні навантажень.

На хід адаптаційних процесів впливає ряд факторів, серед яких найвпливовішими, за результатами ряду досліджень [3], є: спадковість, вік, стать, сприйнятливність до тренування, специфічність тренування.

Лише навантаження певного рівня викликають позитивні зміни, а недостатній обсяг та інтенсивність навантаження припиняють розвиток, обсяг резервів зменшується, організм адаптується до його зменшення, а рівень тренуваності повертається до попереднього. Так, за умови повного припинення тренування висококваліфіковані спортсмени втрачають набуті тренувальні ефекти за 5-8 місяців, спортсмени масових розрядів – через 1-2 місяці.

Аналіз результатів спеціальних наукових досліджень та щоденна педагогічна практика свідчать про загострення проблеми дезадаптації дітей до занять фізичним вихованням та спортом. Так, від 13% до 38% дітей та підлітків втрачають інтерес до регулярних занять, наголошуючи на особистісній неготовності до фізичних навантажень. Причиною дезадаптації дослідники вважають незадоволення біологічної, пізнавальної потреби і потреби у нових соціальних стосунках в ході навчально-тренувальної діяльності [4].

**Висновки.** Таким чином, форми адаптації організму до систематичних фізичних навантажень (тренувань) полягають в метаболічних, морфологічних, функціональних змінах в органах і тканинах організму, у вдосконаленні механізмів нейрогуморальної регуляції функцій відповідно з урахуванням специфіки навантаження. Кінцевим результатом цих змін є підвищення натренованості організму. В підлітковому віці швидкість змін у функціях організму при адаптації до фізичних навантажень значно більша ніж у дитячому та дорослому віці.

**Список джерел інформації:**

1. Маракушин, Д. І., Чернобай, Л. В., Маслова, Н. М., Сокол, О. М., & Глоба, Н. С. (2022). *Методичні вказівки для самостійної підготовки студентів з дисципліни «Спортивна фізіологія»*. Харків, ХНМУ.
2. Палевич, С., Піддубний, О., Сіянко, О., Цимбалюк, Ж., Козєє, І., & Шип, Н. (2021). Порівняльний аналіз адаптивних можливостей організму школярів 10-12 років. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»*, 21, 21-28. DOI: 10.32626/2309-8082.2021-21.21-28
3. Симонік, А. В. (2017). *Роль оксидативно-нітративного стресу в процесі адаптації до фізичних навантажень*: дис. Запоріжжя.
4. Andrieieva, O., & Nakman, A. (2018). Health status and morbidity of children 11-14 years of age during school. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, 2, 1231-1236.
5. Leary, J. M., Ice, C., & Cottrell, L. (2012). Adaptation and cognitive testing of physical activity measures for use with young, school-aged children and their parents. *Qual Life Res.*, 21(10), 1815-1828. DOI: 10.1007/s11136-011-0095-1.

## **ЗАНЯТТЯ ТАНЦЯМИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Чумак А. О., Долженко Л.П., Кузнецова Л.І.**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
Україна, м. Київ, [colomiichuk1@gmail.com](mailto:colomiichuk1@gmail.com), [dolzenkoludmila2020@gmail.com](mailto:dolzenkoludmila2020@gmail.com),  
[L.Kuznetsova3388@gmail.com](mailto:L.Kuznetsova3388@gmail.com)**

**Анотація:** дослідження спрямовано на визначення особливостей проведення занять танцями дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання. Зважаючи на відносну доступність занять танцями та їх позитивний вплив на процеси оптимізації фізичного розвитку дітей дошкільного віку, було розроблено програму хореографічного гуртка «Веселі ритми» для дітей дошкільного віку, метою якої є розвиток фізичних якостей та художньо-творчих здібностей особистості дитини під час музично-хореографічної діяльності.

**Ключові слова:** фізичне виховання, дошкільна освіта, танці, хореографія, діти дошкільного віку.

**Вступ.** Сучасні умови проведення освітнього процесу, обумовлені військовим і геополітичним станом в Україні, велике психоемоціне-напруження викликає різке зниження рухової активності, що в свою чергу приводить до погіршення стану здоров’я та фізичної підготовленості. Інноваційні технології у фізичному вихованні дошкільнят, як зазначають провідні науковці, є одним з можливих шляхів оптимізації фізкультурної освіти підростаючого покоління [3, 4].

Запобігти негативним впливам на організм дітей можуть заняття ритмікою і хореографією, організація яких, на нашу думку, є найбільш доцільною в дошкільному віці, коли психофізичний стан дитини не тільки найбільш схильний для таких занять, але й має певну потребу в них.

Поряд з цим, процес хореографічного виховання добре впливає на подолання труднощів у стосунках між хлопчиками і дівчатками. Сумісне виконання танців, зокрема парних, участь у масових іграх і забавах вчить доброзичливому та



уважному ставленню один до одного, формує риси гуманності, людяності. Емоційно забарвлена музика, різноманітність видів танців зацікавлюють і приваблюють дітей дошкільного віку. Практичне оволодіння хореографічними навичками сприяє розвитку творчої активності, фантазії та уяви, здібності до імпрровізації. Заняття ритмікою і хореографією також сприяють виправленню розповсюджених у дітей викривлень фігури, клишоногості, розвитку рухових якостей, особливо координаційних здібностей.

Отже, актуальною залишається проблема пошуку та наукового обґрунтування застосування засобів танців в освітній діяльності у закладах дошкільної освіти, які б відповідали вимогам теорії і практики фізичного виховання та реаліям сьогодення.

**Мета дослідження** - полягає у визначенні особливостей організації процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку із застосуванням засобів танців.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Як показав аналіз літературних джерел з досліджуваної проблематики, питанням використання ритміки і хореографії з метою фізичного та естетичного виховання були присвячені наукові дослідження Л. Бондаренко (1989), Г. Павлюк (2009), Р. Петрина, І. Аблікова (2001), Т. Ротерс (2002), О. Фокіна (2002) та ін. Так, результатами досліджень було доведено, що музикально-ритмічні та хореографічні заняття сприяють зміцненню у дітей м'язового корсету, формуванню правильного дихання, виправленню недоліків психічного розвитку, загальної і мовної моторики, формуванню правильної постави, ходи, грації рухів, що сприяє оздоровленню всього дитячого організму в цілому. Рухи під музику не лише надають коригуючий вплив на фізичний розвиток, але і створюють сприятливу основу для вдосконалення таких психічних функцій, як мислення, пам'ять, увага, сприйняття [1].

Використання засобів танців в роботі з дітьми дошкільного віку є не лише цікавим видом діяльності, а ще й дуже корисним для розвитку дошкільнят. Хореографія має ряд переваг серед інших видів фізичної активності: вона не вимагає великих приміщень і дорогого обладнання для занять, може проводитися з дітьми дошкільного віку. Крім цього, дитяча хореографія є чудовим засобом

естетичного і морального виховання: завдяки танцям не лише покращується здоров'я, а й формуються красива фігура, правильна постава й енергійна хода, поліпшується координація рухів, виробляється сила волі, витримка і впевненість у собі. Ці заняття вчать малюків долати труднощі, підвищують життєвий тонус і працездатність та створюють гарний настрій.

Питання проведення хореографічних занять з дошкільнятами розглядалися багатьма авторами (С. Акішев, Г. Березова, Г. Сайкіна, А.Фомін, А. Шевчук та ін.). Автори детально вивчали завдання, зміст, методи роботи з дітьми, висвітлювали вимоги до танцювального репертуару тощо. Однак, хореографічне мистецтво постійно розвивається, оновлюється новими методиками, спирається на мистецькі інновації і це має обов'язково враховуватися в роботі сучасного хореографа. Відсутність освітніх програм державного зразка для проведення занять хореографії в умовах закладу дошкільної освіти змушує педагогів розробляти авторські програми відповідно до особливостей регіону, напряму та умов роботи установи, індивідуальних освітніх запитів дітей та побажань батьків, професійного досвіду педагога.

На основі аналізу даних науково-методичної літератури нами була обґрунтована та розроблена програма організації фізичного виховання дітей дошкільного віку із застосуванням засобів танців. Програма була розроблена з урахуванням вимог Базового компонента дошкільної освіти та ґрунтувалася на основних положеннях освітньої програми «Дитяча хореографія» для дітей від 3-х до 7-ми років під редакцією А.С. Шевчук. Програма доповнила зміст навчального матеріалу програми з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура» за редакцією М.М.Єфименка, 2014.

Зважаючи на дослідження Н. В. Москаленко [2], праці якої доводять, що основу розробки інноваційних програм з фізичного виховання повинні складати заходи щодо покращення всіх компонентів здоров'я – психічного, фізичного й соціального, експериментальна програма була спрямована на покращення всіх вказаних компонентів здоров'я.

Нами запропоновано програму хореографічного гуртка для дітей дошкільного віку «Веселі ритми». Метою програми є розвиток фізичних якостей та художньо-творчих здібностей особистості дитини під час музично-хореографічної діяльності. Програма побудована з урахуванням вікових особливостей вихованців і ґрунтується на принципах науковості, систематичності, послідовності, поступовості, природо відповідності, гуманізації, етнічної причетності.

Зміст програми забезпечує творчо-естетичний розвиток дітей дошкільного віку, формування вмінь і навичок хореографічно-творчої діяльності. Програмою передбачено ознайомлення з елементами рухів класичного, народного, бального танців, танцювальними комбінаціями на основі сучасної пластики, розучування їх та закріплення.

Характерною особливістю розробленого нами змісту основних форм занять з фізичного виховання дітей дошкільного віку є діяльність сприймання і ознайомлення з особливостями музично-хореографічного мистецтва, зі спеціальною «мовою» музично-рухового образу, що має на меті залучити дитину до мистецтва танцю через її власні активні дії, сприяти прояву креативності, допомогти кожному дошкільникові виявити художній хист, самостійність, розвинути у дітей схильність до творчості та, відповідно, творчі вміння, сформувані у них потребу спілкуватися засобами мистецтва танцю.

**Висновки.** Аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури свідчать про те, що залишаються недостатньо розробленими підходи щодо використання засобів фізичного виховання з метою комплексного впливу на фізичний, психічний та соціальний компоненти здоров'я дітей дошкільного віку.

Результати аналізу даних літературних джерел стали підґрунтям для розробки програми організації фізичного виховання дітей дошкільного віку, яка передбачає використання раціонального співвідношення традиційних засобів фізичного виховання та засобів танців з метою розвитку фізичних якостей та художньо-творчих здібностей особистості дитини під час музично-хореографічної діяльності.

**Список джерел інформації:**

1. Голенкова Ю. В. Вплив засобів ритміки і хореографії на фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку / Голенкова Ю. В., Пальчук Н. І. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2014. — № 3. — С. 39—43. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.3.1106>.
2. Москаленко Н. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів / Наталія Москаленко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві. —2015. — № 4 (32). — С. 35–38.
3. Русова М.А. Рухова активність дитини в дитячому саду: Посібник для педагогів дошкільних установ, викладачів і студентів педвузів і коледжів. К. : Просвіта, 2008. 567 с.
4. Bodnar I, Petryshyn Y, Solovey A, Rymar O. etal. Health complaint sand well-being complaints among secondary school children. Journal of Physical Education and Sport 2016; 16(3): 905-909. doi:10.7752/jpes.2016.03142.

## **ДИНАМІКА СОМАТО МЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ У ЖІНОК ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ**

**Шейко Л. В.**

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Україна, м. Харків, sheiko.liliya@gmail.com*

**Анотація:** Метою нашого дослідження було виявити особливості впливу плавання на сомато метричні показники жінок зрілого віку. Результати дослідження доводять, що під впливом оздоровчих занять плаванням у жінок виявлено достовірні зміни маси тіла, індексу Кетле та зростання сили скорочення м'язів кисті.

**Ключові слова:** плавання, жінки, другий зрілий вік, показники.

**Вступ.** Однією з основних вимог науково-технічного прогресу та найважливішою соціально-економічною умовою розвитку суспільства є поліпшення стану здоров'я людини. На сьогоднішньому етапі розвитку ми спостерігаємо різке зниження імунітету людини до різних захворювань [3; 4]. У сучасному житті при підвищенні інтенсивності інтелектуальної праці спостерігається збільшення частки гіпокінезії та гіподинамії, що безперечно несприятливо відбивається на здоров'ї жінок [7]. В даний час дослідниками Адамовою І. В., Земсковим Є. А., Баламутовою Н. М. та іншими, приділяється багато уваги вивченню рівня фізичного стану жінок зрілого віку та шляхів його підвищення [1; 2]. Останні наукові публікації, пов'язані з питаннями впливу оздоровчих занять на організм жінок, показали, що розвиток оздоровчої фізичної культури в даний час не може обійтися без науково-обґрунтованого впровадження сучасних інноваційних технологій у індустрію здоров'я [5; 6; 7]. Одним із сучасних методів фізичного виховання є плавання. Оздоровча роль плавання порівняно з іншими видами фізичних вправ полягає у різнобічному впливі води на організм людини, що пов'язане із фізичними, термічними, хімічними та механічними властивостями води [3; 8]. З віком в організмі жінки спостерігається виражені зміни

метаболізму, підвищується ймовірність різних захворювань, а зовнішність жінки найчастіше змінюється на несприятливий бік через збільшення маси тіла та вікових процесів у шкірі [1; 3; 4]. Жінки, на відміну від чоловіків, більше побоюються порушень з боку здоров'я і особливо уважно стежать за зовнішністю, тому оздоровче плавання дуже популярне серед осіб жіночої статі, особливо у зрілому віці. Дослідження щодо впливу фізичних вправ у воді на стан здоров'я у жінок, особливо зрілого віку, є актуальні та клінічно значущі. Окремі проблеми впливу оздоровчого плавання на фізичний та емоційний стан жінок зрілого віку досліджували такі автори як Кардамонов Н. Н., Серова Т. В., Шейко Л. В. та ін. У той же час проблеми оцінки впливу плавання на фізичний стан жінок зрілого віку потребують додаткового дослідження [4; 5].

**Мета дослідження** – виявити особливості впливу плавання на соматометричні показники жінок 2 зрілого віку.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження здійснювалися у фізкультурно-оздоровчих групах басейну «Піонер» м. Харкова. Для проведення дослідження була сформована група жінок віком 35-45 років. Загалом протестоване 20 жінок. Дослідження проводилося протягом року. Заняття проводилися тричі на тиждень – тривалість одного заняття 45 хвилин. Рівень навантаження 65-85% від максимально допустимих величин ЧСС для цієї вікової групи. Дослідження проводилися в два етапи. На *першому* етапі здійснювалися аналіз науково-методичної літератури; проводився збір даних та первинний аналіз фізіологічних показників осіб, які приймали участь у експерименті. На *другому* етапі проводилося повторне обстеження досліджуваних осіб. На підставі цього проводився аналіз отриманих результатів та порівняння їх із первинними даними.

Дослідження Серова Т. В., Шейко Л. В., Шульги Л. М. показали, що використання технологій оздоровчої рухової активності і в тому числі оздоровчого плавання у фізичній реабілітації жінок призводить до зниження їх маси тіла [5; 6; 8]. Під час нашого дослідження також отримано дані динаміки зниження ваги у випробуваних жінок. Так, маса тіла жінок під впливом занять оздоровчим плаванням скоротилася, загалом, більш, ніж на 9 кг. На початку нашого

дослідження було виявлено, що вагу відповідно до норми мали приблизно 26% жінок, більшість жінок – 54% – на початку експерименту показували надмірну масу тіла; 21% жінок мали навіть ожиріння. Наприкінці дослідження вже жодна з жінок не мала ожиріння. Надмірна маса тіла була визначена лише у 31% жінок. Переважна більшість жінок – 67% – стали мати нормальну вагу. У зв'язку з цим ми можемо відзначити достовірне зниження маси тіла у жінок як результат регулярних занять плаванням ( $p < 0,05$ ).

За даними Венгерової Н. Н., Шульги Л. М та інших, заняття оздоровчою рухливою діяльністю, дозволяють наблизити показники індексу Кетле у жінок, що займаються в тому числі оздоровчим плаванням, до нормального [3; 8]. У нашому дослідженні ми отримали результати, що підтверджують висновок отриманий на підставі аналізу досліджень фахівців. Показники середніх значень індексу Кетле на першому та другому етапі дослідження дозволили дослідити їх динаміку та оцінити відповідність маси тіла її довжині у досліджуваних осіб. Так, на початку дослідження середнє значення за індексом Кетле у жінок становило  $26,9 \pm 0,6$ , що відповідають надмірній масі тіла, стадії предожиріння. Лише 24% протестованих осіб демонстрували норму ваги, 55% мали надмірну масу тіла, 21% характеризувалися ожирінням 1 ступеня. Наприкінці дослідження середнє значення індексу Кетле стало становити у жінок  $24,4 \pm 0,6$ , що відповідає нормальному співвідношенню довжини тіла та ваги. Ожиріння не виявлялося вже в жодної жінки, 32% жінок відрізнялися надмірною масою тіла, 68% жінок мали нормальну масу тіла. Виявлені відмінності є достовірними ( $p < 0,05$ ). У зв'язку з отриманими даними можна відзначити, що систематичне заняття оздоровчим плаванням дозволяє жінкам нормалізувати співвідношення маси та довжини тіла.

У ході аналізу отриманих емпіричних даних ми підтвердили думку таких провідних фахівців в галузі фізичної культури та спорту, як Адамова І. В., Земсков Є. А., Баламутова Н. М, Серова Т. В., що за допомогою будь яких регулярних оздоровчих занять можна досягти зростання сили скорочення різних м'язових груп [1; 2; 5]. Щоб визначити величину відносної сили кисті, ми використовували метод динамометрії. Як бачимо з аналізу отриманих даних, зростання сили скорочення



різних м'язових груп у жінок під впливом плавання склало від  $25,75 \pm 0,88$  до  $29,87 \pm 0,79$ , що дозволяє довести позитивний вплив занять плаванням на функціональний стан організму.

**Висновки.** Проведений аналіз науково-методичної літератури переконує у позитивному впливі системного оздоровчого тренування у плаванні, на організм жінок 2 зрілого віку.

Під час дослідження були оцінені в динаміці сомато метричні показники в жінок у процесі занять оздоровчим плаванням. Під впливом оздоровчих занять плаванням у жінок виявлено достовірні зміни маси тіла, показників індексу Кетле та зростання сили скорочення м'язів кисті.

На початковому етапі нормальна маса тіла визначалася у 26%, надлишкова – у 53%, ожиріння – у 21% жінок, на другому етапі: нормальна маса – у 67%, надлишкова – у 33%, не виявлено жінок з ожирінням.

У зв'язку з отриманими даними можна відзначити, що систематичне заняття оздоровчим плаванням дозволяє жінкам нормалізувати співвідношення маси та довжини тіла. Середнє значення індексу Кетле наприкінці дослідження стало відповідати нормальному співвідношенню довжини тіла та ваги ( $24,4 \pm 0,6$ ). Ожиріння не виявлялося вже в жодній жінки, 32% жінок відрізнялися надмірною масою тіла, 68% жінок мали нормальну масу тіла.

Зростання сили скорочення різних м'язових груп у жінок під впливом участі в експерименті склало від  $25,75 \pm 0,9$  до  $29,87 \pm 0,79$ . Виявлені відмінності є достовірними ( $p < 0,05$ ).

Слід зазначити, що дослідження має як теоретичну, так і практичну значимість. Теоретична значущість дослідження полягає у систематизації та узагальненні доступної науково-методичної літератури з проблеми впливу оздоровчого плавання на жінок 2 зрілого віку. Практична значущість дослідження полягає у можливості використання матеріалів роботи тренерами та педагогами з фізичної культури та всіма, хто цікавиться проблемою впливу оздоровчого плавання на жінок.

### **Список джерел інформації:**

1. Адамова І. В., Земсков Є. А. (2000). *Особливості впливу комплексних занять гімнастикою та плаванням з оздоровчою направленістю на основні компоненти фізичної підготовленості жінок 21-35 років*. Теорія та практика фізкультури, № 6. С. 23 – 26.
2. Баламутова Н. М. (2013). *Педагогічний контроль фізичного стану студентів за результатами досліджень функціональних показників серцево-судинної системи*. Фізичне виховання студентів, № 1. С. 7 – 11.
3. Венгерова Н. Н. (2014). *Мотиваційна структура фізкультурної діяльності жінок зрілого віку*. Теорія і практика громадського розвитку, № 3. С. 125 – 127.
4. Кардамонов Н. Н. (2001). *Плавання: лікування та спорт*. Фенікс. С. 3 – 5.
5. Серова Т. В. (2012). *Динаміка показників фізичної підготовленості жінок, які займаються у фітнес-клубі*. Вчені записки університету ім. П.Ф. Лесгафта. Випуск № 6, том 88.
6. Шейко. Л. В. (2016). *Оцінка впливу рекреаційного плавання на рівень фізичного стану жінок*. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. Харків, № 3. С. 263 – 269.
7. Шейко Л. В. (2017). *Динаміка фізичного та психоемоційного стану жінок під впливом занять плаванням*. Слобожанський науково-спортивний вісник. №1 (57). С. 121 – 126.
8. Шульга Л. М. (2008). *Оздоровче плавання*. Олімпійська література. С. 13 – 16.

**СЕКЦІЯ 6. МЕНЕДЖМЕНТ  
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ СПОНСОРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ  
В ІВЕНТ-МЕНЕДЖМЕНТІ У СПОРТІ УКРАЇНИ**

**Лисенко І.А.**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
Україна, місто Київ, tufv@i.ua*

**Анотація:** Стаття узагальнює існуючі підходи до терміну «спонсорство», та «спонсорська діяльність», аналізує існуючі класифікації до категорій спонсорів у спортивній діяльності, описує організаційну модель роботи зі спонсорами під час здійснення івент-менеджменту у спорті, а також систематизує помилки, які допускають організатори спортивних заходів під час роботи зі спонсорами.

**Ключові слова:** спонсор, спонсорська діяльність, спонсорський пакет, спорт, івент-менеджмент, спортивна діяльність.

**Вступ.** З часів проведення Олімпійських ігор у Стародавній Греції спонсорська діяльність стала невід'ємною складовою спортивної сфери, що зберегла свою актуальність і до сьогодні. Наслідком розвитку інституту спонсорства у спорті є залучення значних позабюджетних коштів для всієї фізкультурно-спортивної галузі, що, своєю чергою, призводить до її подальшого процвітання.

Аналіз світової практики доводить, що у зарубіжних країнах спортивне спонсорство є досить великим бізнесом, отримавши набагато суттєвіший розвиток, ніж в Україні. Спонсорські послуги в міжнародній практиці найчастіше функціонують за допомогою спеціально створених для цих цілей у спеціальних організаційно-правових формах агенцій та установ, серед яких можна виділити:

- міжнародні агенції зі спортивного спонсорства (ISL Marketing AG – Швейцарія);
- повносервісні спортивні агенції (Birkholz + Jedlikki – Німеччина);
- установи, що координують спортивне спонсорство (Institute of Sports Sponsorship – Великобританія) [5].

Враховуючи те, що сьогодні держава не може повністю взяти на себе зобов'язання щодо фінансування спортивної сфери, саме спортивне спонсорство відіграє важливу роль у вирішенні цього питання, оскільки воно здатне залучити досить значні позабюджетні кошти як на підготовку та проведення фізкультурно-спортивних заходів, будівництво спортивних об'єктів (спортспоруд), розвиток окремих видів спорту, так і на розвиток фізкультурно-спортивної галузі загалом. Спортивне спонсорство є одним з основних джерел, з яких забезпечується фінансова складова розвитку сучасного спортивного руху. Тому розгляд організаційних аспектів спонсорської підтримки підчас здійснення івент-менеджменту в Україні є актуальним та своєчасним дослідженням.

**Мета.** Розкриття сучасних підходів до встановлення категорії спонсорів та технологію організації спонсорської діяльності підчас здійснення івент-менеджменту в спорті України.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз доступної нам теоретичної бази з проблеми дослідження дозволяє констатувати, що серед сучасних фахівці з маркетингу не має єдиної точки зору стосовно спонсорства. Одні вважають спонсорство лише частиною PR-кампанії, інші – навпаки, визначають спонсорську діяльність як окремий, особливий засіб маркетингових комунікацій. Разом з цим, ці розбіжності в термінології не впливають на сутність цього інструменту маркетингових комунікацій для цільової спрямованості даної діяльності.

Саме слово «спонсор» (від англ. sponsor) означає поручитель, гарант. Під спонсоруванням в економіці розуміється піклування, підтримка певного виду діяльності в різних формах, серед яких переважає фінансова підтримка та забезпечення продукцією спонсора. Спонсорство може здійснюватися на

безоплатній або оплатній формі, але на відміну від кредитування відшкодування спонсорських витрат часто носить непрямий характер [3, 6].

Іншими словами, відбувається не пряме повернення коштів, а реалізація інших інтересів спонсора (іміджевих, емоційних, регіональних тощо), які, в кінцевому підсумку, служать збільшенню обсягу продажів і капіталізації компанії. У цьому сенсі слід відрізнити спонсорство від меценатства, оскільки меценатство означає надання фінансової, матеріальної або будь-якої іншої допомоги без жодних умов.

У всіх спонсорів (як і у всіх підприємців) є одна загальна риса, яка їх об'єднує – це бажання отримати вигоду і дохід від спонсорської діяльності. Можливості вибору партнерів для подальшої співпраці в спортивній галузі, наявність перспективних планів розвитку і програм тільки підігривають інтерес спонсора [3, 4].

Каталізатором у розвитку цих та інших подібних альянсів в певній мірі послужили телевізійні спортивні трансляції. Розвиток Інтернету і засобів телекомунікацій слугували потужним поштовхом до підвищення інтересу потенційних спонсорів до спортивного ринку, роблячи їх рекламодавцями і, навпаки, в глобальному масштабі.

Звертаючись до спонсорської діяльності як засобу просування своєї продукції на ринки або капіталізації, компанії можуть переслідувати різні цілі, з яких найбільш очевидними є: позиціонування бренду компанії з брендом переможців; створення переможних (командних) традицій; виявлення нових ділових можливостей; розвиток духу ентузіазму і корпоративної єдності в самій компанії; переваги, які можуть витягти зі спонсорського контракту як самі спонсори, так і спортивні організації.

Спонсор робить вибір між різними стратегіями, які він може вибирати, виходячи з таких створюваних ними переваг, як: підвищення престижу свого бренду та своєї продукції, товарів, послуг; використання спонсорства для розширення або продовження вже існуючої класичної рекламної кампанії; збудження у свідомості споживачів зв'язку між підприємством-спонсором і певною

групою споживачів – молодь, сім'ї, жінки, аматори ризику та екстриму); встановлення більш тісних контактів зі споживачами продукції спонсора, населенням будь-якого міста (району) або навіть проникнення на світовий ринок; стимулювання розвитку своєї компанії аж до заохочення своїх співробітників безкоштовними квитками на змагання, які спонсоруються компанією, заохочення роботи персоналу, асоціюючи її з досягненнями окремих спортсменів.

Враховуючи це, аналітики прогнозують зростання кількості кампаній, які будуть боротися за можливість спонсорувати спортивні події. Разом з цим, аналіз розгляду категорій спонсорів у сучасному спорті дозволяє констатувати, що у сучасному науковому просторі не існує єдиного підходу щодо розподілу їх на категорії. Так, Т.Г. Діброва, І.І. Гараніна (2012) та інші, критерієм розподілу вважають за характером спонсорської діяльності у вигляді фінансової, натуральної або інформаційної допомоги. Тоді як С. Алтухов (2015), Ф. Джефкінс, Д. Ядин (2003) вважають доречніше розподіляти категорії через зміст спонсорських пакетів (договорів) на: титульного, генерального, технічного, інформаційного спонсора, спонсора-учасника, офіційного партнера й постачальника. Також розглядають інші градації спонсорів – можливі спонсори окремих сервісів та внутрішніх подій. Наприклад, квиткові спонсори, спонсори харчування та проживання, спонсори екскурсій та фуршетів, рецепшен, тощо.

Теоретичний аналіз проблеми дослідження дозволив нам встановити методіку роботи з потенційними спонсорами, яка складається з трьох етапів: відбір та ідентифікація передбачуваного спонсора; розробка спонсорського пакету; контроль спортивної діяльності.

На *першому етапі* проводиться відбір та ідентифікація передбачуваного спонсора за такими основними параметрами: виключення з числа потенційних спонсорів компаній, що співпрацюють з конкурентами на спортивному ринку; визначення можливого кола компаній для підготовки спонсорського пакету за категоріями: «Офіційний спонсор», «Технічний спонсор», «Офіційний постачальник» та інше; підбір і вивчення продуктових лінійок компаній, пов'язаних з конкретним видом спорту. Очевидно, що підприємствам спортивної індустрії, з

точки зору стратегії, доцільно надавати спонсорську допомогу тим видам спорту, товари для яких вони виробляють.

На *другому етапі* розробляється спонсорський пакет – це комплект юридичних, програмних, фінансових, творчих та нормативних документів, які забезпечують необхідний ефект спонсорується акції [1].

У ході розробки даної теми нами були виявлені основні рекламні напрями та можливості, які застосовуються в рамках спонсорських пакетів організаторів фізкультурно-спортивних заходів, які можуть бути розділені на 6 блоків, а саме:

- іміджеві та інтелектуальні можливості (набуття спонсором той чи іншої категорії);
- медійні можливості;
- CRM (робота з аудиторією уболівальників, глядачів та фанів);
- бізнес можливості;
- спортсмени-учасники заходу;
- промо можливості.

Кожний з цих блоків повинен містити змістовну частину та методологію оцінки, яка має ґрунтуватися на двох базових підходах, залежно від досліджуваної сторони: оцінка пропозиції з використанням розрахунків тривалості часу або ресурсів, що виділяються ЗМІ на висвітлення події та оцінка ефективності спонсорського проекту використовують показник *ROI* (англ. - *return on investment*) [2, 4].

*Третій етап* – контроль виконання. Для підтримання довгострокового співробітництва продавці спонсорського пакету здійснюють контроль спонсорської діяльності: відстежують, наскільки ефективними виявилися продані ними рекламні послуги. Величезне значення при цьому має зворотний зв'язок зі спонсорами. Продавці не можуть контролювати результат спортивної події, його значимість або ступінь ажіотажу навколо нього. У зв'язку з тим, що безперечним пріоритетом мають такі цілі спонсорської діяльності, як підвищення ступеня популярності бренду та формування іміджу, контроль результатів спонсорства проекту повинен мати в своїй основі дані опитувань та досліджень, що



характеризують ступінь впливу на знання аудиторії та на зміну установок потенційних споживачів. Такі дані можуть бути отримані за допомогою застосування різних дослідницьких методів – контент-аналізу, опитувань, спостережень, експериментів.

Вивчення теоретичного та практичного досвіду дозволило нам виявити та систематизувати основні помилки в процесі взаємодії потенційних спонсорів та організаторів фізкультурно-спортивних подій. Серед них слід визначити наступні:

1. Неадекватне ціноутворення на спонсорські послуги з боку спортивних організацій. Найчастіше ціни «беруться із стелі». Найчастіше це відбувається тому, що вболівальник перемагає управлінця в ухваленні рішення.

2. Облік особистих пристрастей і симпатій акціонерів та менеджерів компаній-спонсорів при виборі об'єкта для спонсорства замість вивчення цільової аудиторії та механізму просування для досягнення економічної ефективності.

3. Помилкові очікування з боку спонсорів відносного прямого ефекту від спонсорства. Багато хто розраховує на зростання фінансових показників прямо пропорційно перемогам спортивного клубу.

4. Недотримання договірних зобов'язань з боку спортивних організацій та некоректний супровід договору на етапі реалізації та контролю.

5. Відсутність у спортивних організацій стратегій роботи зі спонсорами і кваліфікованих фахівців. Це, як кажуть, специфіка спортивної інфраструктури і тема для окремої та серйозної розмови.

**Висновки.** Попри актуальності та своєчасні організації спонсорської діяльності підчас івент-менеджменту у спорті в Україні питання в науковій літературі не має єдиного термінологічного підходу та не дає практиці підґрунтя для його подальшого застосування, що перетворюється у низку помилок роботи з потенційними та існуючими спонсорами. В ході дослідження нами було розкрито відмінності у цільовій спрямованості спонсорської, меценатської діяльності й кредитуванням. Також узагальнення теоретичного досвіду дозволяє констатувати два підходи до класифікацій категорій спонсорів: за характером спонсорської діяльності та за змістом спонсорського пакету. У ході дослідження нами була

систематизована інформація щодо організаційної моделі роботи зі спонсорами підчас організації та проведення фізкультурно-спортивних заходів в Україні, яка передбачає розробку та реалізацію трьох етапів: відбір та ідентифікація передбачуваного спонсора; розробка спонсорського пакету; контроль спортивної діяльності.

Представлений матеріал є систематизацією та стандартизацією організації спортивного спонсорства в сучасній спортивній індустрії України, а також стратегічним поштовхом для детальної розробки методології оцінки спонсорських можливостей у вітчизняному спорті.

#### **Список джерел інформації:**

1. Т. Г. Діброва & І. І. Гараніна (2012). Комунікаційна сутність спонсорського маркетингу. Економічний вісник НТУУ «КПІ» (9). 303–308.
2. Джефкінс Ф. & Ядин Д. (2003) Паблік рилейшнз (Б.Л. Еремина, пер. с англ.). Москва: «Юнити - Дана».
3. Е.В.Имас, Ю.П. Мичуда & Е.В. Яромолук. (2015) Маркетинг в спорте: теория и практика. Киев: Олімпійська література. 290 с.
4. Келлер К.Л.(2005) Стратегический брэнд-менеджмент: создание, оценка и управление марочным капиталом, 2-е издание. Москва., Издательский дом «Вильямс».
5. Леонов Я. В. (2020) Стратегічний розвиток спортивної індустрії. Review of transport economics and management. (4(20)), 21-25.
6. Мяконьков В. Б. & Малеева Д. В. (2019) К проблеме развития спонсорской деятельности в спорте. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. (2). Вилучено із <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-razvitiya-sponsorskoy-deyatelnosti-v-sporte> (дата обращения: 12.04.2021).

## **СПОРТИВНІ КЛУБИ В СТРУКТУРІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Темченко В.О., Акінін Л.А., Коник Г.О.**

*Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Україна, м. Харків,*

[temchenko1961@ukr.net](mailto:temchenko1961@ukr.net), [akinincoach@gmail.com](mailto:akinincoach@gmail.com), [gennadii.konik@gmail.com](mailto:gennadii.konik@gmail.com)

**Анотація:** дослідження спрямоване на аналіз процесу створення спортивних клубів в закладах вищої освіти на прикладі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Наведено передумови для створення та основні завдання роботи спортивного клубу.

**Ключові слова:** заклад вищої освіти, фізична культура, спорт, спортивний клуб.

**Вступ.** Фізична культура і спорт є невід'ємною складовою роботи закладів вищої освіти. Аналіз досліджень та публікацій показав, що наразі реорганізації вимагає не лише освітній процес з фізичного виховання здобувачів вищої освіти, а й структура роботи з розвитку фізичної культури та спорту у закладах вищої освіти.

За даними дослідників традиційна система фізичного виховання у закладах вищої освіти, змістовна частина якої побудована на суворій регламентації й авторитарності освітнього процесу, на сучасному етапі потребує впровадження нових напрямків організації занять з фізичної культури [2, 3].

Розвитку діяльності з фізичної культури та спорту сприяє також створення у ЗВО окрім освітніх підрозділів, якими є кафедри фізичного виховання та спорту, нових структурних підрозділів – фізкультурно-спортивних центрів, спортивних клубів тощо [1]. У закладах вищої освіти це можливо здійснити завдяки автономії, яка передбачає самостійність, незалежність і відповідальність у прийнятті рішень стосовно розвитку академічних свобод, організації освітнього процесу, наукових досліджень, внутрішнього управління, економічної та іншої діяльності, самостійного добору і розстановки кадрів [4].

**Мета дослідження.** Метою дослідження є аналіз процесу створення спортивного клубу в закладі вищої освіти на прикладі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Система організації студентських спортивних змагань в Україні сприяє розвитку видів спорту у закладах вищої освіти. На сучасному етапі у зв’язку з високою конкуренцією та рівнем спортивних результатів кафедри фізичного виховання та спорту внаслідок обмеженого штату не в змозі забезпечити відповідний рівень розвитку видів спорту, який передбачає створення для цього у виші структурних підрозділів фізкультурно-спортивного спрямування – спеціалізованих спортивних клубів. Порядок створення спортивного клубу визначається статутом вишу.

Передумовами створення спортивного клубу з виду спорту у закладі вищої освіти є наявність:

- спортивної інфраструктури для розвитку виду спорту;
- традицій розвитку виду спорту та спортивні досягнення;
- спеціалістів з даного виду спорту;
- інтересу студентів, а також працівників ЗВО, до занять цим видом спорту.

Основними завданнями у роботі спеціалізованих спортивних клубів є:

- розвиток профільних для спортивних клубів видів спорту у ЗВО;
- сприяння оздоровленню здобувачів вищої освіти та працівників університету шляхом організації та надання фізкультурно-оздоровчих послуг з профільних для клубів видів спорту;

- організація фізкультурно-спортивної роботи, підготовка і проведення спортивно-масових заходів, спрямованих на популяризацію фізичної культури, спорту та здорового способу життя;

- надання на спортивних спорудах платних фізкультурно-оздоровчих послуг в час, вільний від проведення навчальних занять з фізичного виховання, спортивних змагань та спортивно-масових заходів;

- організація та проведення спортивних змагань;
- раціональне використання наявної спортивної інфраструктури, сприяння її реконструкції та ремонту;

- залучення талановитих спортсменів з числа абітурієнтів для вступу до вишу.

На межі тисячоліть у Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна було розпочато роботу зі оптимізації роботи з фізичної культури та спорту. Паралельно з кафедрою фізичного виховання та спорту почали функціонувати нові фізкультурно-спортивні структурні підрозділи. Це спеціалізовані спортивні клуби з видів спорту, які мали на той час найбільшу популярність, історичні традиції та перспективи розвитку в Каразінському університеті: тенісний клуб «Унікорт», фехтувальний клуб «Уніфехт» та футбольний клуб «Універ-Локо». Створення спортивних клубів оптимізувало використання наявних спортивних споруд, сприяло розвитку спорту вищих досягнень. Окрім того, активізувалась робота з надання платних фізкультурно-спортивних послуг, що в свою чергу сприяло ремонту та реконструкції спортивної інфраструктури.

У подальшому в університеті було створено спортивні клуби зі стрільби з лука, а також силових видів спорту та єдиноборств.

Нова система потребувала проведення структурної та управлінської реформи галузі фізичної культури та спорту в університеті. Створення університетського фізкультурно-спортивного центру, який об'єднав спортивні клуби та адміністративно-господарську службу спортивних споруд, оптимізувало структурну схему. Управління сферою фізичної культури та спорту здійснюється Радою з питань фізичної культури та спорту, яка проводить свою діяльність на підставі Положення, затвердженого вченою радою університету, та до якої окрім представників підрозділів фізкультурно-спортивного спрямування входять також проректори, представники профспілкових комітетів та органів студентського самоврядування, центру зв'язків з громадськістю.

Діяльність спортивних клубів у співпраці з кафедрою фізичного виховання та спорту принесла відчутні результати. В Каразінському університеті створено умови для занять спортивно орієнтованим фізичним вихованням, коли студент має змогу обрати для занять той чи інший вид спорту і займатися ним як на фізкультурно-оздоровчому, так і на спортивному рівні. Щороку в університеті

кількість тенісом займалися понад 250 осіб, фехтуванням – понад 60 осіб, футзалом – понад 200 осіб.

У спорті вищих досягнень також було зроблено крок вперед. Фехтувальники, які готувалися до змагань на базі університетського спортивного клубу «Уніфехт», представляли нашу країну на Олімпійських іграх та чемпіонатах світу, де ставали переможцями та призерами. Вихованці тенісного клубу «Унікорт» входили до складу національних та студентських збірних команд України та були учасниками Кубку Девіса, Кубку Федерацій та Всесвітніх літніх Універсіад. Студентська команда Каразінського університету з футзалу була срібним призером першості Європи та представляла Україну на Європейських студентських іграх.

Надання фізкультурно-оздоровчих послуг спортивними клубами забезпечило можливість займатися тисячам харків’ян. Залучені кошти направлялись і на розвиток та утримання спортивної інфраструктури: ремонт та реконструкцію, а також оплату частини комунальних послуг.

**Висновки.** Створення спортивних клубів у структурі закладу вищої освіти сприяє: залученню здобувачів вищої освіти та працівників до регулярних занять видами спорту, які мають традиції розвитку у виші; підвищенню результатів у спорті вищих досягнень; створенню додаткових робочих місць; розвитку спортивної інфраструктури.

#### **Список джерел інформації:**

1. Бабічев, Анатолій., Темченко, Володимир. & Акінін, Леонід. (2022). Модернізація системи управління галуззю фізичної культури та спорту у закладі вищої освіти. Фізична культура, спорт і здоров’я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції, Харків : ХДАФК. 503-505.
2. Базильчук, В. & Базильчук, О. (2013). Роль спортивного клубу у фізкультурно-спортивній роботі ВНЗ. Професійне становлення особистості, 2. 183-187.
3. Тихонов, В. К. (2019). Спортивний клуб ВНТУ як первинна ланка організації фізкультурно-спортивної роботи. Відтворення 3 <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2019/paper/view/6542>.
4. Про вищу освіту № 2438-IX. Відтворення 3 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (2022).

**СЕКЦІЯ 7. ЗДОРОВ'Я ТА ЖИТТЯ ЛЮДИНИ –  
МОРАЛЬНИЙ ІМПЕРАТИВ СУЧАСНОСТІ**

**HISTORIOSOPHICAL ANALYSIS OF THE EXISTENTIAL STATUS  
OF MORAL AND ETHICAL VALUES AS THE BASIS  
OF PHYSICAL EDUCATION**

**Poliakova O.<sup>1</sup>, Beaumont E.<sup>2</sup>, Poliakov I.<sup>1</sup>**

*<sup>1</sup> National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute»,  
Ukraine, Kharkiv, [skylion\\_86@ukr.net](mailto:skylion_86@ukr.net), [poliakoff84@gmail.com](mailto:poliakoff84@gmail.com)*

*<sup>2</sup> BA Hons Edge Hill University, Ormskirk, CELTA Qualified English Teacher,  
Great Britain, Lancashire, Ormskirk [iameileenb@gmail.com](mailto:iameileenb@gmail.com)*

**Abstract:** the research devoted to the analysis of the value of human life and physical education as a means of overcoming existential threats.

**Keywords:** values, human existence, physical education, existential threats.

**Introduction.** The value of human life is cross-cultural and international.

Despite the diversity of approaches, definitions and the diversity of research angles, human existence has remained the central topic of discussions by scientists of all the possible areas of knowledge. Despite the thousand-year history of self-reflection, humanity has remained a mystery to himself, trying to find the meaning of his finite existence within the scale of the infinity of the universe.

Therefore, it is not by chance that human life is recognized as the main imperative. Therefore existential threats must thus be denied by the very essence of man's desire for a healthy life and a conflict-free society becomes fundamental.

Considering this, the events in Ukraine are a negation of all the achievements of humanity along this path. The very possibility of an armed conflict with the aim of physical destruction is such that it contradicts the natural state of things, which has been formed over thousands of years of human evolution and is confirmed in its effectiveness.



**Purpose of research** - emphasize the importance of understanding life as a universal human value and determine the role of physical culture as a way to prevent aggression in interpersonal relationships.

**Results of the research and their discussion.** Throughout human history, ideas about existence undergone evolution:

- from the apeiron of Anaximander, the elemental materialism of Epicurus, the ideology of Plato to the theory of the atom by E. Resenford, the ideas of quantum mechanics of S. Hawking [1] and the construction of the Large Hadron Collider .

- since its appearance C. R. Darwin's ideas about the evolution of species to Karl Heinrich Marx's dialectic of the material and the ideal and Yuval Noah Harari's Homo Sapiens [2] revealed the deep connection of humanity with the natural world.

- I.Kant's categorical imperative to postmodern existentialism and the "philosophy of corporeality" also reflected important aspects of the evolution of ideas about existence.

- the revolutionary ideas of Giordano Bruno to the meta-universe of M. Zuckenbergr showed changes in ideas about a person's place in the world.

- the theory of local civilizations by Oswald Spengler and Arnold Toynbee to modern multiculturalism and globalism and theories of virtual reality described the evolution of the symbolic content of human existence.

Intellectual searches for the sources of the origin of man, the essence of his psyche, the mechanisms of the functioning of the unconscious, the study of nature and the cosmos had the goal of separating from the animal essence of man and transferring the dimension of existence into the space of culture.

Culture, the way and means of crystallization and preservation of human life and health as its main values. To support them, humanity invented a universal method capable of balancing the material (animal, biological-instinctual) and spiritual (human, moral-ethical). This is physical culture in the broadest sense: from ancient παιδεία with the principle of καλοκαγαθία to the modern system of physical education by sports.

**Conclusions.** The combination of moral and ethical values plus physical education is an effective way to rid humanity of the threat of destruction and to further harmonious

development in the conditions needed for the unification of the meta-universe (and virtual with cyber-physical culture!) and poly- and cross-cultural problems connections in it.

**Bibliography:**

1. Hawking S. A Briefer History of Time. – 2008. – 176p.
2. Harari Y.N. Sapiens. A Brief History of Humankind. – 2014. -316p.

## ЗДОРОВ’Я ТА ЖИТТЯ ЛЮДИНИ – МОРАЛЬНИЙ ІМПЕРАТИВ СУЧАСНОСТІ

Андрєєва О.В., Кобилінська О.С.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*Україна, м. Київ, [olena.andreeva@gmail.com](mailto:olena.andreeva@gmail.com), [zarezinka@ua.fm](mailto:zarezinka@ua.fm)*

**Анотація:** дослідження спрямоване на вивчення ролі моральних імперативів у забезпеченні здорового способу життя та добробуту людини в контексті фізичного виховання, спорту, фітнесу та рекреації. У зв’язку зі зростаючими викликами для здоров’я та довголіття в сучасному світі, необхідно розглянути моральний аспект цих проблем та визначити, які моральні принципи та цінності мають бути враховані для досягнення мети здорового та щасливого життя через рухову активність. У статті розглянуті теми, як вплив моральних цінностей на фізичне та психічне здоров’я через рухову активність, роль моралі в різних видах спорту та фітнесу, вплив соціального середовища на здоров’я та довголіття, та шляхи вирішення моральних проблем у галузі фізичного виховання та спорту. Подано узагальнення за результатами дослідження у галузі моральної філософії та соціальної психології, а також на аналізі актуальних тенденцій та викликів у галузі рухової активності та здоров’я.

**Ключові слова:** моральні імперативи, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, спорт, фітнес, рекреація, моральні принципи, моральні цінності, фізичне здоров’я, психічне здоров’я, соціальне середовище, довголіття, моральна філософія, соціальна психологія, рухова активність.

**Вступ.** Здоров’я та довголіття є однією з головних тем, які становлять проблему сучасного світу. За останні десятиліття, науковці та експерти з різних галузей зосередилися на питаннях, пов’язаних з фізичним і психічним здоров’ям людини та способами покращення їхнього стану. Однак, відповісти на ці запитання стає все складніше через постійні зміни в суспільстві, що впливають на стиль життя людей. Метою даного дослідження є вивчення моральних імперативів сучасності в

контексті здорового способу життя. Конкретно, ми зосередимось на фізичному вихованні, спорті, фітнесі та рекреації як важливих аспектах здорового способу життя. Особлива увага буде приділена моральним принципам та цінностям, які повинні бути враховані при розробці програм і стратегій в сфері фізичної активності. Доповідь буде базуватися на огляді літератури та аналізі різних підходів до визначення моральних імперативів у здоровому способі життя. Також будуть проаналізовані фактори, які впливають на моральну філософію сучасного суспільства і які можуть мати наслідки на здоров'я та довголіття людини. Результати даного дослідження можуть бути корисні для науковців, експертів з галузей фізичної активності та здорового способу життя, а також для широкої громадськості, яка бажає жити довше та більш здоровим життям. Дослідження моральних імперативів може допомогти краще зрозуміти, як впливають ці цінності на наше здоров'я та довголіття, і як можна покращити якість нашого життя, забезпечивши моральну, фізичну та психологічну гармонію. В цілому, дані дослідження спрямовані на вивчення моральних імперативів, які повинні бути враховані при плануванні та реалізації програм рухової активності та здорового способу життя різних груп населення.

**Мета дослідження** – проаналізувати вплив моральних імперативів на фізичну активність та здоровий спосіб життя, дослідити можливості врахування моральних цінностей в плануванні та реалізації програм рухової активності та здорового способу життя.

Для досягнення цієї мети поставлено такі завдання: проаналізувати дані фахової науково-методичної літератури та практичний досвід з питань взаємозв'язку між моральними імперативами та здоров'ям людини; дослідити, які моральні цінності повинні бути враховані при плануванні та реалізації програм рухової активності та здорового способу життя. Для досягнення цих завдань були використані методи наукового аналізу літературних джерел, емпіричного дослідження. В даному дослідженні розглянуто моральні цінності, такі як відповідальність, дисципліна, самоконтроль, самодисципліна, етика, справедливість, милосердя, доброта, толерантність, співчуття та інші, та їхній

вплив на здоров’я та рухову активність людини. Також досліджено підходи до планування та реалізації програм рухової активності та здорового способу життя моральних цінностей. Отримані результати та рекомендації можуть бути корисними для тренерів, вчителів фізичної культури, спортсменів та всіх, хто займається фізичною активністю та здоровим способом життя.

Сподіваюсь, що це дослідження допоможе покращити якість програм рухової активності та здорового способу життя, зберегти та покращити здоров’я людей, а також сприятиме вихованню молодого покоління у душі моральних цінностей та позитивних звичок щодо здорового способу життя та фізичної активності.

Наступні розділи дослідження включають в себе аналіз наукових джерел та експертних оцінок з питань моральних цінностей та їхнього впливу на здоров’я та фізичну активність, дослідження підходів до планування та реалізації програм фізичної активності та здорового способу життя з урахуванням моральних цінностей та формулювання рекомендацій для їх включення у програми фізичної активності та здорового способу життя. Сподіваюсь, що результати цього дослідження допоможуть зберегти та підвищити здоров’я людей та сприятимуть формуванню позитивних звичок щодо здорового способу життя та фізичної активності в суспільстві.

**Результати дослідження.** У цьому дослідженні проведено аналіз наукових джерел та з питань моральних цінностей та їхнього впливу на здоров’я та фізичну активність. Також досліджено підходи до планування та реалізації програм рухової активності та здорового способу життя з урахуванням моральних цінностей. Наш аналіз показав, що моральні цінності можуть впливати на здоров’я та рухову активність людини. Наприклад, цінності, такі як відповідальність та самоконтроль, можуть допомогти людям зберегти здоров’я шляхом контролю над своїм способом життя та здоровим харчуванням. Другим прикладом можуть бути цінності, пов’язані зі здоровими відносинами, такі як повага та взаєморозуміння, які можуть підтримувати позитивний настрій та емоційну стабільність, що також впливає на здоров’я. Дослідження підходів до планування та реалізації програм рухової активності та здорового способу життя з урахуванням моральних цінностей

показало, що успішна програма повинна включати такі елементи, як розвиток позитивних міжособистісних відносин, виховання толерантності та поваги до інших, а також розвиток емоційної стійкості та самодисципліни. На основі цього аналізу розроблено рекомендації для включення моральних цінностей у програми рухової активності та здорового способу життя. Рекомендації включають такі елементи, як розвиток етичного мислення, посилення уваги до етичних питань (організатори спортивних та фізкультурно-оздоровчих занять можуть активно залучати учасників до обговорення різних етичних питань, пов'язаних з руховою активністю, наприклад, чесність у змаганнях, повага до суперників, відповідальність за власне здоров'я та безпеку), розвиток та підтримка моральних якостей (фізичні вправи можуть бути використані для виховання та розвитку моральних якостей, таких як відвага, витривалість, відповідальність, самоконтроль та толерантність), використання прикладів (при відборі тренерів та інструкторів можна звернути увагу на їх моральні якості та вміння передавати цінності своїм учням. Також можна використовувати приклади успішних спортсменів, які не тільки досягли великих успіхів у своїй галузі, а й проявляли моральність та етичність у спорті), організація виховних заходів (до програми фізичної активності можуть бути включені виховні заходи, такі як дискусії, тренінги, семінари, присвячені моральним питанням, які допоможуть учасникам краще розуміти та оцінювати різні етичні ситуації в спорті та в житті), використання методів підтримки (фізичні вправи можуть бути використані для підтримки моральних цінностей, які включають у себе нагадування учасникам про етичні принципи, які повинні бути виконувані під час занять та взаємодії з іншими учасниками). Також можна використовувати різні методики позитивного підсилювання (заохочування та визнання досягнень учасників, які проявляють моральність та етичність у спорті), розробка ціннісних орієнтацій (в програму рухової активності можна включити формування ціннісних орієнтацій, які базуються на моральних принципах та засадах). Це можуть бути, наприклад, цінності спортивної справедливості, здорового способу життя, взаємодії з іншими людьми тощо, створення сприятливого середовища для формування моральних цінностей (у

програму рухової активності можна включити створення сприятливого середовища, де кожен учасник буде відчувати, що його поважають та цінують за його досягнення, а також за його моральні якості). Зазначене може допомогти створити морально витривалу, дисципліновану та успішну людину. Ці рекомендації можуть бути корисними для тих, хто організовує та проводить спортивні та фізкультурно-оздоровчі заняття для дітей чи/або дорослих, тренерів, інструкторів, науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти, вчителів фізичної культури і таке інше.

**Висновки.** Включення моральних цінностей у програми спеціально організованої рухової активності може мати значний вплив на людей. Цінності, такі як спортивна справедливість, етичність та повага до інших, можуть допомогти створити позитивну та здорову атмосферу під час занять. Крім того, під час спеціально організованої рухової активності можна розвивати моральні якості, такі як дисципліна, витривалість та самоконтроль. Це може допомогти не лише в досягненні успіху в спорті, але й в інших сферах життя, таких як освіта та робота. Програми спеціально організованої рухової активності може мати позитивний вплив на розвиток людини в цілому. В програми фізичної активності може також сприяти формуванню суспільства, яке поважає права та гідність кожної людини, в тому числі тих, які займаються спортом. Сприяння формуванню моральних цінностей може допомогти у зменшенні спортивного насильства та дискримінації у спорті. Сприяти розвитку більш толерантного та демократичного спортивного середовища.



## **АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У СТУДЕНТІВ**

**Анікєєв Д.М., Довгич О.О.**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
Україна, м. Київ, danikeiev@uni-sport.edu.ua, al\_dovgych@ukr.net*

**Анотація:** дослідження спрямоване на розробку та обґрунтування рекомендацій щодо використання вправ для профілактики та корекції порушень постави у сагітальній площині в процесі фізичного виховання студентів. Методи: системний підхід, теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та документальних матеріалів. Результати: узагальнено дані про використання вправ для профілактики та корекції порушень постави у сагітальній площині в процесі фізичного виховання досліджуваного контингенту. Наголошено на важливості профілактики та корекції порушень не лише статичної а й динамічної постави. Визначено, що профілактика порушень статичної та динамічної постави в сагітальній площині є вкрай важливою для зниження ймовірності виникнення у майбутньому неспецифічних болів в нижній частині спини.

**Ключові слова:** студенти, постава, нейтральне положення хребта, дорсалгія.

**Вступ.** Проблема фізичного виховання студентської молоді - одна з найважливіших на сучасному етапі. У наш час проблема порушення постави є однією з найбільш поширених і складних. За даними спеціалістів, поширення порушень постави серед дітей, підлітків і молоді досягає 80-90% [Гулбани, 2010]. У першу чергу, це пов'язано зі зниженням рівня рухової активності й змінами в способі життя сучасної людини, обумовленими науково-технічним прогресом.

Аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що, на жаль, часто в практиці фізичного виховання студентів діагностика зводиться до фізичного тестування на початку і в кінці навчального року і носить лише констатуючий характер. У той же час функціональні порушення опорно-рухового апарату (ОРА) студентів найчастіше залишаються поза увагою фахівців. Даному напрямку дослідження

присвячено велику кількість робіт: Г.А. Зайцевою (1992) розроблена і експериментально перевірена система організаційно-методичних заходів по корекції і профілактиці функціональних змін постави студентів в процесі фізичного виховання; дослідження, проведені Л.І. Юмашевою (2007) дозволили обґрунтувати технологію корекції порушень постави студентів музичного вузу в процесі фізичного виховання на основі розроблених технічних пристроїв, технологія корекції порушень просторової організації тіла студенток з використанням засобів оздоровчого фітнесу розроблена і апробована О.А. Мартинюк (2009); комплексна програма корекції порушень постави у фронтальній площині у студенток гуманітарних вузів обґрунтована Д. В. Ерденом (2009).

Разом з тим профілактиці порушень постави осіб юнацького віку в сагітальній площині приділяється недостатньо уваги.

**Мета дослідження** - обґрунтування використання вправ для профілактики та корекції порушень постави у сагітальній площині в процесі фізичного виховання студентів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Постава – це навичка або система визначених умовних рухових рефлексів, що забезпечує в статиці та динаміці правильне положення тіла у просторі [Гаврилова, 2010]. У спеціальних медичних посібниках постава визначається як звична поза людини, яка невимушено стоїть без активної м'язової напруги. Морфологічно постава визначається як звична поза людини, яка невимушено стоїть, яку він приймає без зайвої м'язової напруги. З точки зору фізіології, постава - це навичка або система певних рухових рефлексів, що забезпечує в статиці і динаміці правильне положення тіла в просторі. У біомеханіці постава розглядається як невимушена поза тіла людини, що знаходиться в ортоградному положенні, що оцінюється з урахуванням геометрії мас тіла людини [Кашуба В. А., 2003]. У спорті також існує поняття «технічна постава» - раціональне розташування ланок тіла, розподіл м'язового тону, організація зорового контролю в типових для даного виду спорту робочих положеннях, які передбачають найбільш високу ефективність виконання рухових дій [Струков., 2015].

Постава часто розглядається як статична. Проте, кожен день поза постійно змінюється, щоб відповідати вимогам, що пред'являються до кінетичного ланцюга. Змінені шаблони руху є результатом дисбалансу м'язів, які можуть призвести до незвичайних напруг на суглоби. Це впливає на суглоби і м'язи, які можуть викликати стрес тканини по всьому тілу. Ці травми відомі як постуральні спотворення рухових шаблонів, які є предиктивами м'язового дисбалансу [M.A.Clark, S.C.Lucett, R.J.Corm. (editors), 2007].

Говорячи про динамічну поставу необхідно визначити, яке положення тіла в просторі є правильним. Останнім часом набуває популярність так звана концепція нейтрального положення хребта [Струков., 2015], згідно з якою правильним є положення тіла, при якому зберігається нейтральна зона у всіх сегментах хребта та більшості суглобів. Нейтральна зона – це положення в межах розмаху рухів хребетного сегмента, при якому навантаження на пасивні, кістково-зв'язкові структури мінімальна. Для хребта в цілому нейтральна зона в нормі відносно мала. У нейтральній зоні навантаження на міжхребцеві диски, м'язи і зв'язковий апарат розподіляється рівномірно, що підвищує їх стійкість до механічних навантажень [Panjabi M. M., 1992].

Нейтральне положення хребта (НПХ) визначається як стан опорно-рухового апарату, при якому зберігається нейтральна зона у всіх сегментах хребта [Струков., 2016]. Теоретично в нейтральному положенні забезпечується найбільш безпечне положення для суглобів хребта та міжхребцевих дисків. Нейтральне положення хребта у дорослої людини нерозривно пов'язане з нормальною кривизною його вигинів. У нормі у дорослої людини 4 вигину в сагітальній площині: 2 лордозу (шийний і поперековий) і 2 кіфози (грудний і крижово-куприковий). Вигини істотно підвищують стійкість хребта до осьових навантажень. Згідно Капанджі (1992), в порівнянні з прямим стовпом, стійкість якого до осьового навантаження умовно приймається за 1, резистентність стовпа з двома вигинами дорівнює 5, з трьома – 10. У хребта 3 рухомих вигинів і, в залежності від місця докладання зусиль, здатність хребта протистояти зовнішнім зусиллям підвищується в 5 - 10 разів. По

суті, вся концепція збереження НПХ при рухах і в стані спокою заснована на оптимальному навантаженні на міжхребцеві диски.

Можливість м'язів підтримувати хребет також залежить від положення хребта. У дослідженні McGill, Hughson & Parks (2000), зокрема, показали, що тільки в нейтральному положенні у глибоких м'язів спини є можливість підтримати хребет, особливо при високих навантаженнях. Постава визначає здатність клубово-реберного і найдовшого м'язів захищати хребет від високого зсувного зусилля. При нейтральному положенні кут розташування волокон цих м'язів становить близько 45 градусів. Отже, близько 70% м'язового зусилля компенсує зсуваючу силу. Зігнута спина призводить до зменшення кута до 10 градусів, при якому зсувним зусиллям протидіяти не вийде. Автори зробили висновок, що здатність хребта протистояти навантаженням залежить від положення, а для більшості спортсменів необхідно зберігати нейтральне положення [McGill S., 2007].

Збереження НПХ при виконанні багатьох вправ і навіть побутових рухів вимагає на думку McGill поліпшення рухливості в тазостегнових суглобах і зміцнення м'язів, що забезпечують в них рух [McGill S., 2009]. Автором запропоновано ряд вправ, що сприяють досягненню цієї мети. Програма Стюарта Мак Гілла складається з 5-ти етапів:

1. Сформувані правильні шаблони руху, відкоригувати вправи.
2. Стабілізувати суглоби всього тіла, перш за все хребта.
3. Збільшити витривалість (локальну м'язову витривалість м'язів, що стабілізують суглоби.
4. Збільшити силу
5. Збільшити потужність, швидкісні якості.

На сьогоднішній день нам відомо лише одне досить тривале дослідження (Sun J, Rinne M, Natri A et al. 2006), що оцінює вплив вміння стабілізувати хребет на болі в нижній частині спини і самооцінку здатності виконувати роботу. Цікаво, що програма була ефективною навіть не дивлячись на дуже невелику частоту занять. McGill наголошує на необхідності займатися набагато частіше (до кількох

разів на день), але короткими сесіями [McGill S., 2007]. Виходячи з цього варто наголосити на тому, що самостійні заняття студентів є вкрай необхідними.

**Висновки.** Профілактика порушень статичної та динамічної постави в сагітальній площині є вкрай важливим для зниження ймовірності виникнення у майбутньому неспецифічних болів в нижній частині спини курсантів кримінально-виконавчої служби. Порушення динамічної постави можуть призводити до дорсалгій через надмірне та нерівномірне навантаження на пасивні тканини хребта.

#### **Список джерел інформації:**

1. Гулбани, Р. Ш., & Коса, А. А. (2010). Коррекция осанки студентов 18-19 лет путем укрепления «Мышечного корсета». *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (5), 40-42.
2. Гаврилова, Н. М., & Бочкова, Н. Л. (2010). Профилактика и коррекция нарушений осанки на обязательных занятиях физической культурой на отделении легкой атлетики. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (1), 36-38.
3. Кашуба, В. А. (2003). Биомеханика осанки. Киев: Олимпийская литература, 166.
4. Струков С. Ф. (2015). Основы фитнес тренировки 2.0. Киев: ООО «Креалайн»
5. M.A.Clark, S.C.Lucett, R.J.Corm. (editors) (2008). *NASM Essentials of Personal Fitness Training: course manual*. Philadelphia; Baltimore: Wolters Kluwer: Lippincott Williams & Wilkins,
6. Panjabi M. M. (1992). The stabilizing system of the spine. Part II. Neutral zone and instability hypothesis. *Journal of spinal disorders*, 5(4), 390–397. <https://doi.org/10.1097/00002517-199212000-00002>
7. McGill S. (2007). *Low Back Disorders*, - 2nd edition, Human Kinetics,
8. McGill, S.M. (2009). *Ultimate back fitness and performance*, Backfitpro Inc., Waterloo, Canada, Fourth Edition.
9. Suni, J., Rinne, M., Natri, A., Statistisian, M. P., Parkkari, J., & Alaranta, H. (2006). Control of the lumbar neutral zone decreases low back pain and improves self-evaluated work ability: a 12-month randomized controlled study. *Spine*, 31(18), E611–E620. <https://doi.org/10.1097/01.brs.0000231701.76452.05>.

## **ПРО ВПЛИВ СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ЗДОРОВ’Я ЛЮДИНИ**

**Берестова О.Ю.**

*Відокремлений структурний підрозділ «Вовчанський фаховий коледж  
Державного біотехнологічного університету»,  
Україна, м. Харків, [lena\\_berestova@ukr.net](mailto:lena_berestova@ukr.net)*

**Анотація:** У цій статті визначається значення фізичної культури у житті людини. Наводяться результати аналізу впливу занять спортом на здоров’я, фізичний стан, а також спосіб життя взагалі.

**Ключові слова:** здоров’я; здоровий спосіб життя; фізична культура; фізичне виховання; фізичний стан. Посилання на джерела інформації в тексті слід робити у квадратних дужках.

**Вступ.** Збереження та зміцнення здоров’я – головне, першорядне завдання всього людства. Слід зазначити, що таке ставлення мало переважати завжди. А зараз, коли ми маємо таку складну ситуацію: воєнний стан в Україні, проблеми екології, непросте економічне становище, соціальна нестабільність – все це впливає на стан нашого здоров’я з величезною силою, тому це питання актуальне зараз як ніколи.

Здоров’я – безцінний дар, який дає нам природа. Хіба може без нього життя бути цікавим і щасливим чи загалом повноцінним? Зрозуміло, що ні. Але як часто ми витрачаємо цей дар марно, забуваючи, що втратити здоров’я легко, а ось відновити його дуже важко, часом неможливо.

Здоров’я безпосередньо залежить від того способу життя, який ми ведемо. Формування здорового способу життя є головним чинником первинної профілактики зміцнення здоров’я населення через зміни стилю та способу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань у боротьбі зі шкідливими звичками, гіподинамією та подоланням несприятливих умов, пов’язаних із життєвими ситуаціями. Його необхідно починати з дитячого віку, прищеплюючи позитивні навички у процесі виховання. Здоровий спосіб життя включає кілька

правил поведінки, це один великий комплекс. Таким чином, сюди входить: збалансоване, правильне харчування, фізична активність, регулярні заняття спортом, повноцінний здоровий сон, відмова від шкідливих звичок, контроль свого здоров'я, дотримання особистої гігієни. Більш того, важливим пунктом здорового способу життя, є ментальне здоров'я, так як воно дійсно сильно впливає на наш емоційний стан і, як наслідок, фізично відображається також. Однією із складових здорового способу життя є фізична культура. І саме це питання ми намагатимемося розглянути у цій статті.

Почнемо з аналізу наукової літератури, з нашого питання було розглянуто таких авторів як Носко, М. О., Грищенко, С. В., Носко, Ю. М. «Формування здорового способу життя» [1], автор Нестерова С. Ю. навчально-методичний посібник «основи здорового способу життя» [2], Олексієнко, Я. І., Дудник, І. О., Курінна, В. В. «Основні чинники здорового способу життя молоді» [3], Марцінковський, І. Б. «Методи дослідження у лікарському контролі спортсменів і фізкультурників» [4], М.П. Тимофієва, О.В. Слободська «Психологія здоров'я»[5].

Результати літературного огляду показали, що тема вивчена досить глибоко. Більше того, це питання вивчається вже кілька десятків років, тобто можна зробити висновок, що тема вже суттєво досліджена. Хоча це не лишає можливості фізичної культури як компонента здорового способу життя залишатися одним із найпопулярніших та найактуальніших питань для обговорення до цього дня.

**Мета дослідження** - з'ясування ролі фізичної культури у житті людини.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фізична культура є невіддільним компонентом здорового життя. Не можна не погодитись, що здоров'я – це найцінніше, що ми маємо. Якщо не брати до уваги нинішній стан справ, здоров'я завжди стояло на першому місці, так завжди було і повинно бути. Тим не менш, далеко не кожен з нас усвідомлює, яким багатством він володіє, а отже, потрібно його оберігати.

Логічним є те, що існує вже велика кількість наукових статей, дисертацій, монографій та іншої літератури у сфері здоров'я. Актуальність цієї статті очевидна:



необхідно встановити і зрозуміти значимість фізичної активності у житті кожної людини як наслідок – забезпечити розвиток здорового покоління.

Як було вказано раніше, здоровий спосіб життя це не тільки регулярне заняття спортом, це система дій, які працюють у сукупності та дають результат.

Слід зазначити, що постійна фізична активність у сучасному світі стала проблемою. Сидячий спосіб життя, можливість працювати/вчитися онлайн, присутність усіляких гаджетів, які спрощують наше життя – все це позначається на нашому фізичному здоров’ї, і як наслідок – погіршення загального самопочуття.

Фізичне виховання – процес багатосторонній. Вже змалку нас намагалися познайомити зі спортом і привчити до фізичної активності в різних закладах освіти. У маленькому віці це подавали у формі гри, у школі та університеті – уроки фізичної культури, а також гуртки та секції на будь який смак, у яких можна брати участь за бажанням. Таким чином, підвищену увагу до спорту намагаються закласти на підсвідомий рівень, що є правильним.

Однак не можна стверджувати, що таке ставлення є достатнім. З упевненістю можна сказати, що це важливий крок на шляху розвитку свого фізичного здоров’я. Тим не менше, доведеться пройти ще багато, щоб досягти усвідомленого ставлення до свого здоров’я.

Фізична культура позитивно впливає на нервово-емоційну систему, продовжує життя, омолоджує організм, робить людину красивішою і більш підтягнутою.

Ні для кого не секрет, що займатися спортом потрібно виходячи зі своїх можливостей, сил, а також бажання. Насамперед відштовхуватися потрібно від свого самопочуття. Усі комплекси вправ є суто індивідуальними для кожної людини, адже рівень витривалості у всіх різний. Кожен організм реагує на ту чи іншу вправу по-різному. Потрібно враховувати вік, конституцію тіла, свій стан здоров’я і досвід занять спортом.

Одним із ефективних варіантів запровадження спорту у звичку є ранкова гімнастика. Вона може бути представлена як звичайна легка розминка, так і більш складне тренування. Зрозуміло, що вранці бажано не піддавати свій організм

серйозним фізичним навантаженням. Але невелике ранкове тренування на 15 хв. покращить ваше самопочуття, допоможе розробити м'язи після сну, а також підніме настрій. До того ж вченими доведено, що розминка з ранку бадьорить краще, ніж філіжанка кави. Отже, ранкова гімнастика – найкращий варіант фізичної активності всім.

Для тих, хто хоче збільшити фізичні навантаження, є більш складні варіанти – повноцінні тренування. Тут також варіацій безліч – існує багато видів тренувань, можна вибирати різні комплекси вправ, регулювати інтенсивність та тривалість. Проте є універсальна порада – заняття спортом мають бути регулярними. Загалом радять займатися фізичними навантаженнями 2...3 рази на тиждень. Важливо не нехтувати відпочинком, потрібно давати організму відновитись після фізично активних днів, тільки тоді ваші заняття спортом будуть ефективними. Тож пам'ятайте: не перенавантажуйте своє тіло!

Отже, фізичні вправи використовуються для формування та вдосконалення рухових умінь та навичок, розвитку фізичних якостей та витривалості.

Таким чином, не помітити користь занять спортом неможливо. Всім відомий факт, що спорт – один із перших кроків на шляху до здорового способу життя, зміцнення здоров'я. Проте фізична культура – це лише регулярні фізичні вправи. Справа ще в правильному ставленні до свого організму та здоров'я, усвідомлені заняття спортом та духовний стан у цілому. Ментальний стан дуже впливає на фізичний, і не варто забувати про це. Одне без іншого не може існувати – тренування не буде ефективним без усвідомленого ставлення до нього та гарного настрою, а впоратися з нестабільним емоційним станом допоможе спорт, оскільки це відмінний спосіб порятунку від негативних емоцій.

Здоровий спосіб життя сприяє збереженню та покращенню здоров'я та самопочуття людини. З кожним роком він набуває все більшої популярності, тому що багато людей бажають не просто насолоджуватися життям, а насолоджуватися життям довго. І здоровий спосіб життя в цьому допоможе, оскільки він не лише значно збільшує довголіття, але також позбавляє багатьох недуг, які з'являються вже далеко не в зрілому віці.

Таким чином, ми вкотре переконалися, що фізична культура має великий вплив на наш організм. Важливо дбати про своє здоров’я – обов’язок кожного з нас.

**Висновки.** Виявлено ступінь впливу фізичної культури на здоров’я людини. Спорт надає сприятливий вплив на весь наш організм, позитивно позначається на стані серцево-судинної, дихальної та кістково-м’язової систем. Фізичні вправи корисні завжди і всім. Різниця лише тому, що кожна людина підбирає свої індивідуальні вправи. Правильно підібраний комплекс вправ сприяє підтримці на досить високому рівні всіх фізіологічних систем, забезпечує працездатність, попереджає розвиток в організмі багатьох патологічних процесів та сприяє збереженню та зміцненню здоров’я.

Здоровий спосіб життя – поняття багатогранне. Звичайно, насамперед, маються на увазі заняття спортом. Фізичні навантаження повинні бути регулярними, поступовими та строго індивідуалізованими. Спорт тільки тоді буде ефективним, коли йтиме разом зі здоровим ставленням до нього та до свого тіла. Не дарма кажуть: у здоровому тілі здоровий дух.

Фізична культура не лише зміцнює здоров’я, а й знімає емоційне напруження. Ті хто займаються спортом відчувають волю, мужність, завзятість у досягненні мети, почуття відповідальності, а також гармонії із самим собою.

#### **Список джерел інформації:**

1. Носко, М. О., Грищенко, С. В., & Носко, Ю. М. (2013). Формування здорового способу життя.
2. Нестерова, С. Ю. (2019). Основи здорового способу життя: Навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту.
3. Олексієнко, Я. І., Дудник, І. О., & Курінна, В. В. (2014). Основні чинники здорового способу життя молоді: навч.-метод. посіб.
4. Марцінковський, І. Б. (2014). Методи дослідження у лікарському контролі спортсменів і фізкультурників.
5. Тимофієва, М. П., & Слободська, О. В. (2022). Психологія здоров’я.

## **ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-МУЗИКАНТІВ ХАРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ МИСТЕЦТВ ІМЕНІ І.П. КОТЛЯРЕВСЬКОГО**

**Горлов А.С.<sup>1</sup>, Бубнов В.О.<sup>2</sup>, Карачевцев Д.О.<sup>1</sup>**

*<sup>1</sup> Харківський національний університет мистецтв*

*імені І.П. Котляревського, Україна, м. Харків,*

*<sup>2</sup> Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків*

**Анотація.** Перспективи вдосконалення здоров'я та дотримання здорового способу життя студентською молоддю, у тому числі тих, хто навчається в сфері мистецтва, є запорукою їхньої працездатності та успішності у майбутній професійній діяльності, а також задоволенням обраною професією. Проаналізовано результати діагностики індивідуального психічного, соціального та фізичного здоров'я (без урахування гендерного підходу) у студентів-музикантів магістерського відділення 2018/2019 і 2019/2020 навчальних років.

**Ключові слова:** психічне здоров'я, соціальне здоров'я, здоровий спосіб життя, рівні здоров'я, антропометричні та фізіологічні показники фізичного здоров'я.

**Annotation.** Prospects of perfection of health and observance of healthy way of life student young people, including those, who studies in the sphere of art, is the mortgage of their capacity and success in future professional activity, and also by pleasure a select profession. It is analysed results diagnostics of individual psychical, social and physical health (without the account of gender approach) for the students-musicians of master's degree separation 2018/2019 and 2019/2020 school.

**Key words:** psychical health, the Social health, healthy way of life, health levels, anthropometrics and physiology indexes of physical health.

**Вступ.** На початку 21-го століття руховий режим, як майже головний критерій здорового способу життя (ЗСЖ), у студентської молоді дуже різко

негативно змінився. З того часу, як Україна стала незалежною державою, були затверджені та проведені до виконання декілька державних програм розвитку фізичного виховання, спорту та рекреації. Минуло понад 20 років (2003-2023 рр.), як у відповідності з вимогами Національної Доктрини діяли механізми реалізації найважливіших її орієнтирів на розвиток фізичної культури і спорту в Україні. Однак чисельні проблеми фізичної культури і спорту в нашій країні залишаються поки ще недостатньо вирішеними. Проходить час і сьогодні є усі підстави говорити про те, що, а ні здоров’я нації, а ні фізичне виховання і спорт, а ні фізкультурно-спортивна освіта поки ще не вийшли на рівень європейських та світових стандартів. Більше того, ця тенденція погіршується тим, що різко знижується якість роботи викладачів фізичного виховання, спортивних тренерів, інструкторів фітнес-клубів, спеціалістів лікувальної фізичної культури (ЛФК) та ін. Відсутність основ медичних знань та біологічної освіти у викладачів фізичного виховання середніх і вищих навчальних закладів не може сприяти отриманню сучасних загальних та фахових компетенцій майбутніх спеціалістів. А дуже низький об’єм навчального навантаження з фізичного виховання для учнів загально-освітніх шкіл та особливо студентів вишу зовсім ставить під сумнів дієспроможність реалізації ЗСЖ у нашої молоді [2; 5; 7].

Актуальністю сьогодення стають такі питання, як здоров’я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти. Цьому були присвячені роботи Г. Т. Головченка і Т. В. Бондаренко (2004 р.) та Г. С. Никифорової (2006 р.). Дуже цілісно і системно ці питання трактуються в таких роботах А. Г. Любієва, Т. В. Бондаренко і А. С. Горлова, як «Історико-філософські і методичні аспекти фізичної культури Китаю» (2008 р.), «Здоров’я нації, традиції, еволюція загальної і фізкультурної освіти в епоху глобалізації Заходу і Сходу» (2010 р.) та «Фізкультурно-спортивна освіта в системі підготовки сучасного інженера» (2012 р.) [1; 4].

Успішне вирішення проблеми збереження здоров’я можливе лише у тому випадку, якщо молода людина поряд з правильно організованою руховою активністю, буде систематично виконувати й інші складові – правильно дихати,

правильно пити, правильно харчуватись, правильно розвантажуватись, правильно берегтись та правильно думати. Оскільки в даний час такі правила поведінки, як дотримання здорового способу життя і охорона навколишнього середовища, ще не стали культурною нормою, у нас немає і належного контролю над його дотриманням. Наприклад, аналіз сучасного стану фізичного виховання та спорту у вищих закладах освіти України у 2018/2019 навчальному році показав, що при оцінюванні фізичної підготовленості студентської молоді було допущено до оцінювання лише 47,1% студентів. Результати оцінювання такі: 7,8% – з високим рівнем фізичної підготовленості; 14,8% – з достатнім рівнем; 16,1% – з середнім рівнем; 8,4% – з низьким рівнем; 52,9% – не допущено до оцінювання. Отже, 77,4% студентів у 2018/2019 н. р. мали недостатній рівень фізичної підготовленості [5;6].

Наказом МОН України від 15.02.2021 № 193 «Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді до 2025 року» передбачаються конкретні дії для її виконання установами охорони здоров'я України. Якщо звернути увагу тільки на два головні пункти цього наказу, то 1-м пунктом передбачено створення належних умов для забезпечення фізичного виховання і масового спорту у навчальних закладах вищої освіти в обсязі не менше 5 – 6 годин рухової активності на тиждень, у тому числі відповідні умови для студентів-інвалідів. А пунктом 3 передбачається розроблення та запровадження у навчальних закладах вищої освіти системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я студентів та інших осіб, що навчаються в цих закладах [ 5 ].

Слід зауважити, що благі наміри, як це часто буває, залишилися тільки намірами. Якщо уважно проаналізувати плани держави, які повинні бути виконаними до кінця наступного року, то нажаль, їхнє виконання вже неможливе. А це означає, що хоча Україна і займає одне з останніх місць в Європі за тривалістю життя, програма розвитку фізичної культури і спорту в країні не є пріоритетом. Логічно запрошується продовження думки, що здоров'я ще не є у нас цінністю, як на особистому, так і на державному рівні сприйняття. Тому збереження здоров'я є, нажаль, проблемою одноосібною для кожного українця і від професійного її

вирішення залежить тривалість активного періоду життя кожної людини нашої держави [ 3 ].

**Мета роботи.** Дослідження і обґрунтування найважливіших критеріїв оцінки індивідуального психічного, соціального і фізичного здоров’я студентів-музикантів ХНУМ імені І. П. Котляревського з метою вдосконалення якості набору абітурієнтів і навчально-виховної роботи в університеті з дисципліни «Основи фізичного виховання та здорового способу життя».

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розглядаючи кількісно-якісний аналіз (без врахування гендерного підходу) діагностики психічного (ПЗ) і соціального здоров’я (СЗ) студентів-музикантів магістратури ХНУМ імені І. П. Котляревського 2018/2019 і 2019/2020 навчальних років, встановлено, що до третьої категорії діагностики ПЗ, рівня явного психічного розладу, (від 36-50 балів) були віднесені тільки 2 студента – по одному за кожний навчальний рік. Ці студенти належали до спеціалізацій оркестрово-духових та ударних інструментів і академічного співу. До третьої категорії діагностики СЗ (до 12 балів) в обох навчальних роках не увійшло ні одного студента (табл. 1).

Таблиця 1 - Психічні і соціальні риси характеру людини відносно кількості балів набраних студентом під час діагностики ПЗ та СЗ.

	<b>Психічне здоров’я</b>
<b>2018 / 2019 навчальний рік</b>	<p><b>0 – 17 балів</b> – ви дуже спокійна, урівноважена людина, маєте внутрішню гармонію, до якої інші люди прагнуть усе своє свідоме життя. Не втрачайте свого гарного душевного і фізичного стану, продовжуйте й далі приділяти достатньо уваги своєму організму.</p> <p><b>18 – 35 балів</b> – щось непомітно підточує ваше душевне благополуччя. Хоча ви ще зберігаєте психічний баланс, все ж таки постарайтеся розібратися, що пригноблює вашу душу. Тільки тоді ви знайдете внутрішню гармонію.</p> <p><b>36 – 50 балів</b> – ви подібні до огнедишного вулкану, готового ось-ось вивергнутися. Для вас має особливе значення продумана програма оздоровлення організму, його фізичного і психічного стану. Ви злитеся по дурницях, приймаючи близько до серця усі малоприємні моменти стресових буднів. Не упустіть можливість привести свою нервову систему до ладу, інакше може бути пізно.</p>



Продовження таблиці 1

<b>Соціальне здоров'я</b>	
<b>2019 / 2020 навчальний рік</b>	<p><b>22 – 32 бали</b> – ви тактовні і миролюбні, вправно йдете від суперечок і конфліктів, уникаєте критичних ситуацій на роботі й удома. Вислів «Платон – мені друг, але істина дорожче» ніколи не був вашим девізом. Може бути тому вас іноді називають пристосованцем. Наберіться сміливості, і якщо обставини склалися так, щоб ви висловили свою думку, повідомите її, незважаючи на осіб.</p> <p><b>12 – 21 бали</b> – ви вважаєтеся людиною конфліктною. Але насправді конфліктуєте лише тоді, коли немає іншого виходу й інші засоби вичерпані. Ви твердо обстоюєте свою думку, незважаючи на те, як це відіб'ється на вашому службовому положенні або приятельських стосунках. При цьому не виходите за рамки коректності, не принижуетесь до образ. Все це викликає до вас пошану.</p> <p><b>До 12 балів</b> – суперечки і конфлікти – це повітря, без якого ви не можете жити. Полюбляєте критикувати інших, але якщо чуєте зауваження на свою адресу, можете «з'їсти живцем». Ваша критика – заради самої критики, а не для користі справи. Дуже важко доводиться тим, хто виявляється поряд з вами на роботі і удома. Ваша нестриманість і грубість відштовхує людей. Чи не тому у вас немає справжніх друзів? Словом, постарайтеся перебороти свій безглуздий характер.</p>

При подібному аналізі діагностики тестування фізичного здоров'я (без врахування гендерного підходу), потрібно звернути увагу, зокрема, на результати розрахунків коефіцієнтів ризику ішемічної хвороби серця (ІХС) з причини перевищення ваги тіла студентів. Відмічено, що у 61-го студента-музиканта (чоловічої та жіночої статі) магістратури ХНУМ імені І. П. Котляревського 2018/2019 навчального року «нормальна» вага була виявлена у 47-и осіб (77%), «повнота» – в 11-ти студентів (18%), «ожиріння» – у 3-х студентів (5%), (табл. 2).

У 66-ти студентів-музикантів магістратури **2019/2020** навчального року ці показники мають такі результати: «нормальна» вага – у 49-ти (74%), «повнота» – у 13-ти (20%) та «ожиріння» – у 4-х студентів (6%), (табл. 3). Треба підкреслити, що якість, відносно антропометричного показника у студентів-музикантів магістратури ХНУМ імені І. П. Котляревського в 2019 / 2020 навчальному році всього на 1% була гірша ніж у минулому. Отже, у випускників 2020 року в

порівнянні з випускниками 2019 року спостерігається невелике зростання кількості студентів з ризиком ІХС відносно перевищення ваги тіла (див. табл. 2, 3).

Таблиця 2 - Тестування антропометричного показника фізичного здоров’я студентів-магістрантів виконавсько-музикознавчого та оркестрового факультетів ХНУМ імені І. П. Котляревського 2019 року випуску

Показники та рівні ФЗ Спеціальність	Антропометрія (вага студента, <i>г</i> / довжина тіла, <i>см</i> )							
	N	P	O	Vys.	V/ser.	Sered.	N/ser.	Nyzk.
<u>Фортепіано, орган</u> <i>Тести ФЗ (Σ=12)</i>	10	1	1	-	-	8	3	1
	84%	8%	8%			67%	25%	8%
<u>Академічний спів</u> <i>Тести ФЗ (Σ=12)</i>	9	3	-	-	-	8	2	2
	75%	25%				67%	16,5%	16,5%
<u>Хорове диригування</u> <i>Тести ФЗ (Σ =8)</i>	5	2	1	-	-	4	3	1
	62%	25%	13%			50%	37,5%	12,5%
<u>Музикознавство і композиція</u> <i>Тести ФЗ (Σ =0)</i>	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всього: 32 студ.</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
Показники та рівні ФЗ Спеціальність	Антропометрія (вага студента, <i>г</i> / довжина тіла, <i>см</i> )							
	N	P	O	Vys.	V/ser.	Sered.	N/ser.	Nyzk.
<u>Оркестрово-струнні інструменти</u> <i>Тести ФЗ (Σ =9)</i>	8	1	-	-	-	7	2	-
	89%	11%				78%	22%	
<u>Орк-духові та ударні інструменти</u> <i>Тести ФЗ (Σ =9)</i>	7	2	-	-	-	4	5	-
	78%	22%				45%	56%	
<u>Народні інструменти України</u> <i>Тести ФЗ (Σ =7)</i>	4	2	1	-	-	4	2	1
	57%	29%	14%			57%	29%	14%
<u>Музичне мистецтво естради та джазу</u> <i>Тести ФЗ (Σ =4)</i>	4	-	-	-	-	3	1	-
	100%					75%	25%	
<b>Всього 29 студ.</b>	<b>23</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>1</b>

Таблиця 3 - Тестування антропометричного показника фізичного здоров'я студентів-магістрантів виконавсько-музикознавчого і оркестрового факультетів ХНУМ імені І. П. Котляревського 2020 року випуску

Показники та рівні ФЗ Спеціальність	Антропометрія (вага студента, <i>г</i> / довжина тіла, <i>см</i> )							
	N	P	O	Vys	V/ser	Sered.	N/ser.	Nyzk.
<u>Фортепіано та орган</u> <i>Тести ФЗ (Σ=14)</i>	11 78,6 %	2 14,3 %	1 7,1%	-	-	9 64,3%	4 28,6%	1 7,1%
<u>Академічний спів</u> <i>Тести ФЗ= (Σ14)</i>	10 75%	2 12,5 %	2 12,5 %	-	-	6 50%	5 31,2%	3 18,8%
<u>Хорове диригування</u> <i>Тести ФЗ (Σ =6)</i>	3 50%	2 33,3 %	1 16,7 %	-	-	3 50%	1 16,7%	2 33,3%
<u>Музикознавство і композиція</u> <i>Тести ФЗ (Σ =5)</i>	5 100 %	-	-	-	-	5 100%	-	-
<b>Всього: 39 студ.</b>	<b>29</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	-	-	<b>23</b>	<b>10</b>	<b>6</b>
Показники та рівні ФЗ Спеціальність	Антропометрія (вага студента, <i>г</i> / довжина тіла, <i>см</i> )							
	N	P	O	Vys	V/ser.	Sered.	N/ser.	Nyzk.
<u>Оркестрово-струнні інструменти</u> <i>Тести ФЗ (Σ =9)</i>	6 66,6 %	3 33,4 %	-	-	-	6 66,6%	2 22,2%	1 11,1%
<u>Орк-духові та ударні інструменти</u> <i>Тести ФЗ (Σ =6)</i>	4 66,6 %	2 43,4 %	-	-	-	3 50%	2 33,3%	1 16,7%
<u>Народні інструменти України</u> <i>Тести ФЗ (Σ =7)</i>	6 85,7 %	1 14,3 %	-	-	-	4 57,1%	2 28,6%	1 14,3%
<u>Музичне мистецтво естради та джазу</u> <i>Тести ФЗ (Σ =5)</i>	4 80%	1 20%	-	-	-	2 40%	3 60%	-
<b>Всього: 27 студ.</b>	<b>20</b>	<b>7</b>	-	-	-	<b>15</b>	<b>9</b>	<b>3</b>

Таблиця 4 - Тестування показників фізичного здоров’я (ФЗ) студентів магістратури ХНУМ імені І. П. Котляревського у 2018 / 2019 навчальному році (n = 61).

Показники ФЗ	Рівні	Антропометрія, Вага, кг / Зріст, см	ЖЄЛ, Мл / Вагу, кг	Кистьова динамо - метрія, Кг / Вага a, кг	ЧСС*АТs / 100, від. один.	Час відновлення ЧСС, с	Фізичне здоров’я, бали	Всього: кількість студ.* показники
Спеціальність								
<b>Фортепіано, орган (12 студ.)</b>	Vys.	-	8	1	1	4	0	14(19,4%)
	V/ser.	-	2	2	2	4	1	11(15,4%)
	Sered.	8	0	2	3	2	7	22(30,5%)
	N/ser.	3	1	6	3	1	2	16(22,2%)
	Nyzk	1	1	1	3	1	2	09(12,5%)
<b>Академічний спів, (12 студ.)</b>	Vys.	-	7	3	0	2	0	12(16,7%)
	V/ser.	-	1	4	2	8	1	16(22,2%)
	Sered.	8	0	2	3	0	7	20(27,8%)
	N/ser.	2	1	0	5	0	1	09(12,5%)
	Nyzk	2	3	3	2	2	3	15(20,8%)
<b>Хорове диригування (8 студ.)</b>	Vys.	-	3	1	0	2	0	06(12,5%)
	V/ser.	-	3	2	2	6	1	14(29,2%)
	Sered.	4	1	0	2	0	3	10(20,8%)
	N/ser.	3	0	2	3	0	3	11(22,9%)
	Nyzk	1	1	3	1	0	1	07(14,6%)
<b>Оркестрово- струнні інструменти, (9 студ.)</b>	Vys.	-	8	1	2	0	0	11(20,4%)
	V/ser.	-	1	3	2	6	2	14(25,9%)
	Sered.	7	0	1	4	1	5	18(33,3%)
	N/ser.	2	0	4	1	1	2	10(18,5%)
	Nyzk	0	0	0	0	1	0	01(1,90%)
<b>Оркестрово- духові та ударні інструменти, (9 студ.)</b>	Vys.	-	2	0	0	3	0	05(9,30%)
	V/ser.	-	5	2	3	4	1	15(27,8%)
	Sered.	4	2	5	2	0	5	18(33,3%)
	N/ser.	5	0	0	3	1	0	09(16,7%)
	Nyzk	0	0	2	1	1	3	07(12,9%)
<b>Народні інструменти України, (7 студ.)</b>	Vys.	-	3	4	0	3	0	10(23,8%)
	V/ser.	-	1	0	0	4	1	06(14,3%)
	Sered.	4	0	1	2	0	4	11(26,2%)
	N/ser.	2	1	1	2	0	1	07(16,7%)
	Nyzk	1	2	1	3	0	1	08(19,0%)
<b>Музичне мистецтво естради та джазу, (4 студ.)</b>	Vys.	-	2	1	0	1	0	04(16,6%)
	V/ser.	-	2	1	1	3	0	07(29,2%)
	Sered.	3	0	1	2	0	4	10(41,7%)
	N/ser.	1	0	1	1	0	0	03(12,5%)
	Nyzk	0	0	0	0	0	0	00 -

При порівнянні п'яти показників, визначальних для фізичного здоров'я (ФЗ) студента (антропометричний, респіраторний, силовий, серцево-судинний, відновний ЧСС), а також самого ФЗ, як інтегрального показника, було відмічено, що майже за усіма показниками відмінності є незначними, але вони мають певну тенденцію. Наприклад, у 2018/2019 н. р. силовий показник мав *високий (Vys.)* рівень – у 18% обстежуваних, *вище середнього (V/ser)* – у 23%, *середній (Sered)* – у 20%, *нижче середнього (N/ser)* – у 23%, *низький* рівень (*Nyzk*) – у 16% від усієї кількості студентів-музикантів. У 2019/2020 навчальному році зазначені рівні мали наступну послідовність: 9%, 15%, 22%, 32%, 22% відповідно (табл. 4, 5; рис. 1). Якщо скласти разом два останніх ступеня – нижче середнього і низького по всіх показниках, то можна побачити негативну та позитивну зміну не тільки показників ФЗ, а й окремо розрахувати сумарну якість фізичного здоров'я по факультетах обох навчальних років (див. табл. 4, 5).

Таблиця 5 - Тестування показників фізичного здоров'я (ФЗ) студентів магістратури ХНУМ імені І. П. Котляревського в 2019/2020 навчальному році (n=66)

Показники ФЗ	Рівні	Антропометрія, Вага, кг / Зріст, см	ЖСЛ, Мл / Вага, кг	Кистьова динамо - метрія, Кг / Вага, кг	ЧСС*АТ <sub>s</sub> / 100, від. один.	Час відновлення ЧСС <sub>s</sub> , с	Фізичне здоров'я, бали	Всього: кількість студ.* показники
Спеціальність								
<b>Фортепіано, орган (14 студ.)</b>	Vys.	-	7	1	1	4	0	13(15,5%)
	V/ser.	-	4	2	3	8	4	21(25,0%)
	Sered.	9	1	6	4	0	6	26(31,0%)
	N/ser.	4	1	2	6	2	2	17(20,2%)
	Nyzk	1	1	3	0	0	2	07(8,3%)
<b>Академічний спів, (14 студ.)</b>	Vys.	-	6	1	1	2	0	10(12,0%)
	V/ser.	-	4	2	0	9	1	16(19,0%)
	Sered.	6	1	0	4	3	8	22(26,2%)
	N/ser.	5	1	6	5	0	1	18(21,4%)
	Nyzk	3	2	5	4	0	4	18(21,4%)
<b>Хорове диригування (6 студ.)</b>	Vys.	-	3	0	0	2	0	05(13,9%)
	V/ser.	-	1	0	1	4	0	06(16,7%)
	Sered.	3	1	1	5	0	3	13(36,1%)
	N/ser.	1	0	3	0	0	1	05(13,9%)
	Nyzk	2	1	2	0	0	2	07(19,4%)

Продовження таблиці 5

<b>Оркестрово-струнні інструменти, (9 студ.)</b>	Vys.	-	4	0	0	2	0	06(11,1%)
	V/ser.	-	3	2	1	6	0	12(22,2%)
	Sered.	6	1	2	3	0	5	17(31,5%)
	N/ser.	2	0	4	3	1	4	14(25,9%)
	Nyzk	1	1	1	2	0	0	05(9,30%)
<b>Оркестрово-духові та ударні інструменти, (6 студ.)</b>	Vys.	-	3	0	0	2	0	05(13,9%)
	V/ser.	-	1	2	2	4	2	11(30,5%)
	Sered.	3	1	2	2	0	3	11(30,5%)
	N/ser.	2	1	1	1	0	0	05(13,9%)
	Nyzk	1	0	1	1	0	1	04(11,2%)
<b>Народні інструменти України, (7 студ.)</b>	Vys.	-	2	0	0	2	0	04(9,50%)
	V/ser.	-	1	2	1	4	0	08(19,0%)
	Sered.	4	3	3	2	1	3	16(38,2%)
	N/ser.	2	1	1	2	0	3	09(21,4%)
	Nyzk	1	0	1	2	0	1	05(11,9%)
<b>Музичне мистецтво естради та джазу, (5 студ.)</b>	Vys.	-	2	2	0	1	0	05(16,7%)
	V/ser.	-	1	0	1	3	1	06(20,0%)
	Sered.	2	0	0	2	1	2	07(23,3%)
	N/ser.	3	1	2	1	0	1	08(26,7%)
	Nyzk	0	1	1	1	0	1	04(13,3%)
<b>Музикознавство і композиція, (5 студ.)</b>	Vys.	-	3	2	0	0	0	05(16,7%)
	V/ser.	-	0	0	3	4	1	08(26,6%)
	Sered.	5	0	1	1	0	2	09(30,0%)
	N/ser.	0	2	1	1	1	1	06(20,0%)
	Nyzk	0	0	1	0	0	1	02(6,70%)

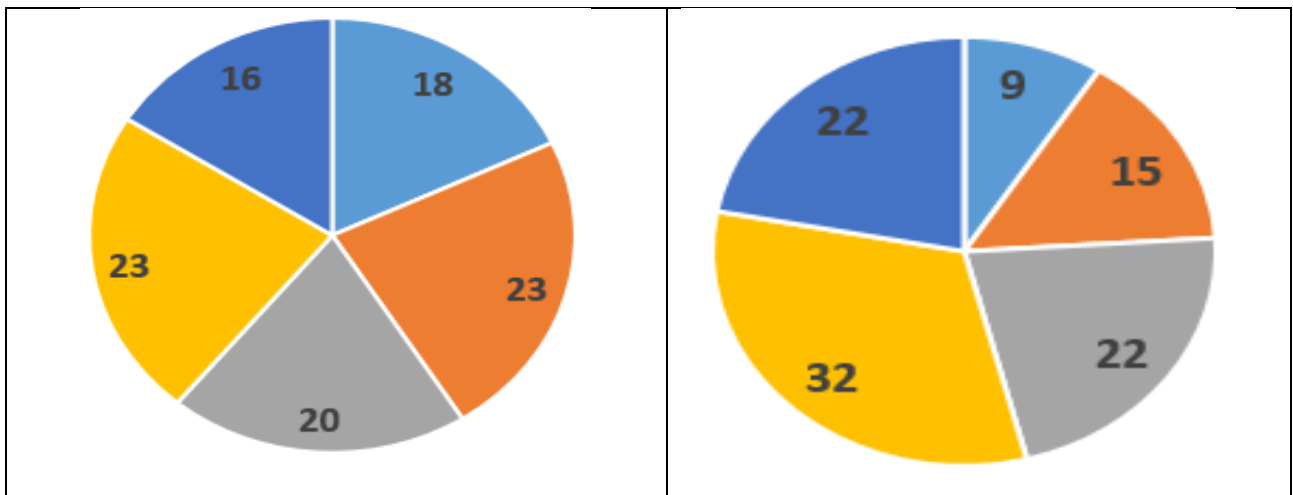


Рисунок 1 - Рівень кистьової динамометрії у студентів ХНУМ імені І. П. Котляревського в 2018/2019 та 2019/2020 навч. роках (%):

Низький – ; Нижчесереднього – ; Середній – ; Вище середнього – ; Високий –

Перший приклад. У 2018/2019 навчальному році ця сума рівнів була наступна: антропометрія – 5%, респіраторний показник – 16%, силовий показник –

39%, серцево-судинний показник – 46%, відновний показник ЧСС – 13%, інтегральний показник фізичного здоров'я – 31%. У 2019/2020 навчальному році ці сумарні величини були наступними: 6%, 19%, 54%, 43%, 6%, 37%. Отже, студенти магістратури ХНУМ імені І. П. Котляревського в 2019/2020 н. р. поступалися студентам 2018/2019 навчального року в показниках маси (ваги) тіла, сили кисті, ЖЄЛ (життєвої ємності легенів) та інтегрального показника ФЗ. Позитивні результати тільки у двох показниках – серцево-судинного та показника відновлення ЧСС (див. табл. 4, 5).

Другий приклад. У 2018/2019 н. р. на виконавсько-музикознавчому факультеті (ВМФ) тестувались студенти наступних спеціалізацій: фортепано і орган (25 показників низьких та нище середнього рівня), академічний спів (24 показника), хорове диригування (18 показників). Серед усіх 192 показників різного якісного рівня на ВМФ, 67 показників низького і нище середнього складають 34,9%. Стосовно цього, сумарна кількість показників високого, вище середнього і середнього рівнів складає на ВМФ 65,1% (див. табл. 4).

На оркестровому факультеті (ОРФ) студенти тестувались з наступних спеціалізацій: оркестрово-струнні інструменти (11 показників низьких та нище середнього рівня), оркестрово-духові та ударні інструменти (16 показників), народні інструменти України (15 показників), музичне мистецтво естради та джазу (3 показника). Серед усіх 180 показників різного рівня якості на ОРФ 45 негативних показників складала 26,0%. Тому сумарна кількість позитивних рівнів на цьому факультеті сягає 74,0% (див. табл. 4).

У 2019/2020 н. р. на виконавсько-музикознавчому факультеті тестувались студенти 4-х спеціалізацій, сумарна кількість з двох негативних рівнів складала 70 показників. Тому з усіх 230 показників негативні складають 30,4%, а сумарні позитивні складають стосовно 69,6% (див. табл. 5).

На оркестровому факультеті тестувались студенти 4-х спеціалізацій, на яких сумарна кількість негативних показників дорівнює 54 показника. Серед усіх 162 показників різного рівня на факультеті, 54 складає 33,3% а позитивні, стосовно 66,7% (див. табл. 5).



Таким чином, за кращими показниками фізичного здоров’я студентів-музикантів магістратури ХНУМ імені І. П. Котляревського у 2018/2019 н. р. лідирує Оркестровий факультет (ОРФ) – 74,0% позитивних показників проти 65,1% тих же показників Виконавсько-музикозначому факультету (ВМФ); у 2019/2020 н. р. першість належить ВМФ – 69,6% проти 66,7% – ОРФ.

### **Висновки:**

1. В результаті діагностики психічного і соціального здоров’я студентів-музикантів магістратури ХНУМ імені І. П. Котляревського 2018/2019 та 2019/2020 навчальних років зафіксовано, що до третьої (36-50 балів) негативної категорії рис характеру (рівня явного психічного розладу) належали тіки 2 студенти (по одному на кожний навчальний рік) наступних спеціалізацій – оркестрові духові та ударні інструменти і академічний спів. До третьої, важкої категорії рис характеру (до 12 балів) діагностики соціального здоров’я в обох навчальних роках не було зафіксовано ні одного студента.

2. Розрахунки коефіцієнтів ризику ішимічної хвороби серця (з причини перевищення ваги тіла) визначили, що з 61-ої особи-випускників 2019 року кількість студентів-музикантів з ожирінням складала в магістратурі університету 5%, а з 66-ти осіб-випускників 2020 року – 6%.

3. При порівнянні і угрупованні п'яти показників, визначальних для фізичного здоров’я (ФЗ) студента (антропометричного, респіраторного, силового, серцево-судинного, відновного з ЧСС а, також самого ФЗ як інтегрального показника) в системі показників нижче середнього і низького рівня (з одного боку) та середнього, вище середнього і високого рівня (з другого боку) було відмічено, що студенти-музиканти магістерського відділення ХНУМ імені І. П. Котляревського, без врахування гендерного підходу, в 2019/2020 н. р. поступалися студентам 2018/2019 н. р. в показниках маси (ваги) тіла, сили кисті, життєвої ємності легенів та інтегрального показника ФЗ. Позитивні результати були зафіксовані тільки у двох показників – серцево-судинного та показника відновлення ЧСС.

4. За кращими показниками, при угрупованні середнього, вище середнього і високого рівнів фізичного здоров'я студентів-музикантів магістратури ХНУМ імені І. П. Котляревського у 2018/2019 н. р. лідирує Оркестровий факультет (ОРФ) – 74,0% позитивних показників проти 65,1% тих же показників Виконавсько-музикознавчого факультету (ВМФ); у 2019/2020 н. р. першість належить ВМФ – 69,6% проти 66,7% ОРФ.

#### **Список джерел інформації :**

1. Головченко Г. Т., Бондаренко Т. В. Філософські аспекти фізичної культури Заходу і Сходу // *Мат. міжн. наук. конф.* Львів: ЛІФК, 2004. Вип. 8. Т. 4. С. 84-87.
2. Горлов А. С., Блещунова К. М. Оздоровча фізична культура та перспективи її викладання в ХНУМ імені І. П. Котляревського: *матер. 3-ї міжн. наук.-практ. конф., 18-19 листопада 2022 р. Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т» [та ін.]. Електрон. текст. дані. Харків, 2022. С.197-200. Укр. та англ. мовами. URI. Httу: // repositori. Kpi. Kharkov. Ua /handle/KhPi-Press/59482*
3. Кірко Г. О. Визначення актуальності щодо введення здорового способу життя студентами // *Проблеми фізичного виховання і спорту.* 2010. № 8. С. 41-43.
4. Любієв А. Г., Бондаренко Т. В., Горлов А. С. *Фізкультурно-спортивна освіта в системі підготовки сучасного інженера [Текст] : навч. посібник / Харків: НТУ «ХПІ», 2011. 246 с. 24-52*
5. Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді до 2025 року / *Наказ Міністерства освіти і науки України № 193 від 15.02.2021 р.*
6. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med.* (2020) 54:1451–62. doi: 10.1136/bjsports-2020-102955
7. Iermakov S. S., Apanasenko G. L., Bondarenko T. V. Physical is a basic instrument of culture of health // *Pedagogics, psychology, medical – biological problems of physical training and sports.* Kh.: Kharkiv state academy of design of arts, 2010. №11. Pp. 31-33.

## **СУЧАСНЕ СТАВЛЕННЯ ДО СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. ІМПЕРАТИВИ СУЧАСНОСТІ.**

**Дерябкіна Т. В., Кліщенко А. О., Самійленко В. П.**

*Національний університет «Чернігівська Політехніка», Україна, м. Чернігів,*

*[tregybova6895@gmail.com](mailto:tregybova6895@gmail.com), [klishchenko.anuta@gmail.com](mailto:klishchenko.anuta@gmail.com),*

*[vladimirsamoilenko73@gmail.com](mailto:vladimirsamoilenko73@gmail.com)*

**Анотація:** дослідження спрямоване на з’ясування ставлення до сучасності в різних вікових категоріях, зокрема молоді, до зайняття спортом і фізичною культурою, до їхніх джерел мотивації.

**Ключові слова:** спорт, фізичне виховання, мотивація, молодь.

**Вступ.** Основою життя є рух, що забезпечується руховими можливостями людського організму. Рух є однією з найважливіших потреб людини, адже він забезпечує розвиток та вдосконалення рухових можливостей. Одним з найпопулярніших видів рухової активності є спорт та фізична культура.

Фізична культура та спорт – явище, що з давніх-давен займало важливе місце у житті людини. Підтвердженням цього є той факт, що протягом віків формувалися фізичні, психічні і моральні якості людини. Важливість руху обумовлювалася тим, що чим більше людина є фізично розвинена, тим більшого успіху вона досягне у боротьбі за виживання [1, с. 45-46].

Бажання мати красиве тіло було ще з давніх віків, коли стандартом краси було сильне тіло з добре розвиненими м’язами. З появою нових течій, трендів, нових стандартів, гарне тіло все одно залишається еталоном краси.

Окрім гарної статури, ми отримуємо міцне здоров’я, розвиваємо витривалість, впевненість у собі, концентрацію, а також емоційний контроль.

**Мета дослідження** - з’ясувати ставлення молоді, до зайняття спортом та фізичною культурою, чинники, що їх мотивують та умови в яких займаються, щоб використовувати в подальшій практиці.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У сучасних умовах ми звідусіль чуємо про користь спорту, правильного харчування та способу життя. Гортаючи сторінки в соціальних мережах, люди часто натрапляють на статті чи відео на відповідну тему, також постійна реклама так чи інакше пов'язана зі спортом і, звісно, навчаючись у школі та університеті, незалежно від спеціальності у всіх студентів та учнів є предмет «Фізичне виховання». Однак, спостерігаючи за суспільством, стає цікаво, що саме мотивує їх займатися спортом поза навчальними закладами або що могло б їх вмотивувати займатися.

Мотивувати до занять спортом та фізичною активністю потрібно ще з дитячого віку батькам, вчителям та вихователям. Однак за спостереженнями можна сказати, що вже з невеликого віку первинним мотивом є бажання перевершити однолітків, стати їх авторитетом за рахунок гарної фігури, сильних м'язів та красивої статури, але не через його соціальну значущість та користь для здоров'я [1, с. 45-46]. Не можна сказати, що це погана мотивація, адже через ці переконання молодь найчастіше починає займатися спортом, однак вона не є правильною. Найчастіше молодь самостійно починає займатися спортом без допомоги тренера чи інших досвідчених дорослих через що набуває різних травм чи проблем зі здоров'ям.

Для того щоб більш повно зрозуміти, що саме мотивує молодь до занять фізичною активністю було проведено опитування. Спочатку варто зазначити, що серед усіх опитуваних постійно займається спортом 50% молоді й лише 5,8% взагалі не приділяє уваги фізичній активності [2].

У зв'язку з таким високим показником залученості молоді до фізичної активності у повсякденному житті, стає цікаво як часто тренуються студенти та чи займаються вони не вдома. Виявили, що більше 70% опитуваних регулярно займаються спортом, серед яких майже 6% – кожного дня. Також майже 35% відвідують секції, гуртки чи тренажерні зали. Варто відмітити, що 72,1% респондентів мотивовані власними упередженнями, серед яких 44,2% обрали лише цей варіант відповіді, що відображає високу обізнаність та самомотивацію серед

молоді. Таким чином, можна сказати, що молодь можливо й не регулярно, але займається спортом та хоче вести здоровий спосіб життя.

Зважаючи на високу вмотивованість власними упередженнями молоді, з’являється запитання чи впливає думка оточуючих на ставлення респондентів до занять спортом. Як видно з діаграми більшість не піддається впливу, однак залишається 22,1%, яким важко відповісти або вони зважають упередження інших. Окрім того, проаналізувавши дані, можна відмітити, якщо у сім’ї обоє батьків займаються фізичною активністю, то і їх діти також будуть займатися, адже 18% опитуваних відповіли, що вмотивовані рідними та знайомим, а також, що батьки й брат чи сестра займаються спортом. Однак це не означає, що якщо ніхто не займається і ніколи не займався, то і діти також не будуть, адже якщо у 60,5% респондентів ніхто не займається спортом, то так само пасивними залишаються лише 5,8% [2].

Всім відомо, що соціальні мережі є невід’ємною частиною сучасного життя. Зважаючи на цю тезу варто дізнатися наскільки сильний вплив він має на фізичну активність користувачів. Опитування виявило, що 34,8% вмотивовані до тренувань блогерами, медійними особистостями чи спортсменами. Окрім цього, лише близько 20% респондентів, натрапивши на відео чи статтю у якій розповідалося про користь спорту, прогорнули б його далі й не звернули б уваги, ще 30% поцікавилися б, але не вмотивувалися тренуватися. Проте майже 50% звернули б увагу та поцікавилися, для розширення знань та знайшли б мотивацію зайнятися спортом. Тож можна зробити висновок, що також велику частку у тому, тренуватиметься людина чи ні, займає інформація, яку вони отримують в Інтернеті.

У кінці хотілося б відмітити, що деякі опитувані зазначили, що значною мотивацією займатися регулярно були б певні винагороди за їх досягнення або займатися з кимось, хто міг би їх підтримувати у цьому, допомагати. Звісно не останнє місце у цьому списку займає і бажання бути здоровими та менше хворіти, що завжди було і як можна помітити залишається одним із головних мотивів.

**Висновки.** Зробивши опитування, можна зробити висновки, що основними мотиваторами молоді до занять спортом є виховання, власні упередження та принципи, також зовнішнє оточення, що пропагує здоровий образ життя.

**Список джерел інформації:**

1. Єрмолова В. М. 10 уроків із П'єром Кубертеном: метод. посіб. К., 2016. 236с.
2. Опитування «Ставлення молоді до спорту та фізичного виховання»: таблиця. Чернігів: 2023. Електронний ресурс:  
[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1GTeFIL6Sr1dKVgF\\_4kqiVlxhQ4s4aw7GeeoUlKBigL8/edit?resourcekey#gid=847880791](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1GTeFIL6Sr1dKVgF_4kqiVlxhQ4s4aw7GeeoUlKBigL8/edit?resourcekey#gid=847880791)
3. Опитування «Ставлення молоді до спорту та фізичного виховання»: форма. Чернігів, 2023. Електронний ресурс:  
[https://docs.google.com/forms/d/1bxP4ZcIyYIYglpwSQ3woI\\_Zq9lqaD2Aw8urN\\_VFZTIU/edit?pli=1#responses](https://docs.google.com/forms/d/1bxP4ZcIyYIYglpwSQ3woI_Zq9lqaD2Aw8urN_VFZTIU/edit?pli=1#responses)

## ПРИЧИНИ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Дефорж Г.В.

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира*

*Винниченка, Україна, м. Кропивницький, [deforzhav@gmail.com](mailto:deforzhav@gmail.com)*

**Анотація.** В публікації розкриваються поняття: постава, порушення постави. Показані передумови порушення постави, розкриті основні характеристики цих порушень, наведені шляхи профілактики порушення постави у дітей шкільного віку.

**Ключові слова:** постава, порушення постави, профілактика, діти, шкільний вік.

**Вступ.** З кожним роком порушення постави у дітей діагностуються все частіше: приблизно у 17% дітей дошкільного віку та 65% учнів старшої школи. Дефект може бути вродженим і набутим. Однак саме останній вид зустрічається у 90% випадків. Цьому сприяють збільшення статичних навантажень, зниження фізичної активності й низка інших несприятливих факторів [1]. Сьогодні, після трьох років дистанційного навчання, яке було спричинено двома роками пандемії Covid-19 та роком війни з російською федерацією, ми можемо спостерігати збільшення кількості дітей шкільного віку з порушенням постави. Це пов’язано з тим, що школярі проводять біля комп’ютерів, телефонів та інших гаджетів дуже багато часу під час навчання та дозвілля.

**Мета дослідження.** Показати причини порушення постави, розкрити основні характеристики цих порушень, навести шляхи профілактики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Постава – це природне положення тулуба в розслабленому стані, при якому зберігаються природні вигини хребта: опис форми тіла, зокрема голова, плечі, форма грудної клітки й живота, нахил таза, положення ніг і ступень. Формується правильна постава в дітей із раннього віку в процесі зростання й розвитку скелета. Порушення постави – це



відхилення хребта від фізіологічної норми, що супроводжуються зміною форми тіла й кінцівок. Найчастіше деформації відбуваються в період бурхливого зростання, в підлітковому віці.

Сама по собі викривлена постава у дітей не є небезпечною для життя й здоров'я та на ранніх стадіях легко піддається корекції. Але без своєчасного лікування викривлення набуває більш явного характеру, знижує рухливість грудної клітки, порушує амортизуючі функції хребта. А це вже серйозні передумови для розвитку багатьох інших захворювань [1].

Системний вплив освіти та фізичної активності відіграє провідну роль у формуванні постави. Неправильні патологічні пози формуються з кількох причин, насамперед через високу частку гіпокінезії та гіподинамії в житті людей і підлітків, що призводить до атрофії м'язів і ослаблення зв'язок суглобів. Крім того, однією з причин може бути нездорове харчування. Порушення постави проявляються у вигляді збільшення природного вигину хребта, появи бічних викривлень, крилатих лопаток, асиметричного плечового пояса, X-подібних ніг, які сильно спотворюють фігуру людини. Розвиток і закріплення рухових навичок, що формують поставу, відбувається поступово протягом тривалого часу, починаючи з раннього віку.

Передумовами порушення постави може бути те, що дитина занадто рано починає сидіти, обкладена подушками, неправильно тримає руки, занадто рано, минаючи фазу повзання, починає вчитися ходити, весь час тримаючись за руки.

Низька рухова активність, часто в поєднанні із зайвою вагою, може призвести до розвитку патологічних поз навіть у дошкільному віці. З початком навчання в школі приєднуються й інші негативні моменти: різке обмеження рухової активності, збільшення статичного навантаження, пов'язане з необхідністю зберігати робочу позу, неправильні звички – сутулість і скручування хребта, упор на одну ногу при стоянні, при ходьбі – голова нахилена донизу, плечі опущені вперед. Тому з 6 років батькам і вчителям потрібно вчити дітей правильно сидіти, стояти, ходити.

Порушення постави відбувається у двох площинах: сагітальній і фронтальній. У сагітальній площині розрізняють такі патологічні положення:

кругла спина, плоска спина, округло-увігнута спина і плоско-увігнута спина. Кругла спина характеризується зменшеною кривизною шийного і поперекового відділів хребта і підвищеною кривизною грудного відділу хребта. Характерні зовнішні ознаки: голова нахилена вперед, плечі опущені, лопатки крилаті, спина дугоподібна, живіт виступає, стегна сплюснені, нахил тазу зменшений, ноги злегка зігнуті в колінах, іноді руки зігнуті в ліктях. При цьому розтягуються м’язи та зв’язки спини, скорочуються м’язи грудної клітки, обмежується рух плечового суглоба, у дітей з круглою спиною руки не можуть бути підняті до кінця, рухи в них здійснюються по скороченій дузі.

Тривале сидіння в зігнутій позі за неправильно підібраним столом також може призвести до формування округлої спини. Кругла спина негативно позначається на функціональному стані внутрішніх органів, тому боротися з цим дефектом постави необхідно якомога раніше. Початкова форма округлої спини є стійкою ознакою і важко піддається корекції, переходячи в більш складні аномалії хребта.

Кругло-увігнута спина характеризується збільшеним фізіологічним вигином в передньо-задньому напрямку. У верхній половині тулуба зміни такі ж, як і при круглій спині, а на нижній половині всі зміни протилежні. Поперековий вигин різко збільшується через збільшення нахилу тазу. Черевна стінка не еластична і розтягнута (відвислий живіт), що може бути причиною птозу (опущення органів черевної порожнини). Деякі вчені вважають, що цей дефект постави може виникнути через тривале сидіння або лежання, згортання уві сні [2].

Плоска спина характеризується зменшеним фізіологічним вигином хребта і, відповідно, зниженою пружною функцією, що негативно впливає на стан спинного і головного мозку під час таких видів спорту, як біг і стрибки. Основною причиною сплющеного хребта є недостатній нахил тазу. У дітей з плоскою спиною також плоска і вузька грудна клітка. М’язи спини ослаблені, а лопатки відведені від хребта. Передумовою появи плоскої спини є рахіт, а також те, що малюк занадто рано сидить, що призводить до сильного кіфозу хребта.

Порушення постави у фронтальній площині характеризується асиметричною поставою. Відрізняється від сколіозу тим, що це нестабільне відхилення хребта, яке можна виправити напруженням м'язів.

Характерні ознаки порушення постави у фронтальній площині: нахил плечового пояса вперед, одне плече вище іншого, несиметричний поперековий трикутник, слабкість м'язів тулуба, зниження працездатності. Усі перераховані види порушень постави не тільки негативно впливають на діяльність серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем, а й впливають на психіку дитини, знижуючи життєвий тонус, рухливість і, зрештою, відсутність мотивації. Тому боротьбу з дефектами постави слід розглядати як питання загального оздоровлення організму.

Профілактика порушень постави. У міру дорослішання дітей, звичні пози для гри, читання та письма набувають все більшого значення для розвитку постави.

Неправильна поза під час сну може негативно вплинути на формування постави. Спати слід на правому боці, ні в якому разі не згортаючись калачиком. Ліжка не повинно бути занадто м'яким, а подушки – не дуже високими. Довжина ліжка повинна на 20-25 см перевищувати зріст дитини, щоб вона могла спати, витягнувши ноги. Правильна поза під час сну забезпечує пряме положення тулуба. Для дітей з викривленим хребтом матрац повинен бути покладений на твердий щит з дерева або фанери.

Такі звички, як стояння на одній нозі, лежання на боці для читання та носіння важких предметів однією рукою, також погіршують поставу. Їзда на велосипеді з зігнутою шиєю негативно впливає на розвиток постави. У деяких випадках негативно впливати на хребет можуть фізичні навантаження, пов'язані з асиметричними рухами: фехтування, бадмінтон тощо. Вчителі повинні постійно стежити за тим, щоб учні правильно сиділи за партами, та повинні планувати фізкультурні перерви під час уроку.

Основним ефективним засобом профілактики порушень постави дитини є фізичні вправи. Тому в ранньому дитинстві фізичне навантаження, таке як: гімнастика, масаж, зарядка, ігри має бути невід'ємною частиною розвитку дитини.

Крім позитивного впливу на тренування м’язової системи, фізичні вправи та ігри розвивають багато спортивних якостей: витривалість, силу, швидкість, координацію рухів, підвищують настрій. Емоційно позитивний стан дітей є головною умовою для повноцінного фізичного і психічного розвитку [2].

**Висновки.** Правильна постава формується лише в період росту хребта. Тому раціональна організація життя дітей у закладах загальної середньої освіти та вдома; дотримання елементарних гігієнічних норм режиму дня, харчування, сну; правильний вибір меблів, загартовування, систематичне заняття фізичною культурою – все це допоможе формуванню у дітей шкільного віку правильної постави.

#### **Список джерел інформації:**

1. Порушення постави у дітей: причини, симптоми та профілактика. Інститут вертебродології та реабілітації [Електронний ресурс]. URL: <https://ivr.ua/ua/narushenie-osanki-u-detey-prichiny-simptomy-i-profilaktika>
2. Цимбал Н.М. Основи здоров’я. 5 клас: Посібник для вчителя. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2006. 160 с.

**САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТІВ  
СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ НТУ «ХП»  
В ДИСТАНЦІЙНОМУ РЕЖИМІ**

**Клімакова С.М.<sup>1</sup>, Юрченко В.Б.<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup> Харківський національний педагогічний університет*

*ім. Г.С. Сковорди Україна, м. Харків, [klimakova.sv.hnpu@gmail.com](mailto:klimakova.sv.hnpu@gmail.com)*

*<sup>2</sup> Національний технічний університет. «Харківський*

*політехнічний інститут», Україна, м. Харків, [vikatori65@gmail.com](mailto:vikatori65@gmail.com)*

**Анотація:** дослідження спрямоване на з'ясування впливу самостійних занять студентами спеціальної медичної групи відповідно їх діагнозу. Саме під час організації своїх самостійних занять здобувачі вищої освіти мають змогу аналізувати стан свого здоров'я та фізичну форму з допомогою ведення щоденника самоконтролю, визначити цілі та бажані результати які вони можуть отримати від таких занять.

**Ключові слова:** дистанційне навчання, самостійні заняття, самоконтроль.

**Вступ.** Дистанційне навчання це новий вид навчання з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Дистанційне навчання пропонує студентам нову, прогресивну форму доставки інформації, причому з широким використанням нових технологій. При цьому підвищується творчий та інтелектуальний потенціал студентів. Переваги дистанційного навчання: вільний графік, навчання у вільній атмосфері, технологічність. Недоліки дистанційного навчання: відсутність особистого контакту з викладачем, мотивація і самоконтроль, нестача практики. технічна залежність.

Куга Д.В. каже, що під час дистанційного навчання: «головною стає робота студентів зі спеціально розробленими матеріалами, які відповідають базисному учбовому плану навчального закладу, який визначає учбову область «Фізична культура» і обов'язковою складовою основного навчання»[2].

Юрченко В.Б. були розроблені методичні вказівки для студентів основної та спеціальної медичної групи з курсу «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей [3], в якій студентам було запропоновано планування, управління та організація самостійних занять, а також надані рекомендації щодо самоконтролю при заняттях фізичною активністю. Визначені завдання самоконтролю, які можна поділити на наступні пункти: розширення знань про фізичний розвиток; придбання навичок в оцінюванні психофізичної підготовки; ознайомлення з найпростішими доступними методиками самоконтролю; визначення рівню фізичного розвитку, тренуваності і здоров’я, для корегування навантаження при заняттях фізичною культурою і спортом.

Регулярні заняття фізичними вправами визначає Круцевич Т. Ю. призводять до змін функціонального стану організму, у зв’язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров’ям. Самоконтроль сприяє фіксуванню змін, що відбуваються у функціональному стані та фізичному розвитку, дає можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні зміни в організмі [1].

**Мета дослідження** - з’ясування впливу самостійних занять студентами спеціальної медичної групи відповідно їх діагнозу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Методичні вказівки Юрченко В.Б. були надані студентам спеціальної медичної групи, з якими вона працює. Була розроблена програма з комплексів фізичних вправ за 4 видами діагнозів: захворювання шлунково-кишкового тракту та жіночі захворювання, захворювання серцево-судинної системи, захворювання опорно-рухового апарату, та порушення зору. Ці комплекси змінювались кожного місяця, поступово ускладнюючись, задля отримання ефекту адаптації до фізичних навантажень. Студенти могли виконувати ці комплекси протягом дня 2-3 рази, а то і більше, за бажанням. Для визначення рівня самоконтролю, студенти вели щоденник самоконтролю, який включає в себе спостереження і аналіз станів організму, що проводяться за допомогою об’єктивних і суб’єктивних прийомів. Ці щоденники перевірялися кожного місяця і відповідно до них корегувалося навантаження. При проведенні самостійних

тренувальних занять студенти консультувалися і підтримували постійний зв'язок з викладачем фізичного виховання.

В дослідженні прийняли участь 145 здобувачів вищої освіти, які виконували комплекси загальнорозвиваючих вправ відповідно до своїх захворювань протягом цілого семестру, використовуючи самоконтроль за виконанням цих комплексів. В кінці семестру було проведено опитування студентів, а також перевірка щоденників самоконтролю в результаті якого були отримані наступні данні. На питання чи регулярно вони виконували комплекси фізичних вправ 73% відповіли – регулярно, 15% – не регулярно, 12% - майже не займалися бо не мали такої можливості у зв'язку різними обставинами. На питання яке суб'єктивне самопочуття після використання комплексів фізичних вправ відчували студенти були отримані такі відповіді: добрий настрій відчували 78%, невелику втому після занять 10%, не було можливості займатися 12%. На питання яке об'єктивне самопочуття після використання комплексів фізичних вправ відчували студенти були отримані такі відповіді: не значне підвищення частоти серцевих скорочень та пульсу відчували 80%, практично всі, що виконували комплекси вправ; 8% відчували більш значне підвищення частоти серцевих скорочень та пульсу; не відчували ніяких змін 12%, ті що майже не займалися.

Таким чином можна констатувати, студенти які регулярно займалися фізичною активністю протягом дня відчували добрий настрій і гарне самопочуття. Не значне підвищення частоти серцевих скорочень та пульсу свідчить про те, що студенти отримали середнє навантаження, яке викликало функціональні зрушення в організмі, що характерно для спеціальних медичних груп. Стан здоров'я таких студентів покращився.

Студенти, що займалися не регулярно відчували невелику втому після виконання комплексу вправ та більш значне підвищення частоти серцевих скорочень та пульсу. Стан здоров'я їх покращився не значно. Це може свідчити про те, комплекси вправ були для них або занадто легкими, або навпаки складними, і не викликали функціональних зрушень, або викликали занадто великі функціональні зрушення після їх виконання.



Студенти, що практично не займалися комплексами фізичних вправ не отримали ніяких змін в своєму функціональному стані. Нажаль в них не було можливості щоденно виконувати комплекси фізичних з різних обставин.

**Висновки.** В умовах онлайн навчання заняття фізичною культурою набувають самостійного характеру.

Стосовно впливу самостійних занять студентами спеціальної медичної групи, то стан здоров’я тих студентів, що систематично виконували комплекси вправ відповідно до свого захворювання покращився. Але для того, щоб відбулися зміни функціональні зміни одного семестру не достатньо, треба значно більше часу. Тому їм було запропоновано продовжувати виконувати і надалі таку фізичну активність протягом дня.

Здоров’я наших студентів це моральний імператив сучасності. Тому студентам які займалися не регулярно, або взагалі не мали такої можливості було рекомендовано переглянути своє відношення до фізичної активності під час вимушеного дистанційного навчання.

Таким чином самостійні заняття студентами спеціальної медичної групи відповідно їх діагнозу в цілому позитивно впливають на стан їх здоров’я та самопочуття.

#### **Список джерел інформації:**

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту; у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. С. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.
2. Куга Д. В. Самостійна робота під час карантину, її організація та переваги при засвоєнні програми з фізичного виховання. Методичні рекомендації. Біла Церква, 2020. – 20 с. Режим доступу - <https://vseosvita.ua/library/metodicni-rekomendacii-samostijna-robot-pid-cas-karantinu-ii-organizacia-ta-perevagi-pri-zasvoeni-programi-z-fizicnogo-vihovanna-237073.html>
3. «Самостійні заняття фізичними вправами під час карантинних заходів». Методичні вказівки для студентів основної та спеціальної медичної групи з курсу «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / уклад.: В.Б. Юрченко – Харків : НТУ «ХП». 2022– 16 с.

## **АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ЗДОРОВ’Я У СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ**

**Максимова К.В.**

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Україна, м. Харків [o.katerina777@gmail.com](mailto:o.katerina777@gmail.com)*

**Анотація.** У тезах досліджено актуальні питання здоров’я у сучасних реаліях. Розглянуто принцип «тенсегриті» як основа формування, покращення та зміцнення здоров’я. Зазначено, що за принципом «тенсегриті» побудовано все наше тіло, і при виникненні дисбалансу в певних органах чи структурах, буде спостерігатися порушення принципу «тенсегриті», що призведе до неякісного тренувального ефекту чи до проблем у стані здоров’я.

**Ключові слова:** здоров’я, стан здоров’я, принцип «тенсегриті», фасціальна система, хвороба.

**Вступ.** Людина завжди знаходилась у пошуках зміцнення та покращення стану свого здоров’я. З давних часів вчені, філософи, лікарі, науковці вивчали здоров’я та його складові. На сьогодні питання здоров’я набуло особливої актуальності, змінивши ставлення населення до власного здоров’я. У сучасних умовах існування людства це стало ще більш актуальним питанням, зокрема в умовах воєнного стану, бо у стані стресу, а також малорухливого способу життя населення України різко погіршився стан здоров’я і зараз потрібен новий підхід до вирішення цієї проблеми.

**Метою та завданням дослідження** є аналіз принципу «тенсегриті» як основа формування, покращення та зміцнення здоров’я у сучасних реаліях. Методами дослідження є аналіз та узагальнення даних з матеріалів зарубіжної та вітчизняної наукової літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Перше усвідомлене вживання терміну «здоров’я трапляється в працях Алкмеона – давньогрецького філософа медицини кін. IV – поч. V ст до н. е. Він розглядав здоров’я як гармонію, порушення якої призводить до хвороб [1].

Відомо, що традиційне вивчення анатомії розглядає м'язи без тісного взаємозв'язку з іншими органами людського тіла, їх робота оцінюється лише в проміжку кріплення м'язи між двома кістками. За принципом «тенсегриті», навпаки, все базується на принципі загальної зв'язності фасціальної системи [4].

Термін «тенсегриті» (англ. **tensegrity** від англ. **tensional integrity**, що означає «з'єднання шляхом натягу») винайдено вченим та архітектором Річардом Бакмінстером Фуллером. Він стверджував про «інтегрований натяг». Це означає принцип побудови конструкцій зі стрижнів і тросів, в яких стрижні працюють на стиск, а троси - на розтяг. При цьому стрижні не стикаються один з одним, але висять у просторі, а їх відносне положення фіксується розтягнутими тросами, внаслідок чого жоден із стрижнів не працює на вигин [3].

Цим терміном називають структури, чия цілісність утримується завдяки рівновазі між силами постійного натягу, що діють відразу на всю структуру: за таким принципом побудовано стіни чи колони. «Тенсегриті відображає такий принцип взаємодії структур, при якому форма об'єкта зберігається завдяки кінцевим загальним і безперервним силам стиску всередині системи, а не точечним силам складових такої структури» [4].

Томас Майерс стверджує, що у нашому тілі все побудовано за принципом «тенсегриті». Всі наші м'язи, зв'язки та інші тканини ніби на невидимих тросах кріпляться до кісток. І якщо буде скорочено хоча б на 1 см будь-який м'яз чи іншу тканину в наслідок травм або порушення роботи внутрішніх органів, то за принципом «тенсегриті» буде відбуватися дисбаланс усього тіла, що призведе до погіршення стану здоров'я на всіх його рівнях [3].

Без принципу «тенсегриті» неможливо зрозуміти, як відбувається рух, взаємодія структур і простягаються лінії натягу тіла. Принцип «тенсегриті» з його архітектурною логікою допомагає змінити погляди на механізми руху, розвитку, зростання людського тіла, а також на те, як воно реагує на навантаження і відновлюється при ушкодженнях, що стає основою здоров'я.

**Висновки.** Таким чином, проведений літературний аналіз принципу «тенсегриті» довів, що у нашому тілі все побудовано за принципом «тенсегриті»,

тобто все тіло є одним цілісним натягом, від рівноваги якого залежить стан здоров'я людини. І що саме структурним балансом всіх органів і систем, відповідно до принципу «тенсегриті», можна сформувати, покращити та зміцнити здоров'я у сучасних реаліях.

Перспективами подальшого дослідження у цьому напрямку є вивчення впливу принципу «тенсегриті» на стан фізичного здоров'я майбутніх фахівців в галузі фізичного виховання та спорту.

#### **Список джерел інформації:**

1. Бойко Ю. Науковий аналіз категорії «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» з позиції педагогічної аксіології / Ю. Бойко // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. Вип. 50. 2014. С. 63–71.
2. Fuller B. Synergetics. New York: Macmillan; 1975: Ch 7.
3. Myers W. Thomas. Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists 3rd Edition
4. Shleip R., Findley T. W., Chaitow L., et al., editors. Fascia: the tensional network of the human body. Edinburgh: Churchill Livingstone; 2012

## **ДИДАКТИЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Рибалко Л.М.**

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія  
Кондратюка», Україна, м. Полтава, lina-rybalko@ukr.net*

**Анотація:** дослідження спрямоване на розкриття особливостей формування здоров'язбережувального освітнього середовища в закладах вищої освіти.

**Ключові слова:** здоров'язбережувальне освітнє середовище, здоров'я, дидактичні умови формування здоров'язбережувального освітнього середовища в закладах вищої освіти..

**Вступ.** Нинішнє суспільство, перенасичене інформаційним потоком та активним його використанням, позбавляє людину її природного стану в задоволенні оптимальної рухової активності в житті. В той час як рухова активність є однією з складових здорового способу життя. Постає необхідність у формуванні здоров'язбережувального середовища людини як такого, що не лише формує, а й сприяє зміцненню та збереженню її здоров'я у всіх його формах (фізичного, психічного, духовного та соціального).

**Мета дослідження** - полягає в теоретичному обґрунтуванні дидактичних умов формування здоров'язбережувального освітнього середовища в умовах закладу вищої освіти.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Під здоров'язбережувальним освітнім середовищем розуміємо освітній процес з його матеріальним і навчальним забезпеченням, що забезпечує формування, зміцнення та збереження здоров'я молодого покоління [2, с. 479].

Задля формування і впровадження здоров'язбережувального освітнього середовища маємо дотримуватися відповідних дидактичних умов, які

створюватимуть сприятливі умови, забезпечуючи збереження і зміцнення здоров'я суб'єктів освітнього процесу.

Дидактичні умови формування здоров'язбережувального освітнього середовища в закладах вищої освіти розглядаємо як взаємопов'язану сукупність складових освітнього процесу, від яких залежить ефективність формування здоров'язбережувальної компетентності, збереження та зміцнення усіх складових здоров'я та готовність студента до збереження і зміцнення здоров'я впродовж життя [1, с. 210]. На основі результатів дослідження ефективності виявлених дидактичних умов формування здоров'язбережувального освітнього середовища в закладах вищої освіти змодельовано модель впливу складових здоров'язбережувального освітнього середовища закладу вищої освіти (на прикладі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка») на стан здоров'я студентів (рис.1):



Рисунок 1 - Модель впливу структурних компонентів здоров'язбережувального освітнього середовища закладу вищої освіти на стан здоров'я студентів

Першою дидактичною умовою визначаємо спрямованість освітнього процесу з його навчально-методичним забезпечення на формування здоров’язбережувальної та здоров’язрозвивальної компетентностей у студентів. Здоров’язбережувальна компетентність формується шляхом набуття студентами навичок формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров’я та дбайливого ставлення до нього тощо. При організації навчання, орієнтованого на формування здоров’язбережувальної компетентності, необхідно мати на увазі, що розвиток навчальних здібностей студентів відбувається не тільки через оволодіння нормативною діяльністю, а й через постійне збагачення інтелекту, перетворення суб’єктивного досвіду на джерело власного розвитку.

Поняття «здоров’язбережувальна компетентність» пояснюємо як інтегративну здатність студента до застосування набутих під час освітнього процесу здоров’язбережувальних знань, умінь, навичок, цінностей, особистого здоров’язбережувального життєвого досвіду; здатність до втілення в житті власної здоров’язбережувальної поведінки, здорового способу життя, який впливає на формування, збереження та зміцнення власного здоров’я та здоров’я інших людей [3, с. 93].

Друга дидактична умова – наявність матеріально-технічної бази, що забезпечує формування, збереження та зміцнення здоров’я студентів. До матеріально-технічної бази вищого освітнього закладу належать навчальні аудиторії, спортивна база, рекреаційна зона, столова, які забезпечують організацію фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладі. Гармонійне поєднання соціального, фізичного, психічного та морально-духовного елементів здоров’я є складовою благополуччя в житті людини

Третьою дидактичною умовою визначаємо використання сучасних здоров’язбережувальних технологій у освітньому процесі. Впровадження здоров’язбережувальних технологій потребує від науково-педагогічних працівників закладу вищої освіти, по-перше, не допускати перенавантаження студентів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її



надання, враховуючи інтелектуальні та фізіологічні особливості учнів, спланувати такі види роботи, які сприяють уникненню втоми серед студентів.

Четвертою дидактичною умовою формування здоров'язбережувального освітнього середовища в закладах вищої освіти визначаємо проведення постійного моніторингу впливу здоров'язбережувального освітнього середовища на стан здоров'я студентів. Під моніторингом стану здоров'я студентів розуміємо контроль та аналіз якості здоров'язбережувальної діяльності освітнього закладу, постійне спостереження за освітнім процесом, спрямоване на формування, збереження і зміцнення здоров'я студентів під впливом здоров'язбережувального освітнього середовища на рівень набутих ними знань, умінь та навичок. Моніторинг має передбачати відстеження ряду показників, що відображають реальний стан здоров'я студентів.

**Висновки.** Дидактичні умови формування здоров'язбережувального освітнього середовища в закладах вищої освіти розглядаємо як взаємопов'язану сукупність складових освітнього процесу, від яких залежить ефективність формування здоров'язбережувальної компетентності, збереження та зміцнення усіх складових здоров'я та готовність студента до збереження і зміцнення здоров'я впродовж життя.

#### **Список джерел інформації:**

1. Рибалко Л.М. Показники здорового способу життя студентської молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 154. Том 2. Чернігів : ЧНПУ, 2018. С. 208-214. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.
2. Рибалко Л.М. Сутність і зміст здоров'язбережувальних технологій в системі фізичного виховання студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова : зб. наук. пр. / За ред. О.В. Тимошенка. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. Вип. 3К(97)18. С. 478-482.
3. Rybalko L. Competences and Competencies as a result of learning. World Science :Multidisciplinary Scientific Edition. № 5(33). Vol.3, May 2018. Warsaw, Poland. P. 91-95.

## **РОЗУМОВА І ФІЗИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ**

**Церетелі В.О.**

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Україна, м. Харків, viktoriya.tsereteli@gmail.com*

**Анотація.** Проблеми низького рівня здоров’я, незадовільного фізичного розвитку, що в даний час стоять перед населенням країни, стосуються кожної людини. Протилежність між розумовою та фізичною працею поступово зменшується і стає дедалі важче поділити працю на фізичну і розумову. У зв’язку з цим особливої значущості набувають питання збереження і зміцнення здоров’я та належного рівня розумової працездатності засобами фізичного виховання.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, фізична активність, розумова активність, фізичні навантаження.

**Вступ.** Починаючи з глибокої давнини, вважалося, що здоров’я тісно пов’язано з заняттями фізичною культурою. Одночасно з цим, на різних етапах свого розвитку, людина поступово знижувала фізичну працю, що особливо яскраво проявилось в ХХ столітті, коли відбувався інтенсивний розвиток науки і техніки. Поступово людство відійшло від повсюдного використання ручної праці, що в свою чергу призвело до розвитку захворювань, в першу чергу, серцево-судинної системи. Доведено, що постійне нервово-психічне перенапруження, властиве сучасному світові, без фізичної розрядки викликає серйозні порушення функцій організму, розвиток психопатології, зниження працездатності і передчасне старіння. Також встановлено, що регулярна фізична праця знижує кількість холестерину в крові, тим самим зменшуючи ризик розвитку атеросклерозу. Одночасно відбувається зниження ймовірності тромбоутворення. У крові збільшується вміст іонів калію і зменшується вміст іонів натрію, що нормалізує скоротливу функцію міокарда. Рівномірне навантаження протягом тривалого часу (наприклад, біг) зміцнює імунну систему за рахунок активізації та оновлення лейкоцитів [1, 4].

**Мета дослідження:** проаналізувати вплив фізичної активності людини на її розумову діяльність.

**Результати дослідження та їх обговорення:** медичні спостереження показали, що фізичне навантаження стимулює процеси кровотворення, збільшує вміст гемоглобіну в крові. Під впливом регулярних занять бігом прискорюється оновлення клітинних структур, зупиняється процес заміщення м'язової тканини на жирову, нормалізується водний баланс організму. Доведено, що фізична праця зменшує ризик розвитку онкологічних захворювань. Смертність від поширених захворювань, таких як ішемічна хвороба серця та ендокринна патологія, у людей, які постійно займаються бігом, нижче приблизно в 4 рази в порівнянні з людьми, у яких малорухливий спосіб життя. Фізичні вправи є одним з природних засобів попередження порушень вуглеводного і ліпідного обміну. Під час інтенсивної фізичної роботи мобілізуються фізичні резерви. Хвилинний обсяг дихання сильно зростає у декілька разів в порівнянні зі спокоєм, а частота серцевих скорочень – з 70 до 220 уд/хв. Також змінюється і артеріальний тиск – до 200/140 мм.рт.ст. Під впливом фізичних вправ поліпшується кровопостачання до м'язів, в тому числі і міокарда. Явище так званого капілярного ефекту полягає в тому, що під час фізичного навантаження на 1 мм<sup>2</sup> поперечного перерізу м'язи відкривається до 2500 капілярів, в спокої їх всього 25-85. Найбільше збільшення кількості капілярів відбувається не в м'язах, а в корі лобової частки великих півкуль головного мозку. Разом зі збільшенням кількості відбувається збільшення довжини капілярів і в цілому підвищується щільність всієї капілярної мережі, зростає локальна перфузія, що в кінцевому підсумку призводить до значного поліпшення постачання тканин киснем.

Беручи до уваги вищесказане, стає явним взаємозв'язок фізичної роботи і розумової діяльності – з поліпшенням постачання кисню до нервових клітин кори великих півкуль підвищується розумова працездатність, стимулюються розумові процеси. Недолік фізичного навантаження навпаки послаблює м'язи, а разом з ними і мозок, що призводить до збільшення вразливості його до різних захворювань. Практично здорова людина повинна присвячувати бігу щодня

мінімум 15-20 хв, пробігаючи за цей час в цілому 2-4 км. Вік не є цьому перешкодою. За статистикою більшість людей, які присвячують щодня від 15 хв і більше на фізичні вправи збільшують тривалість життя [2].

Все навантаження потрібно узгоджувати зі своїми можливостями, інакше результат може бути досить сумним. Відомі випадки смерті під час інтенсивного фізичного навантаження від інфаркту міокарда та тяжких аритмій. При швидкому бігу частота серцевих скорочень може досягати 250 ударів в хвилину, а це негативно позначається, особливо це небезпечно для ослаблених людей. Щоденні фізичні вправи рекомендуються хворим на цукровий діабет. Вони позитивно впливають на перебіг захворювання. Регулярні тренування нормалізують покращують мікроциркуляцію, знижують потребу в інсуліні, активують процеси фібринолізу і нормалізують підвищену секрецію катехоламінів у відповідь на стресові впливи, що в кінцевому підсумку істотно знижує ризик розвитку судинних ускладнень. У хворих на цукровий діабет, які регулярно займаються спортом, іноді навіть спостерігається регрес вже присутніх судинних ускладнень цукрового діабету. Таким чином, розумова праця повинна поєднуватися з фізичним. Це надає оздоровчий і профілактичний ефект, а це є особливо важливим, так як останнім часом захворюваність людей тільки зростає [3].

**Висновки.** Таким чином, ми бачимо, що фізична праця повинна бути присутня на протязі всього життя людини від самого народження. Вкрай важливим є індивідуальний підхід для більш оптимального вибору ступеня навантаження на організм, щоб не завдати шкоди тим, від чого очікується користь. Видатний анатом, лікар і творець наукової системи фізичного виховання П. Ф. Лесгафт писав: «Розвивається і міцніє тільки той орган, який активно функціонує. Якщо орган не тренувати, не давати йому навантаження, то він неминуче слабшає і атрофується». Це якнайкраще відображає важливість фізичної праці і вказує на постійну і непорушний зв'язок його з розумовою діяльністю.

**Список джерел інформації:**

1. Андріученко Т., Вакуленко О., Волков В., Дзюба Н., Коляда В., Комарова Н., Пеша І., Тілікіна Н. (2018). *Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації*. Київ. ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики».
2. Кузнецова О.Т., Куц О.С. (2005). *Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості*. Рівне. ППДМ.
3. Ровний А. С. *Фізичне виховання у вузі як підвищення розумової працездатності студентів*. (2002). Збірник наукових праць «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» (с. 82-86). ХААДМ (ХХІІІ).
4. Улізько В.М., Коробейніков Г.В., Петров Г.С. (2010). *Розумова працездатність студентів вищого навчального закладу*. Науковий журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту», 68-72.

## **ФОРМУВАННЯ ВИСОКОЇ МОРАЛЬНОСТІ ТА ЗДОРОВ’Я У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СЕРЕД СТУДЕНТІВ**

**Церетелі В.О.**

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний  
інститут», Україна, м. Харків, viktoriya.tsereteli@gmail.com*

**Анотація:** дослідження присвячене обґрунтуванню формування цінностей та моральних якостей, вплив фізичного виховання на здоров’я студентів.

**Ключові слова:** фізичне виховання, здоровий спосіб життя, моральні цінності, формування особистості.

**Вступ.** за останні роки склалася тривожна ситуація в системі фізичного виховання населення України, яка не відповідає сучасним вимогам і стандартам фізичної підготовленості людини. Значно погіршилися здоров’я і фізична підготовленість студентської молоді.

Викладачі фізичного виховання повинні особливу увагу приділяти питанню єдності духовного і фізичного розвитку. Тільки завдяки спорту, системі духовного і фізичного розвитку можна «відірвати» студентів від негативного впливу середовища [3].

**Мета дослідження** - обґрунтувати та довести вплив фізичного виховання на всі аспекти життя студентів засобами високої моральності.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Ситуація із станом здоров’я населення в Україні погіршується. Однією з причин цього є низький рівень знань переважної більшості людей щодо фундаментальних законів раціонального формування, збереження і зміцнення свого власного здоров’я впродовж усього життя, зневажливе й нерідко безвідповідальне ставлення до цієї єдиної онтологічної цінності, якою природа нагороджує людину разом з життям. Єдиним способом розв’язання проблеми є кардинальна зміна поглядів людини на причини і наслідки нездоров’я, формування основ здорового способу життя та здоров’я нації [1].

Досвід роботи показує, що збільшення часу для занять з фізичного виховання не тільки поліпшує фізичний розвиток студентів, а й сприяє підвищенню їх успішності з інших предметів. Чергування занять фізичними вправами з розумовою працею забезпечує швидке відновлення працездатності.

У процесі фізичного виховання заклади вищої освіти вирішують такі завдання:

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку студентів;
- оволодіння фізкультурно-спортивними знаннями;
- формування рухових умінь і навичок;
- розвиток рухових якостей (сили, спритності тощо);
- виховання моральних якостей (сміливості, наполегливості, дисциплінованості, колективізму тощо);
- формування естетичних якостей (статури, культури рухів і т.п.);
- формування звички до систематичних занять фізкультурою і спортом;
- формування гігієнічних умінь і навичок.

Формування здорового способу життя студентів – важлива складова молодіжної та соціальної державної політики. Першочергове завдання полягає у формуванні свідомості та культури здорового способу життя студентів, оскільки саме у молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, вивчення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень. Одним із важливих показників здорового способу життя є обсяг фізичних навантажень. Показники рухової активності впливають на визначення здорового способу життя. Хронічний дефіцит рухової активності став сьогодні реальною загрозою здоров'ю та нормальному фізичному розвитку студентів. Щоб виключити негативний вплив гіпокінезі на організм студентів потрібна рухова активність.

Для охоплення студентів систематичними заняттями фізичними вправами в режимі навчального та поза навчального часу, треба виховати у студентів потребу фізичного удосконалення. Вирішення цього завдання потребує передусім



посилення виховної роботи, спрямованої на формування у кожного студента цієї потреби. Особливе значення виховної роботи пояснюється тим, що потреба – це психологічний стан, який характеризує потяг особистості до конкретних дій, які сприймаються як необхідна умова існування. Таким чином, викладач в процесі виховання повинен планомірно формувати у студентів саме такий стан, який характеризується як потяг до занять фізичними вправами з метою розвитку своїх здібностей, зміцнення здоров’я. Без усвідомленого бажання, потреби самих студентів удосконалювати свої фізичні можливості, неможливо успішно здійснювати їх фізичне виховання [2].

Формування у студентів розумних потреб, в тому числі і потребу фізичного удосконалення, є складним та багатограним педагогічним процесом.

Одне з центральних завдань фізичної культури – виховання особистості. Правильно поставлена робота дає змогу виховати відповідальність, почуття обов’язку, колективізму, дружби. Фізична культура впливає на розумовий розвиток студентів. Фізичні вправи через всі системи організму стимулюють розумову активність, діють на кору головного мозку. Встановлено, що після короточасних інтенсивних навантажень поліпшується пам’ять, увага та мислення. Для того, щоб виховати постійну необхідність у регулярних заняттях фізичними вправами, яка повинна перейти у звичку, потрібно обов’язково дійти до розуміння студентом необхідності таких занять для досягнення успіхів у навчанні, житті та праці.

Практичне привчання студентів до систематичних занять фізичною культурою є вирішальною умовою створення у них потреби фізичного удосконалення. Потреба формується через звичку. Адже звичка – це сформована навичка, виконання якої стало необхідністю. Звичка, як відомо, виробляється в результаті багаторазового повторення даної дії, вчинку. У зв’язку з цим потрібно добиватися такого поєднання різних форм занять, при якому вони стають обов’язковими компонентами режиму для кожного студента.

**Висновки.** Допомогти студентам знайти своє місце в житті, зрозуміти їх прагнення, інтереси та дати змогу розвиватися особистості – важливе завдання фізичного виховання. На основі всіх викладених доказів та рекомендацій завдяки

фізичному вихованню можливо створити сприятливі умови для життя, а саме, допомоги знайти своє місце в житті, зрозуміти їх прагнення, інтереси та дати змогу розвиватись. Виконання цих завдань здійснюється шляхом систематичного залучення студентів до рухової діяльності, проведення фізичних тренувань з метою збільшення функціональних можливостей організму, заповнення вільного часу студентів заняттями фізичними вправами, що у доповненні є засобом відвернення їх від поганих звичок та пропагандою здорового способу життя та моральності.

**Список джерел інформації:**

1. Колос О. А. (2020). *Формування мотивації для занять фізичною культурою і спортом*. ВНТУ.
2. Романова Н.Ф. (2010). *Молодь та здоровий спосіб життя*. Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту.
3. Церетелі В. О., Ширяєва С.В., Юрченко В.Б. (2019). *Фізична культура як найважливіший компонент цілісного розвитку особистості студентів спеціальної медичної групи. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти. (280-282)*. НТУ «ХП».

*Науково-популярне видання*

**ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ І ВДОСКОНАЛЕННЯ  
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ**

**МАТЕРІАЛИ ІІІ МІЖНАРОДНОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

27–28 квітня 2023 року

**Відповідальні за випуск:**

д-р техн. наук, професор А.В. Кіпенський;

канд. пед. наук, професор О.В. Юшко;

канд. пед. наук, доцент А.О. Тіняков.

**Адреса редакційної колегії:** 61024, Харків, вул. Пушкінська, 79/2,

НТУ «ХП», ННІ соціально-гуманітарних технологій

Тел.: (057) 7076396, E-mail: [ip\\_dekanat@ukr.net](mailto:ip_dekanat@ukr.net)

Підписано до друку \_ 2023 р.

Друк цифровий.

Гарнітура «Times» Ум. друк. арк. 39,29.

Безкоштовно.

Видавничий центр НТУ "ХП".

Свідоцтво про реєстрацію ДК #116 від 10.07.2000 р.

Адреса: 61002, Харків, вул. Кирпичова, 2.

Самостійне електронне видання.