

Міністерство освіти і науки України
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ

XVII Міжнародної конференції
молодих вчених
«Молодь та олімпійський рух»



Київ 2024

Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XVII Міжнародної конференції молодих вчених, 7 травня 2024 року [Електронний ресурс]. – К., 2024. – 244 с.

У збірнику представлені тези з актуальних питань: правові, організаційні, соціальні, екологічні та економічні аспекти сучасного спорту, олімпійська освіта: соціально-філософські, історичні, психологічні та педагогічні аспекти, актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки, медико-біологічні аспекти олімпійського спорту, передові практики та інновації сучасної спортивної медицини, фізична терапія та ерготерапія, теорія і практика спорту для всіх.

Матеріали збірника представляють теоретичний і практичний інтерес для докторантів, аспірантів, здобувачів ступенів бакалавра та магістра, тренерів, спортсменів, викладачів, науково-педагогічних працівників, студентів.

Редакційна колегія:

Андреева О. В., д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.
Арехова Т. О., спеціаліст відділу сучасних бібліотечних технологій
Байрачний О. В., канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц.
Белікова М. В., канд. мед. наук, доц.
Бісмак О. В., д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.
Бобровник В. І., д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.
Борисова О. В., д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.
Брушко В. В., ст. викладач
Василенко Є. В., канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц.
Віноградов М. М., викладач
Вітомський В. В., канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц.
Вольський Д. С., д-р філософії з фіз. культури і спорту
Гаврелюк С. В., канд. мед. наук, доц.
Гакман А. В., д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.
Гончаренко Є. В., канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц.
Гринь О. Р., канд. пед. наук, проф.
Дяченко А. Ю., д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.
Кашуба В. О., д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.
Когут І. О., д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.
Козлова О. К., д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.
Козьма В. В., д-р політ. наук, проф.
Коробейніков Г. В., д-р біолог. наук, проф.
Коробейнікова Л. Г., д-р біолог. наук, проф.
Кравчук Л. Д., канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц.
Кропивницька Т. А., канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц.
Лазарева О. Б., д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.
Лук'янцева Г. В., д-р біолог. наук, проф.
Максимова Ю. А., канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц.
Маринич В. Л., канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц.
Матвеев С. Ф., канд. пед. наук, проф.
Олешко В. Г., д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.
Олійник Т. М., канд. мед. наук, доц.
Пастухова В. А., д-р мед. наук, проф.
Петровська Т. В., канд. пед. наук, проф.
Пінчук Є. А., д-р філософ. наук, проф.
Приймак М. М., канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц.
Радченко Л. А., д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.
Русанова О. М., канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц.
Терещенко А. В., викладач
Толкунова І. В., канд. пед. наук, доц.
Трачук С. В., канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц.
Федорчук С. В., канд. біолог. наук
Футорний С. М., д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.
Харчук Т. В., д-р економ. наук, доц.
Шахліна Л. Г., д-р мед. наук, проф.
Шевчук Ю. В., викладач
Шинкарук О. А., д-р наук з фіз. виховання і спорту, проф.
Шутова С. Є., канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц.

Тези пройшли перевірку з використанням сервісу пошуку плагіату Unicheck. Рекомендовано Вченою радою Національного університету фізичного виховання і спорту України, протокол № 11 від 07. 05. 2024 р.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ І

ПРАВОВІ, ОРГАНІЗАЦІЙНІ, СОЦІАЛЬНО-ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГІЧНІ, ЕКОЛОГІЧНІ ТА ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОГО СПОРТУ. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА

ГОНЧАРУК Н., ШЕВЦОВ С., ОПАДЬКО В. УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ВИКОРИСТАННЯ ТА УТИЛІЗАЦІЇ ПЛАСТИКУ В ПРАКТИЦІ СУЧАСНОГО СПОРТУ	9
ІВАНОВ О. КОРПОРАТИВНІ КОМУНІКАЦІЇ В ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-ОРГАНІЗАЦІЙ	11
КОВАЛЬ К. АКТУАЛІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ОСВІТНІХ ПРОГРАМ У СИСТЕМІ АНТИДОПІНГОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СПОРТІ	13
КОГУТ А. БРЕНДИНГ У СПОРТІ ЯК НАПРЯМ БІБЛІОМЕТРИЧНОГО АНАЛІЗУ	15
КОЛОМІЄЦЬ К., МІЧУДА Ю. ТРЕНЕР ЯК ОПЕРАЦІЙНИЙ МЕНЕДЖЕР СПОРТИВНОГО КЛУБУ	17
КРОПИВНИЦЬКА Т., ПАЛКІН О., ПОЛУШКІНА В., МАКАРЕНКО О. ВИДИ СПОРТУ, ЩО ВИНИКЛИ В УКРАЇНІ	19
ЛИМАРЕНКО Н., ЄРМОЛОВА В. ФРЕБЕЛІВСЬКА ПЕДАГОГІКА В СИСТЕМІ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ	21
ЛЯХ-ПОРОДЬКО О. ОЛІМПІЙСЬКІ ТРАДИЦІЇ УКРАЇНЦІВ У БРАЗИЛІЇ	23
МАЗУР Р., МАТВЄЄВ С., БАБЕНКО Д. РУХ ФУТБОЛЬНИХ УЛЬТРАС В УКРАЇНІ У ПЕРІОД ВІЙНИ	25
МАРЧУК М. КРОЛЬ І. АТЛЕТИЧНІ ЗМАГАННЯ СТАРОДАВНЬОЇ ГРЕЦІЇ	27
ОЛЕФІРЕНКО П. СУЧАСНИЙ РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В КРАЇНАХ ЄВРОПИ	29
ОНІПЧЕНКО М., ВАРЕНИК О. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ УПРАВЛІННЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИМИ ОРГАНІЗАЦІЯМИ В УМОВАХ КОМЕРЦІАЛІЗАЦІЇ СПОРТУ	31
ПОСТОВА А. СУЧАСНІ НАПРЯМИ У СТРАТЕГІЇ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ СФЕРІ	33
ПРИМА А., МАТВЄЄВ С., БАБЕНКО Д. ПЕРЕХІД СПОРТСМЕНІВ ВІД ШКІЛЬНОГО ДО СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ В ПІВНІЧНІЙ АМЕРИЦІ	35
РОЧЕК А., БОРИСОВА О., КРОПИВНИЦЬКА Т., ЧЕРНОБАЙ В. СУЧАСНІ ТРЕНДИ В ДІЯЛЬНОСТІ МІЖНАРОДНОЇ ФЕДЕРАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ	37
СОВЕРДА І., БОЧКУР А., ПАСІЧНЯК Л. ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З БОКСУ ЗА ДОПОМОГОЮ «BLAZERPOOD»	39
ФУРМАН Д. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВІ АСПЕКТИ СТВОРЕННЯ ЄДИНОГО ПУЛУ ПРАВ ТРАНСЛЯЦІЇ ФУТБОЛЬНИХ МАТЧІВ УКРАЇНСЬКОЇ ПРЕМ'ЄР-ЛІГИ	41
ФУТОРНІЙ С., ЛИСЮК С., ГАНДЕЙ О. МЕНЕДЖМЕНТ МІСЬКОГО БІОРИЗНОМАНІТТЯ ПІД ЧАС ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ	43
ШЕВЧУК О. ДЕТЕРМІНАНТИ ЗАЛУЧЕННЯ ДО ІНКЛЮЗИВНОЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ	45

ШИРОКОСТУП В. СУЧАСНИЙ ФУТБОЛ: АНАЛІЗ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ АСПЕКТІВ ФУТБОЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ГРОМАДСЬКІСТЬ	47
ШИТІКОВА Є. ДРОН-РЕЙСИНГ ЯК СКЛАДОВА МІЖНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО РУХУ	49
ЩУР Я., МАТВЄЄВ С., БАБЕНКО Д. РОЗВИТОК ЖІНОЧОГО ПРОФЕСІЙНОГО ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ	51
ЯКОВЕНКО О., КУЛИКОВ А. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ У КІБЕРСПОРТІ	53

РОЗДІЛ II

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

ASHERMANN B., MYTKO A., ZHYHAILOVA L., NAGORNA V. PROBLEMS OF VALIDATION IN COMPARATIVE ANALYSIS OF INNOVATIVE BIOMECHANICAL METHODS IN SPORTS	56
FESHCHUK O., SALAMIN Y., OMELIANCHUK-ZURKALOVA O. THE CURRENT STATE OF ARTISTIC GYMNASTICS ON THE EVE OF THE OLYMPIC GAMES IN PARIS	58
KOROVEINIKOVA L., BEREZHNA A. STRUCTURE OF PSYCHOLOGICAL FITNESS IN ELITE WRESTLERS	60
MYTKO A., ZHYHAILOVA L., PETRENKO H., NAGORNA V. OPENCAP: A REVOLUTIONARY APPROACH FOR BIOMECHANICAL ANALYSIS OF ELITE ATHLETES	61
БАЙРАЧНИЙ О., ЛЕВЧУК О. ВПЛИВ ЗОВНІШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА СТАНОВЛЕННЯ ЛІДЕРА В СПОРТІ	63
БЕЗМИЛОВ М., ВАН ХАНЬПЕН ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЕТАПУ БЕЗПОСЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ГОЛОВНИХ ЗМАГАНЬ РОКУ КОМАНД ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В БАСКЕТБОЛІ 3Х3	65
БЕКАР С. ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ВІРТУАЛЬНОЇ ТА ДОПОВНЕНОЇ РЕАЛЬНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ	67
БИШЕВЕЦЬ Г., БОЙКОВ А. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЗАПОРУКА ТРИВАЛОЇ КАР'ЄРИ ГРАВЦЯ У КІБЕРСПОРТІ	69
БОРИСОВА О., ШЛЬОНСЬКА О. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО АНАЛІЗУ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У КОМАНДНИХ ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ	71
БРИЧУК М., ТИСЛЕНКО С. СУЧАСНИЙ СТАН ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ АРБІТРІВ У БАСКЕТБОЛІ	73
БУГЕРА Д., УЛАН А., ЗАЛОЙЛО В. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ З МОТОРНОЮ АСИМЕТРІЄЮ НИЖНІХ КІНЦІВОК	75
ВАН ЦЯНЬ, ДЯЧЕНКО А. СПЕЦИФІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ	77
ВЕЙ БІН, ДЯЧЕНКО А. ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО РЕЗЕРВУ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	79
ВОЛОЩУК К. ПРОБЛЕМИ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВОЛЕЙБОЛІ ПРИ ДИСТАНЦІЙНОМУ РЕЖИМІ НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	81
ГАНАГА О., ПЕТРОВСЬКА Т., ФЕДОРЧУК С. ОСОБЛИВОСТІ ЛОКАЛІЗАЦІЇ КОНТРОЛЮ У ГРАВЦІВ У КОМП'ЮТЕРНІ ІГРИ	83

ГО ЖЕНХАО, ДЯЧЕНКО А. ВДОСКОНАЛЕННЯ ПОТУЖНОСТІ АЕРОБНОГО ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ	85
ГОНЧАРОВА Н., ДОВГАНІНЕЦЬ О. СТАВЛЕННЯ БАТЬКІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ЄДИНОБОРСТВАМИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	87
КОЛОТ А., РЕЗАНОВ О. ДИНАМІКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СТРИБУНІВ У ДОВЖИНУ	89
КОНОВАЛ Ю. ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХЛИВОСТІ АЕРОБНОЇ СИСТЕМИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ЯК ФАКТОР РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ У ВЕЛОСИПЕДНИХ ГОНКАХ НА ТРЕКУ	91
КОРОБЕЙНИКОВ Г., ВАН СЯНЬОУЙ, КОХАНЕВИЧ А. ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН У КВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	93
КОРОБЕЙНИКОВА Л., ЯН ХАОЦЗІНЬ, ЦЗОУ ТЯНЬХАО ДИНАМІКА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ У ЄДИНОБОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ	95
КОС Р., УЛАН А. ВІДБІР ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ЯК СКЛАДОВА БАГАТОРІЧНОЇ СИСТЕМИ УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ	97
КОСТЕНКО Є., НІКОЛАЄНКО В. ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ЇЇ ЗНАЧУЩІСТЬ У ПРОЦЕСІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	99
КРИКУН О., ВОРОНОВА В., ФЕДОРЧУК С. КРИТЕРІЇ СЕНСОМОТОРНИХ РЕАКЦІЙ РІЗНОГО СТУПЕНЯ СКЛАДНОСТІ СПОРТСМЕНОК У ЧЕРЛІДЕНГУ	101
ЛАВРИНЕНКО М., ГРИНЬОВА Т. ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ РОЛЕ SPORT ЯК СУЧАСНОГО ВИДУ СПОРТУ	103
ЛАВРОВ В., ДЕНИСОВА Л., ШИНКАРУК О. СУЧАСНИЙ РОЗВИТОК КІБЕРСПОРТУ: ТРЕНДИ І ВИКЛИКИ	105
ЛУТ І. ВИЗНАЧЕННЯ ЗНАЧУЩОСТІ СКЛАДОВИХ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В КІБЕРСПОРТИВНІЙ ДИСЦИПЛІНІ LEAGUE OF LEGENDS	107
ЛЮ ЯН ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ БАСКЕТБОЛІСТІВ ПІД ЧАС КОМПЛЕКТУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД ДО ГОЛОВНИХ ЗМАГАНЬ РОКУ	109
ЛЯНЬ СЯО, БЕЗМИЛОВ М. КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ НАЙБЛИЖЧОГО РЕЗЕРВУ НАЦІОНАЛЬНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД	111
МАКСИМОВ С., ГУЗЕНКО Л., МАКСИМОВА Ю. ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АКРОБАТОК З УРАХУВАННЯМ ЇХ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК	113
ОМЕЛЬЧЕНКО Т., ХАРЬКОВА Л. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ	115
ПАСІЧНЯК Л., БОЧКУР А., СОВЕРДА І. ВПРОВАДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БОКСУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ	117
ПЕТРОНЮК А. ТЕХНІЧНІ ЕЛЕМЕНТИ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ЕВОЛЮЦІЇ ФІГУРНОГО КАТАННЯ НА КОВЗАНАХ	119
ПОНОМАРЕНКО К. ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	121
ПОПОВ С., СОВЕНКО С. ТЕНДЕНЦІЇ УЛЬТРАМАРАФОНСЬКОГО БІГУ: АНАЛІЗ ВІКОВИХ ХАРАКТЕРИСТИК, ДИНАМІКИ РЕЗУЛЬТАТІВ ТА ТЕМПУ БІГУ ПО ДИСТАНЦІЇ УЧАСНИКІВ ЧЕМПІОНАТУ СВІТУ З БІГУ НА 100 КМ	123

ПУГАЧОВ Д. КОМПОНЕНТИ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАННЯ КВАЛІФІКОВАНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	125
ПШЕНІЧНИКОВ П. ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ЗАСОБІВ КОНТРОЛЮ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ	127
РОМАНЕНКО О. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА КОНТАКТНИХ РОЗДІЛІВ КІКБОКСИНГУ	129
СИВАШ І. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДГОТОВЦІ ГІМНАСТОК	131
СКАЛОЗУБ А., ШИНКАРУК О. ЧИННИКИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ПРОЯВУ ТИЛЬТУ В КІБЕРСПОРТІ	133
ЮЙ БАЙХУЕЙ, КОЗЛОВА О. ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СТРИБУНІВ У ДОВЖИНУ ЯК ОСНОВА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ	135

РОЗДІЛ ІІІ

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СПОРТУ. ПЕРЕДОВІ ПРАКТИКИ ТА ІННОВАЦІЇ СУЧАСНОЇ СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ. ТЕРАПІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ

БЕЗЛЕГКА А., ЖАРОВА І. ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ГОСТРОМУ ТА ПІДГОСТРОМУ ЕТАПАХ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ПЕРШИХ МІСЯЦІВ ЖИТТЯ З ГІПОКСИЧНО- ШЕМІЧНОЮ ЕНЦЕФАЛОПАТІЄЮ	138
ВІТОМСЬКА М., ПОЛЯКОВА А. ЕРГОТЕРАПІЯ ДЛЯ ДІТЕЙ З СИНДРОМОМ РЕТТА	140
ВІТОМСЬКА М., СКРИПНИК К. РОЛЬ ЕРГОТЕРАПІЇ У РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА	142
ГОПЕЙ М., ГОПЕЙ А., КНИШ Т. УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСАМИ РЕАКТИВНОСТІ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНА НА ДІЮ ТЕМПЕРАТУРИ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ПІД ЧАС РОЗМИНКИ	144
ГРУЗИЦЬКА В., КАЛІНКІНА О. ЕРГОТЕРАПІЯ ОСІБ З СИНДРОМОМ КУБІТАЛЬНОГО КАНАЛУ	146
ГУЛІЙ М. ЕРГОТЕРАПІЯ ОСІБ З ТРАВМОЮ СПИННОГО МОЗКУ НА НЕВРОЛОГІЧНОМУ РІВНІ С7	148
ДАВИДОВ Д., ШИНКАРУК О. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КІБЕРСПОРТУ ЯК ДОДАТКОВИЙ СПОСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ТА ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ	150
ДЕМЧУК Є. АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ ПРИ НЕСПЕЦИФІЧНОМУ БОЛІ У СПИНІ В ДОМАШНІХ УМОВАХ	152
ДУДЧЕНКО А., ПУСТОВА А. ЕРГОТЕРАПІЯ ОСІБ З НАСЛІДКАМИ ГОСТРОГО ПОРУШЕННЯ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ	154
ЗАБЛОЦЬКА В. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ PUSH-СИНДРОМІ ТА НЕГЛЕКТІ У ОСІБ ПІСЛЯ ГОСТРОГО ПОРУШЕННЯ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ	156
ІВАНИК М., РОКОШЕВСЬКА В., БАЛАЖ М. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХОДІВ ЕРГОТЕРАПІЇ В ОСІБ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ПАМ'ЯТІ ВНАСЛІДОК ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЇ ТРАВМИ	158
КОЛІСНИК А. ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНА ОЦІНКА СТАНУ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ ІЗ PUSH-СИНДРОМОМ: КЛІНІЧНА КАРТИНА ТА СИМПТОМИ РОЗЛАДУ	160
КОРЯКОВА П. КАЛІНКІН К. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ОСІБ З НАСЛІДКАМИ ГОСТРОГО ПОРУШЕННЯ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ ЗІ ЗНИЖЕНОЮ МОТИВАЦІЄЮ	162

КУЧЕРЯВА О. АНАЛІЗ ПОКАЗНИКА ПЕРЕНАВАНТАЖЕННЯ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ У ЖІНОКЗ НАДМІРНОЮ ВАГОЮ ТА ГОНАЛГІЯМИ	164
ЛИТВИНЕНКО В., КАЛІНІЧУК О. РОЛЬ ЕРГОТЕРАПЕВТА В РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ	166
ЛОСЄВА Р. ВПЛИВ ЕРГОТЕРАПІЇ НА САМОСТІЙНІСТЬ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ ПАЦІЄНТІВ З УРАЖЕННЯМ СПИННОГО МОЗКУ НА ПІСЛЯГОСТРОМУ ЕТАПІ РЕАБІЛІТАЦІЇ	168
ЛОШКАРЬОВА Є. ПОРІВНЯННЯ ФАКТИЧНИХ ТА РОЗРАХУНКОВИХ ЕНЕРГОВИТРАТ У СТАНІ СПОКОЮ У СПОРТСМЕНІВ У ВИДАХ СПОРТУ З ПЕРЕВАЖНИМ ПРОЯВОМ ВИТРИВАЛОСТІ	170
МАМУЛА М. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПАЦІЄНТІВ, ПРООПЕРОВАНИХ З ПРИВОДУ СПОНДИЛОЛІСТЕЗУ	172
МАСЛОВА О., БОГДАНОВИЧ Л., СЕМЕНКО Д. ДО ПИТАННЯ РЕАКТИВНОСТІ ОРГАНІЗМУ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ	174
МАСЛОВА О., ТЕРЕЩЕНКО Т., ТИСЛЕНКО С. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БАСКЕТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ В УМОВАХ ДІЇ ШУМОВОГО ЗАБРУДНЕННЯ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА	176
ОРЛЕНКО Є., ЖАРОВА І. ТЕРАПІЯ І РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ ІЗ ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ 2 ТИПУ ТА ХРОНІЧНИМ БОЛЬОВИМ СИНДРОМОМ, ЩО ПОВ'ЯЗАНИЙ З АДГЕЗИВНИМ КАПСУЛІТОМ	178
ОСАДЧА О., ШМАТОВА О., ВОЛОШИНА В. МЕНЕДЖМЕНТ РЕЗИСТЕНТНОСТІ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ З УРАХУВАННЯМ НЕГАТИВНИХ ФАКТОРІВ АНТРОПОГЕННОГО СЕРЕДОВИЩА	180
ПІДГОРНА І. СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ЕРГОТЕРАПІЮ ДІТЕЙ ПЕРІОДУ ПЕРШОГО ДИТИНСТВА З СИНДРОМОМ ДАУНА	182
ПОЛЯРУШ Є., ПОЛЯРУШ І. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПІСЛЯ ХІРУРГІЧНОГО ВТРУЧАННЯ НА ЗВ'ЯЗКОВОМУ АПАРАТІ КОЛІННОГО СУГЛОБА	184
СКЛЯРОВА Н., ЛУКАСЕВИЧ І., ЗАБІРЧЕНКО Л. ЕКОТРОФОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО МЕНЕДЖМЕНТУ СИСТЕМИ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ-ВЕГЕТАРІАНЦІВ	186
СЛЬОЗКО І., КОВЕЛЬСЬКА А., БРУШКО В. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ОСІБ З АДГЕЗИВНИМ КАПСУЛІТОМ	188
ЧЕРКАСЕЦЬ І., ПОЛЯРУШ І. КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ОСІБ З ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФІЧНИМИ ЗМІНАМИ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА	190
ЧЕРНІКОВА О. ВПЛИВ АНТРОПОГЕННИХ ФАКТОРІВ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЮНИХ ПЛАВЦІВ	192
ЧЕРНІКОВА О., ОСАДЧА О., РЕДЬКО Н. ДО ПИТАННЯ ОКИСЛЮВАЛЬНОГО СТРЕСУ ТА ДІЇ АНТИОКСИДАНТІВ У ПРАКТИЦІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	194
ШАХЛІНА Л., КОЛОМІЄЦЬ Т., ЯКОВЕНКО Т. ДО ПИТАННЯ ДЕСИНХРОНОЗУ У ПРАКТИЦІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ	196
ШЕРЕМЕТА Р. ВІДНОВЛЕННЯ БАЛАНСУ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОГО ІНСУЛЬТУ	198

РОЗДІЛ IV

СПОРТ ДЛЯ ВСІХ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ

KIRYUCHOVA A., KOVALENKO N., CHUKHLOVINA V. CHARACTERISTICS OF COMPETITIVE POWERLIFTING ACTIVITIES OF ALTERNATIVE FEDERATIONS IN UKRAINE	201
АЗАРЕНКО Т., ПИЛИПКО О. ЕТАПИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПЛАВАННЯ У ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ ЗА ПРОГРАМОЮ «ЯК РИБКА У ВОДІ»	203

БОНДАРЕНКО О., ТОЛКУНОВА І. ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ - СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ	205
БРИЧУК М., ЯЦЬКО В. СОЦІАЛЬНІ ПРОЄКТИ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ	207
ВАСИЛЕНКО О., МАТВЄЄВ С., КРУШИНСЬКА Н. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ	209
ВОЛОСЮК А. КОМПОНЕНТИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК З НИЗЬКИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	211
ГАЛЕТА М., КЕНСИЦЬКА І., ПАЦАЛЮК К. КОРЕКЦІЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ГРУПОВИХ ФІТНЕС-ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ	213
ДЕРЕНЬКО В., ПАВЕЛКО І., СУЛЕЙМАНОВА І. РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	215
ДЄДУХ М., БРИЧУК М., ЛИЖНЯК С. САМООЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 12 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ	217
КОВАЛЕНКО К., КОВАЛЬОВА Н., УЖВЕНКО В. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ АДАПТИВНОЮ ФІЗИЧНОЮ РЕКРЕАЦІЄЮ З ДІТЬМИ 5-6 РОКІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ	219
КРУШИНСЬКА Н. ОСНОВНІ ЗАХОДИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДЛЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ	221
МАТВІЄНКО І., ВІТУШИНСЬКИЙ Р., МАКСИМЕНКО Я. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ	223
МИКИТЧИК В. ОБҐРУНТУВАННЯ ІННОВАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ПАТРІОТИЗМУ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	225
МОСКАЛЕНКО Д. ОЦІНКА ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	227
ПАНЬКІВ Х., ГОЛЕЙ Х., ШВЕД Н. ДОСВІД ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-КЛУБІВ	229
ПАСІЧНЯК Л., ЛАВРУК В., ІВАНЮК Х. ВПРОВАДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БОКСУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ	231
ПЕРЕГІНЕЦЬ М., ЧЕРНИХ П. АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	233
ПІДГАЙНА В. ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ АКВА-РЕКРЕАЦІЇ ПІД ЧАС ДОЗВІЛЛЯ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ	235
ПРОКОПЕНКО А., ГОНЧАРОВА Н., КОПИЛ О. ОЦІНКА ПРОЯВУ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ МОТОРНОЇ АСИМЕТРІЇ М'ЯЗІВ НИЖНІХ КІНЦІВОК У ДІТЕЙ 6-10 РОКІВ ПІД ЧАС ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ТЕНІСОМ	237
РУБАН Л. ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ	239
ЦУКАНОВ О. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ЇХ ФІЗИЧНОГО СТАНУ	241

**Правові, організаційні,
соціально-філософські,
історичні, психолого-педагогічні,
екологічні та економічні аспекти
сучасного спорту.
Олімпійська освіта**



УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ВИКОРИСТАННЯ ТА УТИЛІЗАЦІЇ ПЛАСТИКУ В ПРАКТИЦІ СУЧАСНОГО СПОРТУ

Гончарук Н., Шевцов С., Опадько В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Серед інноваційних технологій сьогодення можна вважати створення хімічної сполуки, виробництво якої в геометричній прогресії збільшилось за останніх декілька десятиліть, проривом людства до вирішення проблеми [3].

Але не можна орієнтуватись тільки на феєричний успіх без тривалого дослідження, тобто аналізу віддалених наслідків всіх можливих, як позитивних, так і негативних аспектів впровадження технології на здоров'я людини, вплив на довкілля, тощо. Сфера фізичної культури і спорту на сьогоднішній день як невід'ємна частина суспільства та провідна галузь сучасної активної людини не може бути осторонь в даних процесах [3].

Різносторонні тенденції використання повторно переробленого пластику, зокрема і в сфері спорту, викликають безліч запитань: чи можливо тільки таким чином досягти бажаного результату в спортивній діяльності, чи є це вирішенням проблеми чи навпаки загостренням, якщо говорити з приводу впровадження, чи можлива альтернатива, яка б стала гармонійним завершенням і розв'язанням хоча б однієї задачі сталого розвитку людства, яких так багато на сьогодні і так важко піддаються вирішенню [3, 4].

Саме дана теза визначила **мету нашого дослідження** – визначити особливості управління процесом використання і утилізації пластику в практиці сучасного спорту на основі екологічної оцінки якості спортивних товарів.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних джерел мережі Інтернет, соціологічні методи, методи математичної статистики.

Результати досліджень та їх обговорення. Знаки маркування є джерелом інформації для споживача, що вказує на безпеку, поліпшені якісні, екологічні чи інші характеристики продуктів, товарів, виробів, а іноді – послуг. Для того щоб споживати з турботою про власне здоров'я та довкілля, слід розуміти їх значення та уважно вивчати маркування продукції, яку ви плануєте придбати [1].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я третина різноманітних захворювань людства пов'язана із споживанням неякісних продуктів та напоїв й негативним впливом матеріалів, виробів, приладів, що нас оточують [2].

Намагаючись задовольнити сучасні потреби споживача, більшість товаровиробників прагнуть підкреслити якість своєї продукції, використовуючи такі позначення як:

«екологічний», «натуральний», «екологічно чистий», «органічний», «біо» тощо. Як правило ці твердження є оманливими [2].

Лише наявність сертифікату свідчить про відповідність продукції, товарів, послуг вимогам екологічних стандартів [2].

Згідно Закону України «Про Основні засади (стратегію) державної екологічної політики України» однією зі стратегічних цілей національної екологічної політики є запровадження системи екологічного маркування товарів і продуктів харчування [2].

Такі речі, як невеликі позначення на упаковках, зазвичай не привертають до себе багато уваги. Однак, у багатьох випадках вони ставляться не тільки для відповідності міжнародним стандартам.

Досить важливим є маркування на пластиці – таким чином можна дізнатися, який його вид використовується, наскільки він безпечний, піддається він вторинному використанню, і чи можлива переробка цього матеріалу, в тому числі у галузі спорту [2].

У практиці екології спорту екомаркування сьогодні використовують провідні підприємства і компанії з вироблення спортивних товарів, першочергово спортивного одягу і взуття. Нами було здійснено аналіз 106 спортивних товарів вітчизняного виробництва, які у своєму складі містять пластик і похідні полімери з пластику з метою визначення найбільш

розповсюджених матеріалів і маркування щодо можливості їх повторного використання.

Основне маркування пластикових виробів – трикутник зі стрілок з цифрою всередині та назвою матеріалу. Цифра – це код, який відповідає міжнародним стандартам, по ньому можна визначити, чи можлива переробка матеріалу, і яким способом.

Головне позначення – це трикутник з трьох часто зелених стрілок. Саме він вказує на те, що матеріал можна переробити. Також таке екомаркування може бути знаком від виробника, що вказує на наявність вдруге переробленої сировини в складі.

Результати нашого дослідження встановили, що 78 % розглянутих нами товарів містять маркування щодо вмісту пластику, і лише 23 % із загальної кількості мають маркувальний знак вторинної переробки сировини.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз категорії пластику у складі спортивних товарів показав, що найбільшу кількість спортивні товари містять саме поліпропілену – 89 %. Проте непоміченим не може залишитись той факт, що серед оглянутого товару було виявлено спортивні товари що містили полістирол та інші токсичні пластикові з'єднання. Також ми звернули увагу на розміщення знаків, щодо утилізації використаного матеріалу. Серед досліджених товарів лише 21 % мали знак «дбай про чистоту» і 5 % «викидай окремо».

У підсумку слід зазначити, що результати дослідження демонструють посередній рівень реакції виробників спортивних товарів щодо впровадження активної політики зелених стандартів, дотримання безпеки та якості виробленої ними продукції, що знижує рівень конкурентоспроможності наших товарів на Європейському рівні.

Список використаних джерел.

1. Циркулярна економіка з акцентом на пластмаси і текстиль. Дорожня карта 2030-2050.-2023-36с. Режим доступу до ресурсу: https://www.astar.agency/wp-content/uploads/2023/02/22_3889_ASTAR_CircEco_broshyra_UKR.pdf

2. Ярмолюк О. В. Екологічна політика Організаційного комітету Ігор XXXI Олімпіади в Ріо-де-Жанейро / О. В. Ярмолюк, Д. М. Бойко // *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. - 2017. - Вип. 2 (83). - С. 126-129.

3. Ярмолюк О. В. Турбота про довкілля як вектор діяльності Національних Олімпійських комітетів / О. В. Ярмолюк, Б. Є. Білько // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. - 2017. - Вип. 9. - С. 132-137.

4. Bianchini A., Rossi J. Design implementation and assessment of a more sustainable model to manage plastic waste at sport events / A. Bianchini, J. Rossi // *Journal of Cleaner Production*, 2021 - Volume 281. – P. 125-345.

КОРПОРАТИВНІ КОМУНІКАЦІЇ В ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-ОРГАНІЗАЦІЙ

Іванов О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Останні роки спостерігається тенденція зростання інтересу до досліджень ролі корпоративних комунікацій в діяльності організацій сфери фізичної культури і спорту. Репутація та сприятливий імідж фізкультурно-оздоровчих, спортивних організацій стають все більш важливими. Тому корпоративні комунікації є одним із найважливіших інструментів формування потрібного іміджу фітнес-організацій та лояльності її корпоративних клієнтів. Корпоративні комунікації в наш час стають ключовим інструментом у побудові, зміцненні та підтримці позитивного іміджу фітнес-організацій, зростанні її конкурентоспроможності та залученні корпоративних клієнтів.

Фундаментальний аналіз ролі комунікацій у сфері фізичної культури і спорту презентують вітчизняні дослідники: Калита Л. та Приймак М. (2022) [4], Карнаух А. (2019) [1], Кравченко О. (2018) [2], зарубіжні дослідники: Педерсен П. та Лауселла П. (2020) [5], Стольдт К. та Дітмор С. (2020) [3] та інші. В той самий час ролі корпоративних комунікацій в діяльності фітнес-організацій в наукових працях приділяється мало уваги, що засвідчує недостатній рівень вивчення цього питання.

Мета – розкрити сутність корпоративних комунікацій та окреслити їх роль в життєдіяльності фітнес-організацій.

Методи: аналіз літературних джерел, моніторинг інтернет-ресурсів, узагальнення.

Результати. У результаті вивчення літературних джерел та моніторингу інтернет-ресурсів було з'ясовано, що визначення «корпоративна комунікація» нещодавно увійшло у наукову сферу, але стало однією з основ сучасної діяльності організацій. У науковій літературі існує досить багато варіантів пояснення цього визначення, оскільки воно включає різні аспекти: лінгвістичні, психологічні, філософські та економічні. Наведемо декілька із них.

Корпоративні комунікації – це стратегічні та систематичні процеси, які фітнес-організації використовують для встановлення зв'язку з клієнтами, співробітниками та суспільством у цілому.

Корпоративні комунікації – це стратегічна частина діяльності фітнес-організації, яка дозволяє розвивати позитивний імідж, підтримувати позитивну репутацію та підвищувати довіру клієнтів та громадськості до організації.

Корпоративні комунікації також допомагають вирішувати кризові ситуації та керувати внутрішніми комунікаціями організації для забезпечення ефективного обміну інформацією між співробітниками та швидкого й правильного прийняття рішень.

Обговорення. Від того, наскільки якісно побудовані корпоративні комунікації залежить ефективність діяльності фітнес-організації. Корпоративні комунікації грають важливу роль у зміцненні довіри та сприяють довгостроковому успіху та стабільності фітнес-організації. Крім того, ефективна система корпоративних комунікацій не лише призначена для надання корпоративним клієнтам достатнього знання характеристик і якості фітнес-послуг, але й сприяє зміцненню конкурентних позицій на основі використання сучасних технологій управління. Таким чином, корпоративні комунікації є основним елементом стратегії фітнес-організації, сприяючи її успішному функціонуванню та розвитку. Розкриємо з яких компонентів складаються корпоративні комунікації:

- внутрішні комунікації: створення відкритості та прозорості всередині фітнес-організації шляхом обміну інформацією між керівництвом і співробітниками.
- зовнішні комунікації, які побудовані на стосунках із клієнтами чи суспільством через різні канали (ЗМІ, соціальні мережі, блоги тощо).
- контроль інформації: необхідність визначення джерел і механізмів, через які дані отримуються та передаються.

До видів корпоративних комунікацій фітнес-організацій відносяться: реклама та візуалізація (інформація про фітнес-послуги), прес-служба (робота зі ЗМІ), комерційний маркетинг (планування та проведення маркетингових повідомлень), публічні відносини (зв'язки з громадськістю), благодійність та соціальна відповідальність (участь у соціальних проектах), звітність та електронні технології (внутрішня звітність та цифрова трансформація).

Розробка та реалізація системи корпоративних комунікацій вимагають активної участі всього персоналу фітнес-організації, тому для просування фітнес-організації вважаємо за необхідним:

- розробку та реалізацію корпоративної комунікаційної стратегії, спрямованої на задоволення реальних потреб, що допоможе привернути увагу нових клієнтів;

- використання різноманітних маркетингових кампаній, таких як «бонусні» тренування, щоб сприяти активації менш популярних фітнес-послуг і підвищувати лояльність корпоративних клієнтів;

- реклама фітнес-організації, наприклад, розміщення партнерських статей на сторонніх веб-сайтах, може стати ефективним інструментом просування;

- використання хештегів, порад і навчальних матеріалів на різних платформах може збільшити клікабельність та привернути увагу цільової аудиторії;

- виявлення характеристик споживачів у цифровому середовищі може стати важливим для ефективного формування маркетингових комунікаційних стратегій.

Висновки. Підводячи підсумки зауважимо, що потреба у постійному вдосконаленні корпоративних комунікацій обумовлена тим, що вони є основним інструментом встановлення та підтримки відносин між фітнес-організацією та її клієнтами, а також між співробітниками самої фітнес-організації. Корпоративні комунікації включають усі комунікаційні моделі, що показують, як клієнти сприймають фітнес-організацію, а також дозволяють краще керувати ризиками та покращувати відносини з ключовими суб'єктами бізнесу (зацікавленими сторонами).

Список використаних джерел.

1. Карнаух А. С. Аналіз зовнішнього середовища розвитку спортивних комунікацій. *Обрії друкарства*, № 1 (7). 2019. С. 73-80. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/d43bbebb-152e-45b1-933f-34f856fd7ff8/content>

2. Кравченко О. В. Роль зовнішніх комунікацій в діяльності центрів фізичного здоров'я населення «спорт для всіх»: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / МОНУ. НУФВСУ. Київ, 2018. 20 с.

3. Coombs W. T., Harker L. J. *Strategic Sport Communication: Traditional and Transmedia Strategies for a Global Sports Market*, Kindle Edition. Routledge; 1st edition, 2021. 186 p.

4. Kalyta L., Pryimak M. The use of advertising and PR in the activities of sports federations of Ukraine (based on the materials of the All-Ukrainian public organization «Ice Hockey Federation of Ukraine»). *Theory and Methods of Physical education and sports*. 2022; 4: 72–77. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.4.72–77

5. Pedersen P. M., Laucella P. C., Kian E. M., Geurin A. N. *Strategic Sport Communication Third Edition*. Human Kinetics; 3rd edition, 2020. 472 p.

АКТУАЛІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ОСВІТНІХ ПРОГРАМ У СИСТЕМІ АНТИДОПІНГОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СПОРТІ

Коваль К.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Допінг – це значний виклик для сучасного спорту. Використання допінгу суперечить гуманістичній сутності спорту, його етичним цінностям, несе реальну загрозу для здоров'я та життя спортсменів. У зв'язку з цим до антидопінгової діяльності на глобальному та національному рівнях залучаються спортсмени, тренери, спортивних медики, менеджери та інші фахівці [1].

Серед перспективних напрямів вирішення проблеми допінгу в спорті особливе місце відводиться реалізації освітніх програм серед різних учасників спортивного руху від дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спортивних клубів і до національних та міжнародних спортивних організацій, урядових структур [2].

У сучасній спортивній науці мають місце лише окремі наукові розробки, присвячені дослідженню проблем антидопінгових освітніх програм [3, 4 та ін.]. Відмічаючи наукове та практичне значення праць вітчизняних та зарубіжних вчених доцільно зауважити, що на сучасному етапі суттєве значення для подальшого розвитку антидопінгової діяльності у спорті має отримання та впровадження у практику наукових результатів про структурно-функціональну модель формування та реалізації відповідних освітніх програм.

Мета: обґрунтувати доцільність, основні завдання та очікувані результати подальшого вивчення особливостей формування та реалізації освітніх програм у системі антидопінгової діяльності у спорті.

Методи аналізу й узагальнення наукової літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет, документальних матеріалів та статистичних даних.

Результати та обговорення. Офіційний початок розвитку освітніх антидопінгових програм закладено Антидопінговою конвенцією Ради Європи (ETS № 135, Страсбург, 16.11.1989 року). У статті «Просвіта» акцентується увага на значенні освітніх програм та інформаційних кампаній, спрямованих на підвищення обізнаності про ризики допінгу для здоров'я та його шкідливий вплив на етичні аспекти спорту. Такі програми мають бути розраховані на широку аудиторію: учнів шкіл, молодь спортивних клубів, їхніх батьків, дорослих спортсменів і спортсменок, спортивних функціонерів, тренерів та інструкторів.

Подальший розвиток освітня сфера антидопінгової діяльності знайшла у першій редакції Всесвітнього антидопінгового кодексу (далі – Кодекс) 2003 року. Тут передбачено інформування спортсменів, тренерів, лікарів та іншого супровідного персоналу спортсмена про діяльність антидопінгових програм та наслідки вживання заборонених речовин. Далі Кодекс тричі переглядався у 2009, 2015 та 2021 роках, але ст. 18 незмінно зосереджена на освіті та зобов'язує міжнародні спортивні федерації та національні антидопінгові організації надавати антидопінгову освіту спортсменам та їх допоміжному персоналу.

Тривалий час Всесвітня антидопінгова агенція (далі – ВАДА) та її попередники у антидопінговій діяльності керувалися стратегією «жорсткого адміністрування», що передбачала виявлення випадків використання допінгу та покарання порушників з метою запобігання подібним діям серед інших спортсменів. Проте через високу вартість та недостатню результативність такого підходу у зниженні рівня використання допінгу у спорті, значення освітніх антидопінгових програм суттєво зростає.

Починаючи з 2021 року ВАДА уже визначає освіту не просто додатковою послугою, а ключовим елементом глобальної антидопінгової стратегії, як це зазначено у Міжнародному стандарті з освіти. У документі підкреслюється важливість розробки та реалізації відповідних освітніх програм, а також зазначається, що міжнародні та національні організації повинні планувати, впроваджувати, контролювати та проводити антидопінгові освітні програми. Вказані організації мають підтримувати принцип, згідно з яким перший досвід спортсмена в

боротьбі з допінгом повинен бути через освіту, а не допінг-контроль. Такі програми, призначені для профілактики використання спортсменами допінгу, мають охоплювати не лише пряме вживання заборонених речовин, але й інші порушення, кількість яких ВАДА визначає в одинадцяти категоріях. Освітні програми об'єднують чотири ключові елементи: підвищення обізнаності про антидопінгову діяльність; надання актуальної інформації; освіта, заснована на цінностях; специфічна антидопінгова освіта, спрямована на формування компетенцій для чесної поведінки та ухвалення етичних рішень.

Водночас відкритим залишається питання про особливості підготовки та впровадження освітніх заходів з метою заохочення поведінки, що відповідає цінностям «чистого» спорту й захищає спортсменів та інших людей від допінгу, з урахуванням національних цінностей, традицій та нормативно-правового поля.

Враховуючи зазначене метою наших подальших досліджень визначено – науково обґрунтувати структурно-функціональну модель формування та реалізації освітніх програм у системі антидопінгової діяльності у спорті в Україні для збереження здоров'я спортсменів, запобігання застосуванню та поширенню допінгу, покращення іміджу України у світовому спортивному співтоваристві.

Для досягнення вказаної мети передбачається вирішити такі завдання: здійснити системний аналіз наукових знань та практичного досвіду формування та реалізації освітніх програм в системі антидопінгової діяльності у спорті; дослідити особливості формування та реалізації освітніх програм у державах з високою ефективністю функціонування системи антидопінгової діяльності у спорті; визначити позитивні сторони, проблемні питання та перспективні напрямки формування та реалізації освітніх програм у системі антидопінгової діяльності у спорті в Україні; розробити структурно-функціональну модель формування та реалізації освітніх програм у системі антидопінгової діяльності у спорті в Україні та перевірити її ефективність.

Очікувана наукова новизна результатів запланованих досліджень: вперше буде обґрунтовано структурно-функціональну модель формування та реалізації освітніх програм у системі антидопінгової діяльності у спорті в Україні, що охоплюватиме відповідні блоки, характеризуватиме їх призначення, змістовне наповнення, взаємозв'язки та залежності; вперше будуть встановлені характерні особливості формування та реалізації освітніх програм у державах з високою ефективністю функціонування системи антидопінгової діяльності у спорті; вперше будуть наведені позитивні сторони, проблемні питання та перспективні напрямки формування та реалізації освітніх програм у системі антидопінгової діяльності у спорті в Україні.

Висновки. Набуття чинності Міжнародного стандарту з освіти ВАДА та наявність лише окремих наукових знань з антидопінгових освітніх програм актуалізує вивчення особливостей формування та реалізації освітніх програм у системі антидопінгової діяльності у спорті в Україні. Визначено мету, завдання, методи та організацію таких досліджень, очікувану наукову новизну та практичне значення.

Список використаних джерел.

1. Імас Є., Борисова О., Когут І. Неолімпійський спорт: проблеми та перспективи розвитку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. / гол. ред. В. М. Костюкевич. Житомир, 2016. Випуск 2. С. 145-152.

2. Менеджмент підготовки спортсменів к Олімпійским играм / [Бубка С.Н., Булатова М. М., Есентаев Т. К. и др.; под ред. С. Н. Бубки, В. Н. Платонова]. К.: Олимп. лит., 2017. 480 с.

3. Сергієнко В. М., Сірик А. Є. Допінг та антидопінгова освіта сучасного спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. Випуск 3К (131). С. 358-361.

4. Hurst P., King A., Massey K., Kavussanu M., Ring C. A national anti-doping education programme reduces doping susceptibility in British athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2023. Vol. 69. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37665917/> (date of access: 10.12.2023).

БРЕНДИНГ У СПОРТІ ЯК НАПРЯМ БІБЛІОМЕТРИЧНОГО АНАЛІЗУ

Когут А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. В епоху стрімкого технологічного прогресу, швидкого поширення соціальних мереж і онлайн-платформ, брендинг у спорті набув безпрецедентної актуальності, і ґрунтовне розуміння його як засобу для досягнення економічних, соціальних та здоров'язберігаючих цілей, є необхідним для усіх представників спортивної індустрії. Огляд вітчизняних та закордонних джерел з цього питання спонукав нас до більш глибокого його вивчення із використанням інформації з міжнародних наукометричних баз даних.

Мета. Бібліометричний аналіз дослідницького поля “брендинг у спорті” шляхом вивчення публікацій у міжнародній наукометричній базі даних Web of Science Core Collection.

Методи. Аналіз, синтез, узагальнення, порівняння та зіставлення, системний аналіз.

Результати. За результатами проведення бібліометричного аналізу публікацій у міжнародній наукометричній базі даних Web of Science Core Collection за пошуковим запитом “branding in sport” знайдено 1537 публікацій. З’ясовано, що в останнє десятиліття питання брендингу в спорті набуло особливої популярності, починаючи з 2015 р. щорічно видавалося понад 100 публікацій, що стосувалися досліджуваної теми.

У ході дослідження застосовувалися загальнонаукові та бібліометричні методи [2], зокрема завдяки науковому картографуванню [5] та аналізу цитування [3] виявлено, що питанням брендингу в спорті займалися науковці з 76 країн, 27 із них мають 1-4 роботи у загальному доробку, 49 країн досягли порогу в п’ять публікацій, а у 37 країнах цей показник становить 10 і більше. Найбільш продуктивною в даній галузі досліджень є США, де було видано 536 публікацій, слідом за ними йдуть Англія (155), Австралія (116) та Іспанія (112). В аспекті цитованості лідерами є все ті ж країни: США, Англія та Австралія, проте Німеччина та Канада також мають високий показник у цьому питанні, демонструючи їх впливовість та визнання у науковому просторі.

Найбільша кількість робіт опублікована такими дослідницькими установами, як Temple University, USA (43), Texas A&M University, USA (32), Universitat De Valencia, Spain (30), Griffith University, Australia (28). Варто зазначити, що найактивніше публікувалися вчені з вказаних інституцій в останні чотири роки. Так, у 2019-2020 роках кожна з них видавала по 3-4 роботи на рік, а в період з 2021 по 2023 роки окремі університети робили по 8 публікацій на рік. Серед авторів лідерами за кількістю публікацій є Thilo Kunkel (27), Bob Heere (17) та Jonathan A. Jensen (16). Найбільш цитованими вченими, крім вищезгаданого Thilo Kunkel (591), є Rui Biscaia (561) та Masayuki Yoshida (509).

Питанню брендингу в спорті особливу увагу приділяє видання International Journal of Sports Marketing and Sponsorship, що опублікувало 125 робіт за досліджуваний період, а лідером за кількістю цитувань (1346) є Journal of Sport Management. Серед інших джерел, які варто зазначити в аналізованому контексті: Sport Marketing Quarterly, Sport Management Review, Sport, Business and Management та European Sport Management Quarterly. Найбільша активність у публікуванні, серед цих та інших досліджуваних видань, спостерігається починаючи з 2019 р.

Проведений аналіз також показав, що у розглянутих 1537 роботах автори загалом використали 3904 ключових слів. Серед них лише 189 зустрічаються у п’яти чи більше публікаціях. Цей масив даних став основою для проведення кластерного аналізу, в ході якого виявлено 5 кластерів ключових слів. У першому кластері основним ключовим словом є “спонсорство”, що має зв’язок з 93 іншими та зустрічається в 122 публікаціях. Найбільш пов’язані з ним слова - “імідж бренду”, “лояльність”, “купівельна привабливість” та “командна ідентичність”. Другий кластер зосереджений навколо двох основних ключових слів: “брендинг” та “соціальні мережі”, що мають по 75 зв’язків кожне та зустрічаються у 67 та 81 роботах відповідно. Серед інших популярних слів у цьому кластері варто також

виділити “спортивний маркетинг”, “twitter”, “асоціації з брендом” та “користувацька поведінка”. Третій кластер не має чітко вираженого центрального елементу, а ключові слова ньому тісно пов’язані або з іншими кластерами, або між собою. Серед найпопулярніших із них - “футбол”, “Олімпійські ігри”, “спортивне спонсорство” та “державний брендинг”. Четвертий та п’ятий кластери мають значно менші розміри у порівнянні з попередніми: по 11 та 1 ключовому слову на кластер відповідно. Серед яких можна виділити узагальнені “культура”, “емоції”, “увага” та більш конкретне “право на назву”, яке й було єдиним у складі останнього кластеру.

Обговорення. Аналіз літературних джерел показав, що існують дослідження українських науковців, які проводили бібліометричний аналіз публікацій за аналогічним напрямом дослідницького поля. Так, у роботах С. Стадник, Д. Окунь, А. Бондар, Н. Середа, об’єктом дослідження був спортивний брендинг, а проаналізовані були публікації у міжнародних наукометричних базах даних Scopus [4] та Web of Science [1]. Порівняльний аналіз показав як схожі, так і відмінні тенденції у досліджуваному питанні, а отримані результати свідчать про високий інтерес до питання брендингу в спорті серед вітчизняних та зарубіжних науковців.

Висновки. Завдяки проведеному бібліометричному аналізу встановлено, що тема брендингу в спорті є актуальною та активно досліджується впродовж останніх років. Інтерес до неї підтверджується значною кількістю публікацій, що були знайдені в ході нашого дослідження та постійною активністю авторів, що працюють в даному науковому напрямі. Використані методи сприяли окресленню меж дослідницької сфери «брендинг у спорті», дозволяючи чіткіше розуміти специфіку питання та в майбутньому сконцентрувати наукову увагу на вже визначеному колі дослідників, публікацій, журналів і країн.

Список використаних джерел.

1. Стадник С., Окунь Д. Спортивний брендинг як об’єкт наукового аналізу на підставі вивчення публікацій у міжнародній наукометричній базі Web of Science Core Collection. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. № 2(174). С. 175–184. URL: [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2024.2\(174\).38](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2024.2(174).38) (дата звернення: 20.02.2024).
2. How to conduct a bibliometric analysis: an overview and guidelines / N. Donthu та ін. Journal of business research. 2021. Т. 133. С. 285–296. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.04.070> (дата звернення: 06.02.2024).
3. Smith L. C. Citation analysis. IDEALS. URL: <https://www.ideals.illinois.edu/items/7149> (дата звернення: 16.02.2024).
4. Sports branding as an object of scientific analysis based on the study of publications in the international scientometric database Scopus / S. Stadnyk та ін. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2023. Т. 27, № 2. С. 81–91. URL: <https://doi.org/10.15391/snsv.2023-2.004> (дата звернення: 04.02.2024).
5. van Eck N. J., Waltman L. Software survey: VOSviewer, a computer program for bibliometric mapping. Scientometrics. 2009. Т. 84, № 2. С. 523–538. URL: <https://doi.org/10.1007/s11192-009-0146-3> (дата звернення: 11.02.2024).

ТРЕНЕР ЯК ОПЕРАЦІЙНИЙ МЕНЕДЖЕР СПОРТИВНОГО КЛУБУ

Коломієць К., Мічуда Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасний тренер з виду спорту, без сумніву, є однією з центральних фігур навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності, яка заслужено привертає увагу дослідників. У чисельних наукових роботах аналізуються різноманітні аспекти фахової діяльності тренера, які пов'язані з відбором перспективної молоді, науково-методичним забезпеченням підготовки спортсменів, контролем за станом здоров'я, проходженням диспансерного обстеження, запобіганням вживанню спортсменами заборонених препаратів та методів, веденням встановленої документації тощо. Результати наукових досліджень втілені у ряді нормативно-методичних документів, зокрема у Довіднику кваліфікаційних характеристик професій працівників сфери фізичної культури і спорту [1]. Це дає змогу тренерам фізкультурно-спортивних організацій, важливе місце серед яких посідають тренери спортивних клубів, реалізовувати свій фаховий потенціал та забезпечувати високі спортивні результати. Водночас сучасні дослідники наголошують на необхідності пошуку нових підходів до управління людськими ресурсами спортивних організацій, що дало б змогу найкращим чином використовувати можливості кожного фахівця з метою системного розвитку спортивної організації [3]. Це безпосередньо стосується і сучасного тренера. Адже його фахова діяльність відбувається в ринковому середовищі, яке висуває до нього нові вимоги як до економічного суб'єкта. У цій мало дослідженій на сьогодні ролі він здатний зробити значний внесок у забезпечення сталого розвитку клубу у складних соціально-економічних умовах розвитку країни.

Мета – визначити та охарактеризувати роль тренера з виду спорту як операційного менеджера сучасного спортивного клубу.

Методи: аналіз науково-методичної літератури та нормативно-методичних документів.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний спортивний клуб виступає важливою ланкою сфери фізичної культури і спорту. Робоча сила тренера є важливим і багато в чому визначальним економічним ресурсом спортивного клубу, який має бути використаним з максимальною ефективністю. Це означає, що особистісний потенціал тренера слід аналізувати не лише у контексті його спортивного компоненту, а й з врахуванням його економічних можливостей. Вихідним пунктом аналізу при цьому має, на нашу думку, стати уявлення про зміст результату діяльності тренера як економічного суб'єкта.

Як відомо, фізична культура і спорт як галузь економіки відноситься до сфери послуг. Спортивні клуби як базові елементи цієї сфери є виробниками трьох видів послуг – спортивно-оздоровчих, спортивно-видовищних та спортивно-тренувальних, які посідають провідне місце на вітчизняному галузевому ринку. При цьому кожна послуга має власну конкретну визначеність. Приміром, організаційною формою виробництва спортивно-оздоровчої послуги є тренувальне заняття, а одиниця її виміру та обліку – одне спортивно-оздоровче заняття, тривалість якого визначається відповідно до науково обґрунтованих методик. Споживачами (покупцями) цих послуг є представники різних вікових та професійних груп населення – спортсмени-аматори. Для отримання необхідного ефекту від споживання спортивно-оздоровчих послуг обов'язкове їх регулярне споживання. Слід зазначити, що регулярність споживання спортивно-оздоровчих послуг порівняно, скажімо, з фізкультурно-оздоровчими послугами, досягається дещо легше, тому що за своєю природою заняття спортом, яким притаманні ігрові компоненти, є привабливішими, ніж заняття фізичними вправами [2].

Характеристика спортивної послуги дає змогу визначити економічну роль та місце тренера у процесі її виробництва. По перше, тренер бере участь у виробництві спортивних послуг. З одного боку, він діє як за своїм професійним фахом (технологічний аспект), як

безпосередній виробник спортивних послуг, надаючи своїм клієнтам, які можуть бути спортсменами або спортивними командами, професійні консультації, проводячи індивідуальні тренувальні заняття тощо для покращення їхніх спортивних навичок та результатів. А з іншого боку, як операційний менеджер, забезпечуючи ефективне використання економічних ресурсів клубу (робочої сили спортсменів, спортивних споруд, обладнання, екіпірування тощо), а також організуючи та мотивуючи інших виробників послуг (спортсменів, фахівців) з метою забезпечення високої якості послуг. З цією метою він також має постійно розвивати та впроваджувати нові методики занять, програми та інші інноваційні підходи в своїй роботі зі спортсменами, щоб задовольнити зростаючі потреби своїх клієнтів та залишатися конкурентоспроможним у своєму сегменті ринку.

По друге, тренер виконує функції, пов'язані з просуванням вироблених ним послуг на галузевий ринок, застосовуючи інструменти маркетингу та реклами. У випадку, коли тренер з виду спорту індивідуально працює зі спортсменом як фізична особа-підприємець, він реалізує повний комплекс функцій, притаманних менеджеру: самостійно здійснює фінансове планування та управління, встановлює ціни на свої послуги, враховуючи власні витрати, рівень конкуренції та ринковий попит, розраховує майбутній прибуток, рівень оподаткування та веде фінансову звітність. Значну увагу тренер надає формуванню ефективних комунікацій зі спортсменами як своїми клієнтами, здійснює маркетингові та рекламні заходи щодо залучення нових клієнтів, а також утримання клієнтів зі стажем. У разі, коли тренер є найманим працівником спортивного клубу, він також може бути залученим до виконання управлінських функцій, пов'язаних із необхідністю забезпечувати сталий розвиток клубу в умовах ринку, беручи участь одноосібно або спільно зі спортсменами у рекламних заходах, сприяючи залученню спонсорів, встановлюючи комунікації зі стейкхолдерами, надаючи оперативну інформацію керівництву клубу тощо.

Висновки. Необхідність забезпечення сталого розвитку спортивних клубів в складних умовах сучасного ринку диктує необхідність максимального застосування фахового потенціалу кожного учасника процесу виробництва та збуту послуг, а особливо тренера. З огляду на це, виникає потреба у створенні умов для ефективного виконання тренером функцій операційного менеджменту. Керівникам клубів сьогодні важливо усвідомити актуальність вирішення цього питання під час формування та реалізації кадрової політики. Доцільно надавати можливість діючим тренерам отримати знання з питань економіки та спортивного менеджменту шляхом отримання другої освіти або навчання на тематичних курсах підвищення кваліфікації, стажування тощо. Значну роль у формуванні економічної та управлінської культури можуть відіграти вищі заклади освіти шляхом включення до змісту освітньо-професійної програми «Тренерська діяльність в обраному виді спорту» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт відповідних компонентів. Прикладом може служити включення до циклу спеціальності такої програми навчальної дисципліни «Основи публічного управління менеджменту та маркетингу у сфері фізичної культури і спорту».

Список використаних джерел.

1. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників сфери фізичної культури і спорту URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v4080728-16#Text> (дата звернення 15.02.2024).

2. Талан І. О., Колумбет О. М. Критерії та компоненти змісту фізкультурно-спортивних послуг. Освітньо-інноваційна інтерактивна платформа «Підприємницькі ініціативи»: V Всеукраїнська наукова інтернет-конференція. URL: https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/15127/1/ОІП2019_P402-409.pdf (дата звернення 15.02.2024).

3. Lekavičius T. Management of human resources in a sports organisation from the point of view of employees. *Humanities studies*. Запоріжжя: ЗНУ, 2020. Вип. 5(82). С. 147–159 DOI:10.26661/hst-2020-5-82-11(дата звернення 20.02.2024).

ВИДИ СПОРТУ, ЩО ВИНИКЛИ В УКРАЇНІ

Кропивницька Т., Палкін О., Полушкіна В., Макаренко О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У самотності народів, їх ідентифікації та самоідентифікації важливу роль відіграють національні види спорту [2, 3]. Вони відображають трудові процеси націй, суспільні взаємовідносини людей, особливості побуту. Національні види рухової діяльності у момент зародження виступали своєрідною системою фізичного виховання, готували молодь до праці та захисту. Сьогодні – сприяють збереженню народних традицій, впливають на формування характеру, волі, інтересу до народної творчості, патріотизм, а також духовний розвиток особистості [1]. На сучасному етапі для нашої держави все це має особливе значення; відродження культури українського народу, збереження його як нації актуально, як ніколи.

Мета дослідження – узагальнення інформації про види спорту, що виникли в Україні, задля розширення системи знань з неолімпійського спорту.

Дослідження виконувалося згідно Плану НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр. за темою 1.4 «Теоретико-методологічні засади розвитку професійного, неолімпійського та адаптивного спорту в Україні в умовах реформування сфери фізичної культури і спорту» (номер державної реєстрації 0121U108294).

Методи дослідження: аналіз (у тому числі літературних, документальних джерел та інформації офіційних сайтів федерацій), контент-аналіз, синтез і узагальнення; порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. Здійснювався аналіз Реєстру визнаних видів спорту станом на 2023 рік, а саме розділу II «Неолімпійські та національні види спорту» [4]. Цей розділ налічує 121 вид спорту і для кожного з них встановлювалася країна дата виникнення, що дозволило з'ясувати, що Україна є батьківщиною для 8 видів спорту (табл. 1). Всі вони відносяться до групи єдиноборств, сформувалися за часів незалежності, 5 з них – є національними видами.

Таблиця 1 - Характеристика видів спорту, що виникли в Україні

№ з/п	Вид спорту	Рік виникнення	Рік визнання центральним органом виконавчої влади
1.	козацький двобій	1980-90-ті	2000
2.	український рукопаш "Спас"	1990-ті	2010
3.	українська боротьба на поясах	1990-ті	2013
4.	рукопаш гопак	1990-ті	2017
5.	фрі-файт	1995	2004
6.	багатоборство тілоохоронців	1999	2001
7.	хортинг	2008	2009
8.	середньовічний бій	2010	2016

Походження національних видів спорту (пункти 1-4 та 7 таблиці 1) пов'язано з козацькою добою. Вони мають на меті виховувати патріотизм, мотивують вивчати історію, культуру та традиції нашої держави. В їх основу покладено систему самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному розвитку. Важливим елементом тренувальної і змагальної практики є використання в одязі елементів українського національного костюма (окрім хортингу).

Висновки. Серед 121 неолімпійських видів спорту, визнаних в Україні, 8 – виникли на теренах нашої держави за часи її незалежності та відносяться до єдиноборств, 5 з яких – є національними і пов'язані з періодом козацтва. Це свідчить про прагнення української спільноти зберегти історичну пам'ять, яку протягом десятиріч намагалися стерти,

викривити. Те, що всі досліджувані види спорту є єдиноборствами, також підкреслює незламний дух нашого народу і необхідність постійної боротьби за своє існування.

Список використаних джерел.

1. Кудряшов І. О., Артюгін А. В. Організація та методика проведення занять з фізичного виховання студентів із використанням елементів національних видів спорту України : метод. рек. для викл. і студентів. Харків : ХДУХТ, 2018. 45 с.

2. Мулик В. В., Литвиненко А. М. Визначення найбільш популярних українських національних видів спортивних єдиноборств. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. № 10 (170). С. 111–118. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/42666> (дата звернення: 19.02.2024).

3. Неолімпійський спорт: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є. В. Імас, С. Ф. Матвеев, О. В. Борисова та ін. – Київ: НУФВСУ, вид-во «Олімп. літ.», 2015. 184 с.

4. Про затвердження Реєстру визнаних видів спорту в Україні : Наказ Міністерства молоді та спорту України від 11.03.2015 р. № 639 : станом на 7 груд. 2021 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0639728-15#Text> (дата звернення: 19.02.2024).

ФРЕБЕЛІВСЬКА ПЕДАГОГІКА В СИСТЕМІ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ

Лимаренко Н., Єрмолова В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ столітті визначила її «гуманістичний характер», яка «має стати найважливішим чинником гуманізації суспільно-економічних відносин, формування нових життєвих орієнтирів особистості» [2].

Національна дошкільна освіта України має за мету «забезпечення всебічного розвитку дитини дошкільного віку відповідно до її задатків, нахилів, здібностей, індивідуальних, психічних та фізичних особливостей, культурних потреб; формування у дитини дошкільного віку моральних норм, набуття нею життєвого соціального досвіду» [1].

Мета. Визначити місце методики видатного німецького педагога Ф. Фребеля в системі олімпійської освіти закладів дошкільної освіти.

Методи дослідження. Аналіз наукової літератури та документальних матеріалів, синтез та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Фрідріх Вільгельм Август Фребель (1782–1852) – гуманіст, видатний представник німецької педагогіки першої половини ХІХ ст. був упевнений в тому, що заняття з дітьми дошкільного віку дають змогу вихованцям проявляти творчість, спілкуватися, розвиватися фізично, набувати навички розв'язання проблем, а також сприяти розумінню світу природи, оскільки ця діяльність відбувається «розумом, душею та руками (діяльністю)».

Видатний педагог дошкільної освіти Ф. Фребель бачив у грі дієвий засіб гармонійного розвитку дитини. В системі його підходів головними вважалися активність самої дитини, спонукання і організація її самостійної діяльності [5]. Тому у роботі з дітьми дошкільного віку великого значення набуває гра з її освітнім та виховним потенціалом. Це підтверджується ст. 31 Конвенції про права дитини, прийнятої резолюцією 44/25 Генеральної Асамблеї від 20 листопада 1989 року, в якій зазначено «право дитини на відпочинок і дозвілля, право брати участь в іграх і розважальних заходах, що відповідають її віку, і вільно брати участь у культурному житті та займатися мистецтвом» підтверджується [3].

«Набуття різних видів компетенцій дитиною дошкільного віку відбувається в різних видах діяльності (ігровій - провідній для дітей дошкільного віку; руховій; природничій; предметній; образотворчій, музичній, театральній, літературній; сенсорно-пізнавальній і математичній; мовленнєвій; соціокультурній та ін.) і вимагає практичного засвоєння дитиною системи елементарних (доступних) знань про себе та довкілля, моральних цінностей, уміння доречно застосовувати набуту інформацію» [4]. Провідне місце, як було зазначено, у цьому процесі належить ігровому методу, який є невід'ємним процесу інтеграції елементів олімпійської освіти в освітню діяльність закладів дошкільної освіти.

Використання унікального дидактичного матеріалу – 14-ти «дарів Фребеля», розроблених видатним педагогом, можуть стати у нагоді і під час впровадження елементів олімпійської освіти у роботу з дітьми старшого дошкільного віку.

Так, гра з різноманітними об'ємними геометричними фігурами (куби, циліндри, призми, арки тощо) розвиває творче мислення та навички конструювання. Тож діти можуть моделювати спортивні майданчики для олімпійських видів спорту, а їх робота у групах – допоможе формуванню комунікативних компетентностей, повазі до іншої точки зору, приймати рішення.

Заняття з використанням «кілець» стане у нагоді у процесі ознайомлення дітей з олімпійським символом – Олімпійськими кільцями, а робота з «точками» дозволить самостійно створювати Олімпійські кільця у вигляді точкової мозаїки. Крім того, ця діяльність закріплює у дітей знання кольорів, а розповідь вихователя про олімпійський символ поповнить знання дітей про континенти. Знайомство з олімпійським символом, також, сприятиме формуванню дружби і поваги.

Цінність Фребелівської педагогіки полягає ще й у поєднанні використання його

дидактичного матеріалу з забезпеченням інформаційного простору навколо дитини. Відповідна інформація робить дії дитини осмисленими й усвідомленими. Враховуючи цей фребелівський принцип, доцільним буде знайомство дітей старшого дошкільного віку з міфами і легендами Стародавньої Греції, пов'язаними з Олімпійськими іграми. Розповіді, на погляд Фребеля, знайомлять дитину з літературою і через це – з грамотністю.

Гра робить великий внесок, допомагаючи дітям керувати своїми думками, ідеями, почуттями, стосунками і фізичним «Я». Вона допомагає дошкільникам пізнати себе, а також встановити стосунки з іншими людьми та оточуючим світом.

Висновки. Інтеграція олімпійської освіти в освітній простір закладів дошкільної освіти, використовуючи елементи педагогіки Ф. Фребеля, сприятиме реалізації розвивальних, виховних та освітніх завдань, комплексному підходу до формування особистісних досягнень дитини старшого дошкільного.

Список використаних джерел.

1. Про дошкільну освіту : Закон України від 11.07.2001 № 2628-III. Редакція від 31.03.2023. Ідентиф.: 2628-14. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14#Text>
2. Національна доктрина розвитку освіти в Україні : Указ Президента України № 347/2002 від 17.04.02 року. URL: <https://osvita.ua/legislation/other/2827/>.
3. Офіційні звіти Генеральної Асамблеї, сорок четверта сесія : Доповнення № 49 (A/44/49), С. 230-239. URL: <https://www.un.org/ru/documents/declconv/conventions/childcon.shtml>
4. Про затвердження Базового компоненту дошкільної освіти (Державного стандарту дошкільної освіти) нова редакція : Наказ МОН України від 12.01.2021 р. № 33. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf
5. Fröbel F. The Education of Man. *University Press of the Pacific*. 2004. 368 p.

ОЛІМПІЙСЬКІ ТРАДИЦІЇ УКРАЇНЦІВ У БРАЗИЛІЇ

Лях-Породько О.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Вступ. Українська діаспора в Бразилії є чисельною та згуртованою. За багато років їх діяльність охопила різні сфери суспільства: освіта, економіка, політика, мистецтво тощо. Водночас спорт та олімпійські ідеали були одними з ключових ділянок української діаспори в Бразилії. Це не дивно, бо спорт у Бразилії завжди має потужну підтримку.

Мета дослідження – здійснити аналіз та виявити особливості олімпійських традицій українців у Бразилії.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та першоджерел, описовий метод.

Результати дослідження та їх обговорення. Перша Олімпіада мігрантів відбулась у Сан-Павло 1976 року. Організатори вирішили проводити подібні заходи щорічно. Програма Олімпіади мігрантів складалася зі спортивних змагань та мистецько-культурних виступів, вистав, ярмарків. Кожен представник своєї нації мав змогу демонструвати традиції, мову, історію, культури, одяг тощо. Наприклад, I Олімпіада мігрантів була тематичною – Бразилія-Іспанія, III – Бразилія-Японія.

Українці вперше взяли участь в V Олімпіаді мігрантів у 1980 році. З якихось не відомих причин участь українців була під загрозою. Спочатку виникли непередбачувані проблеми щодо реєстрації української делегації. Але їх вдалося поладити. Разом з тим для участі потрібно було зібрати чимало коштів. І з цим завданням українська громада впоралась як найкраще. Тобто українці спроможні долати будь які перешкоди.

Про участь української делегації читаємо таке: «завдяки жертвенності наших людей вдалося роздобути й українська спортова команда мала гарні строї, на яких пишалася назва Україна, тризуб і під сподам напис «Київ». Між почесними гістьми на відкриття Олімпіади, між якими були консулі яких 40 держав та представники бразилійського уряду, був також голова Т-ва «Соборність» дир. В. Скульський» [3].

Спортивна складова Олімпіади напевно не зовсім була вдалою для українців. Ось як це пояснює очевидець: «Спортові змагання відбулися одночасно на різних площах і місцях великого Сан Павло і тому було трудно комплектувати гравців, що виступали в різних родах змагань. Хоч і не вдалося нашій команді здобути перших місць, то участь у змаганнях довела, що в нас є поважні спортові сили, яким треба тільки дати можливість розвинутися при допомозі відповідних тренінгів та зіграности» [3].

Блискучий виступ та неймовірне враження на гостей справили українці у мистецькій програмі Олімпіади: «Натомість наша танцювальна Група, що виступала в час Олімпіади осягнула всі рекорди і була безконкурентна». Більше того, на вимогу організаторів Олімпіади, українці мусили давати додаткові виступи, бо всім вони дуже сподобались.

Підсумовуючи першу участь українців в Олімпіаді мігрантів у Сан-Павло очевидець говорив таке: «Наша участь в Олімпіаді відкрила нам великі можливості контактів з національними групами багатьох народів, а тим самим можливості пропаганди української справи... Досвід, який ми здобули нашою участю в 5-ій Олімпіаді, дасть нам змогу підготуватися ще краще до наступної в 1981 році» [3].

Українську справу та традиції наша діаспора презентувала через спортивні й мистецькі виступи, виставкою українських експонатів, українськими стравами, поширенням інформації про Україну.

Підготовка українців до наступних Олімпіад була дійсно кращою. Бо, наприклад, у 1983 році [2] президент оргкомітету Олімпіади мігрантів особисто запросив українців до участі адже: «наша українська виставка була найрізноманітніша та найбагатша своїми традиційними народними здобутками, як вишивки, писанки, різьби та вишиті священічиризи і т. п. Наша виставка завжди притягає дуже багато глядачів-відвщувачів та покупців, які чудуються нашою любов'ю та красою до всього, що нам рідне і миле. Ці відвщувачі завжди

винагороджують нас першим місцем серед всіх учасників цієї виставки» [1].

Висновки.

Упродовж десятиліть українці в Бразилії адаптуючись до умов життя у новій країні незмінно культивували українські традиції, культуру, мову, історію й спорт. Жваво розвивався український спорт та олімпійські ідеали в Бразилії. Підтвердженням цьому є щорічна участь української делегації в Олімпіаді мігрантів у Сан-Палу. Українці вражали бразильців та групи інших діаспор своєю унікальністю. У спортивних змаганнях українці гідно боролись й набували досвіду. Водночас мистецькі виступи українських хорів, танцювальних колективів визнавалися найкращими. Тобто, культурна програма Олімпіади мігрантів значною мірою мала успіх завдяки українським виступам.

Список використаних джерел.

1. Вітаємо з успіхом СУМ у Сан Павло // Авангард. – 1984. – Ч. 3-4. С. 224-225.
2. Санпавлівець. З діяльності СУМ у Бразилії // Крилаті. – 1984. – Ч. 9. С. 15.
3. Санпавлівець. Участь сумівців в 5-ій Олімпіаді Імігрантів в Сан Павло, Бразилія // Крилаті. – 1980. – Ч. 9. С. 9.

РУХ ФУТБОЛЬНИХ УЛЬТРАС В УКРАЇНІ У ПЕРІОД ВІЙНИ

Мазур Р., Матвеев С., Бабенко Д.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Рух футбольних ультрас в Україні має особливе значення в сучасному суспільстві під час війни, оскільки може активно впливати на підтримку військових, благодійних організацій та громадських ініціатив. Організовувати мітинги проти непотрібних тендерів у складний для України час під час війни, нагадують, що йде війна і необхідно більше фінансувати військо. Фанати футболу стимулюють збори, проводять розіграші, аукціони та благодійні турніри у честь загиблих побратимів. Рух ультрас може бути важливим для формування громадської думки та підтримки певних цінностей, таких як солідарність, патріотизм та боротьба за права людини [4].

У ході дослідження використано доступні історіографічні праці про футбольних фанатів, історію зародження руху ультрас у світі та в Україні. Передусім йдеться про наукові розвідки англійського письменника Дугласа Брімсона [5], Артємова Павла та Ірини Процик [1, 3]. В цих працях приділено увагу дослідженню історії фанатського руху в Європі та Україні, але недостатньо інформації про подальший розвиток фанатського руху в Україні та особливостей його функціонування в період війни. Окремо слід виділити статті на офіційних сайтах футбольних вболівальників, які містять важливі матеріали саме про розвиток фанатського руху в незалежній Україні.

Отже, актуальність дослідження полягає у визначенні взаємодії ультрас з клубними власниками та іншими громадськими організаціями під час війни. Це сприятиме розвитку спортивної культури, дотримання безпеки на футбольних матчах і мирному врегулюванню спірних ситуацій.

Мета дослідження – аналіз розвитку руху футбольних ультрас в Україні задля з'ясування їхнього впливу на формування громадської думки в умовах військових дій.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури і матеріалів мережі Інтернет; метод порівняння та зіставлення; історичний метод.

Результати дослідження та їх обговорення.

Ультрас - це фанатські групи футбольних вболівальників, які відзначаються активною підтримкою своєї команди під час матчів. Зазвичай їх діяльність супроводжується патріотичними та націоналістичними ідеями, а також активно проявляється у різних соціальних та політичних подіях.

Фанатські угруповання в Україні виступають за патріотичні цінності та підтримують українську культуру. Вони беруть участь у благодійних акціях, захищають національну символіку у масових мітингах з підтримки України [2].

Ультрас підтримують українську армію та більшість з них активно виборює нашу свободу та незалежність, беруть участь у різних заходах пам'яті загиблих за Україну та публічно виступають проти агресії росії на сході України. 18 лютого 2024 року була проведена чергова акція на підтримку військовополонених з Азовсталі, які захищали Маріупольський гарнізон і стояли до останнього, щоб українські міста не були під окупацією. Фанати постійно проводять активні збори кошти для колег, які на війні. 16 лютого була запущена чергова акція, мета якої зібрати 1000000 грн. Бажаючі можуть долучитися до неї, визначити суму яку вони повинні зібрати, опублікувати пости у соціальних мережах для їх підписників, які ретельно донатять. Коли збереться необхідна сума, кошти надсилаються на спільну банку у monobank, які витрачаються на необхідне спорядження для військових. Таких прикладів безліч, які спрямовують нас до перемоги та допомагають саме нашим хлопцям.

Ультрас також можуть організовувати благодійні заходи для допомоги пораненим воїнам чи біженцям.

Такі дії фанатів футболу суттєво впливають на громадську думку, що формує патріотичний настрій серед молодого покоління. Беруть участь у соціальній взаємодії,

сприяючи спільноті та підтримуючи різноманітні благодійні та громадські ініціативи. Вони організують заходи збору коштів для допомоги нужденним, участь у благодійних акціях та волонтерських програмах.

Крім того, фани сприяють соціальній взаємодії шляхом організації культурних та освітніх заходів, спрямованих на підтримку розвитку спільноти. Вони організують лекції, майстер-класи, культурні події та інші заходи з обміну знаннями та досвідом між учасниками спільноти.

Однорідні взаємодіють з іншими фанатськими групами та спортивними організаціями для організації спортивного дозвілля та популяризації здорового способу життя серед молоді. Це може включатись в спільні заходи, обмін досвідом та сприяння спортивним ініціативам у регіоні.

Висновки.

Ультрас українських футбольних команд в період війни в Україні відіграють значну роль у формуванні патріотичного настрою серед української молоді та громадськості. Вони активно підтримують українську армію, беруть участь у різних акціях пам'яті загиблих за Україну та виступають проти агресії росії на сході країни.

Фанати також виявляють соціальну відповідальність, організуючи благодійні заходи для допомоги пораненим воїнам та біженцям. Їхня активна позиція та готовність допомагати сприяють об'єднанню українського суспільства в складний період для країни.

Таким чином, рух футбольних ультрас в Україні у період війни є важливим елементом патріотичного руху, сприяючи підтримці обороноздатності країни, пам'яті загиблих та допомозі потерпілим.

Список використаних джерел.

1. Артьомов П. М. Субкультура футбольних хуліганів: фактори формування та особливості прояву на пострадянському просторі: дис. канд. соціолог. наук: 22.00.04 / П. М. Артьомов; ХНУ імені Н. В. Каразіна. – Х.: 2009. – 214с.

2. Кизилов М. Хулігани зеленого лісу. Чим живуть українські ультрас в умовах війни і перемир'я [Електронний ресурс] / М. Кизилов – Режим доступу до ресурсу: https://1927.kiev.ua/news/view/36062#google_vignette (дата звернення 13.02.2024)

3. Процик І. Соціолект українських футбольних фанатів / Ірина Процик // Вісник Львівського університету. Серія філологічна. – 2012. – Вип. 57. – С. 285–290.

4. Рух футбольних фанатів в Україні. Аналітична записка [Електронний ресурс] // Національний інститут стратегічних досліджень, 2014р. – Режим доступу до ресурсу: <https://niss.gov.ua/doslidzhennya/gromadyanske-suspilstvo/rukhn-futbolnikh-fanativ-v-ukraini-analitichna-zapiska>.

5. Brimson D. Eurotrash: The Rise and Rise of Europe's Football Hooligans. – London: Headline, 2003.

АТЛЕТИЧНІ ЗМАГАННЯ СТАРОДАВНЬОЇ ГРЕЦІЇ

Марчук М., Кроль І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Освіта у Стародавній Греції була спрямована на гармонійний розвиток, фізичну та моральну підготовку, що дозволило сформувати основу культури та громадянського життя. [3, 4].

Давньогрецька освіта містила компоненти, які по-своєму сприяли всебічному розвитку особистості. Провідне місце у системі виховання у Стародавній Греції посідало фізичне виховання, яке не тільки фізично гартувало особистість, а й формувало дисциплінованість і почуття товариства. По всій Стародавній Греції проводилося безліч атлетичних змагань присвячених олімпійським богам.

Мета – визначити місце атлетичних змагань у системі виховання Стародавньої Греції.

Методи дослідження. Аналіз наукової літератури та документальних матеріалів, синтез та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. «На інтенсивний розвиток атлетичних змагань у Стародавній Греції вплинув один із найважливіших елементів буття і культури стародавніх греків – агоністика – принцип змагальності, який реалізувався у різних сферах життя (праці, мистецтві, спорті) з метою досягнення найкращих результатів, визнання, прославлення сфери діяльності, примноження особистого престижу і слави міста-держави» [1, с. 8.]. Саме цей принцип домінував у всіх атлетичних змаганнях еллінів, які відбувалися на території античної Греції.

Панеллінські ігри – це загальнонаціональні свята, які влаштовувалися на честь богів у Стародавній Греції. Ці ігри склали дивовижно чітку систему загально-грецьких спортивних свят, що проводилися в чотирирічний період – олімпіади.

До Панеллінських ігор належали: Олімпійські ігри, Піфійські ігри, Істмійські ігри, Немейські ігри. Спільною рисою цих змагань були атлетичні й мусичні агони та введення Екехерії – священного перемир'я.

Олімпійські ігри – найбільші з еллінських національних святкувань на честь бога Зевса, спортивні змагання, які відбувалися в Олімпії на півострові Пелопоннес, починаючи з 776 р. до н. е., і регулярно проводилися понад тисячу років. До програми Ігор у різні періоди входили різновиди бігу, боротьба, кулачний бій, пентатлон, панкратіон та гонки на колісницях. На 96-й Олімпіаді (396 до н. е.) програму Ігор поповнили змагання між сурмачами і глашатаями, як логічний наслідок поєднання спорту та естетичної насолоди в поглядах давніх греків.

Немейські ігри, які були наймолодшими з усіх загальногрецьких агонів. Уперше вони були проведені у 573 р. до н.е. у селищі Неменя на бога Зевса. Ігри «проводилися кожні два роки: через рік після Олімпійських ігор (у другий рік чотириріччя) і за рік до наступних Олімпійських ігор (у четвертий рік олімпійського чотириріччя)» [4]. Спочатку до програми Ігор входили кінні перегони, пізніше – доповнилися мусичними агонами. Переможці Ігор (гієроніки) прославлялися в піснях і увіковічувалися в творах мистецтва. За традицією переможець Ігор отримував у нагороду вінок, звитий з листя селери.

Піфійські ігри почали проводити у Дельфах на честь Аполлона, починаючи 582 р. до н.е., і були «другими за значенням (після Олімпійських) загальноеллінськими іграми». За міфом їх проводили на честь подвигу Аполлона, який знищив дракона Піфона. Підкреслюючи тісний зв'язок Ігор з ім'ям Аполлона – покровителя Муз, спочатку змагання були мусичними, але у VI ст. до н. е. програму поповнили атлетичні та кінні змагання. [4]. До атлетичних агонів входили різновиди бігу, стрибки у довжину, метання диска та списа, панкратіон. Переможці Ігор отримували в якості нагороди лавровий вінок. Після завоювання Римом Греції популярність Піфійських ігор почала знижуватись.

Ще одним із чотирьох національних свят греків, яке проводили «в Істмі (на

Коринфському перешийку)», були Істмійські ігри. Ігри, за однією з версій, були присвячені володарю морів – Посейдону, за іншою – на честь Тесея, який переміг розбійника Сініда Петіокампа. Початок їх проведення сягає 589 р. до н.е. їх проводили в перший місяць весни другої та четвертої олімпіади. До програми Істмійських ігор входили виступи флейтистів і кіфаристів, поетів, атлетичні змагання: біг, боротьба, перегони на колісницях. Нагороджували переможців вінком із соснових гілок [2,4].

Поява Панафінейських ігор має кілька версій. Одна з легенд сповіщає, що першим організатором таких ігор був легендарний герой Тесей. Друга розповідає про те, що вперше ігри були влаштовані Еріхтонієм, сином олімпійського божества Гефеста. Вважається, що перші ігри відбулися за 500 р. до н. е. Вони проводилися протягом дев'яти днів один раз на чотири роки. До їх програми входили головні і малі агони. До головних агонів належали мусичні змагання, хоровий і сольний спів, поетичні читання під акомпанемент ліри, кінні змагання. Малі агони містили атлетичні змагання, факельні ходи і корабельні змагання. Переможцям вручалися амфори, наповнені оливковою олією.

Виховання спортивного духу у Стародавній Греції базувалося на тому самому фундаменті, що й інші культурні цінності грецької цивілізації. Людину вчили вірити в себе, у свої сили і можливості, у найвищі цінності людського життя. Тілесна досконалість, фізична і духовна сила для греків були основоположними принципами, що, як правило, проявлялись і здійснювались на спортивних аренах [1, с. 8].

Висновки. Систему освіти в Стародавній Греції вважали основоположною опорою суспільства, що готує людей до відповідальної громадянськості. Цей підхід, відомий своїм акцентом на цілісний розвиток, фізичну підготовку і моральні чесноти, сьогодні залишив незабутню спадщину в практиці виховання в багатьох частинах світу. Хоча змагальні агони на загальногрецьких іграх були долею дуже талановитих людей, тренування як розвага були частиною життя багатьох греків, способом встановлення соціального статусу та індивідуальної переваги, показником мужності, підготовкою до війни та відповідним способом вшанування богів і героїв на фестивалях.

Список використаних джерел.

1. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навчальний посібник Київ : 2011. 335 с.
2. Істмійські ігри у Стародавній Греції: міфи і реальна історія. URL: <https://poradu.pp.ua/%20nauka/32829-stmysk-gri-u-starodavny-grecyi-mfi-realna-storya.%20html> (дата звернення 30.01.2016)
3. Фізичне виховання в системі освіти і виховання Стародавньої Греції. URL: <https://studfile.net/preview/7027879/page:5/> (дата звернення 29.10.2018)
4. Vulatova M. Cultural heritage of Ancient Greece and Olympic games. Київ : 2011. 400 р.

СУЧАСНИЙ РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В КРАЇНАХ ЄВРОПИ

Олефіренко П.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У даному дослідженні розглянуто сучасний розвиток фізичного виховання і спорту в країнах Європейського Союзу. У більшості країн світу, включаючи Європейські, фізичне виховання в школах визнається як важливий елемент розвитку учнів.

Метою даного дослідження є розгляд та аналіз сучасних підходів до фізичного виховання в Європі, визначення ключових тенденцій у розвитку фізичної активності серед учнів, а також вивчення впливу Європейських рамок якісного фізичного виховання на навчальні програми. Завдання шкільного фізичного виховання формуються враховуючи національні особливості, і вони включають не тільки поліпшення фізичних кондицій, а й розвиток емоційної, соціальної, когнітивної та моральної складових, сприяючи гармонійному фізичному та психічному розвитку.

Методи. Для досягнення поставленої мети, в даному дослідженні використовувалися різноманітні методи аналізу. Зокрема, проведено огляд наукових публікацій та статистичних даних, що дозволило отримати всебічний огляд стану фізичного виховання в Європі [1].

Також вивчено фінансову підтримку та олімпійський розвиток, а їхній вплив розглядається в контексті вдосконалення програм фізичного виховання.

Національні федерації та спілки отримують організаційну та фінансову підтримку від державних органів та компаній. В багатьох країнах діють національні фонди для підтримки аматорського олімпійського спорту, що реалізують довгострокові програми, спрямовані на створення навчально-тренувальних центрів та підготовку олімпійських резервів. Останні роки свідчать про важливі зміни у регулюванні праці спортсменів-професіоналів, але розвиток професійного спорту в Європі в більшій мірі визначається ринковою економікою, а не фізичним вихованням.

У 1978 році Генеральною конференцією ООН з метою сприяння розвитку фізичного виховання і спорту була проголошена Міжнародна Хартія фізичного виховання і спорту. Цей документ визначає, що уряди, громадські компетентні організації, працівники освіти і окремі особи повинні керуватися ним, поширювати і застосовувати його.

Останнім часом зріс інтерес вчених до вивчення світових освітніх систем, зокрема, фізичного виховання. Країни перебудовують свої освітні системи, забезпечуючи зв'язок між етапами освіти та сприяючи розвитку дітей з урахуванням їхніх індивідуальних можливостей та культурного середовища. В більшості країн відповідальність за фізичне виховання і спорт несуть державні органи. Деякі країни ділять цю відповідальність між міністерствами освіти, культури та спорту. У тих, де немає окремого міністерства спорту, ці питання покладені на інші державні органи, такі як міністерства освіти, фінансів або внутрішніх справ. У більшості країн Західної Європи визначення цілей та завдань розвитку фізичного виховання відбувається на різних рівнях. Незважаючи на різноманітність підходів, основним пріоритетом є особистість дитини та молоді, їх соціальний розвиток, спортивна та соціально активна дія [6].

У Франції фізичне виховання є значущою частиною навчальної програми, починаючи з дитячого садка. Діти проводять не менше 6 годин на тиждень на заняттях, де розвивають швидкість, силу, витривалість, координацію, рівновагу та гнучкість. Організаційним осередком шкільного спорту є спортивна асоціація, яка діє в кожній школі. Ця система сприяє вдосконаленню рухових навичок учнів через участь у спортивних змаганнях на різних рівнях. Франція також активно розвиває програми футболу в школах, що інтегруються з різними предметами та роблять навчання більш цікавим та інтерактивним [7].

Результати. Спираючись на отримані дані, виявлено, що фізичне виховання в сучасних програмах не обмежується традиційним розумінням поліпшення фізичних здібностей. Зокрема, враховуються емоційна, соціальна, когнітивна та моральна складові, сприяючи гармонійному розвитку особистості.

У 2018 році були впроваджені Європейські рамки якісного фізичного виховання (EFQPE), що стандартизує підхід до вивчення фізичного виховання та визначає критерії відповідності учнів визначеним компетентностям.

Обговорення результатів вказує на важливість інтеграції емоційних, соціальних та когнітивних аспектів у фізичному вихованні. Фінансова підтримка та олімпійський розвиток визначають успіх програм фізичного виховання, роблячи його більш доступним та розвинутим.

Висновок дослідження підкреслює важливість розвитку фізичного виховання, спрямованого на комплексний розвиток особистості. Європейські рамки якісного фізичного виховання стають важливим інструментом для вдосконалення фізичної підготовки учнів в Європі, сприяючи їхньому повноцінному фізичному та психічному зростанню.

Список використаних джерел.

1. Васильєва С. І. Сучасні тенденції розвитку фізичного виховання в країнах Європи. // Вісник Національного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Фізичне виховання і спорт. – 2020. – № 26. – С. 142-147.

2. Євтушенко О. М., Мельничук О. І. Фізичне виховання в школах Європейського Союзу: порівняльний аналіз. // Науковий вісник Глухівського національного педагогічного університету імені О. Довженка. – 2021. – № 3 (23). – С. 126-132.

3. Жуковський О. М. Особливості фізичного виховання учнів в країнах Європи. // Фізична культура, спорт та оздоровлення: збірник наукових праць. – 2019. – № 4. – С. 8-12.

4. Иванов В. Г., Петрова Н. В. Европейские рамки качественного физического воспитания: анализ и перспективы внедрения в Украине. // Материалы международной научно-практической конференции "Современные технологии в образовании: опыт, проблемы, перспективы". – 2020. – С. 152-155.

5. Сидоренко О. В. Фізичне виховання в школах країн Європи: проблеми та перспективи розвитку. // Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії. – 2021. – № 1 (75). – С. 142-147.

6. Яковенко А. В. Предмет "фізична культура" у системі середньої освіти зарубіжних країн. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, – 2018. – 2 (96), 12– 116

7. Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et de sports. Éducation physique, pratiques et culture sportives Enseignement de spécialité Cycle terminal, voie générale. <https://www.education.gouv.fr/specialite-education-physique-pratiques-et-culture-sportives-du-lycee-general-307640>

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ УПРАВЛІННЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИМИ ОРГАНІЗАЦІЯМИ В УМОВАХ КОМЕРЦІАЛІЗАЦІЇ СПОРТУ

Онiпченко М., Вареник О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. На початку Незалежності України дитячо-юнацький спорт уперше зіткнувся із ринковими умовами функціонування. Організації опинилися в конкурентному середовищі, що змусило переглянути поточне становище ринку надання фізкультурно-спортивних послуг. Цей аналіз допоможе краще вивчити та охарактеризувати стан суб'єктів дитячо-юнацького спорту в умовах комерціалізації усього спортивного світу.

Мета. Теоретичне обґрунтування актуальних проблем управління дитячо-юнацьких організацій в умовах комерціалізації.

Методи. У процесі дослідження використовувалися методи: бібліографічного та ретроспективного аналізу, теоретичного узагальнення та порівняння, системний та комплексний підхід.

Обговорення та результати. У процесі переходу до ринкових умов господарювання, дитячо-юнацькі організації відчували низку змін. Ряд нових проблем змусив змінити погляди на структуру моделі функціонування суб'єктів дитячо-юнацького спорту, що надають фізкультурно-спортивні послуги, які є об'єктом ринкових відносин.

Найбільш суттєві з проблем:

1. Дефіцит фінансування. Країна виділяє великі гроші на підтримку роботи суб'єктів дитячо-юнацького спорту, проте цього недостатньо, щоб вийти на новий рівень розвитку.

2. Недосконалість нормативно-правової бази, що регламентує відносини, забезпечує дотримання прав та виконання обов'язків суб'єктами спортивної діяльності у сфері надання послуг.

3. Популяризація спорту, що зводиться лише до висвітлення у ЗМІ високих досягнень у спорті не приводить до привертання уваги молодого покоління до занять руховою активністю та видами спорту.

4. Взаємодія зі стейкхолдерами. Нинішня заклади освіти, наприклад, недостатньо зацікавлені у створенні додаткових умов для навчання перспективних з точки зору резерву спортсменам. Більшість представників навчальних закладів мають застарілі уявлення про навантаження і графік підготовки сучасного спортсмена, котрий найчастіше має обмежений вільний час від тренувань. У системі освіти дистанційне навчання та екстернат потребують вдосконалення, хоча за останні роки накопичено чималий досвід в цьому питанні. Існують ще ряд питань, які потребують спільного вирішення разом з усіма зацікавленими сторонами процесу.

5. Кадрова політика. Дефіцит компетентних кадрів у тренерському та керівному складі призводить до негативних результатів та до зменшення чисельності осіб, що задіяні у сфері надання послуг фізичної культури.

6. Розвиток комерційного спорту залежить від кількості освічених та зацікавлених спеціалістів у налагодженій роботі організації (агенти, менеджери, скаути, спортивні директори тощо).

7. Відсутність досвіду роботи суб'єктів фізкультурно-спортивної сфери та дитячо-юнацьких спортивних організацій в ринкових умовах стримує потік спонсорів, рекламодавців та не виявляє інших джерел залучення капіталу. Це все не сприяє створенню нових робочих місць і не розвиває фізичну культуру і спорт в країні.

Для усунення цих та інших проблем необхідно розробити спільну концепцію і розробити комплексну програму розвитку дитячо-юнацького спорту в Україні. Необхідно встановити та підсилити взаємозв'язок між приватними, державними організаціями дитячо-юнацького спорту та органами влади, розробити відповідну нормативно-правову базу для всіх ланок управління. Шляхом об'єднання зусиль державного та громадського секторів управління, шляхом створення відповідних асоціацій, організацій та структур із загальним

органом управління, який діятиме виходячи із спільних інтересів, можливо буде досягти ефективної злагодженої роботи усієї системи дитячо-юнацького спорту.

Висновки. У новітній історії українського спорту комерціалізація діяльності відіграє ключову роль у процесі довгострокового планування. Ринкові відносини впливають на дії управлінців, керівників, менеджерів і тренерів на всіх рівнях функціонування дитячо-юнацького спорту. Професіоналізація та комерціалізація спорту вищих досягнень набула суттєвого значення та вплинула на діяльність також і суб'єктів дитячо-юнацького спорту. Найчастіше комерційні правила ведення господарської діяльності стають основним чинником, що впливає на результати вирішення проблем представниками спорту резерву.

Список використаних джерел.

1. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту, *вид., 2-е, перероб. і доп. Освіта України*, Київ, 2016.- 464.
2. Путятіна Г. М., Серета Н. В. Організаційно-управлінська модель маркетингової діяльності ДЮСШ. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 2013. 112(2): 234-238.
3. Дутчак М. В., Путятіна Г. М. Інституційні особливості системи зайнятості у сфері спорту в Європейському Союзі. *Теорія та методика фізичного виховання та спорту*, 4(2022): 63-71.
4. Харчук Т. В., Буренко М. С., Шавель Х. Є. Фізична культура чинник формування здорового способу життя особистості в умовах змін воєнно-політичної ситуації в Україні. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, серія 15, (10(170)), 137-141.
5. Varenky O. M. Perspectives for improving organizational interaction in the process of developing the field of physical culture and sport. *Balt J Health Phys Act.* 2019;Suppl (1): 20-31. doi: 10.29359/VJHPA.2019.Suppl.1.02

СУЧАСНІ НАПРЯМИ У СТРАТЕГІЇ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ СФЕРІ

Постова А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У наш час, коли фізична активність і спорт мають значний вплив на якість життя та суспільний розвиток, кадрові стратегії у сфері спорту та фітнесу набувають особливого значення. Ці стратегії, які сприяють не лише здоровому та активному способу життя, а й розвитку спортивної індустрії, визначаються сучасними тенденціями та вимогами суспільства.

Спорт і фізична активність стають не лише формою розваги, а й важливим соціокультурним явищем, що об'єднує мільйони людей у всьому світі. У цьому контексті ефективне управління персоналом в індустрії спорту та фітнесу вимагає збалансованої стратегії, яка враховує глобальні та локальні тенденції.

Мета нашого дослідження полягає у дослідженні сучасних напрямів у стратегії управління персоналом у фізкультурно-спортивних організаціях. Обґрунтування основних теоретичних засад та вироблення практичних рекомендацій що до стратегій управління персоналом.

При проведенні дослідження були використані наступні методи:

1. Теоретичний аналіз обраних джерел;
2. Синтез;
3. Узагальнення та огляд літератури.

Результати дослідження: Оскільки фізична активність і спорт стають дедалі популярнішими, HR-стратегія у сфері спорту та фітнесу набуває нового забарвлення та акцентів. Давайте розглянемо деякі ключові напрямки цієї стратегії:

1. Професіоналізм та розвиток професійної підготовки;

У сучасному світі, який стає дедалі складнішим для тренерів, менеджерів та інших спортивних фахівців, акцент робиться на постійному розвитку професіоналізму. Освіта, тренінги та кваліфікація допомагають персоналу бути в курсі сучасних тенденцій і дають їм змогу ефективно розвиватися за своїм спрямуванням.

2. Використання новітніх технологій в управлінні;

Використання інноваційних технологій в системах управління дозволяє ефективно координувати діяльність персоналу, автоматизувати рутинні завдання та швидко обмінюватися інформацією.

3. Стимулювання та мотивація персоналу;

Створення систем заохочення та мотивації персоналу, заснованих на результатах роботи, кар'єрному зростанні та особистій гідності працівників.

4. Гнучкий графік роботи та командна робота;

Необхідно враховувати індивідуальні потреби працівників через гнучкий графік роботи та проактивний підхід до розвитку командної культури в колективах.

5. Забезпечення здорового способу життя;

Впроваджувати програми та ініціативи, спрямовані на підтримку здорового способу життя співробітників, включаючи фізичну активність та правильне харчування.

6. Корпоративна відповідальність та соціальна активність;

Фокус на корпоративній відповідальності, включаючи участь у благодійних заходах та ініціативах, що сприяють розвитку суспільства.

7. Розвиток лідерства;

Створення умов для розвитку лідерських навичок, що сприяють формуванню ефективного та відповідального управління серед співробітників.

Ці напрями не лише підвищують якість управління людськими ресурсами, а й сприяють створенню сприятливого середовища для розвитку спортивної індустрії в цілому.

Висновки: Таким чином, стратегія управління персоналом в індустрії спорту та фітнесу зумовлена важливістю та динамічністю сектору в сучасному світі. Ключовими напрямками цієї стратегії є постійний розвиток професіоналізму персоналу, використання новітніх технологій, розробка ефективних систем заохочення та мотивації, гнучкий графік роботи та акцент на командній культурі.

Забезпечення здорового способу життя та соціальної відповідальності, а також розвиток лідерських навичок персоналу є ключовими елементами стратегії, яка спрямована на досягнення високих результатів та позитивний вплив на загальний розвиток спортивно-оздоровчого сектору. Ці напрямки не тільки забезпечують ефективне управління людськими ресурсами, а й сприяють створенню сприятливого середовища для процвітання та розвитку цього важливого сектору в сучасному суспільстві.

Список використаних джерел.

1. Грибан Г. П. Управління у сфері фізичної культури і спорту / Г. П. Грибан. – Житомир : Вид-во "Рута", 2022. – 124 с.
2. Колот А. М., Цимбалюк С. О. Мотивація персоналу: підручник / А. М. Колот, С. О. Цимбалюк. – Київ : КНЕУ, 2012. – 397 с.
3. Михайлова Л. І. Управління персоналом: Навч. посібник / Л. І. Михайлова. – Київ : Центр учбової літератури, 2017. – 248 с.
4. Мурашко М.І. Менеджмент персоналу: Навч. посіб. /М.І. Мурашко.–Київ : Т-во «Знання», КОО, 2018. – 435 с.
5. Свистунов С. В. Основи менеджменту: для студентів фізкультурних вузів: учебное пособие / С. В. Свистунов. – 2-е изд., Київ : ПОЛИУМ, 2016. – 268 с.

ПЕРЕХІД СПОРТСМЕНІВ ВІД ШКІЛЬНОГО ДО СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ В ПІВНІЧНІЙ АМЕРИЦІ

Прима А., Матвєєв С., Бабенко Д.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Україна та Сполучені Штати Америки (далі – США) мають кардинально різні спортивні моделі, в яких одні вважають, що спорт має бути прибутковим і не більше того, тоді як інші роблять акцент на патріотичному вихованні та представленні нації через перемогу. Системи підготовки юних спортсменів істотно відрізняються.

Для того, щоб стати професійним спортсменом потрібно пройти певні етапи підготовки під час навчання у закладах освіти [1]. В Україні перехід з одного в інший ніяк не пов'язаний з академічною успішністю у навчальних закладах, тоді як у Північній Америці для того, щоб продовжити заняття спортом і стати професіоналом потрібно показувати результат як на спортивній арені, так і за навчальним столом. Саме тому дослідження етапів переходу юних спортсменів від шкільного до студентського спорту у Північній Америці є актуальним.

Мета дослідження – аналіз етапів переходу спортсменів із шкільного в студентський спорт у Північній Америці.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та інформації мережі Інтернет; синтез та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Північноамериканські програми для школярів-спортсменів відрізняються від інших своїми унікальними перехідними періодами. Спортсмени-старшокласники повинні пройти чотири етапи: закінчення школи, вступ до коледжу або університету, відповідність вимогам та отримання спортивної стипендії. Етап закінчення школи передбачає отримання ступеня або еквівалентної освіти, яка демонструє успішне завершення навчання з необхідною кількістю кредитів з різних предметів [2, 5].

Другий етап – це вступ до університету або коледжу, який орієнтований на спортсменів. Вони подають заяву до навчального закладу, в якому хочуть продовжити навчання і спортивні змагання. Кожен заклад вищої освіти має власну процедуру вступу, свій регламент та стандарти, які можуть відрізнятися залежно від таких факторів, як академічна успішність, результати оціночних тестів, рекомендаційні листи, особисті заяви та інші.

Третій етап – це кваліфікаційні вимоги, які зобов'язують спортсменів відповідати конкретним правилам, встановленим головним керівним органом – Національною асоціацією студентського спорту (далі – NCAA) у США або Канадським міжвузівським атлетичним союзом (CIAU) у Канаді. Ці стандарти гарантують дотримання балансу між спортивною діяльністю та академічною успішністю, водночас не порушуючи правила аматорського спорту. Стандартні вимоги включають підтримку мінімального середнього балу (GPA), закінчення певної кількості курсів у школі та демонстрацію академічного прогресу на шляху до вступу у вищий навчальний заклад [3].

Четвертий етап – характеризується отриманням спортивної стипендії. Фінансова допомога надається спортсменам старших класів. Більшість університетів і коледжів за їх допомогою залучають та утримують перспективних атлетів, гарантуючи навчальному закладу, що спортсмени-старшокласники будуть виконувати їхні спортивні програми.

П'ятий етап – це процес рекрутингу, який, як правило, передбачає оцінку тренерами потенційних вступників і висловлення зацікавленості в залученні їх до своєї команди в рамках певної спортивної спеціалізації. Тренери можуть відвідувати шкільні ігри, турніри чи інші показові виступи, щоб побачити здібності школярів і безпосередньо поспілкуватися з ними.

Заключним етапом є фаза інформаційного центру NCAA, де спортсмени повинні зареєструватися та надати докази, такі як результати тестів SAT, підтвердження статусу аматора та шкільні результати навчальної успішності. Для потенційних спортсменів-старшокласників дуже важливо ознайомитися з конкретними вимогами до вступу в обрані

ними коледжі чи університети, а також з процедурами та обмеженнями, встановленими відповідними регулюючими органами [4].

Висновки.

1. Кількість етапів для переходу старшокласника до студентського спорту не є надмірною, а запрограмована на результат.

2. Система переходу від шкільного до студентського спорту забезпечує рівні шанси для реалізації індивідуальних можливостей.

3. Молоді спортсмени-підлітки не обирають між спортивною кар'єрою та академічною успішністю, а цілеспрямовано їх поєднують.

Список використаних джерел.

1. Benson Josh. "Making the Transition from High School to College Athletics." *Therapeutic Associates Physical Therapy*, Therapeutic Associates Physical Therapy, 31 May 2022, www.therapeuticassociates.com/making-the-transition-from-high-school-to-college-athletics/.

2. "Midwest Elite Basketball " High School to College: Making the Transition." *Midwest Elite Basketball*, 18 Sept. 2023, midwestelitebasketball.com/articles/high-school-college-making-transition/.

3. "Official Athletics Website." *NCAA.Org*, www.ncaa.org/. Accessed 17 Feb. 2024.

4. Warner Ian. "5 Keys for a Strong Transition from High School Sports to College Athlete." *Stack*, 14 Nov. 2021, www.stack.com/a/5-keys-for-successfully-transitioning-from-high-school-sports-to-college-athlete/.

5. Winsorpanel. "Student Athletes: Transitioning from High School to College." *Winsor Banner*, 15 Oct. 2023, winsorbanner.org/2019/03/08/student-athletes-transitioning-from-high-school-to-college/.

СУЧАСНІ ТРЕНДИ В ДІЯЛЬНОСТІ МІЖНАРОДНОЇ ФЕДЕРАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ

Рочек А., Борисова О., Кропивницька Т., Чернобай В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Більше 100 років студентський спорт розвивається на міжнародному рівні. У 1919 р. створена Міжнародна конфедерація студентів (сьогодні – Міжнародна федерація студентського спорту, FISU). У 1923 р. в Парижі за ініціативи соратника П'єра де Кубертена, французького діяча Жана Петіжана відбулися перші Всесвітні ігри студентів [1, 2, 3].

З кожним десятиліттям популярність студентського спорту зростала. Наразі Універсіади мають патронат МОК та раз на два роки збирають понад 7 тисяч спортсменів з майже 150 країн світу [3]. Для успішного виступу на цих змаганнях кожна держава використовує власні підходи до розвитку студентського спорту. Проте флагманом у формуванні політики щодо цих питань залишається FISU.

Мета дослідження – вивчення напрямів діяльності FISU задля виділення сучасних трендів, що обумовлюють вплив на формування національних політик розвитку студентського спорту.

Методи дослідження: аналіз (у тому числі літературних, документальних джерел та інформації офіційних сайтів організацій), контент-аналіз, синтез і узагальнення; порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати аналізу статуту FISU [4] дозволили виділити та узагальнити основні вектори розвитку студентського спорту під керівництвом цієї організації (рис. 1).

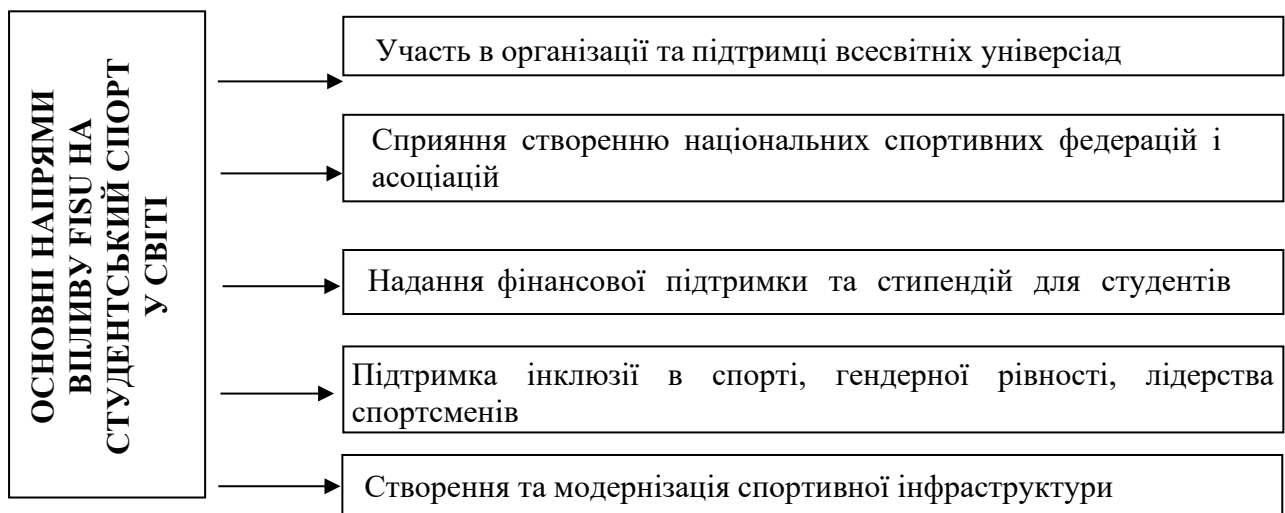


Рисунок 1 – Основні напрями діяльності FISU

Всесвітні універсіади є найбільшими міжнародними спортивними змаганнями студентів, глобальним форумом, де молодь конкурує на найвищому рівні, представляючи свої університети та країни. Ці змагання створюють унікальну можливість для студентської спортивної спільноти взаємодіяти та встановлювати міжнародні спортивні зв'язки, обмінюючись досвідом та культурними цінностями, що сприяє розвитку розуміння та толерантності між різними національностями, а також стимулює студентів займатися фізичною активністю та підтримувати здоровий спосіб життя.

По-друге, FISU надає консультації та експертну допомогу у розробці статутів та правил функціонування національних керівних організацій студентського спорту. Національні структури, в свою чергу, співпрацюють з закладами вищої освіти для створення сприятливих умов для розвитку спорту серед студентів. Вони можуть брати участь у плануванні та будівництві спортивних об'єктів на території університетів, забезпечувати необхідне обладнання для тренувань та змагань, а також сприяти створенню студентських клубів;

встановлюють кваліфікаційні стандарти та процедури відбору студентів-спортсменів та визначають склад команд, які будуть представляти країну на міжнародних змаганнях.

Третій напрям діяльності FISU полягає в наданні фінансової підтримки та стипендій найбільш обдарованим та талановитим студентам-спортсменам. Отримання стипендії від FISU є почесною нагородою і визнанням спортивних досягнень. Ця підтримка може включати в себе надання фінансових грантів для покриття витрат на участь у спортивних змаганнях, оплату тренерського супроводу, придбання необхідного обладнання тощо.

FISU активно співпрацює з національними структурами та спортивними федераціями для впровадження інклюзивних підходів, гендерної рівності у студентський спорт, розробляє програми підтримки лідерства спортсменів-студентів, подвійної кар'єри. Розвиток інклюзивного студентського спорту важлива ініціатива з точки зору створення рівних умов для всіх студентів, незалежно від статі, їхньої фізичної або функціональної спроможності. Це включає в себе адаптацію спортивних об'єктів та заходів для студентів з обмеженими можливостями, створення спеціалізованих тренувальних програм. Крім того надання фінансових грантів для покриття витрат на адаптоване обладнання та інші потреби, пов'язані з їхнім спортивним розвитком. FISU сприяє вирішенню проблем гендеру на рівні управління організаціями, програм змагань.

Щодо спортивної інфраструктури: FISU допомагає створювати нові спортивні об'єкти, модернізувати існуючі майданчики, надає професійну консультаційну допомогу в управлінні спортивною інфраструктурою.

Висновки. В результаті дослідження виділено 5 основних напрямів діяльності FISU, пов'язаних з організацією змагань, фінансовим заохоченням студентів, розвитком матеріально-технічної бази, підтримкою національних організацій-членів, впровадженням сучасних трендів (інклюзивного підходу, гендерної рівності, розвитку лідерства серед студентської молоді).

Подальші розробки будуть спрямовані на вивчення кращих практик розвитку студентського спорту в різних країнах світу відповідно до виділених трендів.

Список використаних джерел.

1. Розвиток студентського спорту у НУФВСУ (на прикладі спортивних ігор) / Т. А. Кропивницька, О. Ю. Серебряков, Т. В. Хома, Д. Є. Семенов // Спортивні ігри. - 2019. - № 3 (13). - С. 22-33. [Інтернет]; [цитовано 2024 Лют 8] Доступно: URI: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2615>
2. Bell, Daniel Encyclopedia of International Games. McFarland and Company, Inc. Publishers, Jefferson, North Carolina. - 2003. – 590 p.
3. Official site FISU [Internet]. FISU History [cited 1.02.2024]. Available on: <https://www.fisu.net/federation-internationale-du-sport-universitaire/fisu-history/>
4. Official site FISU [Internet]. General regulations for the FISU World University Championships [cited 28.02.2024]. Available on: <https://accreditation.fisu.net/WUC-XC-24/Documents/General%20Regulations%20-%20FISU%20World%20University%20Championships.pdf>

ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З БОКСУ ЗА ДОПОМОГОЮ «BLAZEROOD»

Соверда І., Бочкур А., Пасічняк Л.

Відокремлений структурний підрозділ «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України», Івано-Франківськ, Україна

Вступ. Щодня сучасний світ невпинно пропонує нам все новіші і комфортніші інноваційні блага – інженерні технологічні рішення для побуту та розваг, електроавтомобілі, мобільні телефони із широким спектром функцій, розумні годинники і багато іншого. У всіх сферах суспільства намагаються активно впроваджувати все це задля підвищення ефективності і продуктивності робочих процесів. Сфера фізичної культури і спорту не виключення. Важливо крокувати поруч з сьогоденням. Саме тому, з метою покращення якості навчально-тренувального процесу та належного розвитку фізичних якостей у дітей, все більше і більше уваги приділяється впровадженню інноваційних технологій в процес організації секційних занять з боксу. Інноваційні технології можуть включати в себе використання різних видів обладнання, розробку нових методів тренувань, використання цифрових технологій для моніторингу та аналізу проміжних і поточних результатів [1-3].

Однак, організація інноваційного заняття з боксу може виявитися складною задачею для тренерів, особливо коли мова йде про етап початкової підготовки. В цьому процесі, ключовими факторами є формування здоров'я у дітей і молоді та, глибокий аналіз й ефективність тренувань.

Мета – окреслити і обґрунтувати ефективне використання електронних приладів «Blazeroood» в процесі організації секційних занять з боксу.

Методи дослідження: емпіричні (аналіз науково-методичної літератури; аналіз і синтез; узагальнення; індукція і дедукція; порівняння); педагогічні (спостереження, тестування).

Результати дослідження та їх обговорення. Під час процесу побудови навчально-тренувальних занять важливо дотримувались методичних основ теорії і методики фізичного виховання. Використання інноваційних засобів навчання у тренувальному процесі юних боксерів, на наш погляд, беззаперечно буде підвищувати його ефективність, допоможе зробити заняття динамічними та емоційними, і, відповідно, сприятиме підвищенню стійкого інтересу та мотивації у боксерів-початків [4].

Застосування електронних приладів «Blazeroood» – це чудовий варіант для успішної апробації інновацій під час занять боксом. Основне призначення цього методу – розвиток функціональних та рухових якостей людини (координації рухів, швидкості, швидкості рефлексів рук і очей, швидкості реакції) [3]. З його допомогою рухова активність у боксерів-початківців фіксується не лише візуально у сутичках, а й на смарт-обладнанні – мобільних пристроях. Через мобільний додаток можна спостерігати за показниками загальної кількості точних потраплять по «Blazeroood» й, здійснювати підрахунок: загальної кількості дотиків та нанесених ударів; кількість ударів, що дійшли до мети; кількість відображених дотиків (рисунок 1).

Універсальність електронного приладу в тому, що його можна використовувати як під час організації підготовчої частини для підвищення рухливості нервових процесів, розвитку координації й швидкості рухових реакцій, так і в основній частині заняття. Зокрема, із допомогою «Blazeroood» можна вдало виконувати спеціалізовані вправи боксера-початківця, наближені до основних вправ спеціалізації боксу, котрі, в свою чергу, сприятимуть вирішенню основних цілей заняття: а) оволодіння технічними і практичними навичками; б) розвиток швидкості реакції, виконання раціональних рухів, розвиток координації, швидкісно-силових якостей, витривалості [3].

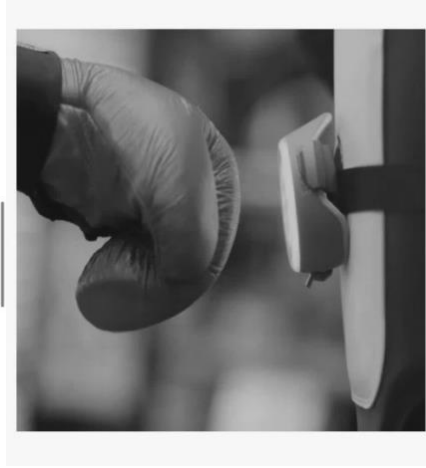


Рисунок1 – «Blazepood» у боксі

Крім того, цей пристрій є відмінним методом контролю (поточного, проміжного) фізичної підготовленості у боксерів.

Особливості проведення тестування: випробовуваний зберігає фронтальну або боксерську позицію та переставним боксерським кроком переміщується якомога швидше, й натискає на відповідний заданий в експерименті колір. Здатність до перемикання уваги оцінюється із допомогою «Blazepood», заснованого на пред'явленні сигналів різної модельності – зорового аналізатора. Тестування триває 45 секунд, із врахуванням кількості натискань у шести раундах.

Висновки. Підсумовуючи вищесказане, відзначимо, що використання інноваційних технологій на заняттях з боксу, особливо із початківцями, сприятиме формуванню у них стійкої зацікавленості й мотивації до занять. Також, варто відмітити, що електронні прилади «Blazepood» нададуть можливість відстежувати прогрес та визначати ефективність тренувального процесу.

Список використаних джерел.

1. Дергачова Л. С. Інформатизація навчального процесу з фізичної культури: використання навігаційних (gps) та інших електронних пристроїв під час тренувань. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/24237/1/5.pdf> (дата звернення: 2.03.2024).

2. Загомула О. В. Різновиди сучасних фітнес технологій. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту* : матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Хмельницький, 21-22 березня 2023 р. / ХГПА., 2023. С. 138-141.

3. BlazePod eu: *BlazePod - Follow your instincts.* URL: https://blazepod.eu/?utm_source=organic&utm_medium=redirect (дата звернення: 1.03. 2024).

4. Bort-Roig J., Gilson N.D., Puig-Ribera A., Contreras R.S., Trost S.G. Measuring and influencing physical activity with smartphone technology: a systematic review. *Sport Med.* 2014. № 44. P. 671–686.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВІ АСПЕКТИ СТВОРЕННЯ ЄДИНОГО ПУЛУ ПРАВ ТРАНСЛЯЦІЇ ФУТБОЛЬНИХ МАТЧІВ УКРАЇНСЬКОЇ ПРЕМ'ЄР - ЛІГИ

Фурман Д.

Національного університету фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Український футбол в умовах воєнного стану переживає складні часи, адаптуючись до нових викликів. Зупинення офіційних змагань з футболу з наступним їх відновленням без глядачів призвели до суттєвої втрати доходів футбольними клубами, що змусило їх замислитися над оптимізацією джерел доходів. Одним із шляхів такої оптимізації стала спроба об'єднати права публічної трансляції футбольних матчів Української Прем'єр-Ліги (УПЛ) в один пул медійних прав, що є предметом подальшого розгляду.

Мета: встановити організаційні та правові чинники, що впливають на створення єдиного пулу прав публічної трансляції футбольних матчів клубів УПЛ.

Методи: огляд законодавства та інтернет-публікацій, порівняння і співставлення, системний аналіз.

Результати і обговорення. Комерційні права на спортивні змагання охоплюють цілий комплекс прав організаторів спортивних заходів у зв'язку з їх публічним проведенням, включаючи маркетингові, рекламні, спонсорські, медійні та інші права. Найбільшу частку за обсягом доходів від реалізації комерційних прав складають медійні права, тобто право публічної трансляції спортивних заходів (радіо і телевізійні трансляції, стрімінгові (потоківі) онлайн трансляції на різних інтернет-платформах).

У зв'язку із повномасштабним російським вторгненням в Україну, на початку травня 2022 року Українська асоціація футболу (УАФ) прийняла рішення про достроковезавершення національних змагань з футболу сезону 2021/2022 у стані на 24 лютого 2022 року без визначення призерів [2]. Але вже у серпні 2022 року було прийняте рішення про відновлення змагань з футболу нового сезону серед команд професіональних клубів УПЛ та Професіональної футбольної ліги України без глядачів з урахуванням безпекової ситуації [1]. Проведення матчів без глядачів позбавило українські футбольні клуби доходів з продажу квитків і стадіонних продажів у день матчу (сувенірна атрибутика тощо), що змусило клуби задуматися над підвищенням ефективності тих джерел доходів, що залишилися. Тому у порядку денному вже у котрий раз постало питання колективного продажу комерційних прав публічної трансляції клубних змагань УПЛ.

Комерційні права трансляції матчів клубних чемпіонатів УЄФА передані у колективне управління останньому, який за певними виключеннями здійснює централізований продаж цих прав і розподіляє отримані доходи як серед клубів – учасників цих турнірів, так і через систему солідарності серед інших європейських клубів для розвитку молодіжного футболу. В Україні ж кожен клуб самостійно здійснює реалізацію комерційних прав публічної трансляції своїх домашніх матчів. Це також стосується і матчів УПЛ через небажання окремих клубів об'єднати права трансляції всіх матчів УПЛ в один пул медійних прав (медіа пул УПЛ). Таке становище крім незручності для глядачів, коли матчі за участю різних клубів транслюються різними медійними провайдерами і на різних медіа платформах, призводить також до обмежених можливостей виходу на зарубіжні медіа ринки, оскільки український футбол, який і так є не надто комерційно привабливим, стає ще й нецікавим для медіа провайдерів через неможливість отримання прав трансляції всіх матчів чемпіонату УПЛ в одному пакеті.

Перша спроба створити медіа пул УПЛ в умовах воєнного стану відбулася у серпні 2022 року, коли було оголошено про передачу комерційних прав трансляції матчів УПЛ компанії Setanta Sports [5], але вже наприкінці квітня 2023 року остання оголосила про вихід з медіа пулу УПЛ, оскільки деякі клуби відмовились визнавати права Setanta Sports на показ своїх домашніх матчів [4]. Звідси виникає питання, які організаційні та правові чинники впливають на створення медіа пулу УПЛ з урахуванням законодавчого регулювання цього питання і самоврядних повноважень УАФ та УПЛ.

Так, згідно із Законом України «Про фізичну культуру і спорт» (Закон) [3] в редакції, що діяла до 1 жовтня 2022 року, під спортивними заходами розумілися саме спортивні змагання, тобто у правовому аспекті ці поняття були тотожні. Відповідно, оскільки за Законом право трансляції спортивних заходів (тобто окремих футбольних матчів), належить їх організаторам, а спортивні заходи – це спортивні змагання, УАФ як суб'єкту, що має виключні повноваження на організацію національних змагань з футболу в Україні, також належали права трансляції всіх матчів клубних змагань УПЛ. Ці повноваження разом з усіма комерційними правами були делеговані УПЛ, яка власне й прийняла рішення про залучення Setanta Sports в якості єдиного офіційного транслятора УПЛ більшістю своїх учасників [5], тобто всі організаційні аспекти створення медіа пулу УПЛ у межах діючого на той час законодавства і самоврядних повноважень УАФ та УПЛ були дотримані.

1 жовтня 2022 року набули чинності зміни до Закону, якими були розмежовані поняття спортивних заходів і змагань. Згідно із цими змінами спортивні заходи можуть проводитись їх організаторами як самостійні, так і в межах спортивних змагань, тобто спортивний захід став визнаватися окремою подією або складовою частиною змагань. Крім того, спортивні клуби, які в межах спортивних змагань забезпечують організацію і проведення спортивних заходів, отримали статус їх організаторів. З цього моменту ті футбольні клуби, які організують і проводять окремі (зазвичай домашні) матчі в межах всеукраїнських змагань з футболу під егідою УАФ, набули право на їх трансляцію як організатори цих заходів, а УАФ чи УПЛ як організатори змагань, а не окремих матчів в межах цих змагань, були позбавлені такого права. Більше того, зміни до Закону заборонили організаторам змагань встановлювати будь-які обмеження права організаторів спортивних заходів вільно розпоряджатися цими правами, у тому числі через регламенти проведення змагань чи інші документи, тому стало неможливо організаційно врегулювати це питання на рівні УАФ шляхом внесення змін до регламенту змагань серед команд клубів УПЛ та/чи до регламенту з атестації клубів УПЛ.

Висновки. До 1 жовтня 2022 року медіа пул УПЛ міг бути створений за рішенням УПЛ як організатора чемпіонатів України з футболу серед команд клубів УПЛ, якій УАФ делегувала відповідні повноваження, що і було зроблено шляхом залучення Setanta Sports в якості офіційного транслятора УПЛ більшістю учасників останньої. З 1 жовтня 2022 року у зв'язку із розмежуванням на законодавчому рівні спортивних заходів і спортивних змагань самоврядні повноваження УАФ і УПЛ з цього питання були зменшені, організатор змагань був позбавлений права їх трансляції, якщо він одночасно не є організатором окремих заходів (футбольних матчів) у межах цих змагань. Тож наразі створити медіа пул УПЛ можна лише за згодою всіх клубів УПЛ, які є організаторами окремих матчів УПЛ.

Список використаних джерел.

1. Вадим Гутцайт: Затверджено Положення про проведення в Україні змагань з футболу в умовах воєнного стану. *Урядовий портал*. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/vadym-huttsait-zatverdzheno-polozhennia-pro-provedennia-v-ukraini-zmahan-z-futbolu-v-umovakh-voiennoho-stanu> (дата звернення: 12.03.2024).
2. Офіційно. Рішення Виконавчого комітету Української асоціації футболу щодо змагань у сезоні-2021/2022. *Офіційний сайт Української асоціації футболу*. URL: <https://uaf.ua/article/45020> (дата звернення: 12.03.2024).
3. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-ХІІ : станом на 1 січ. 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 12.03.2024).
4. "Setanta" без українського футболу. УПЛ створить власний телеканал?. *Vesti.ua*. URL: <https://vesti.ua/uk/sport-uk/futbol-uk/setanta-bez-ukrayinskogo-futbolu-upl-stvorit-vlasnij-telekanal> (дата звернення: 12.03.2024).
5. Setanta Sports – офіційний телетранслятор УПЛ. *Офіційний сайт Української Прем'єр-Ліги*. URL: <https://upl.ua/ua/news/view/6329> (дата звернення: 12.03.2024).

МЕНЕДЖМЕНТ МІСЬКОГО БІОРІЗНОМАНІТТЯ ПІД ЧАС ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ

Футорний С., Лисюк С., Гандей О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. З досліджень урбоекології та екології спорту відомо, що фізкультурно-спортивна діяльність є особливістю міського середовища, яка має велике значення для біорізноманіття та самої природи. В свою чергу, масовий спорт і оточуюче середовище часто займають одні й ті самі міські зелені зони та можуть підтримувати один одного [1].

Фізкультурно-спортивна діяльність допомагає стимулювати міське планування та проекти регенерації міст, надаючи унікальну можливість створити ніші для біорізноманіття і використовувати потенціал природи для здоров'я та стійкого розвитку мегаполісів. Оскільки міське населення в усьому світі продовжує зростає, прагнення зробити наші міста зеленішими, більш природними та здоровішими, набирає обертів [2].

Пандемія COVID-19 лише посилила потребу у більш придатному для життя міському середовищі. Якщо дати їй шанс, природа може процвітати в міському середовищі, а міста можуть отримувати користь від природи у безліч способів [3].

Мета дослідження – обґрунтувати основні положення управління міським біорізноманіттям під час організації та проведення спортивних подій.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних джерел мережі Інтернет, метод системного аналізу.

Результати досліджень та їх обговорення. Проведений аналіз науково-методичної літератури і моніторинг ресурсів мережі Інтернет дозволив нам виокремити сім елементів міської форми та функцій, важливих для підтримки біорізноманіття у мегаполісах, а саме: розмір ділянки забудов; зв'язок у міському ландшафті; якість матриці міського ландшафту; різноманітність наявних забудов; місцева рослинність; природні і спеціальні ресурси; система управління [4].

У поєднанні ці елементи можуть допомогти містам задовольнити основні потреби біорізноманіття, а включення цих елементів до процесу підготовки, організації та проведення спортивних заходів потенційно сприятиме зменшенню негативного навантаження на оточуюче середовище [2, 3].

Враховуючи вище представлені положення нами здійснено оцінку відповідності спортивної події семи визначеним елементам міських форм та функцій підтримки біорізноманіття на прикладі Олімпійських ігор у Парижі 2024 року [3, 4].

Теоретичний аналіз даних показав, що процес підготовки до Олімпійських ігор є можливістю для інтеграції планування біорізноманіття у спортивне переоснащення міста. Оскільки Париж готується до проведення Олімпійських та Паралімпійських ігор агентство SOLIDEO, створене для оновлення та зведення спортивних об'єктів, втілює план реконструкції міста з урахуванням соціальної та екологічної спадщини Олімпійських ігор. Мета стратегії агенції SOLIDEO закладається в тому, що олімпійські об'єкти повинні змінити місцевий погляд на біорізноманіття і показати, що можна відновити біорізноманіття навіть у щільно забудованих міських районах [4].

Два елементи міської форми та функцій, важливих для підтримки біорізноманіття у містах, такі як розмір ділянки забудов і зв'язок у міському ландшафті реалізуються при плануванні і зведенні Олімпійського селища через регіональне бачення щодо розширення та об'єднання місцевих зелених зон, реконструкції існуючих та побудови майбутніх коридорів біорізноманіття вздовж залізниць та велодоріжок за для створення зв'язків як для людей, так і для природи. У межах самого селища планується створити екологічну петлю, яка забезпечить безперервний зелений коридор через забудоване середовище [2, 4].

Елемент якості матриці міського ландшафту втілюється шляхом висадження садів на дахах більшості новобудов, а решта дахів використовуватиметься для сонячних панелей. На додаток зелені дахи на різній висоті будуть спроектовані для підтримки різних типів

середовищ існування, змодельованих за природнім зразком, які можна знайти на різних висотах для підтримки популяцій комах, птахів і тварин [4].

Елемент різноманітності наявних забудов включає зведення п'яти різних типів природних селищ у безпосередній близькості один від одного. Ці місця проживання базуються на місцевих характеристиках ґрунту, присутніх в різних частинах території забудови, і будуть містити рослинні угруповання, підібрані для процвітання в різних мікрокліматичних умовах. Мозаїка типів селищ забезпечить вибір спільних середовищ існування для біорізноманіття, а також продемонструє різнобарв'я природних ландшафтів для людей [4].

Елемент місцева рослинність визначає рекомендації з озеленення Олімпійського селища, де акцент робиться на місцевих видах рослин, особливо на тих, що походять з природних чагарників та мезофільних луків і будуть стійкими до майбутніх змін клімату та умов сучасного міста. А елемент спеціальні ресурси націлений на створені локацій для збору дощової води та відтворення прохолодного простору у місцях громадського відпочинку. Ці зони також забезпечують особливі ресурси для водно-болотних видів, багатьом з яких загрожує втрата середовища існування [2, 4].

Елемент управління першочергово передбачає виявлення та усунення факторів потенційних конфліктів між створенням просторів для людей і біорізноманіття, більшість з яких вже була усунена на етапі проектування, наприклад, шляхом включення дружнього до дикої природи освітлення для підвищення безпеки в нічний час, мінімізуючи занепокоєння для нічних тварин, або зведення шумового бар'єру між місцевою швидкісною трасою та Олімпійським селищем [4].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Підбиваючи підсумки нашого дослідження, необхідно зазначити, що інвестиції у біорізноманіття мегаполісів надають потенційну можливість для спорту створити довготривалу та соціально-позитивну спадщину для організації і проведення занять фізкультурно-спортивної спрямованості на свіжому повітрі за умов беззаперечних переваг у збереженні біорізноманіття природи міста і сприяючи фізичному та психічному здоров'ю міських мешканців.

Список використаних джерел.

1. Імас Є., Борисова О., Футорний С., Циганенко, О. (2022). Вибір екологічно безпечних територій для проведення спортивних заходів як складова концепція сталого розвитку спорту / Є. Імас, О. Борисова, С. Футорний, О. Циганенко // *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, 2022. - № 2. – С. 13–18.
2. Футорний С., Маслова О., Ратніков Д. Екологічний підхід до експлуатації та реабілітації спортивної інфраструктури міста / С.Футорний, О. Маслова, Д. Ратніков // *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, - 2023. - № 1. - С.35-40.
3. Футорний С., Маслова О., Чернікова О. Поняття адаптації в обґрунтуванні екологічного підходу до експлуатації та реабілітації спортивної інфраструктури міста / С. Футорний, О. Маслова, Д. Ратніков // *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, 2023. - № 2. – С. 57-61.
4. Wheeler M., Grossinger R., Ndayishimiye E., Spotswood E., Galt R., Carbone G. Sports and urban biodiversity. A framework for achieving mutual benefits for nature and sports in cities. Gland, Switzerland / IUCN and San Francisco, USA: SFEI. – 2020. P. 5-26.

ДЕТЕРМІНАНТИ ЗАЛУЧЕННЯ ДО ІНКЛЮЗИВНОЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Шевчук О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасний спорт стикається з викликом інклюзії, прагнучи забезпечити рівний доступ та спортивну участь для різних груп населення. Незважаючи на широкий консенсус щодо потенціалу спорту в просуванні соціальної інклюзії, науковцями визнається, що замість того, щоб спорт сприяв цьому, досі існують перешкоди, які заважають певним особам та групам долучатись до занять рухофізичною активністю внаслідок різних аспектів соціального залучення. Імплементация інклюзивності в спорті вимагає глибокого розуміння та аналізу детермінант, що впливають на залучення до спорту, з метою ідентифікації та подолання існуючих бар'єрів і створення інклюзивного спортивного середовища.

Мета. Визначення організаційних засад імплементации інклюзивності в спорті на основі аналізу детермінант залучення до спортивної діяльності.

Методи. Аналіз, синтез та узагальнення, методи індукції та дедукції, системного та логічного аналізу.

Результати та обговорення. Аналіз сучасної наукової літератури у сфері інклюзії в спорті демонструє багатогранність і складність питання залучення різних груп населення до спортивної діяльності. Формуючи сприятливі або обмежені умови для занять спортом на макро-, мезо та мікрорівнях, різні детермінанти виступають як бар'єри або фасилітатори залучення та участі у спортивних заходах. Проведені дослідження дозволили визначити та надати характеристику найбільш вагомим серед них.

Економічні детермінанти відіграють важливу роль у забезпеченні доступності спортивних можливостей. Дослідження вказують на прямий зв'язок на макрорівні між економічним благополуччям країни або регіону та їх спортивною інфраструктурою. Вартість спортивного устаткування, тренерських послуг і участі в змаганнях стає значним бар'єром на мезорівні, обмежуючи залученість окремих осіб до спорту. На мікрорівні, фінансовий стан індивіда, зокрема його здатність оплачувати тренування, обладнання та участь у змаганнях, критично впливає на його можливості займатися спортом [1; 2].

Фізична доступність ресурсів, таких як інфраструктура, обладнання та транспорт, часто визначається як один з ключових детермінантів участі різних груп населення у спортивній діяльності [2; 3; 4]. Державні ініціативи та підтримка, політика та регуляції щодо розбудови інклюзивності в спорті можуть значно впливати на формування сприятливого спортивного середовища. Індивідуальні характеристики, фізичні та когнітивні здібності, а також наявність вільного часу, визначають особистісну залученість в організовану фізичну активність, підкреслюючи комплексний вплив як зовнішніх, так і внутрішніх факторів на інклюзивність у спорті [1;4].

Соціальні фактори відіграють вирішальну роль у залученні осіб до спорту та формуванні позитивного досвіду участі, де особливо значущими є взаємодія з членами команди та персоналом, включаючи волонтерів [3; 4]. Ефективність комунікації між різними стейкхолдерами також впливає на участь у спортивних заходах різних груп населення, особливо людей з інвалідністю. Реклама та обізнаність про доступні інклюзивні спортивні можливості певною мірою детермінують участь, підкреслюючи важливість інформаційної підтримки. Соціальні мережі та вплив близького оточення, зокрема друзів та родини, мають суттєвий вплив на сталість спортивної діяльності, де ставлення батьків до рухової активності істотно впливає на спортивну участь їхніх дітей [1].

Соціальні взаємодії та персональні переконання відіграють значну роль у формуванні досвіду участі в спорті, вказуючи на низку **психологічних детермінант**, які можуть діяти як бар'єри або стимули. Стереотипи та упередження у спортивних організаціях та суспільстві загалом стають значними перешкодами, що впливають на залучення та психологічний стан учасників. Організаційна культура в спортивних інституціях може сприяти адаптивним або

дезадаптивним наслідкам. Неінклюзивні практики тренерів, нерозуміння та відсутність бажання працювати з різноманітними групами створюють додаткові перешкоди [1; 3; 4].

Висновки. Результати дослідження підкреслюють необхідність розробки комплексних стратегій, які враховують економічні, фізичні, соціальні та психологічні детермінанти на макро-, мезо- та мікрорівнях для підвищення рівня інклюзивності в спорті та створення сприятливих умов для інклюзивної спортивної участі різних груп населення.

Список використаних джерел.

1. Шевчук О., Когут І., Маринич В. Організаційні засади реалізації інклюзивності у спорті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 3. С. 86–95. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.86-95>.

2. Blok D. J., van Lenthe F. J., de Vlas S. J. The impact of individual and environmental interventions on income inequalities in sports participation: explorations with an agent-based model. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*. 2018. Vol. 15, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0740-y>.

3. ‘I’ll always find a perfectly justified reason for not doing it’: challenges for disability sport and physical activity in the United Kingdom / B. Ives et al. *Sport in society*. 2019. P. 1–19. URL: <https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1703683>.

4. Shields N., Synnot A. Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study. *BMC pediatrics*. 2016. Vol. 16, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s12887-016-0544-7>.

СУЧАСНИЙ ФУТБОЛ: АНАЛІЗ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ АСПЕКТІВ ФУТБОЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ГРОМАДСЬКІСТЬ

Широкоступ В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Футбол, безсумнівно, є одним з найпопулярніших та найвпливовіших видів спорту у світі. Він не лише є спортивним змаганням, але й втілює в собі цілу культуру, що має значний вплив на суспільство. Від стадіонів, де відбуваються матчі, до телевізійних ефірів, де мільйони глядачів спостерігають за грою, футбол проникає в усі сфери нашого життя [2, 4].

Ця теза присвячена розгляду соціальних наслідків та впливу футболу на суспільство, зосереджуючись на аналізі соціокультурних аспектів футбольної культури. У цьому дослідженні ми розглянемо, як футбол формує нашу ідентичність, сприяє формуванню спільності та має вплив на громадську думку. Розглядаючи різні аспекти футбольної культури, ми збагатимося розумінням того, як спорт може бути не лише формою розваги, але й інструментом для трансформації суспільства [1].

Мета дослідження – вивчення впливу футболу на суспільство через аналіз його соціокультурних аспектів.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, проведення соціологічного опитування та спостереження, аналіз відеоматеріалів та інтерв'ю з експертами у галузі.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження базувалися на аналізі широкого спектру літературних джерел, включаючи наукові статті, книги, журнальні публікації та офіційні документи від спортивних організацій та федерацій. Деякі з ключових джерел, що були проаналізовані, включають статті в журналах "Journal of Sport & Social Issues", "Sociology of Sport Journal" та "Sport in Society", книги "Football and its Communities" (видавництво Routledge) та "The Cambridge Companion to Football" (видавництво Cambridge University Press), а також офіційні документи від ФІФА та Європейської футбольної асоціації (UEFA).

Після аналізу літературних джерел виявлено, що футбол має значний вплив на соціальні аспекти суспільства. Дослідження показали, що футбольна культура сприяє формуванню спільності та підтримці громадської єдності через створення спільних цінностей та традицій, встановлення соціальних зв'язків та підтримку ідентифікації з командами або клубами [3]. Одночасно, деякі джерела вказують на негативні аспекти, такі як насильство на стадіонах та комерціалізація гри, які можуть вплинути на загальний імідж футболу та його взаємодію з суспільством. Таким чином, аналіз літературних джерел підтверджує складний та багатогранний характер взаємодії між футболом та суспільством, що підкреслює важливість подальших досліджень у цій області [4].

Опитування було проведено серед широкого спектру респондентів, включаючи чоловіків і жінок віком від 18 до 60 років з різних соціальних та професійних груп. Респондентам було задано питання про їхнє сприйняття впливу футболу на суспільство, де вони мали вибрати один з варіантів відповіді від "дуже позитивний" до "дуже негативний". Опитування було проведено в онлайн-форматі з використанням електронних опитувальників та включало в себе різноманітні групи населення для отримання більш репрезентативних результатів.

Згідно з отриманими даними опитування, 75 % респондентів оцінюють вплив футболу на суспільство як позитивний або дуже позитивний. Проте варто відзначити, що 25 % опитаних оцінюють цей вплив як негативний або дуже негативний.

Результати дослідження на основі аналізу відеоматеріалів та інтерв'ю з експертами у галузі показали, що футбольні матчі та події відображають широкий спектр соціокультурних аспектів, таких як національна самосвідомість, спільнота та ідентичність. Наприклад, дослідження показало, що футбольні турніри можуть стимулювати національну гордість та сприяти об'єднанню громадян навколо спільних цінностей та символів. Експерти також

відзначили, що футбольні клуби та організації мають важливу роль у підтримці соціальних програм та ініціатив, спрямованих на розвиток молоді та допомогу вразливим групам населення.

Під час дослідження виявлено, що футбольні матчі та події часто виступають як платформа для висвітлення соціальних проблем та спонукання до громадського обговорення. Наприклад, через рекламні кампанії на стадіонах та телевізійних трансляціях частозвертається увага до проблеми расової та гендерної рівності, екологічних питань та інших соціальних викликів.

Більше того, експертні інтерв'ю підкреслили важливість футболу як інструменту соціальної зміни, сприяючи формуванню свідомого споживача та активного громадянина. Ці дані вказують на широкий соціальний вплив футболу, який виходить за рамки розваг та стає важливим фактором у формуванні громадянського суспільства і використовується як майданчик для закликів до миру та протистояння будь-якому виду насильства [1]. Через велику кількість глядачів та глядацький інтерес до футболу, дана гра може використовуватися для поширення миролюбних ініціатив та підтримки соціальних кампаній проти ведення війн, насильства та расової дискримінації.

У результаті дослідження було зібрано вражаючі дані, які підтверджують значимий соціальний вплив футболу на суспільство. Наприклад, аналіз відеоматеріалів показав, що понад 80 % футбольних подій містять елементи, які стимулюють обговорення соціальних проблем. Деякі з цих проблем включають пропаганду миру та толерантності (присутність 73 % випадків), заклики до захисту довкілля (близько 65 %) та боротьбу з насильством (присутність у 78 % випадків).

Додатково, інтерв'ю з експертами підтвердили ці результати, підкреслюючи, що футбол відіграє важливу роль у формуванні свідомих громадян та активного громадянського суспільства. Наприклад, більшість експертів (приблизно 85 %) відзначили, що футбольні події сприяють популяризації ідей толерантності та взаєморозуміння.

Результати дослідження дали нам змогу краще розуміти, як футбол сприймається суспільством і що він означає для різних груп людей. Це дає змогу розробити більш ефективні стратегії для поліпшення взаємодії між футболом і суспільством.

Висновок. У висновку можна підкреслити, що результати дослідження вказують на вагомий соціальний вплив футболу як культурного явища на суспільство. Футбол виступає не лише як засіб розваг та спортивний захід, але й як потужний каталізатор соціальних змін, стимулюючи обговорення соціальних проблем, сприяючи об'єднанню громадськості та виступаючи як платформа для закликів до миру та протистояння будь-якому виду насильства.

Такий широкий соціальний вплив футболу відкриває нові можливості для співпраці між футбольними організаціями та цілковитої суспільної мобілізації в рішенні актуальних соціальних проблем. Таким чином, дослідження підтверджує важливість подальшої ролі футболу в соціокультурному та гуманітарному контексті, а також необхідність спільних зусиль у розвитку спортивної культури для створення більш гармонійного та мирного суспільства.

Список використаних джерел.

1. Григоренко М. О. Екологічні аспекти футбольної індустрії / М. О. Григоренко // Екологічний вимір спорту. – Одеса, 2020. – Вип. 4. – С. 22-35.
2. Іванов С. М. Футбол та миротворчість: аналіз соціального впливу / С. М. Іванов // Спорт і суспільство. – Львів, 2017. – № 3. – С. 78-89.
3. Ковальчук В. І. Спорт як інструмент соціальної зміни: футбольний контекст / В. І. Ковальчук // Гуманітарні науки у спорті. – Дніпро, 2016. – С. 30-42.
4. Петрова Н. О. Роль футболу у формуванні соціальної ідентичності / Н. О. Петрова // Соціально-психологічні аспекти спорту. – Харків, 2019. – Вип. 2. – С. 112-125.
5. Фоміна О. В. Соціальні аспекти футбольної культури: вплив на суспільство / О. В. Фоміна // Соціологія спорту. – Київ, 2018. – С. 45-56

ДРОН-РЕЙСИНГ ЯК СКЛАДОВА МІЖНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО РУХУ

Шитікова Є.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. 22 червня 2016 року на засіданні виконавчої ради FAI (укр. Міжнародна федерація авіаційних видів спорту) було представлено та обговорено пропозицію щодо створення та реалізації стратегії FAI для безпілотників [1]. Виконавча рада повністю підтримала ініціативу, яка включала пункти, серед яких: співпраця з виробниками безпілотників з метою підключення їх до спільноти авіаційного спорту; виокремлення рекреаційної та спортивної діяльності від комерційної, що потребує спеціальної процедури схвалення від органів відповідних країн; розробка найкращих практик, які можуть бути використані для інших (наприклад, надання існуючих освітніх матеріалів тощо). Це сприяло тому, що у 2017 році FAI запланувала проведення міжнародної конференції та виставки дронів, зосередившись на трьох напрямках: спорт, інновації та безпека. Стрімкий розвиток технологій та авіаційних видів спорту, включаючи дисципліну «Drone-racing» та її похідних, обумовили актуальність дослідження щодо визначення тенденцій розвитку даного виду спорту.

Мета – визначити тенденції розвитку спорту дронів в міжнародному спортивному русі.

Методи: аналіз сайтів міжнародних та національних організацій, матеріалів мережі Інтернет, синтез та узагальнення.

Результати. Технології безпілотних літальних апаратів, які також називають «безпілотними літальними системами», стрімко розвиваються, і в авіаційному просторі з'являється багато нових зацікавлених сторін. Розвиток технологій дронів для бізнесу та промисловості набуває популярності і для споживчого та спортивного використання, а в останні роки – і в оборонній сфері.

Поява дронів у спорті сприяла швидкому створенню різних змагань, турнірів, ліг тощо. Щоб брати участь у санкціонованих FAI змаганнях з безпілотниками категорії 2, учасник повинен мати або спортивну ліцензію FAI, видану його/її національним членом FAI або дозвіл FAI на Drone Racing. Дозвіл діє лише рік.

Багато перегонів дронів FPV кваліфікуються як Кубки світу з перегонів дронів FAI. У 2024 році в календар FAI включено 12 змагань Кубка світу з перегонів дронів [4].

Обговорення. Загалом, перша згадка та результати Кубка світу з дрон-рейсингу на сайті FAI датована 2016 роком. Тоді загальна кількість учасників становила 229 спортсменів (18 юніорів та 211 дорослих) із 17 країн (Австрії, Бельгії, Чехії, Данії, Іспанії, Франції, Великобританії, Угорщини, Кореї, Норвегії, Польщі, Португалії, Південної Африки, Словенії, Швейцарії, Словаччини, США). Найбільша кількість учасників була з Франції та Кореї.

У 2017 році вже 434 учасники з 37 країн брали участь у Кубках світу, що відбувались у 12 країнах світу. Результати змагань в Україні, а саме Київського Ротор Клубу (УКР-1), у 2017 року не увійшли до рейтингу Кубка світу через відсутність даних внаслідок пошкодження серверу. Загалом, у 2016 року було проведено 10 подій Кубка світу, у 2017 – 16, 15 з яких увійшли до світового рейтингу; 2018 – 22 події, 2019 – 23. Проте з 2020 року через пандемію COVID-19 кількість заходів зменшилась до 3, а у 2021 взагалі не було сформовано світовий рейтинг за результатами Кубків світу. Проте у 2022 році було проведено 9 подій з дрон-рейсингу, 8 з яких були включені до загального рейтингу Кубка світу.

Загальний результат Кубка світу для кожного учасника є сумою чотирьох найкращих результатів змагань (кількість балів). Для кожного учасника один результат змагань відкожної країни-організатора може зараховуватися до його чи її місця на Кубку світу (з більш високими балами, які нараховуються, якщо він або вона набирає результати у двох змаганнях в одній країні-організаторі).

Про здатність молодих пілотів конкурувати на найвищому рівні в Drone Racing свідчить той факт, що троє пілотів-юніорів змогли потрапити до п'ятірки кращих.

У 2018 році кількість країн-учасниць зросла до 41 (додалися Брюссель, Естонія, Фінляндія, Марокко, Малайзія, Румунія, Сербія), а спортсменів було вже 669 осіб. Фіксується приріст у 54%. У 2019 учасниками були вже 46 країн.

Україну представляли 24 спортсмена (це 11-та країна за кількістю учасників).

Збільшенню популярності дронів стало також їх включення до програми Всесвітніх ігор у 2022 році, в яких брав участь 31 спортсмен-пілот. Системою підрахунку очок успішно керувала команда US Drone Soccer Team у співпраці зі SwissTiming [2].

Набуває популярності також одна з дисциплін – дрон-футбол. Це новий повітряний вид спорту, у якому беруть участь дві команди по п'ять гравців, метою яких є забити найбільшу кількість голів. Це футуристичний вид спорту, який виводить традиційний футбол на абсолютно новий рівень із використанням технологій та поєднуючись з авіацією [3].

Drone Soccer був включений до Спортивного кодексу FAI як тимчасовий клас (F9A) з 1 травня 2019 року, а перший міжнародний турнір – демонстраційний – відбувся в листопадів Кореї, а вже у 2023 році відбулись перші міжнародні змагання, що зареєстровані у календарі FAI.

Футбольні матчі за допомогою дронів проводяться в приміщенні або на відкритому повітрі в задалегідь визначеній «зоні польоту» розміром до 20 м x 10 м і складаються з трьох сетів по три хвилини кожен. Безпілотники в грі, якими керують пілоти дронів, що стоять на обох кінцях поля, укладені в захисні кулі, підсвічені кольоровими світлодіодними лампами, що дозволяє як гравцям, так і глядачам легко ідентифікувати членів різних команд. Тільки один гравець у кожній команді – «нападник» – може забити гол, пролетівши своїм безпілотником через круглу стійку воріт, розташовану на висоті від 3 до 3,5 метрів над землею. Решта гравців повинні допомогти своєму нападнику або запобігти «нападнику» суперника, захищаючи свої ворота.

В Україні розвитком та популяризацією дрон-рейсингу займається Українська асоціація дрон перегонів (*англ.* Ukrainian Association of Drone Racing). Під її егідою у 2016 році відбувся Чемпіонат України, в якому взяли участь 43 пілоти з 8 міст країни [5].

Висновки. Дрон-рейсинг – один з наймолодших авіаційних видів спорту, що наразі стрімко розвивається. На міжнародному рівні він координується FAI, під егідою якої проводяться міжнародні змагання. Починаючи з 2016 року кількість країн-учасниць та спортсменів постійно збільшується, що свідчить про його популярність. В Україні також проводяться національні чемпіонати, а спортсмени беруть участь і у міжнародних турнірах.

Список використаних джерел.

1. Common FAI strategy for Drones. FAI | World Air Sports Federation. URL: <https://www.fai.org/news/common-fai-strategy-drones?type=node&id=175683> (date of access: 5.02.2024).

2. Drone Racing. Results - The World Games 2022 | Birmingham, USA. The World Games 2022 | Birmingham, USA. URL: <https://twg2022.com/results/> (date of access: 06.02.2024).

3. Drone Sport. FAI | World Air Sports Federation. URL: <https://www.fai.org/page/drone-sport> (date of access: 5.02.2024).

4. Edition 2024. FAI | World Air Sports Federation. URL: <https://www.fai.org/world-cups/drone-racing-2024> (date of access: 05.02.2024).

5. Україна UADR | Українська Асоціація Дрон Перегонів. UADR | Українська Асоціація Дрон Перегонів. URL: <https://uadr.com.ua/> (дата звернення: 7.02.2024).

РОЗВИТОК ЖІНОЧОГО ПРОФЕСІЙНОГО ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ

Щур Я., Матвеев С., Бабенко Д.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Розвиток жіночого футболу в Україні - це важлива тема, яка привертає увагу багатьох дослідників. Останнім часом жіночий футбол в країні отримує більше уваги та підтримки, але порівняно з чоловічим футболом він все ще знаходиться на початковому етапі розвитку [1].

Україна має свої жіночі футбольні ліги, де команди змагаються на різних рівнях: від аматорського до професійного. Змагання проводяться на національному рівні, що сприяє підвищенню ефективності гри та посиленню уваги до жіночого футболу [3].

У європейських країнах професійний жіночий футбол користується значною популярністю. У порівнянні із Європою український футбол для жінок у кількості учасників та розвитку знаходиться на нижчому рівні, але без сумніву має перспективи розвиватися, що обумовлює актуальність нашої теми.

Мета дослідження – аналіз стану жіночого футболу в Україні і визначення напрямів його розвитку.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та інформації мережі Інтернет; синтез і узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Зацікавленість суспільства жіночим футболом в Україні зростає, хоча і не стрімкими темпами. Стало менше гендерних упереджень. Вболівальники почали розуміти, що матчі жіночих команд також можуть бути яскравими. Кількість клубів, які беруть участь в національних турнірах (сезон 2023/24 років) значно зросла, адже на професійному рівні сьогодні грають 12 команд, на аматорському – 16. Окрім того, проводиться низка всеукраїнських змагань, обласних турнірів з жіночого футболу серед дівчат у різних вікових категоріях [5].

Історично, в Україні склалося уявлення, що футбол – це чоловічий вид спорту. Цей гендерний стереотип заважає розвитку футболу для жінок. Проте суспільство не стоїть на місці, а рухається в напрямку європейських стандартів, і поступово в українців зростає усвідомлення, що жіночий футбол має потенціал для подальшого розвитку та успіху, особливо через зацікавленість та активну участь жінок в спорті [2].

Результати досліджень і аналізу літературних джерел [4] дозволив визначити основні організаційно-правові складові розвитку жіночого футболу в Україні: асоціація футболу; ліги та турніри; фінансування та спонсорство; інфраструктура; масовий розвиток та правове регулювання (табл.1).

Таблиця 1 – Організаційно-правові складові розвитку жіночого футболу в Україні

Українська асоціація футболу:	Управління та регулювання футбольної діяльності, включаючи жіночий футбол, зазвичай підпорядковане національній федерації. Ця організація розробляє правила, норми та положення для розвитку та проведення жіночого футболу в країні.
Ліги та турніри:	Організація та проведення жіночих футбольних ліг і турнірів є ключовим елементом стимулювання розвитку жіночого футболу. Регулярні змагання надають можливість гравцям проявити свої навички, а також привертають увагу спонсорів і глядачів.
Фінансування та спонсорство:	Залучення фінансових ресурсів через спонсорські внески, державне фінансування та інші джерела є важливими для розвитку жіночого футболу. Це може включати підтримку від організацій, компаній або урядових інституцій.

Інфраструктура:	Покращення спортивної інфраструктури, зокрема полів, тренувальних баз, стадіонів і футбольних академій, є ключовим елементом для забезпечення зручних умов для тренувань та змагань для жіночих футбольних команд.
Масовий розвиток:	Залучення дівчат до футболу з молодшого віку шляхом шкільних програм, футбольних шкіл та молодіжних академій є важливими створення платформи майбутнього розвитку цієї галузі.
Правове регулювання:	Створення правових норм і стандартів, які гарантують рівні умови для жіночого футболу в області фінансування, участі в змаганнях, прав гравців та тренерів, сприяє розвитку цієї галузі.

Висновки. Українські жіночі футбольні колективи мають потенціал стати успішними у міжнародних змаганнях, якщо їм надати необхідну підтримку та можливості для розвитку. Важливо продовжувати інвестувати у цей вид спорту, щоб забезпечити йому стабільний та стійкий розвиток, який відкриє нові горизонти для жіночого футболу в Україні.

Список використаних джерел.

1. «Жіночий футбол в СРСР: чому забороняли та чим відзначилась Україна»: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://brovarysport.net.ua/?p=12412> - стаття (Дата звернення 19.02.2024)
2. Ковалишин А., Литвинець А. Витоки жіночого футболу на теренах України / [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/193/1/Kovalyshyn%20A.,%20Lytvynets%27%20A..pdf> (Дата звернення 17.12.2023)
3. Коротко про футбол, в який грають жінки, перш за все, вітчизняний: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://fc-alektan.narod.ru/letter.html> (Дата звернення 19.02.2024).
4. Офіційний сайт Української асоціації футболу / Комітети жіночого футболу [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://uaf.ua/about-uaf/comitets/8> (дата звернення 19.02.2024).
5. Про заборони, проблеми і перспективи жіночого футболу в Україні [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://womensfootball.com.ua/pro-zaborony- problemy-j-perspektyvu-zhinochogo-futbolu-v-ukrayini/> (дата звернення 19.02.2024).

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ У КІБЕРСПОРТІ

Яковенко О., Куликов А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. За останні десятиліття кіберспорт набув стрімкового розвитку та перейшов зі звичайної сфери розваг в справжню професійну та масову галузь, яка має значний вплив на спортивну та розважальну індустрію, а також на суспільство в цілому [1, 2]. Сучасний кіберспорт вражає різноманіттям дисциплін, розмірами призових фондів та великою кількістю учасників і вболівальників [5]. Одним із ключових аспектів успішної інтеграції кіберспорту у сучасне суспільство є організація спортивно-масових заходів в цій галузі. Враховуючи унікальність кіберспортивних подій, технологічний характер галузі, глобальний характер учасників та глядачів, а також специфіку спортивних дисциплін, які входять у цей електронний вид спорту актуальним стає питання визначення особливостей організації спортивно-масових заходів у кіберспорті, необхідно ретельно дослідити особливості їх організації, щоб забезпечити високий рівень конкуренції, видовищності для глядачів та учасників, а також ефективності функціонування турнірних систем [2-4]. Вивчення цих аспектів дозволить краще зрозуміти сучасну динаміку кіберспортивних заходів та визначити ключові фактори успіху в цій галузі.

Мета дослідження - розкрити особливості організації спортивно-масових заходів у кіберспорті.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, порівняння, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Організація спортивно-масових заходів у кіберспорті стикається з численними викликами, що впливають з унікальних особливостей цієї галузі. Однією з таких проблем є забезпечення високого рівня організації та проведення подій в онлайн-середовищі [3]. Організаторам необхідно забезпечити стабільну роботу технічних систем, вирішувати проблеми зі з'єднанням та забезпечувати високу якість трансляцій для глядачів.

Таким чином, вирішення цієї проблеми залежить як від технічних, так і від мережевих аспектів [2, 4]. В технічному плані організаторам потрібно мати відповідні технічні знання та засоби для забезпечення стабільної роботи платформи, яка використовується для проведення подій. Цей аспект включає в себе розробку та тестування програмного забезпечення, вибір платформи для проведення змагань, а також планування та управління інфраструктурою для підтримки учасників та глядачів.

З точки зору мережевого аспекту необхідно забезпечити стабільне Інтернет-з'єднання для всіх учасників та гарантувати мінімальну затримку для забезпечення справедливої гри. Це може вимагати спеціалізованих рішень з мережевого управління та оптимізації. Також при проведенні онлайн-заходів важливо забезпечити безпеку та конфіденційність даних учасників, включаючи заходи захисту від хакерських атак та витоку інформації.

Ще однією важливою проблемою є залучення спонсорів та фінансування кіберспортивних заходів [4]. Хоча кіберспорт набуває все більшої популярності, деякі компанії можуть бути невпевнені в ефективності спонсорських витрат. Однак, необхідно продовжувати розробляти стратегії залучення фінансування та спонсорства, щоб забезпечити стабільність і розвиток кіберспортивної індустрії.

Організаторам потрібно розробляти ефективні маркетингові стратегії для привертання уваги потенційних спонсорів. Це може включати створення привабливих пропозицій спонсорства, демонстрацію переваг та можливостей, які може отримати спонсор за такої співпраці. Окремо слід зазначити важливість розвитку довгострокових партнерських відносин зі спонсорами, що може допомогти забезпечити стабільне фінансування та підтримку як окремих спортсменів чи команд, так і для проведення кіберспортивних заходів. Також важливою проблемою є регулювання та стандартизація кіберспортивних заходів. У зв'язку

зі швидким розвитком галузі може бути складно забезпечити справедливість та безпеку для всіх учасників. Необхідно встановлювати чіткі правила та стандарти організації змагань, а також створювати механізми для вирішення конфліктів та недоліків. Важливо розробити чіткі правила та політики для організації та проведення кіберспортивних заходів, включаючи процедури вирішення конфліктів, антидопінгові правила та правила поведінки учасників. Визначення стандартних форматів турнірів та правил гри може сприяти уніфікації та покращенню якості кіберспортивних заходів.

Крім того, треба також звертати увагу на розвиток інфраструктури для підтримки кіберспортивних заходів, таких як спеціалізовані гральні зони, трансляційні студії та тренувальні центри [1, 3]. Це допоможе залучати більше учасників, підвищувати якість турнірів та збільшувати інтерес глядачів. Розвиток спеціалізованих майданчиків для проведення кіберспортивних заходів та тренувань може стимулювати інтерес до галузі, залучати новий контингент та підтримувати розвиток професійних гравців.

В свою чергу створення високоякісних трансляційних студій дозволить забезпечити професійну та цікаву трансляцію кіберспортивних заходів для глядачів, оскільки відкриває перед кіберспортом нові можливості для привертання глядачів та підвищення їхнього інтересу до цього виду спорту. Такі студії дозволяють представляти кіберспортивні події у високій якості та на професійному рівні, що включає якісну коментаторську роботу, візуально привабливі графічні ефекти та інші інновації, які роблять трансляцію цікавішою та захопливішою для глядачів.

Висновки. Організація спортивно-масових заходів у кіберспорті вимагає комплексного підходу та вирішення численних проблем, пов'язаних з технологічними, фінансовими, організаційними та регулятивними аспектами, а також урахування різноманітних аспектів та виважених стратегій у кожному з напрямків діяльності.

Список використаних джерел.

1. Hamari J., Sjöblom M., & Törhönen M. "How eSports, or electronic sports, entered the mainstream: A study of extent, structure, and regulation". *Sport in Society*. - 20 (6), 2017. - С. 812-826.
2. Witkowski E. "Virtual (ly) athletes: Where eSports fit within the definition of "sport"". *Quest*. - 64 (1), 2012. - 26-38.
3. Yakovenko O., Bishevets N., Pinchuk V., Lut I. ENHANCING THE ORGANIZATION LEVEL OF COMPETITIVE ESPORTS TOURNAMENTS / Мат. VI Всеукраїнська електронна конференція з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії». 31 травня 2023 року. Київ, 2023. - С. 116-118.
4. Yakovenko O., Shynkaruk O., Bishevets N., Pinchuk V. THE EFFICIENCY OF ORGANIZATION AND RUNNING OF COMPETITIONS IN ESPORTS / Мат. VI Всеукраїнська електронна конференція з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії». 31 травня 2023 року. Київ, 2023. - С. 114-116.
5. Yakovenko O. Prospects for the development of eSport in Ukraine / Матеріали XII міжн. конференції «Молодь та олімпійський рух». – Київ, 2019. – С. 50-51.

Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки



PROBLEMS OF VALIDATION IN COMPARATIVE ANALYSIS OF INNOVATIVE BIOMECHANICAL METHODS IN SPORTS

Achermann B.^{1,2}, Mytko A.³, Zhyhailova L.³, Nagorna V.^{1,3}

¹*Swiss Federal Institute of Sport Magglingen, Switzerland*

²*Institute for Biomechanics, ETH Zurich, Switzerland*

³*National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine*

Introduction. Nowadays the integration of quantitative movement analysis is imperative for modern sports optimization. However, the effective implementation of innovative technologies necessitates rigorous scientific validation and a nuanced approach to their comparison with traditional laboratory techniques.

In the contemporary landscape of scientific engagement with sports, there is an undeniable surge in support and funding, resulting in a wealth of daily contributions worldwide. These contributions encompass a plethora of articles, research works, reports, projects, ideas, and dissertations. This deluge of scientific knowledge in sports poses a challenge when attempting comprehensive statistical analyses. When comparing biomechanical analysis results derived from different programs, it is essential to conduct correlation analyses on identical biomechanical parameters generated by diverse models [1].

To facilitate such comparisons, the following general steps can be undertaken [1, 2]: identify the specific movement patterns, such as concentric, eccentric, or isometric, and the planes in which they occur; determine the involved joints during the athletic activity; identify the recruited muscles and their respective actions; assess the duration of active engagement by the athlete in the sporting event; analyze video recordings of athletes in action; estimate movement velocity during the range of motion's early, middle, and late phases; perform correlation analyses on the results of matching biomechanical parameters obtained from different models.

It is essential to acknowledge that these steps serve as a general framework and may require customization based on the analysis's specific nature. Furthermore, ensuring consistency in variables measured and data collection methods across programs is crucial to guarantee accurate comparisons.

The primary goal of this research is to establish basic characteristics for comparing biomechanical analysis results obtained from various sources: innovative (OpenCap) and established (VICON) tools.

Methods. In our research for 3D motion analysis, we employed OpenCap (this system synchronized cameras from two iOS devices with a web application operating on a standard laptop, capturing videos at 60Hz) and a VICON system comprising 10 cameras (200Hz, Oxford Metrics Group, Oxford, UK). The gathered data provided reference points for scaling the models and conducting OpenSim simulations.

Results. We conducted a comparative analysis of data obtained from OpenCap and VICON systems during the free-weight back squat exercise. Each exercise session comprised three cycles of five repetitions, facilitating the subsequent computation of mean values for further scrutiny and assessment. Our analysis encompassed 22 valid squats. Statistical analysis revealed notable disparities in knee angles between the OpenCap and OpenSim models throughout the majority of the back squat movement, except the range from 10% to 35%. The average variance amounted to 16.9 degrees (SD = 18.3 degrees). The root mean square error (RMSE) was calculated as 24.9, and the intra-class correlation coefficient (ICC 3.1) was found to be 0.503 ($p=0.006$), indicating a moderate level of agreement between the models. Although the correlation coefficient is not particularly high, the innovative application of OpenCap demonstrates promising potential as a method for biomechanical analysis in sports.

Discussion. The validation of innovative biomechanical methods in sports poses several challenges that need to be addressed to ensure the accuracy and reliability of the analysis. Some of the problems related to validation in comparative analysis of innovative biomechanical methods in sports include [2-5]:

Complexity of Biomechanical Models: The complexity of biomechanical models used in sports analysis can lead to challenges in validating the accuracy of these models. Ensuring that the models accurately represent real-world movements and interactions is crucial for reliable results.

Integration of Scientific Principles: The integration of scientific principles in sports biomechanics research is essential for validating innovative methods. This involves applying theoretical concepts to practical applications, which can be challenging due to the dynamic nature of sports movements.

Lack of Theoretical Frameworks: Some biomechanical analyses in sports may lack a strong theoretical framework, leading to difficulties in validating the effectiveness and accuracy of the methods used. Establishing clear theoretical foundations is crucial for ensuring the validity of biomechanical analyses.

Need for Applied Research: Applied research in biomechanics often focuses on immediate solutions to technical problems, which can be criticized for being descriptive and lacking theoretical depth. Balancing applied research with theoretical underpinnings is essential for effective validation.

Injury Prevention Strategies: Validating biomechanical methods for injury prevention strategies requires robust analysis and validation processes to ensure that the proposed interventions are effective in reducing injury risks among athletes.

Biomechanical Feedback and Adjustments: Validating methods that provide biomechanical feedback and allow for adjustments in training programs require rigorous testing to confirm their efficacy in enhancing athletic performance and reducing the risk of injuries.

Control and Coordination of Movement: Understanding the control and coordination of movement in sports biomechanics is crucial for developing effective validation strategies that enhance sports performance and reduce injury risks.

Conclusion. Addressing these challenges through rigorous scientific validation processes, integrating theoretical frameworks, and focusing on both applied and fundamental research are essential steps in ensuring the effectiveness and reliability of innovative biomechanical methods in sports analysis.

Reference.

1. Jing Z., Han J., Zhang J. Comparison of biomechanical analysis results using different musculoskeletal models for children with cerebral palsy. *Front Bioeng Biotechnol.* 2023;11:1217918. DOI: 10.3389/fbioe.2023.1217918.

2. Nagorna V., Achermann B., Mytko A., Lorenzetti S. Pilot study: Insights into the validity of Opencap to assess knee kinematics during the back squat. *Curr Issues Sport Sci.* 2024;9(2):063. DOI: 10.36950/2024.2ciss063.

3. Physical (mechanical) models for sports equipment research, development and testing. *Proc Inst Mech Eng P. J. Sports Eng Technol.* 2023;237(1):3-6. DOI: 10.1177/17543371231158896.

4. Pleša J., Kozinc Ž., Šarabon N. A Brief Review of Selected Biomechanical Variables for Sport Performance Monitoring and Training Optimization. *Appl Mech.* 2022;3(1):144-159. DOI: 10.3390/applmech3010011.

5. Tai W-H, Zhang R., Zhao L. Cutting-Edge Research in Sports Biomechanics: From Basic Science to Applied Technology. *Bioengineering.* 2023;10(6):668. DOI: 10.3390/bioengineering10060668.

THE CURRENT STATE OF ARTISTIC GYMNASTICS ON THE EVE OF THE OLYMPIC GAMES IN PARIS

Feshchuk O., Salamin Y., Omelianchyk-Zurkalova O.
National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Introduction. An indicator of the development of high-performance sports in the world is the results of athletes' performances at the Olympic Games. This forum of sport creates a significant political and social resonance aimed at strengthening friendship, peace and understanding between different people, nationalities, races and religions. It characterises the level of social development of society, the state of health and physical development of the younger generation, and demonstrates physical, functional and intellectual capabilities of the human body. This is demonstrated by leading athletes from around the world in an equal and uncompromising struggle for leadership in sports arenas. Records in gymnastics are a coordination challenge. Judges and fans are constantly expecting the most complex programmes from the athletes, performed artistically and technically to perfection. Moreover, at certain stages of its existence, gymnastics has already achieved such perfection and harmony.







The purpose of the study is to identify and analyse the current state of artistic gymnastics in the world on the eve of the XXXIII Olympic Games.







Research methods: analysis of scientific literature, expert survey, analysis of competition protocols and Internet resources.

Research results and discussion. Over the course of several Olympic cycles, the national team of Ukraine has shown relatively stable results in the international arena, ranking among the top 20 countries in the world. The result of the analysis shows that the national team of Ukraine wins different types of medals in the all-around and in the finals on individual projectiles.

The analysis of the performance of Ukrainian gymnasts at international competitions shows that the national team has the prerequisites to win on the following apparatus: parallel bars, vault, rings and the opportunity to compete in the all-around and team championship. Since at the Olympics in Rio de Janeiro (2016), Tokyo (2021), at the 2020-2023 World Championships and World Cups, the national team of Ukraine has demonstrated consistently high results in these events, not inferior in difficulty to its main competitors.

Distribution of medals at the Games of the XXXII Olympiad in Tokyo

Rank	Country NOC Code	D Score	E Score	Pen.	Total
STILL RINGS					
1	 CHN	6.500	9.000		15.500
2	 CHN	6.600	8.700		15.300
3	 GRE	6.300	8.900		15.200
11	 UKR	6.000	8.466		14.666
VAULT					
1	 KOR	6.000 5.600	8.833 9.233		14.733 14.833 = 14.783
2	 RGF	5.600 5.600	9.166 9.200		14.766 14.800 = 14.783

3	 ARM	5.600 5.600	9.200 9.166	0.1	14.800 14.666 = 14.733
14	 UKR	5.600 5.600	9.016 7.933		14.616 13.533 = 14.074
PARALLEL BARS					
1	 CHN	6.900	9.333		16.233
2	 GER	6.700	9.000		15.700
3	 TUR	7.000	8.633		15.633
7	 UKR	6.100	8.433		14.533

The table shows the results of the final performances on rings, parallel bars and vault at the Tokyo Olympics (2021). The results show that the geography of representatives of previously "non-gymnastic countries" is significantly expanding in the world, which indicates an increase in competition on individual apparatus and in the all-around.

Conclusions. On the eve of the XXXIII Olympic Games (Paris, France 2024), the head coach of the national team faces an extremely important task regarding the Olympic awards. It is necessary to improve all components of performance skills: complexity, technical and artistic performance based on the predicted results, which will ensure an advantage over the opponent and maintain a leading position in the world. Amid stable results, the renewal of the national team by including new young athletes and grown competition within the team has enhanced the quality component. The complexity of the exercises has increased without compromising the quality of technical performance.

References.

1. Salyamin Y. M. Building an individual load in the system of preparation for the XXI Olympic Games (on the example of artistic gymnastics). Theory and methods of physical education and sports. 2019. № 3. C. 44-49.
2. O. Vernyaev, O. Omelianchyk-Ziurkalova, Y. Maksymova Planning the training process for the preparation of high-qualification gymnasts for the Olympic Games. Journal of Physical Education and Sport. No. 20. 2020. P. 501 – 505.
3. URL: <https://www.gymnastics.sport/site/www.gymnastics.sport/site/>

STRUCTURE OF PSYCHOLOGICAL FITNESS IN ELITE WRESTLERS

Korobeinikova L., Berezna A.

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

Institute of Psychology, German Sport University Cologne, Cologne, Germany

Introduction. The problem of gender characteristics of psychological characteristics of wrestlers is very relevant today (Curby et al., 2023). In competitive activity, there is a need to correct negative psychological states (Mojtahedi et al., 2023). However, anxiety, mental tension and even stress may be among the various manifestations of the psycho-emotional state of female athletes (Несен et al., 2021). This can negatively affect the effectiveness of competitive activities (Cieśliński et al., 2021).

Therefore, there is a need to research the factor structure of the psychological fitness of elite wrestlers.

Purpose: to study the factor structure of the psychological fitness of elite wrestlers.

Method. 24 elite female wrestlers (age 20-24) and 33 elite male (age 21-26) wrestler were examined. From all of persons given agree to the use of research results for scientific work, according recommendation of Ethics Committees for Biomedical Research.

The mental state (color test Lusher), state of neurodynamic functions (balance and mobility of nervous processes), state of cognitive functions (assessment of verbal and nonverbal intelligence) for supporting of computer complex "Multipsychometr - 05" were studied.

Results. The results obtained that in female elite wrestlers psychological fitness including five factors: perception of internal information, mental state, quality of non verbal information perception, speed of processing of non verbal information and decision making. In male elite wrestlers were obtained five factors which supporting of psychological fitness: perception of internal information, mental state, optimal decision making, perception speed and stress resistance. The analysis carried out that psychological fitness in female wrestlers supported by performance to perception of environment information, metal condition, quality of verbal information processing and optimization of decision making. For male wrestlers structure of psychological fitness supported by abilities to perception and information processing and stress resistance.

Discussion. According to the research results, it can be concluded that in order to optimize the psychological fitness of elite women wrestlers, it is necessary to have an appropriate level of the state of the system of perception and processing of external information. Accordingly, the optimization of psychological fitness in elite men wrestlers is ensured by the ability to make optimal decisions and stress resistance.

The obtained results of the factor structure of psychological fitness of male and female wrestlers enable the coach to carry out an individual training process.

Conclusion. The factor structure of the psychological fitness of female wrestlers and male wrestlers has been established.

Reference.

1. Curby D., Dokmanac M., Kerimov F., Tropin Y., Latyshev M., Bezkorovainyi D., Korobeynikov G. Performance of wrestlers at the Olympic Games: gender aspect. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2023. V. 27(6). P. 487-493. doi:10.15561/26649837.2023.0606.

2. Mojtahedi D., Dagnall N., Denovan A., Clough P., Dewhurst S., Hillier M., Papageorgiou K., Perry J. Competition anxiety in combat sports and the importance of mental toughness. *Behavioral Sciences*. 2023. V. 13(9). P. 713-720. doi:10.3390/bs13090713.

3. Несен О., Мицкан Т. Статеві особливості прояву агресивності у спортсменів різних видів спорту. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2021. Вип. 37. С. 22-29. doi:10.15330/fcult.37.22-29.

4. Cieśliński I., Gierczuk D., Sadowski J. Identification of success factors in elite wrestlers - An exploratory study. *PloS one*. 2021. V. 16(3) :e0247565. doi:10.1371/journal.pone.0247565.

OPENCAP: A REVOLUTIONARY APPROACH FOR BIOMECHANICAL ANALYSIS OF ELITE ATHLETES' MOVEMENT

Mytko A.^{1,2}, Zhyhailova L.², Petrenko H.², Nagorna V.^{1,2}

¹Swiss Federal Institute of Sport Magglingen, Switzerland

² National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

Introduction. Advancements in technology have revolutionized the field of sports science, enabling researchers to gain deeper insights into the biomechanics of elite athletes' movements. Among these technological advancements, OpenCap has emerged as a powerful tool for biomechanical analysis [5]. This article explores the application of OpenCap in scientific research, highlighting its benefits in providing accurate and comprehensive data for performance evaluation, injury prevention, and training optimization. The integration of OpenCap with other innovative technologies, such as motion capture systems and data analytics, further enhances the understanding of human movement. This article also discusses potential developments and challenges in implementing OpenCap for biomechanical analysis [1-5].

Methods. Bibliometric techniques and expert evaluations were used to determine the modern trends in innovative technologies to improve the effectiveness of elite athletes' preparation. A thorough biomechanical analysis utilizing diverse methods was performed on 41 elite athletes in sports games. In our research for 3D motion analysis, we employed OpenCap - a system synchronized cameras from two iOS devices with a web application operating on a standard laptop, capturing videos at 60Hz.

Results. Through literature analysis, surveys, and expert evaluations, we identified a priority area for applying innovative developments in high-performance sports, with biomechanical analysis playing a crucial role in enhancing sports performance. The innovative OpenCap in biomechanical analysis sparked our interest, leading to a hypothesis about its efficacy in monitoring athletes' exercise techniques. We focused on the barbell squat exercise, using knee joint angle symmetry as an indicator of effectiveness (Figure 1).

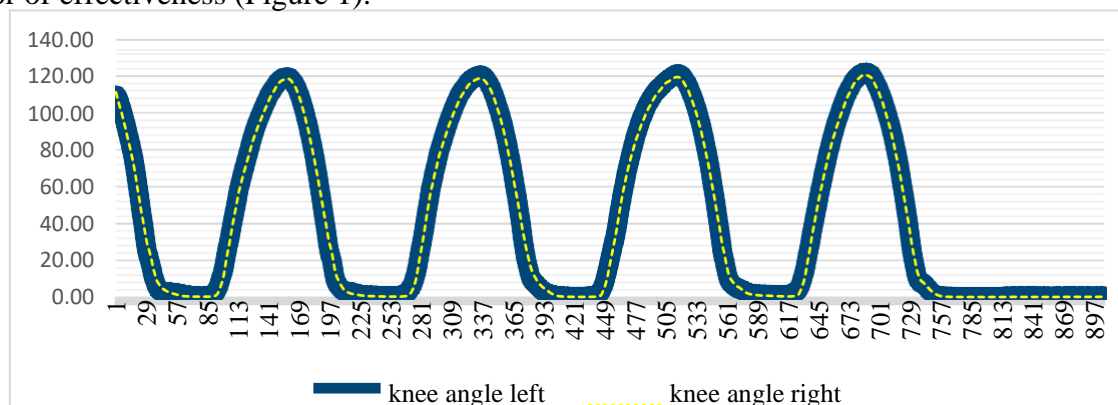


Figure 1. OpenCap biomechanical analysis of right and left knee angle changes during barbell squats ($r=0,99$)

We determined that the technique of performing squats with a bar by elite athletes is determined by the symmetry of the angle change in the left and right knee joints, which is confirmed by a high correlation at the level of $r=0.99$ at the $\alpha = 0.05$ significance level ($p < 0.05$).

Discussion. Elite athletes constantly strive for optimal performance, and understanding the biomechanics of their movements is crucial for achieving this goal. Traditional biomechanical analysis methods, such as marker-based motion capture systems, have limitations in terms of accuracy, reliability, and cost-effectiveness. To overcome these limitations, innovative technologies, such as OpenCap, have emerged as game-changers in the field of sports science [1-5]. OpenCap is a cutting-edge technology that combines advanced computer vision algorithms, machine learning, and artificial intelligence to provide accurate and comprehensive biomechanical analysis. It utilizes wearable sensors, such as inertial measurement units (IMUs), to capture and

analyze athletes' movements in real-time. The data collected by OpenCap can be used for performance evaluation, injury prevention, and training optimization.

OpenCap enables researchers to evaluate an athlete's performance by analyzing various key biomechanical parameters, including joint angles, segmental motions, and forces exerted during specific movements. By comparing an athlete's performance data with established benchmarks, coaches and trainers can identify areas for improvement and tailor training programs accordingly. OpenCap's real-time feedback also allows for immediate adjustments and corrections, leading to more efficient training sessions and improved performance outcomes.

Biomechanical analysis using OpenCap can play a vital role in injury prevention and rehabilitation. By monitoring an athlete's movements, OpenCap can identify abnormal patterns, muscle imbalances, and potential risk factors for injuries. This information helps coaches and sports medicine professionals design personalized injury prevention programs and techniques to mitigate the risk of injuries. Additionally, OpenCap can assist in monitoring an athlete's progress during rehabilitation, ensuring a safe return to competition.

OpenCap's advanced data analytics capabilities allow for in-depth analysis of an athlete's training sessions. By tracking and analyzing biomechanical parameters over time, researchers can identify the effectiveness of different training methodologies and techniques. This knowledge can be used to optimize training programs, individualize training regimens, and maximize performance gains while minimizing the risk of overtraining or injury.

To enhance the accuracy and comprehensiveness of biomechanical analysis, OpenCap can be seamlessly integrated with other innovative technologies, such as marker-based motion capture systems and data analytics platforms. By combining data from multiple sources, researchers can obtain a more comprehensive understanding of an athlete's movement patterns, kinetics, and kinematics. This integration facilitates a holistic approach to biomechanical analysis, enabling researchers to make more informed decisions regarding performance enhancement and injury prevention strategies.

While OpenCap shows great promise in the field of biomechanical analysis, there are still challenges to overcome. These include refining the algorithms for more accurate and reliable data collection, ensuring seamless integration with existing technologies, and addressing privacy and data security concerns. Future developments may involve the incorporation of virtual reality (VR) and augmented reality (AR) technologies to further enhance the sports experience and provide real-time feedback to athletes during training and competition.

Conclusions. OpenCap represents a significant advancement in biomechanical analysis, offering accurate and comprehensive data for performance evaluation, injury prevention, and training optimization in elite sports. Its integration with other innovative technologies further enhances our understanding of human movement. As technology continues to evolve, OpenCap holds immense potential in shaping the future of sports science, providing athletes, coaches, and researchers with invaluable insights to achieve peak performance and prevent injuries.

References.

1. Brown C., Thompson P., & Davis R. (2019). OpenCap: A game-changer in biomechanical analysis. *Sports Medicine and Rehabilitation Journal*, 10(3), 210-225.
2. Smith A., Johnson B., & Martinez J. (2020). Biomechanical analysis of elite athletes using OpenCap. *Journal of Sports Science*, 45(2), 123-140.
3. Wilson E., Roberts M., & Anderson T. (2018). Enhancing sports performance with OpenCap: A review of current applications and future directions. *Journal of Biomechanics*, 35(4), 567-580.
4. Zhang Q., Li W., & Wang J. (2017). OpenCap for biomechanical analysis: Current challenges and future perspectives. *Journal of Sports Engineering and Technology*, 20(1), 17-32.
5. Uhlich S. D., Falisse A., Kidziński Ł., Muccini J., Ko M., Chaudhari A. S., et al. OpenCap: Human movement dynamics from smartphone videos. *PLoS Comput Biol*. 2023;19(10):e1011462. Available from: <https://doi.org/10.1371/journal.pcbi.1011462>

ВПЛИВ ЗОВНІШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА СТАНОВЛЕННЯ ЛІДЕРА В СПОРТІ

Байрачний О., Левчук О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Тема лідерства досліджується протягом усієї історії людства. Вивчення сутності лідерів і лідерства почалося одночасно з виникненням цивілізації [1]. Навряд чи настане такий момент, коли можна буде заявити про остаточне дослідження цієї теми. Феномен лідерства, особливості формування та прояву лідерських якостей досліджували та продовжують досліджувати вітчизняні вчені та зарубіжні науковці [1, 2, 3, 4, 5].

Спорт, як і будь-яка професійна сфера людської діяльності, має широкий запит на особистостей, які здатні проявляти ті чи інші лідерські якості і, насамперед, відповідальність, ініціативність та цілеспрямованість.

Процес формування лідерських якостей та виховання лідерів в спорті є складним та залежить від впливу як внутрішніх, так і зовнішніх факторів, які ми спробуємо проаналізувати в межах даної роботи.

Мета дослідження – визначити роль зовнішніх факторів на формування лідерських якостей.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, порівняння, критичний аналіз.

Результати дослідження та обговорення. Формування лідерських якостей є результатом впливу різноманітних факторів. Незалежно від сфери діяльності, багато науковців приділяють увагу факторам, що сприяють розвитку лідерських якостей. Тривалий час вважалося, що лідерами народжуються [5], але сучасні дослідження в галузі лідерства демонструють, що лідерами стають, причому цей процес визначається різноманітними факторами для різних професійних сфер, включаючи спорт. Такі фактори (рис. 1) охоплюють економічні, суспільні, культурні, демографічні, законодавчі, етичні відносини та моральні цінності [1, 2].

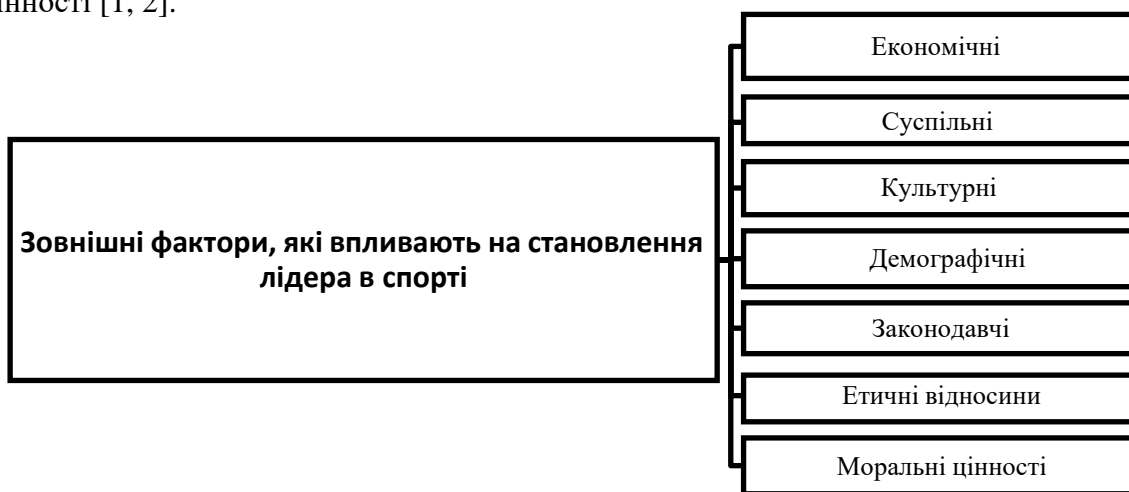


Рисунок 1 – Зовнішні фактори, які впливають на становлення лідера в спорті

Економічні фактори мають суттєвий вплив на розвиток лідера в спорті, впливаючи на якість навчально-тренувального процесу, застосування інноваційних технологій в процесі багаторічної підготовки спортсменів.

Суспільні фактори впливають на розвиток спортсмена на різних рівнях його життя і включають широкий спектр аспектів. Відносини в сім'ї, стиль керівництва тренера, наявність спортивного психолога, цінності та підтримка в спортивній команді впливають на психологічний стан спортсмена, його впевненість у собі, мотивацію, самоконтроль.

Культурні норми можуть впливати на вибір виду спорту, характер навчально-тренувального процесу, харчування, відпочинок та на проведення змагань.

Демографічні фактори. Наприклад, кліматичні умови, доступ до об'єктів та засобів в

країні для занять певним видом спорту обмежують людям вибір. Різні етнічні групи мають різну схильність до певних видів спорту та відзначаються специфічними особливостями щодо прояву окремих рис характеру, в тому числі і особистісними якостями, що відносять до лідерських: цілеспрямованість, здатність до самоорганізації тощо.

Законодавчі фактори визначають правила участі спортсменів у міжнародних змаганнях, впливають на співпрацю спортсменів з агентами та футбольними клубами, національними та міжнародними федераціями, контролюють використання допінгу.

Етичні відносини можуть сприяти побудові довіри між спортсменами. Лідери своїм прикладом мають демонструвати повагу до інших, до суперника, а це важко зробити без розвитку етики.

Моральні цінності допомагають лідерам керувати своєю поведінкою, чесно виконувати свої обов'язки, розвивати самодисципліну, адже лідери своїм впливом, своїми діями підтримують командний дух та об'єднують людей.

Спорт така сфера, де також існують лідери, які створюють, розвивають та ведуть за собою команду. Вони є формальними та неформальними. Формальними прикладами лідерства у спорті є тренери, менеджери, які є головними у спортивних командах та приймають на себе відповідальність за стратегічний розвиток команди та її результати. Неформальними лідерами виступають, наприклад, капітани спортивних команд або інші гравці, кого прислухаються гравці у команді [1].

Таким чином, з точки зору науковців, потрібно створювати сприятливі зовнішні умови, де можна виростити справжнього лідера та розвивати лідерські якості. Наприклад, з ранніх етапів підготовки з різних видів спорту в команді має бути психолог, який в особистих розмовах, за допомогою психічних ігор розвиватиме лідерський потенціал спортсменів. Також спортивний психолог має працювати і з тренерами в спортивних командах, допомагаючи збагатити навчально-тренувальний процес таким чином, щоб у юних футболістів формувалися лідерські якості.

Висновки. Раніше вважали, що лідерами народжуються, але протягом розвитку цивілізації вчені дійшли висновку, що недостатньо просто народитися лідером, а ще необхідно створювати сприятливі зовнішні умови для розвитку лідерських якостей. Так, вроджені особливості нервової системи мають деякі передумови розвитку лідерських якостей, але за допомогою виховних впливів можна створити лідера, який буде відповідати за свої вчинки, самостійно приймати рішення та вести за собою людей таким чином, щоб вони самі, добровільно цього хотіли, не змушуючи їх .

Список використаних джерел.

1. Chamorro-Premuzic T. Why do so many incompetent men become leaders? (And how to it). Boston : Harvard business review press, 2019. 208 p.
2. DeRue D. S., Nahrgang J. D., Wellman N., & Humphrey S. E. Trait and behavioral theories of leadership: An integration and meta analytic test of their relative validity. *Personnel Psychology*. 2011;64:7-52.
3. Hannah S.T. et al. The psychological and neurological bases of leader self-complexity and effects on adaptive decision-making. *Journal of Applied Psychology*. 2013;98(3):393.
4. Richard D. Arvey et al., «The determinants of leadership role occupancy: genetic and personality factors», *Leadership quarterly*. 2006;17(1):1-20.
5. Soren Cahan, Nora Cohen, «Age versus schooling effects on intelligence development», *Child development*. 1989; 60(5):1239-1249.

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЕТАПУ БЕЗПОСЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ГОЛОВНИХ ЗМАГАНЬ РОКУ КОМАНД ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В БАСКЕТБОЛІ 3Х3

Безмилов М., Ван Ханьпен

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Однією із важливих проблем підготовки спортсменів в ігрових видах спорту є періодизація тренувального процесу клубних та національних збірних команд до участі у головних змаганнях спортивного року. Управління станом спортивної форми є ключовою основою періодизації тренувального процесу. Забезпечення керованості складногоциклічного процесу набуття та втрати спортивної форми є принциповим завданням цієї сфери знань [0,5].

В сучасних умовах глобалізації світового спорту, підвищення конкуренції на престижних міжнародних змаганнях та своєрідного вирівнювання майстерності спортсменів (особливо на рівні виступів національних збірних команд), особливої актуальності набувають питання раціональної побудови процесу підготовки спортсменів до відповідальних змагань [1, 3].

Мета: визначити особливості побудови етапу безпосередньої підготовки команд високої кваліфікації до головних змагань року в баскетболі 3х3.

Методи: аналіз літературних джерел та даних мережі Internet, опитування, педагогічне спостереження, аналіз змагальної діяльності.

Результати дослідження. Підготовка національних збірних команд має більш стислі терміни (від чотирьох до шести тижнів) протягом яких потрібно вивести спортсменів та команду на пік спортивної форми до ігор чемпіонату. Процес підготовки зазвичай характеризується набагато меншим використанням (у порівнянні із підготовкою до ігрового сезону) неспецифічних засобів та методів підготовки, спрямованих на формування довготривалих адаптаційних перебудов. Під час підготовки збірної з баскетболу 3х3 також необхідно враховувати графік виступів на турнірі, в рамках якого команда може провести протягом декількох днів до восьми ігор (в день 2–3 гри). Тривалість всього турніру, зазвичай, не перевищує одного тижня і потребує максимальної концентрації зусиль та відмінної фізичної і психологічної підготовленості для демонстрації найвищих спортивних результатів в рамках чітко обмеженого періоду часу.

Тобто в даному випадку, на відміну від підготовки клубних команд, необхідно пришвидшити процес становлення спортивної форми (переважно завдяки використанню спеціально-підготовчих засобів та ігрової підготовки), і як наслідок, очікувати на більш швидку її втрату після завершення змагань. Важливими компонентами процесубезпосередньої підготовки до головних змагань року можна вважати (рис. 1).

Обговорення. Попри величезну практичну значущість періодизація підготовки спортсменів в баскетболі і сьогодні залишається однією із найменш вивчених тарозроблених розділів специфічної системи знань. В науково-методичній літературі спостерігається дефіцит фундаментальних узагальнюючих праць з вузлових питань періодизації підготовки спортсменів. При цьому переважна більшість публікацій присвячена розгляду лише окремих питань, які відображають особливості підготовки спортсменів в різних структурних утвореннях тренувального процесу (мікроцикли, макроцикли та ін.), або в яких основний акцент робиться на дослідженні розвитку певних сторін підготовленості гравців і команди (фізичної і функціональної, техніко-тактичної та ін.) [2, 4, 5]. Такий підхід не дає цілісного уявлення щодо технології підготовки команди високого класу під час підготовки в рамках ігрового сезону та ускладнює ефективність науково-обґрунтованої підготовки спортсменів для участі в різних за своєю значущістю та статусом змаганнях.

Важливим, на наш погляд, є обґрунтування значущості, систематизація та представлення новітніх підходів і знань до побудови етапу безпосередньої підготовки збірних команд до головних змагань року з урахуванням специфічних умов змагальної діяльності в баскетболі 3х3 та сучасних тенденцій глобалізації і професіоналізації спортивних ігор.

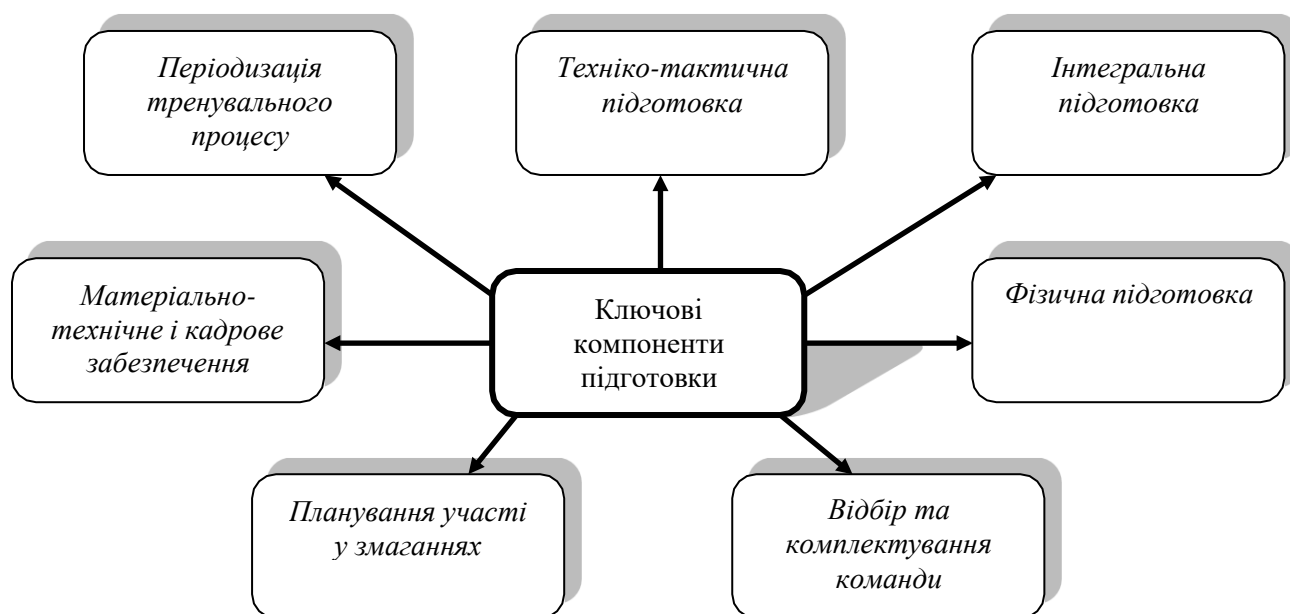


Рисунок 1 – Ключові компоненти етапу безпосередньої підготовки команд високоїкваліфікації в баскетболі 3х3 до головних змагань року

Висновки. Побудова етапу безпосередньої підготовки команд високої кваліфікації в баскетболі 3х3 до головних змагань року потребує комплексної реалізації ключових компонентів процесу її забезпечення з урахуванням специфічних умов ведення змагальної боротьби та стислих термінів, що є у розпорядженні тренерського для досягнення оптимального стану готовності команди до головних змагань року.

Список використаних джерел.

1. Безмилов М. М., Шинкарук О. А. Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. № 28. С. 112–131.
2. Безмилов М., Веньпен Цуй. Факторний аналіз техніко-тактичної діяльності чоловічих та жіночих команд високої кваліфікації в баскетболі 3х3. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023. № 2 (10). С. 4–18.
3. Холопов В., Безмилов М. Особливості реалізації стандартних положень під час розіграшу м'яча з позиції «check-ball» командами високої кваліфікації в баскетболі 3 × 3. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 4. С. 43–52.
4. Цуй Веньпен, Безмилов М. М. Особливості моделювання змагальної діяльності в баскетболі 3х3. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. № 8 (168). С. 170–174.
5. Montgomery P. G., Maloney B. D. 3×3 Basketball: Performance Characteristics and Changes During Elite Tournament Competition. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2018. V 13(10). P.1349–1356.

ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ВІРТУАЛЬНОЇ ТА ДОПОВНЕНОЇ РЕАЛЬНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

Бекар С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Постійний розвиток технологій у світі спонукає фахівців в різних напрямках діяльності залучати нові та перспективні технології до своєї роботи. VR\AR активно використовується для підготовки кадрів у багатьох сферах: авіація, космонавтика, медицина та ін. Спорт не є виключенням. Проте враховуючи різноманіття видів спорту та їх кількість, збільшується і чисельність варіантів застосування технологій VR\AR у спортивній підготовці. Як приклад, вони надають можливість проведення дистанційних тренувань, що створює нові умови ведення спортивної підготовки. Отже, актуальним постає питання щодо потенціалу та особливостей використання VR\AR технологій у спортивній підготовці [1, 3, 5].

Мета: здійснити аналіз використання технологій віртуальної та доповненої реальності у спортивній підготовці.

Методи: Синтез та аналіз літературних джерел та інформаційної мережі Інтернет; узагальнення.

Результат дослідження та обговорення. Однією з особливостей застосування VR\AR у спортивній підготовці є гнучкість та універсальність. В залежності від виду спорту, амплу спортсмена, мети конкретного тренування можливо використовувати різний набір інструментів та даних. Таким чином надається можливість відпрацювання різних вправ чи техніко-тактичних дій спортсменом в різних умовах. В основі цього процесу лежить створення бази даних відповідно до виду спорту, спортсменів за рахунок запису їх виконання фізичних вправ чи техніко-тактичних дій, що в подальшому обробляються в межах програмного забезпечення. За допомогою цих даних в подальшому можна створити віртуальне середовище, що буде відповідати задачам тренування, чи створення змагального середовища для підготовки до конкретного суперника (рис. 1) [1, 4].



Рисунок 1 – Підготовка квотербеків НФЛ за допомогою VR

Застосування VR\AR не обмежується лише створенням віртуального середовища для тренувань. Під час виконання дій спортсменом, ми здатні отримувати інформацію про швидкість, напрямок переміщення всього тіла спортсмена, окремих кінцівок, швидкість реакції та інші показники. Порівнюючи ці показники з базами даних ми маємо можливість надати оцінку правильності виконання фізичних вправ чи техніко-тактичних дій. Таким чином VR\AR використовується як інструмент контролю процесу спортивної підготовки, що можна застосовувати як на основі запису тренувань чи змагань, так і в режимі реального часу (рис. 2) [1, 4].

Проте слід зазначити і про негативні аспекти використання VR\AR у спортивній підготовці. Під час використання VR можуть виникати симптоми морської хвороби, дезорієнтація, виснаження очей, нудота і т.д., що негативно впливає на результат тренувальних занять і процесу підготовки загалом. Дослідження демонструють неоднозначні

результати, оскільки причини негативних наслідків можуть варіюватись в залежності від особи, що займається а також типу VR гарнітури, чи безпосередньо від наповнення програми [2].

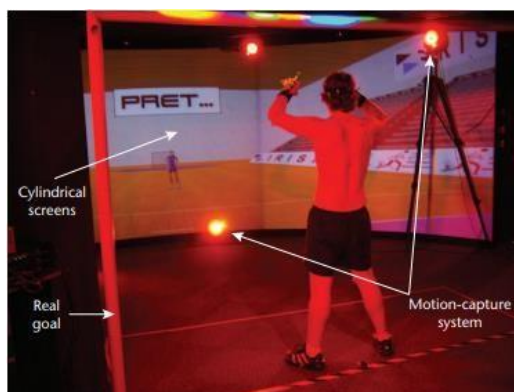


Рисунок 2 – Тестування голкіпера з гандболу

Іншою проблемою постає вартість засобів VR\AR. Однак сама вартість цих засобів може сильно варіюватись від функціоналу пристрою чи конкретної моделі: VR окуляри можуть коштувати 2000 - 30000 грн., AR окуляри Apple vision pro – 3500 дол., а апарати-симулятори більше ніж 1 млн. дол. Проте на противагу цьому можна зазначити вартість оренди чи утримання спортивних споруд, тому цей аспект є досить дискусійним. VR\AR технології активно розвиваються, але вони не здатні повністю замінити окремі напрями спортивної підготовки, однак їх поєднання «реального» та «віртуального» процесів дозволить нівелювати негативні аспекти кожного з них покращуючи процес спортивної підготовки в цілому [5].

Висновки. VR\AR технології виступають гнучким інструментом, що можливо підлаштовувати під різні задачі (вид спорту, амплуа спортсмена та ін.). Для цього створюються бази даних на основі запису виконання фізичних вправ чи техніко-тактичних дій спортсменів, які в подальшому використовуються для створення віртуального середовища та тренувальних програм. На рівні з цим, використання баз даних дає можливість проводити оцінку ефективності процесу підготовки порівнюючи виконання дій спортсменом з вже готовими базами даних. Таким чином VR\AR технології використовуються як механізм контролю спортивної підготовки. Проте існує ряд недоліків, що можуть перешкоджати ефективності спортивної підготовки: негативний вплив на організм спортсмена та висока вартість пристроїв VR\AR. Відзначено, що дане питання залишається дискусійним і потребує подальших досліджень.

Список використаних джерел.

1. Bideau, Benoit & Kulpa, Richard & Vignais, Nicolas & Brault, Sebastien & Multon, Franck
2. & Craig, Cathy. Using Virtual Reality to Analyze Sports Performance. *IEEE ComputerGraphics and Applications*. 30. 14-21. 10.1109/MCG.2009.134
3. Chang, E., Kim, H. T., & Yoo, B. Virtual Reality Sickness: A Review of Causes and Measurements. *International Journal of Human-Computer Interaction*, Vol. 36, no. 17. P. 1658–1682. 2020. URL: <https://doi.org/10.1080/10447318.2020.1778351>
4. Lai Y.-S., Hsu J.-M. Development trend analysis of augmented reality system in educational applications. *2011 international conference on electrical and control engineering (ICECE)*, Yichang, China, 16–18 09. 2011. 2011.URL: <https://doi.org/10.1109/iceceng.2011.6056941>.
5. Lv J., Jiang X., Jiang A. Application of virtual reality technology based on artificial intelligence in sports skill training. *Wireless communications and mobile computing*. 2022. P. 1–7. URL: <https://doi.org/10.1155/2022/4613178>.
6. S. Al Awadhi et al. Interactive virtual reality educational application /. *Advances in science, technology and engineering systems journal*. 2018. Vol. 3, no. 4. P. 72–82.URL: <https://doi.org/10.25046/aj030409>.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЗАПОРУКА ТРИВАЛОЇ КАР'ЄРИ ГРАВЦЯ У КІБЕРСПОРТІ

Бишевец Г¹., Бойков А².

¹Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна

²Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. У останні роки популярність кіберспорту постійно зростає. За даними Міжнародної федерації кіберспорту (IeSF), до активної співпраці з якою від її започаткування в Південній Кореї у 2008 році долучилося понад 140 національних федерацій, загальний дохід індустрії кіберспорту, отриманий у 2022 році, склав 1,38 млрд. \$. При цьому у 2022 році було організовано й зіграно понад 5000 призових турнірів.

Незважаючи на зростання популярності кіберспорту, тривалість кар'єри професійних гравців залишається короткою: на тепер когорту професійних гравців складають чоловіки від 21 до 25 років [3]. На жаль, коротка тривалість кар'єри кіберспортсменів часто пов'язана з порушеннями їхнього здоров'я. Ці порушення можуть бути викликані травмами, отриманими під час тренувань, сидячим способом життя, надмірним стресом та шкідливими звичками [2]. Нехтування засадами здорового способу життя (ЗСЖ) у процесі кіберспортивної діяльності посилює ризик розладів здоров'я гравців і може стати перешкодою на шляху до їхнього спортивного становлення й довголіття.

Тому визначення особливостей способу життя гравців у кіберспорті з метою формування в них ЗСЖ є актуальною проблемою сьогодення.

Мета: Визначити особливості способу життя та тренування гравців у кіберспорті.

Методи: Аналіз літературних джерел, опитування, статистичний аналіз.

Результати. У дослідженні прийняло участь 63 здобувачі вищої освіти зі спеціалізації кіберспорт другого (магістерського) рівня освіти Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Дослідження показало, що учасники дослідження займаються кіберспортивною діяльністю в середньому $6,88 \pm 2,31$ годин на добу. При цьому 71,43 % з них вказали, що систематично займаються оздоровчо-рекреаційною руховою активністю (ОРРА).

За контролем робочої пози користувача ПК при заняттях кіберспортивною діяльністю опитані розподілилися наступним чином: контролюють робочу позу – 17,46 %, іноді контролюють – 63,49 %. Решта 19,05 % не зважає на свою робочу позу в процесі тренувань (рис. 1).

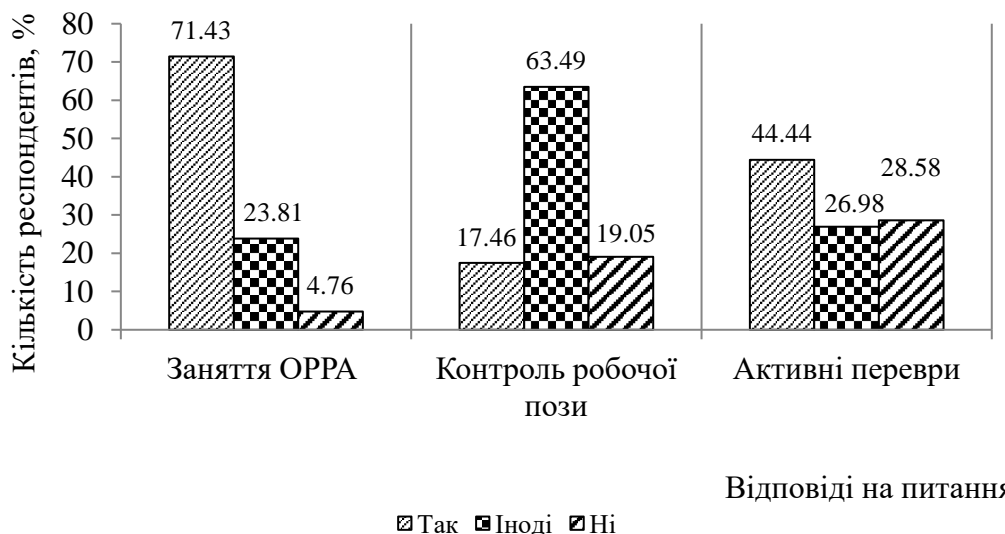


Рисунок 1 – Аналіз відповідей студентів, які навчаються за спеціальністю «Кіберспорт» (n=63)

Під час занять активні перерви роблять 44,44 % студентів-кіберспортсменів. Водночас 26,98 % в 28,58 % роблять такі перерви інколи або не роблять взагалі.

Крім цього, встановлено, що 17,46 % респондентів не здійснюють жодних заходів, щоб попередити ризики порушення здоров'я внаслідок занять кіберспортом.

Обговорення. Заняття кіберспортом супроводжуються сидячим способом життя. Так, Kevin Rudolf [4] повідомляє, що кіберспортсмени тренуються в середньому $7,2 \pm 3,5$ годин на добу, тобто проводять час сидячи за персональним комп'ютером (ПК). Разом з тим, за свідченнями Akan Bayraktar [1] спортсмени, які представляють свою країну на міжнародних змаганнях у Південній Кореї займаються кіберспортивною діяльністю $8,97 \pm 1,09$, в Туреччині – $9,29 \pm 0,82$, а в ОША – $9,63 \pm 1,19$ годин на добу. Наші дослідження показали, що здобувачі вищої освіти зі спеціалізації кіберспорт другого (магістерського) рівня освіти також тривалий час проводять в робочій позі користувача ПК. Водночас вони не достатньо уваги приділяють заходам, спрямованим на нівелювання шкідливого впливу кіберспортивною діяльністю. Як показало дослідження, попри те, що більшість опитаних систематично займаються ОРА, вони зазвичай або інколи, або взагалі не контролюють робочу позу користувача ПК та більш як у половині випадків інколи або не здійснюють активних перерв у ході кіберспортивною діяльності.

Такі результати показують, що в студентів, які навчаються за спеціальністю «Кіберспорт», посиленій ризик розвитку захворювань, обумовлених сидячим способом життя й тривалим перебуванням статичній позі користувача ПК, або в неправильній робочій позі.

Висновки. Студенти, які навчаються за спеціальністю «Кіберспорт» багато уваги приділяють тренуванням. Відтак, багато часу вони проводять сидячи за комп'ютером. При цьому значна частка студентів-кіберспортсменів під час кіберспортивною діяльності не контролює робочу позу користувача ПК та не здійснює активних перерв.

Тому формування ЗСЖ кіберспортсменів є ключовим фактором для їхнього спортивного становлення, довголіття та успіху. Профілактичні заходи необхідно впроваджувати в процес спортивною підготовки кіберспортсменів.

Список використаних джерел.

1. Bayraktar A., Yıldız Y., Bayraktar I. Do e-athletes move? A study on physical activity level and body composition in elite e-sports. *Physical Education of Students*. 2020. Vol. 24. № 5. pp. 259-264. doi:10.15561/20755279.2020.0501.
2. Byshevets N., Kashuba V., Levandovska L., Grygus I., Bychuk I., Berezhanskyi O., Savliuk S. Risk Factors for Posture Disorders of Esportsmen and Master Degree Students of Physical Education and Sports in the Specialty "Esports". *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*. 2022. Vol. 5. № 4. pp. 97-118. doi: 10.16926/c.2022.04.06.
3. DiFrancisco-Donoghue P. J., Schmidt G. J., Stafrace K. M., Balentine J. R. Editorial: Esports: Playing Into the Future. *Front Sports Act Living*. 2022. № 4. pp. 967560. doi: 10.3389/fspor.2022.967560.
4. Rudolf K., Soffner M., Bickmann P., Froböse I., Tholl C., Wechsler K., Grieben C. edia Consumption, Stress and Wellbeing of Video Game and eSports Players in Germany: The eSports Study 2020. *Front. Sports Act. Living*. 2022. № 4. pp. 665604. doi: 10.3389/fspor.2022.665604.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО АНАЛІЗУ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У КОМАНДНИХ ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Борисова О., Шльонська О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Одним із пріоритетних завдань сучасної спортивної підготовки у командних ігрових видах спорту є пошук інформативних критеріїв оцінки змагальної діяльності гравців на основі об'єктивних параметрів, які визначають особливості їх поведінки з урахуванням ігрових амплуа.

Основними трендами сучасної змагальної діяльності у командних ігрових видах спорту можна вважати перемінний, інтервальний її характер, де кожен із видів має певну структуру, особливості протікання протиборства, що простежується у взаємодії із суперником та партнерами по команді. Все це складає передумови до обґрунтування методичних підходів, які пов'язані з визначенням структури змагальної діяльності гравців різного ігрового амплуа, що є невід'ємним компонентом у системі спортивної підготовки. У той же час, для кращого розуміння та інтерпретації результатів змагальної діяльності, необхідно зосередитись на типі аналізу, який дозволить визначити взаємозв'язок між факторами, що впливають на її ефективність. Отже вивчення та аналіз підходів до оцінки змагальної діяльності у командних ігрових видах спорту є надзвичайно актуальними.

Мета – проаналізувати сучасні підходи до оцінки змагальної діяльності у командних ігрових видах спорту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення літературних джерел та даних мережі Internet, узагальнення, порівняння та співставлення.

Результати дослідження та їх обговорення. Параметри змагальної діяльності у командних ігрових видах спорту, зазвичай фіксуються на основі відеоспостережень за участю спортсменів різної кваліфікації у змаганнях як національної першості, так і офіційних міжнародних, що складають передумови до визначення сучасних її трендів [1]. Основними досліджуваними показниками виступає ефективність та результативність техніко-тактичних дій, їх варіативність застосування у грі та виконання в межах певних зон майданчика, ігрових амплуа.

Поглиблене вивчення ефективності змагальної діяльності провідних команд світу передбачає сучасне оновлення кількісних та якісних параметрів щодо модельних, індивідуальних або командних показників техніко-тактичних дій, особливості їх застосування та результативності у найважливіших офіційних міжнародних змаганнях (континентальні, чемпіонати світу, Ігри Олімпіади). Отримані дані складуть передумови щодо:

- удосконалення тренувального процесу кваліфікованих спортсменів на основі контролю здійснення динаміки розвитку техніко-тактичної підготовленості;
- прогнозування структури змагальної діяльності з наступним внесенням корективів для підвищення ефективності різних сторін підготовленості спортсменів;
- визначення основних тенденцій, які впливають на ефективність змагальної діяльності.

Перший методологічний підхід, пов'язаний із застосуванням відеоперегляду ігор, що дозволить отримати об'єктивні параметри структури змагальної діяльності з наступним її аналізом. Даний підхід дозволяє, з одного боку, визначити особливості виконання техніко-тактичних дій гравцями різного ігрового амплуа з урахуванням загальносвітових трендів, з іншого – можливість використати отримані дані у якості модельних показників.

Другий методологічний підхід обумовлений комплексним використанням рухового потенціалу спортсменів на основі встановлення взаємозв'язку між змагальним та тренувальним навантаженням, здійснення оцінки часових та кінематичних параметрів змагальної діяльності. На теперішній час у дослідженнях іноземних фахівців [2, 3] все більшої актуальності набувають наукові роботи, які пов'язані із застосуванням комп'ютерного

позиціонування гравців у командних ігрових видах спорту під час гри, що відображує аналіз кількісної оцінки змагальної діяльності та здійснює реєстрацію зовнішніх та внутрішніх компонентів навантаження. Крім того, GPS-аналіз дозволяє визначити працездатність як окремого гравця, так і команди в цілому, відстежувати рух гравця одночасно з діями гравців по команді, а також здійснювати аналіз позиційних відмінностей для гравців кожного ігрового амплуа, що суттєвим чином впливає на процес комплектування команди. Особливо пріоритетним є даний напрям досліджень у футболі, баскетболі, хокеї з шайбою, регбі, де результати можуть бути застосованими для оптимізації тренувального процесу, спрямованого на вдосконалення аеробних можливостей гравців. У волейболі GPS- позиціонування більше носить функцію локалізації гравців під час організації групових і командних техніко-тактичних дій [5] на основі використання спеціального маркування гравців різних амплуа з урахуванням відстані між учасниками, що забезпечує високу точність та ймовірність результатів.

Актуальним завданням сучасного спортивного тренування у командних ігрових видах спорту є пошук інформаційних критеріїв оцінки змагальної діяльності на основі інтегральних показників як всієї команди, так і кожного гравця окремо, що є важливою ланкою в системі підготовки кваліфікованих гравців. Існуюча статистика на змаганнях національного або міжнародного рівня не у певній мірі відображає особливості змагальної діяльності, в тому числі й індивідуальних параметрів або компонентів, які впливають на загальну ефективність командних дій. Тому третій методичний підхід щодо оцінки змагальної діяльності у командних ігрових видах спорту полягає у застосуванні системи індексів [4].

Висновок. Аналіз сучасних підходів оцінки змагальної діяльності показав, що результати більшості досліджень дозволяють визначити широкий спектр питань, які стосуються підготовки гравців у командних ігрових видах спорту, що пов'язано з визначенням структури змагальної діяльності, кількісних параметрів змагального навантаження та застосування методу індексів. Визначення параметрів змагальної діяльності гравців різного ігрового амплуа, застосування методів комп'ютерного позиціонування дозволяють вирішувати проблему управління змагальною діяльністю у командних ігрових видах спорту, де ключова увага повинна приділятися формуванню стартового складу.

Список використаних джерел.

1. Борисова О, Шутова С, Нагорна В, Шльонська О, Сучасні підходи удосконалення змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів у спортивних іграх. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2020; 2:15-22.

2. Lefèvre T, Guignard, B, Karcher C, Reche X, Font R, Komar J A deep dive into the use of local positioning system in professional handball: Automatic detection of players' orientation, position and game phases to analyse specific physical demands *PLoS ONE*. 2023; 8.

3. Nuttouch W, Hemarachatanon P, & Huntula S Analysis of Positional Differences in the Thai National Football Team Players' Performance Using Global Positioning System Tracking. *Physical Education Theory and Methodology*. 2023; 23(3): 373–379.

4. Shchepotina, N., Kostiukevych, V., Asauliuk, I., Stasiuk, V., Vozniuk, T., Dmytrenko, S., & Adamchuk, V. (2021). Management of Training Process of Team Sports Athletes During the Competition Period on the Basis of Programming (Football-Based). *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(2), 142-151

5. Xina Cheng, Yuhi Shiina, Xizhou Zhuang, Takeshi Ikenaga Player tracking using prediction after intersection based particle filter for volleyball match video // *Signal and Information Processing Association Annual Summit and Conference (APSIPA)*, 2014 .

СУЧАСНИЙ СТАН ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ АРБІТРІВ У БАСКЕТБОЛІ

Бричук М., Тисленко С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Незважаючи на важливу роль арбітражу у баскетболі на сьогодні відносно мало досліджень проведено у напрямі встановлення фізичних вимог до суддівства у даному виді спорту [3]. Арбітри витримують значні за обсягом та інтенсивністю фізичні навантаження під час матчів та змагального сезону в цілому: виконують навантаження помірної інтенсивності, працюючи на рівні 60-85% від максимальної частоти серцевих скорочень; метаболістичні процеси їх організму під час суддівства напряму залежать від змішаного анаеробно-аеробного механізму енергозабезпечення; за одну гру долають відстань до 6 км через 90 % всіх видів рухових переміщень [5]. Саме результати даних досліджень обумовлюють необхідність детального вивчення специфіки процесу фізичної підготовки арбітрів у баскетболі за для встановлення критеріїв і розробки відповідних моделей для практики їх професійної діяльності. Дана теза обґрунтовує **мету нашого дослідження** – визначити наукові підходи у питанні сучасного огляду фізичної підготовки арбітрів у баскетболі.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних джерел мережі Інтернет, метод системного аналізу.

Результати досліджень та їх обговорення. Аналіз результатів останніх наукових досліджень показав підвищення уваги до представленого нами питання. Вітчизняний погляд на проблематику його вивчення започаткували С. Дусь, С. Кулібаба (2015), які встановили, що на відміну від представників інших видів спорту арбітри з баскетболу на перше місце за значущістю ставлять психологічну підготовку, на друге – фізичну, третю сходинку займає практична підготовка, на останній сходинці знаходиться теоретична складова. Отримані дані автори пояснили тим, що теоретична та практична види підготовки баскетбольних арбітрів є основою всіх навчальних заходів Федерації баскетболу України, тоді як фізична підготовка залишається пріоритетом виключно самостійної роботи над собою за відсутності методичних рекомендацій та організованих занять, значно ускладнює даний процес [1].

У подальших своїх дослідженнях С. Дусь (2017) зазначив, що успішність проведення баскетбольних матчів значною мірою залежить від рухової активності арбітрів і пред'являє високі вимоги до їх фізичної підготовленості та вмілого використання окремих видів переміщення під час арбітражу матчів різного рівня. Автор підкреслив важливість розробки та впровадження додаткових критеріїв оцінки фізичної підготовленості арбітрів першочергово спрямованих на прояв швидкісних якостей [2]

Колективом авторів Собко І.М., Дугінова Г.С., Золотухін О.О. (2020) встановлено, що для суддівської діяльності в баскетболі характерний різноманітний набір і специфічний характер робочих дій і операцій, який вимагає різнобічної інтегральної підготовленості арбітрів. Фахівці рекомендували активне використання засобів всіх видів підготовленості арбітра, які відповідають специфічним вимогам суддівської діяльності, особливо у передігровий період [4]

Тенденцію сьогодення за даним питанням підкреслили Suarez-Iglesias, D.; Rodriguez-Fernandez, A.; Vaquera, A.; Villa-Vicente, J.G.; Rodriguez-Marroyo, J.A. (2024) зазначивши вагомість розробки та впровадження навчальних програм для баскетбольних арбітрів з метою підвищення ефективності їх професійної діяльності. При цьому автори відмітили існування бар'єрів, які заважають арбітрам досягати та підтримувати оптимальну фізичну форму, зокрема відсутність спеціальних режимів тренувань через щільний робочий графік, недостатній контроль за тренувальними програмами, самостійне управління власною фізичною підготовкою та знижена відповідальність за її якість [5].

Багаторічний досвід теорії і практики підготовки арбітрів у баскетболі сьогодні втілено у систему практичних рекомендацій, в тому числі з фізичної підготовки, що розроблено фахівцями суддівського відділу Міжнародної федерації баскетболу (ФІБА) й удосконалено його очільником Алехандро Вакєра.

Для того, щоб якомога найкраще підготувати арбітрів, ФІБА кожен рік аналізує основні змагання, для узгодження ігрових вимог з конкретними планами щодо фізичної підготовки арбітрів.

Європейський досвід практики фізичної підготовки баскетбольних арбітрів показав використання ними під час підготовчого та змагального періодів, а також у міжсезонні, саме систему рекомендацій ФІБА. Рівень національних чемпіонатів найсильніших баскетбольних країн (Литва, Греція, Франція, Іспанія, Сербія, Італія та інші) диктує високі вимоги до фізичної підготовленості власних суддів. Абсолютна більшість арбітрів ФІБА дотримується вимог посібника з фізичної підготовки суддів (Physical Training Manual for Basketball Referees), а також щомісячних планів тренувань (FIBA Europe Referees' Training Plan) [3, 5].

Однак слід відмітити, що змагання топ - рівня (як правило, найвищий Дивізіон – Серія А, Суперліга, Ліга А і т.п.) обслуговуються не лише судьями ФІБА, а також найбільш досвідченими та підготовленими судьями національної категорії. Саме завдяки високим вимогам до фізичної підготовленості, а також враховуючи силову та швидкісну складову ігор, всім судьям, які обслуговують дані ігри, вкрай важливо систематично виконувати інструкції ФІБА з фізичної підготовки.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Визначені нами наукові підходи щодо огляду питання фізичної підготовки арбітрів у баскетболі показали, що на сьогодні існують встановлені критерії фізичної підготовки, викладені у рекомендаціях Міжнародної федерації баскетболу. При цьому представлені ФІБА щомісячні плани роботи з фізичної підготовки можуть розглядатись як окремі моделі даного процесу. Але відсутність постійного контролю та складність в управлінні процесом підготовки створюють значні перешкоди на шляху підвищення рівня адаптованості і фізичної підготовленості баскетбольних арбітрів. Саме це обумовлює необхідність розробки, апробації та впровадження окремих моделей фізичної підготовки суддів у баскетболі з урахуванням рівня їх кваліфікації, що створить можливість раціонального розподілу навантаження, включення елементів етапного та поточного контролю, профілактики травматизму і перевтоми.

Список використаних джерел.

1. Дусь С., Кулібаба С. *Розробка технології підготовки арбітрів з баскетболу*: матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я», м. Харків, 2015. С. 24–26.
2. Дусь С. *Рухова діяльність і фізична підготовленість баскетбольних арбітрів*. Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». 2017. № 4. С. 40–44. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/26264>
3. Помещикова І. П., Тихонов А. І, Чуча Н. І. Підготовка суддів в баскетболі. Харків, 2019. 150 с.
4. Собко І. М., Дугінова Г. С., Золотухін О. О. Особливості інтегральної підготовки молодих суддів з баскетболу перед ігровим сезоном. *Спортивні ігри*. Харків, 2020. № 1(15). С. 34-43.
5. Suarez-Iglesias D., Rodriguez-Fernandez A., Vaquera, A., Villa-Vicente J. G., Rodriguez-Marroyo J. A. Comparative Effects of Two High-Intensity Intermittent Training Programs on Sub-Elite Male Basketball Referees' Fitness Levels. *Sports*. 2024. № 12. P. 51.

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ З МОТОРНОЮ АСИМЕТРІЄЮ НИЖНІХ КІНЦІВОК

Бугера Д., Улан А., Залойло В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Актуальність дослідження. Високі спортивні досягнення вимагають врахування всіх складових функціональної підготовленості організму спортсменів [2]. Функціональна асиметрія головного мозку є однією з найважливіших можливостей людини у вирішенні рухових завдань. Існує значна кількість даних [1, 4, 5], що свідчать про роль різноманітних асиметрій у спортивній діяльності, їх своєрідну динаміку в процесі тренування. Проте питання необхідності визначення та врахування моторної асиметрії в різних видах спорту досі залишається дискусійним. Попередні роботи дослідників свідчать про те, що врахування в процесі спортивної підготовки такої генетичної особливості як функціональна асиметрія позитивно впливає на підвищення рівня технічної підготовленості спортсмена, сприяє орієнтації спортивної підготовки на індивідуальні генетичні задатки, що як наслідок, позитивно впливає на становлення спортивної майстерності спортсмена в цілому. [3, 4, 5]. Фахівці стверджують, що за допомогою футболіста-шульги можна підсилити гру команди, а врахування моторної асиметрії на початкових етапах підготовки може стати орієнтиром при виборі ігрової позиції спортсмена [1, 3].

Мета дослідження - визначити вплив моторної асиметрії нижніх кінцівок на техніко-тактичні дії футболістів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет, метод синтезу та аналізу, відео-аналіз, методи математичної статистики. Було проаналізовано ігрову діяльність 16 футболістів серед яких 8 гравців з ведучою лівою ногою та 8 – з ведучою правою, які за ігровими позиціями є фланговими гравцями оборонної (8) та атакуючої (8) лінії. Серед техніко-тактичних дій, які оцінювались: ведення м'яча, обманні рухи, удари, точні передачі, завершені в умовах достатнього часу.

Результати дослідження. В сучасному футболі тактичні розстановки залежать від конкретних стратегій команд і великої кількості факторів, тому немає однозначної відповіді на запитання «де якому гравцю грати». У літературі відмічається, що асиметрія є одним із можливих факторів впливу в процесу формування футбольної команди і тактики її змагальної діяльності. Так, фахівців рекомендують використовувати гравців, ведучою ногою у яких є ліва, на лівому фланзі, а амбідекстрів – або на правому фланзі, або у центрі поля [3]. Амбідекстри та лівші, на думку спеціалістів, мають тактичну перевагу над правшею. Це пов'язано з тим, що правші складно протидіяти грі шульги, а також з поганим пристосуванням виконувати рухову дію в обидві сторони. З іншого боку, праволатеральні індивіди, тобто лівші, не тільки являються рухомо більш активними, а й характеризуються більш високою здібністю до мимовільного прискорення рухової активності [1, 4]. Серед найвідоміших футболістів, які надавали перевагу лівій нозі є: Ліонель Мессі, Марадона, Пеле, Ференц Пушкаш, Хуан Мата, Робін Ван Персі, Анхель Ді Марія, Месут Озіл, Арьєн Роббен і т.д [1].

За результатами здійсненого аналізу (рис. 1, рис.2) можна стверджувати, що всі досліджені гравці з ведучою правою ногою в процесі гри віддають перевагу у виконанні техніко-тактичних дій (ТТД) ведучою ногою, навіть в моментах, де зручніше б було виконати прийом субдомінантною ногою (рис. 2). Незначна кількість (31% випробуваних) гравців в процесі гри та ігрових ситуацій перелаштовуються на гру неведучою ногою в залежності від свого розташування на футбольному полі. У 79% випадках футболісти виконували ТТД ведучою ногою і лише 21% ТТД було виконано неведучою кінцівокою залежно від змагальної ситуації на полі, що склалася.

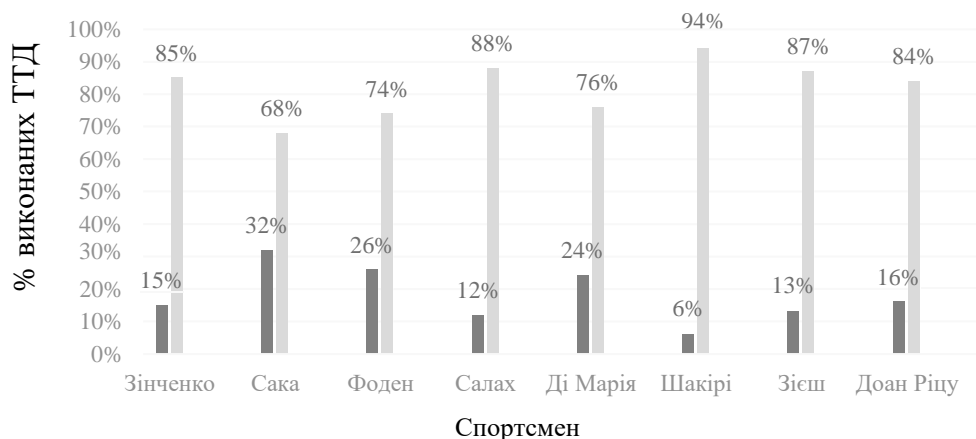


Рисунок 1 – Відсоток виконаних техніко-тактичних дій протягом матчу футболістами з лівою ведучою ногою: - правою ногою; - лівою ногою

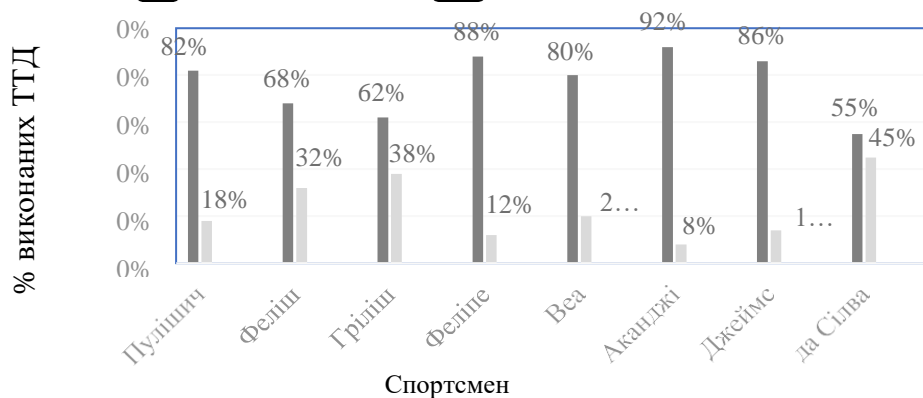


Рисунок 2 – Відсоток виконаних техніко-тактичних дій протягом матчу футболістами з ведучою правою ногою: - правою ногою; - лівою ногою

Висновки. Відомо, що домінуюча сторона мозку відповідає за контроль за відповідною стороною тіла. Тому, знання, яка сторона є домінуючою для спортсмена може бути корисним для тренування та розвитку моторних навичок. В роботі визначені особливості застосування техніко-тактичних дій футболістами з різною асиметрією нижніх кінцівок. Визначено, що у 79% випадках футболісти виконували ТТД ведучою ногою і лише 21% ТТД було виконано недевичою кінціркою залежно від змагальної ситуації на полі, що склалася.

Список використаних джерел.

1. Бугера Д. О., Корень І. С., Улан А. М. Прояв моторної асиметрії серед провідних футболістів (за матеріалами Чемпіонату світу з футболу 2022). Proceedings of the XVI International Scientific and Practical Conference «Principles of science. Ideals, norms, values in science and style of scientific thinking», April 17 – 18, 2023 Tallinn, Estonia by the «InterSci». 2023. 45-47.
2. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.
3. Улан А. М., Кос Р. С., Бурега Д. О. Характерні особливості змагальної діяльності кваліфікованих футболістів з урахуванням їх генетичних схильностей. PCS [інтернет]. 23, Серпень 2023 [цит. за 12, Лютий 2024];(8(168):153-7. доступний у: <https://spccc.com.ua/index.php/journal/article/view/1460>
4. Sanchis-Moysi J., Idoate F., Olmedillas H., Guadalupe-Grau A., Alayón S., Carreras A., Dorado C., & Calbet J. A. L. (2010). The upper extremity of the professional tennis player: muscle volumes, fiber type distribution and muscle strength. Scandinavian journal of medicine & science in sports, 20(3), 524-534. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.00969.x>
5. Shynkaruk O., Ulan A., Bondar A., Iakovenko O., Strohanov S., Pavlenko Iu., Goncharenko Ie., & Krasnianskiy K. (2020). Left-Handed and Right-Handed Fencers in the International Sports Arena: Specifics of Their Competitive Activity and Features of Identification. Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ, 20(2), 59-67. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.01> ISSN 1993-7989 (print). ISSN 1993-7997 (online).

СПЕЦИФІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Ван Цянь, Дяченко А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Інтеграційні складові функціональної підготовленості притаманні етапу підготовки до вищих досягнень вказують на складні перехідні процеси від юнацького до дорослого професійного спорту. Важливим чинником реалізації цього процесу є дефініції енергетичного резерву спортсменів, які визначають наявність функціонального потенціалу і певні енергетичні властивості, що вказують на перспективи подальшого вдосконалення відповідно спеціалізації і взагалі в спроможності підвищення майстерності у виді спорту. За даними провідних спеціалістів [1] мова йде про інтеграційні прояви енергетичного потенціалу, зокрема сумісної інтерпретації аеробного і анаеробного потенціалу веслувальників. Реалізація такого підходу є актуальним чинником оцінки перспективних можливостей веслувальників на каное, де структура функціонального забезпечення єдиної змагальної дистанції 1000 м у чоловіків (за програмою олімпійських ігор) потребує максимального напруження аеробної та анаеробної функцій [3].

Проблема полягає в тому, що в спеціальній літературі широко представлені диференційовані підходи до оцінки функціональної підготовленості юних кваліфікованих і дорослих спортсменів [2]. Даних, які дозволяють водночас виявити наявний потенціал і передумови майбутньої спеціалізації представлено край недостатньо. Особливо це відчувається на етапі підготовки до вищих досягнень, де власне формуються умови переносу (конверсії) наявного потенціалу на структури функціонального забезпечення спеціальної працездатності.

Мета. Визначити кількісні і якісні характеристик енергетичного резерву веслувальників на каное на етапі підготовки до вищих досягнень.

Методи досліджень. Вимірювання аеробної потужності здійснено за допомогою метаболіметра Oxycon mobile (Jaeger). Біохімічні вимірювання концентрації лактату крові проведені за допомогою лабораторного комплексу "Biosen S. line lab+". Формалізовані критерії відбору та спортивної орієнтації розроблені на основі модельних характеристик, представлених у спеціальній літературі [3, 4]. *Методи математичної статистики.*

Визначили середнє значення – \bar{X} стандартне відхилення – S , медіану – Me ; максимальні (max) та мінімальні (min) індекси ($Q1$ і $Q4$), 25% та 75% ($Q2$ – $Q3$). Виявили узагальнені і індивідуальні характеристики енергетичних реакцій веслувальників на каное. *Ергометрія.* Тестові завдання виконані на веслувальному ергометрі, Dansprint (Данія).

Результати. Статистичні характеристики аеробного і анаеробного енергозабезпечення представлені таблицях 1 і 2. Енергетичний потенціал веслувальників проаналізовано на основі оцінки цілісної структури аеробного і анаеробного енергозабезпечення. В якості модельних критеріїв, які визначають диференціацію рівней функціональної підготовленості визначені кількісні характеристики реакції, зареєстровані в трьох діапазонах, які визначають якісні і кількісні характеристики енергетичного резерву і перспективні можливості подальшого спортивного вдосконалення.

Перша група, включає одного спортсмена (4,0% від загальної групи), який має унікальний рівень енергетичного забезпечення і оптимальний баланс аеробних і анаеробних реакцій. Друга група, включає п'ятнадцять спортсменів (53,0%), які мають нормативний рівень функціональної підготовленості. Третя група, складається з дев'яти умовно перспективних веслувальників (32,0%), які мають зменшений енергетичний резерв. Четверта група включає трьох веслувальників (11,0%), які мають недостатній рівень аеробного чи анаеробного енергозабезпечення, і відповідно невисокі потенціальні можливості майбутнього спортивного вдосконалення.

Таблиця 1 – Показники *аеробного* енергозабезпечення (n=28)

Статистичні показники	Енергетичні показники							
	VO ₂ AT1	VO ₂ /kg AT1	VO ₂ AT2	VO ₂ / kg AT2	VO ₂ max step test	VO ₂ max/kg step test	VO ₂ max CP	VO ₂ max/kg CP
\bar{x}	3,3	41,6	4,1	51,3	5,0	62,5	5,3	65,9
Me	3,3	41,6	4,1	51,2	5,0	62,5	5,3	65,8
S	0,2	2,6	0,3	4,4	0,2	2,8	0,2	2,9
max	3,7	46,3	4,6	58,2	5,2	67,5	5,7	71,3
min	3,0	36,9	3,4	42,5	4,1	51,9	4,6	58,2
25%	3,2	39,2	3,9	48,6	5,0	61,2	5,1	64,4
75%	3,5	43,8	4,3	55,1	5,1	64,0	5,4	67,8

Таблиця 2 – Показники *анаеробного* енергозабезпечення (n=28)

Статистичні показники	Енергетичні показники			
	La VO ₂ max	La CP	La 30	La 90
\bar{x}	9,3	10,6	7,4	13,6
Me	8,9	10,5	7,3	13,7
S	2,1	2,2	0,9	1,2
max	12,7	14,1	9,1	16,1
min	5,9	6,9	5,9	11,5
25%	8,1	8,9	6,8	12,8
75%	10,9	13,0	7,9	14,1

Висновки. Результати реєстрації, оцінки і інтерпретації показників енергетичних можливостей веслувальників на каное дають підстави сформувати структуру енергозабезпечення і задекларувати кількісні характеристики аеробної і анаеробної потужності веслувальників на етапі підготовки до вищих досягнень.

Список використаних джерел.

1. Го Пенчен, Кун Сянлінь, Дяченко А. Функціональна підготовка спортсменів у водних видах спорту. Київ: НПФ “Славутич-Дельфін”. 2021. 243 с.
2. Diachenko A, Guo Pengcheng, Wang Weilong, Rusanova O, Kong Xianglin, Shkrebtii Y. Characteristics of the power of aerobic energy supply for paddlers with high qualification in China. Journal of physical education and sport ® (jpes), 2020. № 20(1), art 43. P. 312 – 317.
3. Guo P, Zhang Z, Huang Z, Kong X, Diachenko A, Rusanova O, & Rusanov A. Features of the Canoeists’ Special Physical Fitness at the Distance of 1000 m. Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ, 2020. № 22(1). P. 106-112.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО РЕЗЕРВУ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вей Бін, Дяченко А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. В сучасній теорії і практиці футболу є розуміння, що сталий стан спеціальної працездатності впродовж тривалого змагального сезону і багаторічної кар'єри гравців може бути забезпеченим тільки при наявності функціональних резервів [3, 5]. Водночас автори констатують проблему спеціалізованої спрямованості фізичної підготовки в періоди, які призначені для розвинення функціонального і рухового потенціалу, формуванню резервів функціональних можливостей футболістів [2]. Для їх розвитку важливу значущість має етап спеціалізованої базової підготовки. На цьому етапі тренувальний процес проходить в заключній фазі пубертатного періоду, що найбільш сприятливий для розвитку функціональної потужності і модифікації розвинених кондицій в структури функціонального забезпечення техніко-тактичних дій спортсменів [1]. В загальному сенсі в цей період здійснюється перехід від загальної і спеціальної підготовчої роботи до високоспеціалізованого тренувального процесу і змагальної практики футболістів [4]. Наявність кількісних і якісних характеристик функціональної підготовленості надасть нові можливості для вдосконалення засобів і методів фізичної підготовки.

Мета. Визначити кількісні і якісні характеристики функціонального резерву футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи. Газоаналіз, вимірювання концентрації лактату крові, CRS & ІЕ test. У дослідженні взяли участь 18 гравців віком 18-19 років.

Результати. В таблиці 1 наведені показники функціональних можливостей футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Таблиця 1 – Показники функціонального резерву футболістів

Показники функціонального забезпечення у стандартних умовах				
$VO_2 \max, \text{ml} \cdot \text{min}^{-1} \cdot \text{kg}^{-1}$	Аеробна потужність	57,5	50,2	62,8
$V_E \max, \text{l} \cdot \text{min}^{-1}$	Потужність реакції дихання	175,0	161,6	186,2
$MAOD, \text{ml} \cdot \text{min}^{-1}$	Анаеробна потужність (анаеробний резерв)	54,8	49,7	60,1
% excess $V_E, \%$	Рухливість реакції КРС в умовах зростаючої втоми	17,0	27,3	10,9
Показники працездатності: ергометрична потужність, W, час роботи умовах стійкого стану				
Steady time 90%–100% $VO_2 \max, \text{c}$	Витривалість при навантаженні субмаксимальної інтенсивності	251,4	187,4	315,4
$W VO_2 \max, W$	аеробної спрямованості	262,3	226,5	298,3
$W AT, W$	Витривалість при навантаженні анаеробної спрямованості	205,1	178,2	232,5
Steady time $W115\% VO_2 \max, \text{c}$		98,5	65,1	1323

Вони є нормативною основою функціональної підготовленості і вказують на наявності функціональних резервів спеціальної працездатності.

Представлені показники представляють узагальнені характеристики функціональної підготовленості спортсменів. Але є розуміння, що вони є умовою спеціальної інтенсифікації тренувального процесу футболістів, спроможності витримувати значні фізіологічні напруження, в тому числі в специфічних умовах реалізації спеціальної витривалості (intermittent endurance) – сталого стану, розвитку і компенсації втоми.

Звертають на себе увагу вимоги щодо потужності енергетичних реакції, особливо це стосується аеробної потужності, яка визначає частку вискоефективного аеробного енергозабезпечення в загальному енергобалансі футболістів. Значущість аеробної потужності значно підвищується при наявності високих характеристик MAOD і реакції дихальної компенсації метаболічного ацидозу (% excess V_E).

Представлені ергометричні характеристики надають можливості визначення рівня загальної працездатності футболістів, зокрема спроможності виконувати роботу в умовах зростання фізіологічного напруження навантаження, розвитку і компенсації втоми.

Висновки.

1. Фізична підготовка футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки ґрунтується на кількісних і якісних характеристиках функціональної підготовленості, які визначають функціональні резерви організму для високоспеціалізованої інтенсифікації тренувального процесу в умовах багаторічної професійної підготовки.

2. Чинником, який визначає ефективність функціональних резервів є аеробна потужність (VO_2 max), узагальнені характеристики енергетичного резерву (MAOD) і рухливість кардіореспіраторної системи в умовах сталого розвитку і компенсації втоми.

Список використаних джерел.

1. Дьяченко А. Ю., Гхайтх Д. Б. Особенности функционального обеспечения выносливости при работе аэробного характера футболистов на этапе специализированной базовой подготовки. Спортивная наука Украины. 2015. №3(67). С. 36–42.

2. Лісенчук Г., Тищенко В., Ван Лейбо, Шеховцова К. Напрями удосконалення технології поточного управління у футболі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 3. С.31-37.

3. Шамардин В. Н., Виноградов В. Е., Дьяченко А. Ю. Физическая подготовка футболистов высокой квалификации. Киев: Славутич-Дельфин; 2017. 170 с.

4. Пшибыльски В., Мищенко В. Функциональная подготовленность высококвалифицированных футболистов. Науковий світ. 2005. 162 с.

5. Diachenko A., Wang L., Lisenchuk G., Denysova L., Lysenchuk S. Football Players' "Cardiorespiratory System and Intermittent Endurance" Test. Sport Mont. 2021. № 19(3).

ПРОБЛЕМИ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВОЛЕЙБОЛІ ПРИ ДИСТАНЦІЙНОМУ РЕЖИМІ НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Волощук К.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Вступ. Спеціалізовані заклади вищої освіти фізкультурно-спортивного профілю та факультети фізичного виховання та спорту України надають освітні послуги майбутнім тренерам з волейболу та вчителям фізичної культури. Освітній компонент «Теорія і методика спортивних ігор» включено до навчального плану бакалаврів багатьох освітніх програм на спеціальностях 017 – фізична культура і спорт та 014 – середня освіта. Дана дисципліна розроблена для опанування теорією і методикою навчання з метою формування професійно-педагогічних навичок, умінь і отримання знань, необхідних для самостійної викладацької роботи в різних формах фізичної культури і спорту [4].

С. М. Афанасьєв зі співавторами [1] у своїй публікації зазначають актуальні проблеми та напрями реалізації дистанційної освіти під час підготовки фахівців галузі фізичної культури і спорту. Науковцями виявлено основні труднощі і проблеми студентів у процесі навчання у дистанційному форматі, визначено обізнаність здобувачів освіти з засобами дистанційного навчання, встановлено рівень недостатньої задоволеності досвідом онлайн занять з дисципліни «Фізичне виховання» [3].

Педагогічне спостереження на навчальних заняттях при онлайн та офлайн режимах навчання за останні п'ять років свідчить про те, що багато студентів ЗВО ніколи не грали в волейбол. Така ситуація суттєво ускладнює опанування рухових умінь та навичок, доводиться змінювати методику проведення навчального заняття з дисципліни, приділяти більшу частину часу на виправлення грубих помилок в техніці, шукати індивідуальний підхід через різний вихідний рівень підготовленості студентів – все це суттєво знижує ефективність засвоєння навчальної програми, що спонукає до зниження вимог під час складання контрольних нормативів з волейболу для студентів загального курсу (різних спортивних спеціалізацій) [2].

У зв'язку з такою ситуацією необхідним є визначення шляхів, пошук таких форм і підходів у дисципліні, що викладається, які б сприяли підвищенню мотивації та ефективності опанування знаннями, вміннями та навичками здобувачів різних спеціалізацій у заняттях волейболом.

Мета дослідження - проаналізувати сучасний стан та підходи щодо забезпечення теоретичної підготовки у волейболі, як засобу підвищення мотивації студентів закладів фізичної культури та спорту до опанування майбутньою професією, на основі науково-методичної літератури.

Матеріал та методи дослідження. З метою визначення сучасного стану теоретичної підготовки у волейболі у дитячо-юнацьких спортивних школах та у закладах вищої освіти фізичної культури та спорту при викладанні освітнього компоненту «Спортивні ігри (розділ волейбол)» нами було проаналізовано 30 літературних та Інтернет джерел.

Результати дослідження. Аналіз наукових праць з теоретичної підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту засвідчив наявність різних підходів щодо наукового обґрунтування форм, засобів та методів теоретичної підготовки на прикладі таких видів спорту, як мінібаскетбол, фехтування, легка атлетика, хокей з шайбою тощо [2]. Аналіз навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з волейболу авторів [5] свідчить про недостатнє володіння теоретичною підготовкою та оволодіння сучасними знаннями та формами організації подачі теоретичного матеріалу.

Отже, онлайн режим навчання у закладах вищої освіти фізичної культури і спорту у дитячо-юнацькому спорті та на уроках фізичної культури у закладах загальної середньої

освіти свідчить про підвищення значущості теоретичної підготовки та її вплив на підвищення мотивації дітей до занять спортом, студентів до вивчення навчальних компонентів. Однак дистанційне навчання у закладах вищої освіти фізичної культури і спорту, де саме готують майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, – вчителів фізичної культури та тренерів, потребує більш ретельного розгляду даної проблеми у зв'язку з необхідністю навчити здобувачів методики подачі теоретичного матеріалу. Пов'язувати теоретичну підготовку з фізичною, технічною, тактичною видами підготовки. Впливати різними формами, засобами та методами, тим самим формувати мотивацію у дітей, які опановують волейбол.

Висновки. На основі аналізу науково-методичної літератури виявлено низку проблемних питань реалізації теоретичної підготовки:

- не обгрунтовано структуру та зміст теоретичної підготовки з волейболу з розподілом програмного матеріалу на онлайн та офлайн форми навчально-тренувального процесу, де зміст теоретичної підготовки структуровано з урахуванням завдань конкретного етапу багаторічної підготовки, що сприяє підвищенню ефективності навчання основам техніки гри, розвитку фізичних якостей, формуванню мотивації дітей, спортсменів, студентів до занять спортом;

- зміст навчального матеріалу теоретичної підготовки з волейболу потребує побудови відповідно до сучасних тенденцій волейболу, використання інформаційних комп'ютерних технологій, вікових особливостей, що створить максимально сприятливі умови для розкриття пізнавальних здібностей; формування мотивації до занять спортом з урахуванням інтересів самої особистості щодо самовираження та розкриття свого потенціалу в командній діяльності;

- у нормативних документах та методичних рекомендаціях для тренерів недостатньо розкрито використання інтегрованого підходу щодо опанування теоретичними знаннями юними спортсменами у поєднанні з руховою діяльністю в навчально-тренувальному процесі з волейболу, з використанням зошитів або щоденників для виконання самостійних завдань при онлайн та офлайн режимах навчально-тренувального процесу;

- недостатньо розроблено методичних рекомендацій для тренерів та здобувачів вищої освіти фізкультурного профілю щодо організації теоретичної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки та протягом вивчення варіативного модуля «Волейбол» у ЗЗСО.

Список використаних джерел.

1. Афанасьєв С., Майкова Т., Коваленко Н., Афанасьєва О., Борисов Є. Дистанційна освіта в підготовці фахівців галузі фізичної культури і спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2022. № 3. С. 4-10.

2. Волощук К. В., Мітова О. О., Раковська І. А. (2024). Теоретична підготовка як засіб підвищення мотивації до занять волейболом у здобувачів закладів фізичної культури і спорту. *Спортивні ігри*. 1 (31) С. 4- 15.

3. Мацухова Єлизавета & Микитчик Ольга. Вплив дистанційної форми навчання на якість освітнього процесу з фізичного виховання у закладі вищої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2023. №3. С. 96-101.

4. Мітова О. О., Раковська І. А. Волейбол в системі общеобразовательних учебних заведень. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. №1. С. 84-88.

5. Туровський В. В., Носко М. О., Єрмаков С. С., Осадчий О. В., Гаркуша С. В., Христенко Г. О. *Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю*. К.: ФВУ. 2009. 168 с.

ОСОБЛИВОСТІ ЛОКАЛІЗАЦІЇ КОНТРОЛЮ У ГРАВЦІВ В КОМП'ЮТЕРНІ ІГРИ

Ганага О., Петровська Т., Федорчук С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Ефективність спортсмена багато в чому залежить від його індивідуально-психологічних особливостей та психологічної підготовки. Однією з таких психологічних характеристик, яку дослідники пов'язують із спортивною ефективністю є локалізація контролю спортсмена над значущими подіями. Спортсмен з внутрішнім локусом контролю поводить відповідно до своїх внутрішніх намірів і сприймає свої досягнення як результат власних дій і здібностей. Навпаки, спортсмен із зовнішнім локусом контролю сприймає свої успіхи або невдачі як наслідки неконтрольованих обставин [1]. З результативністю спортсмена зазвичай пов'язують інтернальну локалізацію контролю. Так, результати дослідження вказують на переважну успішність спортсменів з інтернальним локусом контролю у некомандних видах спорту [3]. Проте дослідження також підтверджують вплив локусу контролю на самоефективність елітних футболістів [4]. Інтернальний локус контролю також розглядається як особистісний ресурс стресостійкості кваліфікованих гандболісток [2], що значною мірою визначає їх ефективність [4]. Проблема пошуку психологічного ресурсу спортсмена залишається актуальною. Тому нам вважається доцільним дослідити особливості локусу контролю в гравців у кіберспорт та порівняти особливості локалізації контролю у гравців різної ефективності.

Мета – визначити особливості локусу контролю у кіберспортсменів різної ефективності.

Методи: теоретичний аналіз літературних джерел та даних мережі Інтернет, порівняння, узагальнення, методика дослідження рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера, методи математичної статистики. Визначались статистичні параметри: медіана, нижній і верхній квантилі (25%, 75%). У дослідженні брали участь 53 студентів НУФВСУ віком від 18 до 26, які були розподілені на групи: I група кіберспортсмени 16 осіб, з них 9 осіб з особистим або командним рейтингом; II група спортсмени різних видів спорту, які захоплюються комп'ютерними іграми 15 осіб; III група спортсмени різних видів спорту, які не грають у комп'ютерні ігри 22 особи.

Результати дослідження та їх обговорення. В нашому дослідженні ми порівняли рівень суб'єктивного контролю у кіберспортсменів та представників інших видів спорту (рис.1).



Рисунок 1– Показники суб'єктивного контролю у спортсменів

Встановлено екстернальний тип контролю в групі кіберспортсменів (Me 25,00 [23,50;29,00]) та групі спортсменів, які поєднують спорт і комп'ютерні ігри (Me 24,00 [23,00;33,00]). В групі спортсменів, які не грають у комп'ютерні ігри виявлено змішаний тип

локалізації контролю (Me 31,50 [25,00;33,00]).

Однак розподіл показників локалізації контролю в групах має особливості. Переважна більшість 75% кіберспортсменів та 60% спортсменів, які грають у комп'ютерні ігри виявляють змішаний тип локусу контролю. За результатами дослідження інтернальний контроль притаманний 19% кіберспортсменів, 27% спортсменів, які захоплюються комп'ютерними іграми та 36% спортсменів, які не цікавляться комп'ютерними іграми.

При порівнянні особливостей локалізації контролю в гравців у кіберспорт з різною ефективністю (з особистим або груповим рейтингом та без рейтингу), встановлено особливості. (рис.2).

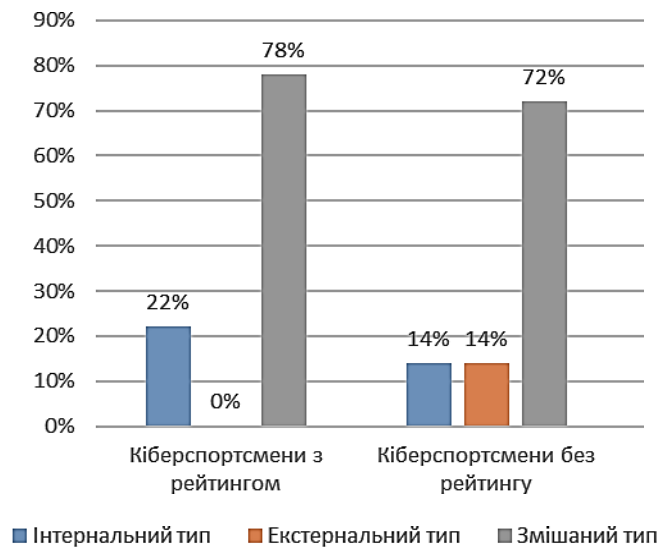


Рисунок 2 – Локалізація контролю у кіберспортсменів з різною ефективністю

В групі кіберспортсменів з особистим або командним рейтингом інтернальний тип контролю продемонстрували 22% спортсменів; екстернальний тип – 0%; змішаний тип – 78%. В групі кіберспортсменів з нижчим рівнем ефективності (без рейтингу) виявилось спортсменів з інтернальним типом контролю 14%; з екстернальним типом – 14%; із змішаним типом – 72%.

Отже, результати наших досліджень дозволяють нам зробити висновок про вплив локалізації контролю гравця (переважно інтернального та змішаного типів) на досягнення ним ефективності у кіберспорті.

Висновки. На основі теоретичного аналізу виявлено, що інтернальний тип локалізації контролю пов'язують із загальною ефективністю та стресостійкістю спортсменів.

Виявлено відмінності в структурі локалізації контролю в групах гравців у кіберспорт з різною ефективністю.

Список використаних джерел.

1. Булавінов А. Б., Качарова В. М. Локус контролю юнаків. *Загальна психологія*. 2019. Вип. 1. С. 3–7.
2. Федорчук С. В., Петровська Т. В., Арнаутова Л. В., Ганага О. Ю., Хмельницька І. В. Локус контролю як особистісний ресурс подолання стресу кваліфікованих спортсменок. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. Вип. 1. 2023. С. 28–34.
3. Hemonova T. O., Kukurudziak I. V. Research of the Locus of Control as the Correlation of the Professional Success of an Athlete. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. 5-1 (32). С. 123–126.
4. Petrovska T., Arnautova L., Palamar B., Khmel'nitska I., Fedorchuk S., Hanaha O., Kohut Correlation between indicators of balance of nervous processes with localization of control in high skilled women handball players. *Клінічна та профілактична медицина*. 2023. № 4(26). С. 96–103.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ПОТУЖНОСТІ АЕРОБНОГО ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ

Го Женхао, Дяченко А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Відомо, що підвищення функціональних можливостей веслувальників-спринтерів базується на переважному розвитку швидкісних можливостей, пов'язаних з досягненням максимального зусилля на веслуванні у момент старту, швидкісно-силових якостей та силової витривалості під час високо інтенсивної змагальної діяльності. Це ставить підвищені вимоги до рівня розвитку потужності та об'єму анаеробного енергозабезпечення, з урахуванням диференційованого і комплексного прояву його алактатного та лактатного (гліколітичного) компоненту, стимулюючого впливу розвиваючої гіпоксії та прогресуючої гіперкапнії, ступеня вираженості компенсації втоми під час тренувальної та змагальної діяльності. Це у значній мірі пов'язано з кількісними та якісними характеристиками спеціальної працездатності та пов'язаними з ними функціональними можливостями веслувальників на дистанціях 200 м та 500 м, які представлені в спеціальній літературі.

При наявності об'єктивних теоретичних передумов вирішення цього питання в практиці підготовки кваліфікованих веслувальників на байдарках та каное фактор підвищення ефективності функціонального забезпечення веслувальників-спринтерів на основі врахування взаємозв'язку характеристик кардіореспіраторної системи, енергозабезпечення та показників спеціальної працездатності не був врахований. Внаслідок цього, методичні підходи на основі врахування цього фактора не були обґрунтовані.

Мета. Розробити режими тренувальних вправ, спрямованих на підвищення потужності енергозабезпечення веслувальників-спринтерів з урахуванням диференційованого впливу на специфічні компоненти реакції кардіореспіраторної системи та енергозабезпечення роботи.

Методи. Для реєстрації показників був використаний мобільний газоаналізатор Oхусон mobile (Jaeger), лабораторний комплекс для визначення лактату крові Biosen S. line lab+. Для стандартизації вимірювань спеціальної працездатності був використаний гребний ергометр "Dansprint".

Результати. Залежно від тривалості прискорень час роботи на відрізку складав: у серії I - 10 с, у серії II - 20 с, у серії III - 30 с, у серії IV - 90 с. Кількість відрізків у серії складала в серії I - вісім відрізків, в серії II - шість відрізків, в серії III - чотири відрізки, в серії IV - два. Фізіологічну характеристику напруження навантаження представлено в таблиці 1

Індивідуальні характеристики ергометричної потужності, споживання O_2 , співвідношення легеневої вентиляції та виділення CO_2 , рівні концентрації лактату крові, зареєстровані під час виконання останнього вправи та періоду відновлення, лягли в основу моделювання індивідуальних режимів тренувальної роботи. В умовах реалізації тренувальних навантажень кількісні характеристики роботи (ергометричної потужності) корегувались відповідно індивідуальному типу реакції та спроможності підтримувати задані індивідуальні характеристики працездатності. Пролонгація кількості відрізків в серії здійснювалась за умови можливості підтримання працездатності в серії. Зменшення кількості якісних характеристик працездатності в серії вимагало оптимізації відновлювального періоду.

Таблиця 1 – Показники реакції кардіореспіраторної системи та енергозабезпечення роботи веслувальників-спринтерів на байдарках в умовах повторного виконання вправ при роботі анаеробної спрямованості (n=12).

Режими роботи	Номер відрізка в серії	Фізіологічні показники напруження навантаження								
		VO ₂ , л·хв ⁻¹ *			V _E ·VCO ₂ ⁻¹ , у. о. **			La, ммоль·л ⁻¹ ***		
		\bar{X}	S	V	\bar{X}	S	V	\bar{X}	S	V
А	VIII	3,0	0,3	10,0	35,1	2,1	6,0	4,1	0,2	4,9
Б	VIII	3,2	0,3	9,4	32,8	2,3	7,0	6,1	0,3	4,9
В	IV	4,5	0,4	8,9	34,9	3,3	9,5	10,9	1,0	9,2
Г	II	5,7	0,4	7,0	36,2	3,6	9,9	13,2	1,0	7,6

Примітки. * - реєструвалися середні показники VO₂ за останні 10 с роботи на відрізку; ** - реєструвалися середні показники V_E·VCO₂⁻¹ за перші 30 с періоду відновлення; *** - забір крові для реєстрації лактату крові проводився на 3 та 7 хвилини періоду відновлення.

Висновки. Розроблено моделі тренувальних вправ, які включали режими А, Б, В та Г. Основні ефекти тренувальних вправ склали: режим А - збільшення потужності реакції легеневої вентиляції при наростанні CO₂ в умовах навантажень, виконаних з максимальною інтенсивністю роботи; режим Б - реалізація ємності анаеробного енергозабезпечення, підвищення швидкості розгортання лактатного (гліколітичного) енергозабезпечення; режим В - підвищення потужності анаеробного лактатного (гліколітичного) енергозабезпечення, розвиток реакції дихальної компенсації метаболічного ацидозу; режим Г - реалізація ємності анаеробного та підвищення потужності аеробного енергозабезпечення роботи.

Список використаних джерел.

1. Ван Вейлун, Русанова Ольга, Дяченко Андрій. Контроль функціонального забезпечення спеціальної працездатності кваліфікованих веслувальників з урахуванням спеціалізації у веслуванні на байдарках і каное. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. № 2. С. 92-100.
2. Го Пенчен, Кун Сянлінь, Дяченко А. Функціональна підготовка спортсменів у водних видах спорту. Київ: НПФ "Славутич-Дельфін". 2021. 243 с.
3. Міщенко В. С., Лисенко Є. П., Виноградов В. Є. Реактивні властивості кардіореспіраторної системи як відкриття адаптації до напруженого фізичного тренування у спорті: монографія. Київ: Науковий світ. 2007. 352 с.
4. Чжао Дун, Дьяченко А. Вплив спеціальної силової підготовки на специфічні компоненти функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності спортсменів у веслуванні академічному. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. № 1. С. 52-57.
5. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization-6th Edition: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, 2018. 392 p.

СТАВЛЕННЯ БАТЬКІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ЄДИНОБОРСТВАМИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Гончарова Н., Довганінець О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Автори численних досліджень [1, 2] звертають увагу на оздоровчий потенціал занять фізичними вправами молодших школярів. Натомість вивчення основних форм проведення занять фізичними вправами доводить необхідність активного залучення дітей до позакласних форм роботи, стала система фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) не задовольняє достатній обсяг оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей. Серед видів спорту, які викликають цікавість у контингенту дітей шкільного віку одне з провідних місць займають спортивні єдиноборства [3-5].

На думку А. А. Єритика та ін. [4] значний вплив на ставлення до занять фізичними вправами дітей шкільного віку, в тому числі спортивними єдиноборствами, мають батьки. В той самий час дослідники [2] стверджують, що самі батьки вбачають труднощі у особистій участі у заняттях фізичними вправами через відсутність вільного часу, нездатність організувати свій режим праці та відпочинку. Натомість вивчення відношення батьків до занять спортивними єдиноборствами дітей молодшого шкільного віку дозволить з'ясувати скриті резерви підвищення ефективності та систематичності цих занять.

Мета дослідження – вивчити ставлення батьків до занять фізичними вправами їх дітей молодшого шкільного віку та зокрема спортивними єдиноборствами.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, опитування.

Результати дослідження та обговорення. Для з'ясування ставлення батьків до занять фізичними вправами їх дітей було проведене опитування, за участю 81 батьків дітей віком 6 – 10 років. Анкета складалась із двох груп питань. Перша група містила питання, що охоплюють відношення до занять фізичними вправами загалом, друга група питань включала питання, що конкретизовані для занять дітей спортивними єдиноборствами (на прикладі рукопашного бою).

Анкетування дозволило з'ясувати, що батьки надають важливу роль фізичних вправ у формуванні здорового способу життя своїх дітей. Вони позитивно ставляться до активного дозвілля своїх дітей ($n = 81$), пов'язаного з виконанням фізичних вправ. До дослідження було запрошено тих батьків, діти яких відвідують заняття з рукопашного бою. Всі батьки дали ствердливий відповідь на питання, щодо систематичності цих занять.

Проведений аналіз думки батьків стосовно впливу занять фізичними вправами на організм дитини, дозволив зробити висновок, що більшість з них 72,84 % ($n = 59$) вважає заняття фізичними вправами сприятливими для покращення фізичної роботоздатності дітей. Також батьки вважають, що фізичні вправи сприятливо впливають на зниження рівня захворюваності дітей, а саме зниження частоти розповсюдження захворюваності на гострі респіраторні вірусні інфекції (ГРВІ) – 14,81 % ($n = 12$). Крім того 8,64 % ($n = 7$) батьків вважають нормалізацію маси тіла дітей результатом систематичних занять фізичними вправами. Зміну форми рухової активності з гри у комп'ютерні ігри на фізкультурно-оздоровчу діяльність відмічають 3,70 % ($n = 3$) батьків.

Під час опитування з'ясували думку батьків стосовно впливу систематичної фізкультурно-оздоровчої діяльності на формування особистості дитини, її особистісних якостей. Так, 66,67 % батьків ($n = 54$) стверджують, що під час відвідування фізкультурно-оздоровчих занять дитина стала більш дисциплінованою та 23,46 % ($n = 19$) спостерігали покращення їх комунікативних здібностей. Серед сприятливих змін у особистості дітей, також батьки засвідчують підвищення впевненості в собі (3,70 %; $n = 3$), стали врівноваженими (3,70 %; $n = 3$), набули досвіду визначення цілі та подолання труднощів щодо її досягнення (3,70 %; $n = 3$).

Натомість аналізуючи відповідь на питання «Що Ви очікуєте від систематичних занять дитиною фізичними вправами?», батьки відповіли у більшості 48,15 % ($n = 39$), що бажають покращити фізичну підготовленість дітей. Сучасні умови бойових дій у нашій країні

активізували позицію батьків стосовно сприятливого впливу занять фізичними вправами на підготовку до військової служби на захисті держави 25,93 % (n = 21). Серед батьків були прихильники діяльності дітей у якості професійних спортсменів, на що вказало 16,05 % (n = 13) батьків. Одноставно батьки визначили необхідність систематичних занять фізичними вправами (n = 81).

Наступна група питань стосувалась безпосередньо відношення батьків до занять рукопашним боєм дітей. Так 71,60 % (n = 58) батьків стверджували, що більшість дітей молодшого шкільного віку до початку занять рукопашним боєм не мала практичного досвіду систематичних занять фізичними вправами у спортивних секціях, в той самий час 20,99 % (n = 17) батьків підтвердили попередній досвід дітей, 7,41 % (n = 6) батьків проводять систематично заняття рукопашним боєм зі своїми дітьми самостійно у зв'язку з тим, що мають попередній досвід занять даним видом спорту.

Цікавими для нас стали відповіді на питання «Що вас приваблює у заняттях Ваших дітей спортивними єдиноборствами?» та рукопашним боєм зокрема. Першочергово під час визначення такого виду рухової активності, для своїх дітей, як рукопашний бій, батьки керувались можливістю розвитку в них здібностей до самозахисту (70,37 %; n = 57). Як засіб розвитку самодисципліни та самоконтролю у конфліктних ситуаціях, спортивні єдиноборства розглядають 34,57 % (n = 28) респондентів. Слід зазначити, що дані наукової літератури підтверджують дієвість засобів спортивних єдиноборств для формування дисциплінованості у підлітків [5].

Значну роль спортивних єдиноборств для підвищення фізичної підготовленості та фізичного здоров'я дітей засвідчили 40,74 % (n = 33) батьків та така сама кількість опитаних вважає відвідування занять спортивними єдиноборствами, як засіб знайомства із видами рухової активності, що не представлені в програмі з фізичного виховання у ЗЗСО.

В той самий час, більшість батьків (71,60 %; n = 58) не пов'язують заняття дітей спортивними єдиноборствами з отриманням високих спортивних результатів та 12,35 % (n = 10) ще не визначились у своїй позиції. На нашу думку, складана ситуація у нашій країні заставляє по іншому подивитися на безпеку та можливість самозахисту дітей у майбутньому.

Висновки. Отримані результати демонструють значну увагу батьків до занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку. На переконання батьків систематична фізкультурно-оздоровча діяльність сприятливо впливає як на фізичний стан дітей, так й на формування особистості дитини. Стосовно ставлення батьків до занять спортивними єдиноборствами дітей, вони керуються складними умовами сьогодення, а саме пріоритети зміщуються в сторону формування у дитини основ самозахисту, формування стійкості до складних життєвих ситуацій. Натомість на етапі молодшого шкільного віку батьки не вбачають за необхідне отримання високих спортивних результатів їх дітьми, а більше зацікавлені їх активною участю в систематичних заняттях фізичними вправами.

Список використаних джерел.

1. Бакіко І. В., Черкашин Р. Є., Яковів В. І. Ставлення батьків до дотримання складових здорового способу життя своєї дитини. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. № 5 (136), С. 23 – 26. DOI:10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).05

2. Волошин О. Р., Мусієнко О. В., Калиніченко О. М., Попович С. І. Ставлення батьків до здорового способу життя та фізичного виховання дітей. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. № 5К (165). С. 35–41. DOI:10.31392/NPU-nc.series15.2023.5К(165).07

3. Горюк П. І. Мотивація дітей 8-10 років до занять грепплінгом. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2023 Березень 28; 39: 36-41.

4. Єретик А. А., Вольська Н. Г., Толчева Г. В., Саєнко В. Г., Крижановський А. А. Ставлення школярів до занять єдиноборствами. *Єдиноборства*, 2024. № 2(32). С. 15 – 25.

5. Захарків С. Й. Виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами [дисертація]. Київ. 2021. 255 с.

ДИНАМІКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СТИБУНІВ У ДОВЖИНУ

Колот А., Резанов О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Стрибок у довжину являє собою ланцюжок пов'язаних фаз і елементів рухів, що слідує одна за одною (вихідне положення і початок розбігу, розбіг і його останні кроки, постановка ноги і відштовхування, політ і приземлення). Удосконалення технічної майстерності пов'язане з досягненням необхідних конкретних кінематичних і динамічних характеристик рухів тіла спортсмена [1, 3, 4]. Незважаючи на значний практичний досвід і численні роботи, присвячені проблемам технічної підготовки висококваліфікованих стрибунів у довжину, у процесі вдосконалення техніки стрибка в довжину з розбігу, з причини відсутності індивідуальних біомеханічних показників технічної підготовленості, зберігається невизначеність у виборі індивідуально-оптимального варіанту виконання рухів. Для того, щоб унеможливити цю невизначеність, спортсменові необхідно точно знати, які кінематичні та динамічні характеристики техніки доцільно змінити, щоб якнайкраще реалізувати свої рухові можливості.

Мета роботи: удосконалення технічної підготовленості кваліфікованих стрибунів у довжину з розбігу на основі врахування індивідуальних біомеханічних показників техніки стрибка у довжину, які зумовлюють ефективність змагальної діяльності.

Методи досліджень. Для досягнення мети і вирішення поставлених завдань нами застосовувалися наступні методи:

– *теоретичні:* аналіз спеціальної науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет;

– *інструментальні:* для кількісного та якісного біомеханічного аналізу техніки стрибка у довжину з розбігу проводився формуючий експеримент за допомогою відеозйомки з подальшим аналізом рухів на відеокомп'ютерному аналізаторі, а також системи OptoJump [1, 2]. У ньому брали участь спортсмени I розряду (n=32), кандидати в майстри спорту (n=22), майстри спорту (n=12);

– *методи статистичної обробки даних:* описова статистика, параметричні критерії, кореляційний аналіз.

Результати досліджень. У результаті проведеного кореляційного аналізу було встановлено, що для досягнення високих спортивних результатів у стрибку в довжину з розбігу з 45 біомеханічних характеристик техніки стрибка у довжину з розбігу кваліфікованих спортсменів України, необхідно враховувати такі найважливіші показники: швидкість вильоту загального центру мас тіла (ЗЦМТ), $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$ ($r=0,91$); швидкість розбігу, $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$ ($r=0,88$); швидкість на останніх 5 м розбігу, $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$ ($r=0,87$); швидкість на передостанніх 5 м розбігу, $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$ ($r=0,85$); кутову швидкість розгинання тазостегнового суглоба опорної ноги, $\text{рад}\cdot\text{с}^{-1}$ ($r=0,85$); коефіцієнт реалізації швидкості розбігу, у.о. ($r=0,76$); середню горизонтальну швидкість ЦМ махової ноги у фазі відштовхування, $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$ ($r=0,72$); потужність відштовхування, кВт ($r=0,68$); кут вильоту ЗЦМТ, град ($r=0,60$); мінімальний кут згинання колінного суглоба опорної ноги у фазі відштовхування, град ($r=-0,41$); тривалість фази відштовхування, с ($r=-0,31$).

Обговорення. Підвищення спортивно-технічної майстерності спортсменів супроводжується зміною індивідуальних характеристик елементів системи рухів, що є її найістотною особливістю. Зі зростанням кваліфікації спортсменів у показниках, що складають структуру технічної підготовленості стрибунів у довжину і найбільшою мірою впливають на спортивний результат, відбуваються такі зміни: збільшення швидкості вильоту ЗЦМТ у момент відриву від опори (у спортсменів I розряду вона становить 8,73; у КМС - 9,08; у МС - 10,30 $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$); збільшення швидкості розбігу перед відштовхуванням (I розряд - 9,3; КМС - 9,51; МС - 10,30 $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$); збільшення швидкості на останніх 5 м розбігу, $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$ (I розряд - 9,31; КМС - 9,67; МС - 9,91 $\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$); збільшення швидкості на передостанніх 5 м розбігу

(І розряд - 9,21; КМС - 9,61; МС - 9,88 м·с⁻¹); збільшення кутової швидкості розгинання кульшового суглоба опорної ноги у фазі відштовхування (І розряд - 6,37; КМС - 7,12; МС - 7,26 рад·с⁻¹); збільшення коефіцієнта реалізації швидкості розбігу (І розряд - 0,74; КМС - 0,76; МС - 0,77 у.о.); збільшення середньої горизонтальної швидкості ЦМ махової ноги у фазі відштовхування (І розряд - 11,09; КМС - 12,44; МС - 12,65 м·с⁻¹); збільшення потужності відштовхування (І розряд - 12,44; МС - 12,65 м·с⁻¹).), збільшення середньої горизонтальної швидкості ЦМ махової ноги у фазі відштовхування (І розряд - 11,09; КМС - 12,44; МС - 12,65 м·с⁻¹); збільшення потужності відштовхування (І розряд - 3,39; КМС - 4,57; МС - 5,01 кВт); збільшення кута вильоту ЗЦМТ (І розряд - 15,77°; КМС - 19,66°; МС - 22,39°); зменшення мінімального кута згинання колінного суглоба опорної ноги у фазі відштовхування (І розряд - 148,83°; КМС - 140,34°; МС - 134,47°); зменшення тривалості фази відштовхування (І розряд - 0,16; КМС - 0,12; МС - 0,10 с).

Висновки.

1. Біомеханічний аналіз техніки змагальної діяльності дав змогу виявити в рухових діях стрибунів у довжину з розбігу ті закономірності, які становлять індивідуальну структуру технічної підготовленості кваліфікованих стрибунів у довжину, визначають ефективність стрибків і дають змогу оцінювати їхню технічну майстерність. Ці дані можуть слугувати об'єктивними критеріями контролю технічної підготовленості кваліфікованих стрибунів у довжину з розбігу.

2. Виявлення окремо в кожного стрибуну у довжину індивідуального характеру змін різних сторін технічної підготовленості, за переважного впливу на найслабші з них, представляє інтерес не тільки для теорії, а й для практики багаторічної підготовки кваліфікованих стрибунів у довжину.

Список використаних джерел.

1. Бобровник В. И. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации в легкоатлетических соревновательных прыжках : монография. Киев : Науковий світ, 2005. 322 с.

2. Лапутин А. Н., Бобровник В. И. Олимпийскому спорту – высокие технологии. Киев : Знання, 1999. 164 с.

3. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності: підручник: у 2 кн. / [Андрущенко Ю. М., Артюшко О. Ф., Бех О. В. та ін.; за заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенка, А. В. Колота]. Київ : Олімп. л-ра, 2023. Кн. 1. 712 с.

4. Bauersfeld K. H., Schroter G. Grundlagen der Leichtathletik: Das Standardwerk für Ausbildung und Praxis. Meyer&Meyer Verlag, 2015. 712 s.

ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХЛИВОСТІ АЕРОБНОЇ СИСТЕМИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ЯК ФАКТОР РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ У ВЕЛОСИПЕДНИХ ГОНКАХ НА ТРЕКУ

Коновал Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Для досягнення конкурентної спроможності українських спортсменів велосипедистів на міжнародному рівні важливо враховувати вплив аеробної потужності (АП) на результати в змаганнях. Велосипедний спорт є одним з найбільш вимогливих до високоефективного функціонування аеробної системи (АС). Сама рухливість АС визначає ефективність транспорту кисню до м'язів, що є необхідною для синтезу макроергічної сполуки аденозинтрифосфату (АТФ), як універсального енергетичного субстрату. Саме її синтез дозволяє м'язам перетворювати хімічну енергію в механічну. Отже, аеробна рухливість лежить в основі ефективності енергетичного забезпечення м'язів. Вдосконалення рухливості аеробної системи є суттєвим фактором для досягнення високих результатів у велосипедних гонках на треку. Кваліфіковані спортсмени, зокрема велосипедисти, мають резерви для покращення таких параметрів рухливості аеробної системи, як аеробна ємність, аеробна потужність та аеробна економічність. Рухливість аеробної системи є важливим фактором результативності кваліфікованих спортсменів у велосипедних гонках на треку, оскільки вона впливає на ефективність енергозабезпечення, продуктивність роботи, швидкість відновлення, стійкість до стресу, оптимізацію спортивної продуктивності[1,4].

Мета. Вдосконалення процесу підготовки кваліфікованих спортсменів шляхом покращення рухливості аеробної системи як фактора результативності у велосипедних гонках на треку.

Методи. Аналіз науково-методичної літератури, вивчення протоколів змагань виступів спортсменів, бесіди з провідними тренерами України з велосипедного спорту на треку, функціональні дослідження за допомогою газоаналізатора та велоергометра, пульсометрія.

Результати. Підтверджено наявність значного зв'язку між рухливістю аеробної системи і результативністю у велосипедних гонках на треку. Розроблено та експериментально перевірено авторську програму побудови тренувального процесу для кваліфікованих велосипедистів, які беруть участь у гонках на треку, з чітким алгоритмом планування індивідуальної змагальної діяльності та обсягом тренувальних навантажень. Підтверджено дані про необхідність подальшого вдосконалення тренувального процесу, а саме, збільшення кількості вправ спрямованих на вплив на покращення таких параметрів рухливості аеробної системи, як аеробна ємність, аеробна потужність та аеробна економічність кваліфікованих велосипедистів які беруть участь в гонках на треку, у зв'язку з незадовільними результатами вітчизняних велосипедистів на міжнародних змаганнях протягом останніх 15-20 років.

Обговорення. В результаті аналізу та систематизації даних літератури з наукових джерел визначено показники, що впливають на потужність АС, яка визначає результативність спортсмена на велосипедних перегонах [1]. Основними з них є VO_{2max} . При збільшенні VO_{2max} підвищиться АП і результативність на змаганнях [1, 2]. Наступні показники - це аеробний та анаеробний поріг. Дані величини не мають виходити за межі індивідуальних зон інтенсивності, що обумовлено правильним дозуванням кількості та інтенсивністю фізичного навантаження. Якщо спортсмен отримує понаднормове навантаження на тренуваннях, спектр метаболізму зміщується в анаеробну зону, що дає меншу кількість АТФ для роботи м'язів і знижує результативність [1, 5]. Аналіз ВСР та ЧСС також мають залишатись в межах норми, адже вони повністю визначають адаптацію та компенсаторну здатність спортсмена під час тренувань. Вихід показників ВСР та ЧСС за межі норми говорить про зниження аеробної потужності і, як мінімум, буде чинити негативний вплив на спортивні результати велосипедиста. Як максимум, просигналізує про надмірне навантаження на тренуваннях,

втому та певні проблеми із здоров'ям у спортсмена. ВП – це ще один показник, що залежить від інтенсивності фізичного навантаження і перевищення якого також призведе до зниження потужності аеробної системи. З перевищенням вентиляційного порогу кількість кисню, що потрібна організму через зростання інтенсивності фізичного навантаження стає недостатньою для забезпечення енергетичних потреб м'язів. Відбувається перехід метаболізму з аеробного на анаеробний, що знижує потужність аеробної системи та результативність спортсмена на перегонах.

Для побудови стратегії підвищення АП також було проаналізовано інтенсивність фізіологічних процесів, які безпосередньо впливають на неї і залежать від адаптаційної здатності організму під час тренувального процесу. Переважну роль тут відіграє адаптація дихальної та серцево-судинної систем. Дихальна система працює на підвищення максимальної кількості кисню, що буде відданий крові в альвеолах підвищуючи значення VO_{2max} та вентиляційної здатності до допустимої норми, що не переключас метаболізм на анаеробний шлях.. Рухливість аеробної системи була оцінена за допомогою різних тестів та показників, таких, як максимальне споживання кисню (VO_{2max}), анаеробний поріг, економічність руху, частота серцевих скорочень, лактат у крові, респіраторний обмін газів[3].

Висновок. Доведено, що рухливість аеробної системи є одним із важливих факторів, які впливають на результативність кваліфікованих спортсменів у велоспорті. Запропоновано та апробовано авторську програму підготовки велосипедистів, яка базується на застосуванні різних методів тренування, орієнтованих на розвиток рухливості аеробної системи. Встановлено, що така програма дозволяє підвищити аеробну ємність, аеробну потужність та аеробну економічність спортсменів, а також поліпшити їх функціональні можливості, адаптацію до стресу та спортивну продуктивність. Встановлено які саме показники лежать в основі аеробної рухливості: максимальне споживання кисню, аеробний та анаеробний поріг, варіабельність серцевого ритму, частота серцевих скорочень та вентиляційний поріг. Визначено якими методами можна впливати на дані показники аби підвищити аеробну потужність. Сформовано стратегію, щодо підвищення аеробної рухливості. Систематизовано методи, що призводять на розвитку максимального рівня адаптації спортсменів під час тренувань, як одного з провідних методів підвищення аеробної потужності. Доповідь має теоретичне та практичне значення для фахівців, які займаються велосипедним спортом на треку, а також для вчених, які досліджують проблеми фізичної підготовки спортсменів.

Список використаних джерел.

1. Faria E. W., Parker D. L., Faria I. E. The science of cycling: physiology and training - part 1. *Sports Med.* 2005;35(4):285-312. doi: 10.2165/00007256-200535040-00002. PMID: 15831059.
2. Jones A. M., Carter H. The effect of endurance training on parameters of aerobic fitness. *Sports Med.* 2000 Jun;29(6):373-86. doi: 10.2165/00007256-200029060-00001. PMID: 10870864.
3. Lee J, Zhang X. Is there really a proportional relationship between VO_{2max} and body weight? A review article. *PLoS One.* 2021 Dec 21;16(12):e0261519. doi: 10.1371/journal.pone.0261519. PMID: 34932594; PMCID: PMC8691647.
4. Rønnestad B. R., Mujika I. Optimizing strength training for running and cycling endurance performance: A review. *Scand J. Med Sci Sports.* 2014 Aug;24(4):603-12. doi: 10.1111/sms.12104. Epub 2013 Aug 5. PMID: 23914932.
5. Sloth M., Sloth D., Overgaard K., Dalgas U. Effects of sprint interval training on VO_{2max} and aerobic exercise performance: A systematic review and meta-analysis. *Scand J Med Sci Sports.* 2013 Dec;23(6):e341-52. doi: 10.1111/sms.12092. Epub 2013 Jul 25. PMID: 23889316.

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН У КВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Коробейніков Г., Ван Сяньюй, Коханевич А.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна
Німецький спортивний університет Кельну, Німеччина*

Вступ. Серед існуючих досліджень в напрямку системи підготовки борців високої кваліфікації найбільш напрацьованим є контроль за функціональним станом борців (Tünnemann et al., 2016). Змагальна діяльність є стресовим фактором для спортсмена. Психічні стани які виникають перед змаганнями значно впливають на ефективність прояву спортивної майстерності спортсмена. З досвідом спортсмен набуває властивості протистояння стресу, пов'язаного із змагальною діяльністю (Sallen et al., 2018).

Однак, не достатньо вивченим є питання оцінки функціонального стану кваліфікованих борців із урахуванням стресостійкості.

Мета: дослідити функціональний стан у кваліфікованих борців із різним рівнем стресостійкості.

Методи: Було обстежено 30 кваліфікованих борців віком 17-23 роки. Функціональний стан оцінювався за латентним періодом простої зорово-моторної реакції та за визначенням функціональної рухливості нервових процесів. Стресостійкість вивчалась за допомогою «стрес-тесту» на основі переробки інформації в умовах ліміту часу. Використовували апаратно-програмний психодіагностичний комплекс «Мультипсихометр-05». У зв'язку із тим що вибірка спортсменів не підпадає під закон нормального розподілу, було застосовано непараметричну статистику (Median, lower and upper quartiles).

Результати. Дослідження функціонального стану у кваліфікованих борців встановило наявність середнього рівня сенсомоторного реагування (латентний час зорово-моторної реакції Med=342,15 мс; LQ=315,54 мс; UQ=356,45 мс). Для визначення особливостей функціонального стану серед кваліфікованих борців з різним рівнем стресостійкості було застосовано розподіл групи спортсменів із високим (показник стресостійкості від 100 ум. од. та вище) та середнім рівнем стресостійкості (показник стресостійкості менше 100 ум. од.).

Проведений аналіз засвідчив, що у кваліфікованих борців із високим рівнем стресостійкості спостерігається більш швидке сенсомоторне реагування (Med=322,54 мс; LQ=308,54 мс; UQ=363,77 мс). В той час, як у кваліфікованих борців із середнім рівнем стресостійкості спостерігається уповільнене сенсомоторне реагування (Med=343,86 мс; LQ=330,09 мс; UQ=356,45 мс).

Аналіз показнику стабільності зорово-моторної реакції показав, що у кваліфікованих борців із високим рівнем стресостійкості цей показник вищий (Med=14,71 %; LQ=12,34 %; UQ=15,45 %), ніж у борців із середнім рівнем стресостійкості Med=11,19 %; LQ=8,18 %; UQ=13,87 %).

Обговорення. Показник латентний час зорово-моторної реакції відображає спроможність людини до швидкісного сенсомоторного реагування (Hülsdünker et al., 2021). Сенсомоторне реагування відображає стани нервової системи та залежить від зовнішніх факторів, зокрема, фізичного та розумового стомлення (Matzel et al., 2006).

Отримані результати встановили, що у кваліфікованих борців зростання рівня стресостійкості обумовлює швидкість сенсомоторного реагування. Зниження рівня стресостійкості призводить до уповільнення швидкості сенсорної відповіді борців на зовнішні подразники.

Показник стабільності зорово-моторної реакції визначається як коефіцієнт варіації латентного часу зорово-моторної реакції людини (Korobeynikov et al., 2021). Одночасно, зниження показнику стабільності реакції пов'язують із зростанням психоемоційного напруження. В дослідженні встановлено, що у борців із високим рівнем стресостійкості показник стабільності реакції вищий, ніж у борців із зниженим рівнем стресостійкості. Означений факт вказує, що зростання рівня стресостійкості призводить до психоемоційного

напруження. Це негативно впливає на спроможність борців швидко і якісно реагувати на зовнішні чинники, що викають в умовах змагальної діяльності.

Висновки. Зростання рівня стресостійкості у кваліфікованих борців сприяє швидкості сенсомоторного реагування. Разом з тим, спостерігається уповільнення психоемоційного напруження. Зниження рівня стресостійкості призводить до зростання психоемоційного напруження і погіршення спроможності до сенсомоторного реагування.

Список використаних джерел.

1. Hülzdünker T., Gunasekara N., Mierau A. Short- and Long-Term Stroboscopic Training Effects on Visuomotor Performance in Elite Youth Sports. Part 2: Brain-Behavior Mechanisms. *Med Sci Sports Exerc.* 2021. V. 53(5). P. 973-985. doi: 10.1249/MSS.0000000000002543.

2. Korobeynikov G., Bulatova M., Zhirnov O., Cynarski W. J., Wąsik J., Korobeinikova L., Volskiy D., Mishchenko V., Malinskiy I., Sergienko U. Links between postural stability and neurodynamic characteristics in kickboxers. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology.* 2021. V. 21(1). P. 1-5. doi:10.14589/ido.21.1.1.

3. Matzel L. D., Townsend D. A., Grossman H., Han Y. R., Hale G., Zappulla M., Light K., Kolata S. Exploration in outbred mice covaries with general learning abilities irrespective of stress reactivity, emotionality, and physical attributes. *Neurobiology of Learning and Memory.* 2006. V. 86(2). P. 228-240. doi:10.1016/j.nlm.2006.03.004.

4. Sallen J., Hemming K., Richartz A. Facilitating dual careers by improving resistance to chronic stress: effects of an intervention programme for elite student athletes. *European journal of sport science.* 2018. V.18(1). P. 112-122. doi:10.1080/17461391.2017.1407363.

5. Tünnemann H., Curby D. G. Scoring analysis of the wrestling from the 2016 Rio Olympic Games. *International Journal of Wrestling Science.* 2016. V. 6(2). V. 90-116. doi:10.1080/21615667.2017.1315197.

ДИНАМІКА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ У ЄДИНОБОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Коробейнікова Л., Ян Хаоцзінь., Цзоу Тяньхао

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Німецький спортивний університет Кельну, Німеччина

Вступ. Від психофізіологічного стану залежить вибір способу ефективного забезпечення вищих психічних функцій тому що результатом є усвідомлена рухова діяльність, зокрема спортивна (Podrigalo et al., 2019). Для єдиноборств психофізіологічні функції є важливим чинником, що забезпечує ефективність змагальної діяльності (Curby et al., 2023).

Останнє десятиріччя характеризується зміною правил у багатьох видах єдиноборств. Ця обставина призводить до зростання інтенсивності змагального змагання, підвищення вимог до системи вегетативного енергозабезпечення, координаційних здібностей та психо-емоційного настрою спортсмена (Barley et al., 2021).

На сучасному етапі розвитку фізіології спорту та спортивної медицини більшість робіт присвячених спортивним єдиноборствам стосуються окремих характеристик функціонального стану спортсменів враховуючи особливості тренувальної і змагальної діяльності. Однак, недостатньо вивченим залишається динаміка психофізіологічного стану у єдиноборців високої кваліфікації.

Мета: дослідити динаміку психофізіологічного стану у єдиноборців високої кваліфікації.

Методи. Обстежено 19 спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з греко-римської боротьби, віком 18-27 років у динаміці навчально-тренувального збору. Досліджено варіабельність ритму серця та латентні періоди простої і складної зорово-моторної реакції. Використано психодіагностичний апаратно-програмний комплекс «Мультипсихометр-05» та кардіомонітор «Polar S810i» із програмою статистичної обробки «Kubios HRV».

Результати. Проведений аналіз засвідчив, що отримані результати латентного періоду простої моторно-зорової реакції не мають достовірних змін. Значення латентного періоду складної зорово-моторної реакції мають достовірне зниження протягом навчально-тренувального збору. В основному, причиною таких змін, як правило стає час моторної реакції та час центральної обробки інформації у ЦНС, а в кінці дослідження, саме, зниження кількості помилок.

Аналіз варіабельності ритму серця засвідчив тенденцію до зміни ступеня напруженості регуляції ритму серця в динаміці навчально-тренувального збору за рахунок активації симпатичного тону.

За результатами дослідження спектрального аналізу ритму серця спостерігається достовірне зростання значень HF у спортсменів у динаміці навчально-тренувального збору. Це пов'язано із посиленням вагусного впливу на пазухо-передсердний вузол серця, внаслідок економізації функцій. Аналогічний результат отриманий за визначенням вегетативного балансу (LF/HF). Отримано достовірно нижчі значення показнику балансу LF/HF у єдиноборців наприкінці навчально-тренувального збору, що відображає збалансованість механізмів вагусно-симпатичного тону у спортсменів.

Обговорення. Таким чином, динаміка навчально-тренувального збору за функціональними показниками у спортсменів-єдиноборців показала зростання показників швидкості переробки інформації за результатами складної зорово-моторної реакції на диференційовані подразники. Отриманий результат узгоджується із уявленням про зв'язок сенсомоторного реагування із станом стомлення спортсменів (Bilalić et al., 2017). Встановлено, що зростання швидкості переробки інформації в динаміці навчально-тренувального збору відбувається за рахунок швидкісних показників. Наприкінці тренувального збору зростання швидкості переробки інформації відбувається завдяки покращення якісних характеристик.

Отримані дані свідчать про наявність досконалого вагусно-симпатичного співвідношення у борців у динаміці навчально-тренувального збору. Отже, посилення, як високочастотного, так і низькочастотного спектрів потужності ритму серця, в першу чергу, вказує на можливість одночасної активації симпатичного та парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи. Означений феномен вказує на наявність фізичної втоми у спортсменів в динаміці навчально-тренувального збору (Chen et al., 2023).

Висновки. Протягом тренувального збору якісна зміна у швидкості переробки інформації проходить за рахунок різних факторів. Вивчення варіабельності серцевого ритму показало, що покращення показників, що забезпечують переробку інформації в динаміці тренувального збору залежать від одночасної активації обох відділів вегетативної нервової системи внаслідок появи фізичної втоми.

Список використаних джерел.

1. Barley O. R., Harms C. A. Profiling Combat Sports Athletes: Competitive History and Outcomes According to Sports Type and Current Level of Competition. *Sports Med Open*. 2021. V.7(1). P. 63. doi: 10.1186/s40798-021-00345-3.
2. Bilalić J., Bajrić O., Lačić O., Huremović T., Huremović D. Acute effects of physiological fatigue indicators on the motor reaction speed among the karate players at different level of competition. *Sports Science and Health*. 2017. V. 15(1). P. 19-27. doi:10.7251/SSH1801019B.
4. Curby D., Dokmanac M., Kerimov F., Tropin Y., Latyshev M., Bezkorovainyi D., Korobeynikov G. Performance of wrestlers at the Olympic Games: gender aspect. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2023. V. 27(6). P. 487-493. doi:10.15561/26649837.2023.0607.
5. Chen Y., Liu M, Zhou J., Bao D., Li B., Zhou J. Acute Effects of Fatigue on Cardiac Autonomic Nervous Activity. *Journal of Sports Science & Medicine*. 2023. V. 22(4). P. 806-815. doi: 10.52082/jssm.2023.806.
6. Podrigalo L., Iermakov S., Romanenko V., Rovnaya O., Tropin Y., Goloha V., Halashko O. Psychophysiological features of athletes practicing different styles of martial arts-the comparative analysis. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2019. V. 8(1). P. 84-91. doi:10.30472/ijaep.v8i1.299.

ВІДБІР ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ЯК СКЛАДОВА БАГАТОРІЧНОЇ СИСТЕМИ УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ

Кос Р., Улан А.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Актуальність дослідження. Проблема пошуку обдарованих спортсменів набуває особливого значення в сучасних реаліях розвитку спорту. Це обумовлено тим, що початківці починають заняття футболом в досить ранньому віці, а аналіз складів команд різних країн демонструє значну кількість молодих гравців у віці до 21 року, здатних демонструвати високі спортивні результати [3]. Поряд з цим ряд проблем соціального характеру зумовлюють зниження рухової активності та зацікавленості в заняттях спортом середнаселення різних вікових груп, в тому й числі серед дітей віком 5-6 років [1, 5]. Ефективна організація набору та відбору дітей до груп початкової підготовки, урахуваючи їх досвід занять у віці 3-5 років, дозволить створити потенційний резерв для спорту вищих досягнень, з максимальною орієнтацією на індивідуальні здібності та схильності початківців [1]. Актуальність дослідження зумовлена наявними світовими тенденціями у сфері організації та розвитку дошкільного спорту [5], зокрема футболу; тенденціями, спрямованими на омолодження професійних футбольних команд [3], відсутністю планомірного переходу від дошкільних занять футболом до занять у дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) [4].

Мета дослідження: визначити критерії відбору на етап початкової підготовки спортсменів у футболі.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет, соціологічні методи дослідження (метод експертних оцінок, бесіда), синтез та узагальнення, методи математичної статистики. У опитуванні прийняли участь 20 тренерів футбольних клубів та дитячо-юнацьких спортивних шкіл з футболу та 10 експертів ($W=0,78$). Бесіди були проведені серед тренерів з футболу, середній досвід роботи яких складає понад 8 років.

Результати дослідження. На сучасному етапі розвитку футболу актуальною сьогодні є тенденція до раннього початку занять спортом серед дітей вже у дошкільному віці (3-5 років). Від так Україна є чи не першою країною, де створенні структури «футбольних шкіл» для дошкільнят, що дає змогу займатись футболом вже починаючи з 3 років. Так, в місті Києві функціонують понад 20 футбольних клубів для дітей дошкільного віку і з кожним роком їх кількість збільшується. Однак, серед фахівців [2, 4] виникають суперечки стосовно раціональності досить раннього початку занять спортом, що може призвести до форсування спортивної підготовки. Разом з цим, тренери відзначають, що переважна більшість дітей, які зараховуються до груп початкової підготовки у ДЮСШ та вже отримали попередній досвід занять футболом у дошкільних футбольних клубах, переважають своїх однолітків по рівню фізичної підготовленості та за показниками фізичного розвитку. Від так, постає питання ефективної організації спортивного відбору при зарахуванні дітей до груп початкової підготовки та поділу дітей на групи залежно від їх рівня фізичного розвитку та підготовленості, наявного попереднього досвіду занять футболом, рівня освоєння технічних навичок у футболі.

Згідно мети дослідження була визначена доцільність організації заходів, спрямованих на відбір юних футболістів на етап початкової підготовки з наступною їх орієнтацією з урахуванням попереднього досвіду занять футболом у дошкільних футбольних клубах, індивідуальних особливостей розвитку чи наявних задатків, тощо. Таким чином на рисунку видно, що 58.3% тренерів відзначили необхідність в проведенні такого відбору, 33.3% тренерів вважають відбір неактуальним, оскільки рахують, що діти мають тренуватись разом незалежно від їх рівня підготовленості, а 8.3% тренерів утримались від відповіді (рис.1).

При цьому експерти виділяють наступні критерії як ті, що є найбільш значимими в процесі набору дітей до занять футболом на етап початкової підготовки (табл. 1). Найбільш значимими експерти оцінили стан здоров'я (56 балів), психологічні особливості (40 балів) та

рівень фізичної підготовленості (38 балів). Серед інших критеріїв відбору, деякі експерти наголошували на важливості врахування бажання самої дитини займатись футболом, рівня розвитку координаційних здібностей та уміння виконувати технічні дії у футболі.



Рисунок 1 – Доцільність проведення спортивного відбору на етап початкової підготовки з урахуванням попереднього досвіду занять футболом (n=20)

Таблиця 1 – Критерії відбору спортсменів на етап початкової підготовки для занять футболом (n=10)

Ранг	Критерій	Сума балів
1	Стан здоров'я	56
2	Психологічні особливості	40
3	Рівень фізичної підготовленості	38
4	Інші критерії	23
5	Антропометричні показники	22

Висновок. Організований та раціонально побудований відбір юних футболістів на етап початкової підготовки, враховуючи їх попередній спортивний досвід, дозволить здійснити диференційний підхід до побудови тренувального процесу на початкових етапах спортивної підготовки з урахуванням індивідуальних можливостей футболістів-початківців. Більшість респондентів відзначають необхідність здійснення такого відбору. Експерти при цьому виділяють стан здоров'я, психологічні особливості та рівень фізичної підготовленості як найбільш значущі. Серед інших вагомих критеріїв експерти визначають бажання до занять футболом, рівень саме розвитку координаційних здібностей та уміння виконувати технічні дії у футболі.

Список використаних джерел.

1. Кос Р. С., Улан А. М. Анатомо-фізіологічні особливості спортсменів в підготовці футболістів-початківців. Матеріали Міжнародної онлайн-конференції студентів, аспірантів і молодих вчених, 28 жовтня 2022 року. – Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова, 2022. – 242 с.
2. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. Олимп. лит., 2013. 624 с.
3. Улан А., Кос Р. Відображення тенденції до омолодження світового футболу у чемпіонатах різних країн світу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022; 3: 27–31 DOI: 10.32652/tmfvs.2022.3.27–31
4. Шинкарук О., Сиваш І., Улан А. Особливості відбору дітей на початковому етапі спортивної підготовки / О. Шинкарук, І. Сиваш, А. Улан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – №. 2 (34). – С. 110-114.
5. Stroganov S., Sergienko K., Shynkaruk O., Byshevets N. and others. Features of preventive activity at the initial stage of training of many years standing of young basketball players. Journal of Physical Education and Sport. 2020. №20 (66). 452– 455.

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ЇЇ ЗНАЧУЩІСТЬ У ПРОЦЕСІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Костенко Є., Ніколаєнко В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Фахівці та тренери професійного футболу, наголошують на необхідності притоку у спорт вищих досягнень молодих, добре підготовлених спортсменів. Одним із аспектів підвищення якості підготовки спортивного резерву є вдосконалення науково-методичного супроводу тренувального процесу.

Сучасні тенденції вимагають оновлення системи підготовки резерву, зокрема відмови від уніфікованих підходів у побудові тренувального процесу. Пріоритет "талант гравця важливіший за тактику" має бути основним принципом. Звідси, індивідуальні можливості талановитої молоді повинні бути у пріоритеті на всіх етапах багаторічної підготовки[3].

В ігрових видах спорту, зокрема футболі, індивідуальний підхід застосовується в основному при підготовці кваліфікованих спортсменів. Проте, на початкових етапах вдосконалення юних футболістів, важливо створити основу для подальшого становлення їхньої спортивної майстерності. Ігнорування індивідуальних особливостей може призвести до формування нераціональної техніки та негативно вплинути на кар'єрне зростання[5].

Отже, використання індивідуального підходу в системі багаторічної підготовки дозволить юним талантам розкрити та максимально реалізувати свій ігровий потенціал в змагальній діяльності.

Мета дослідження: обґрунтування підходів до реалізації основних положень теорії спортивної індивідуалізації в практиці багаторічної підготовки футболістів.

Методи дослідження: аналіз спеціальної наукової літератури; метод співставлення та узагальнення отриманої інформації.

Результати дослідження та їх обговорення: В дитячо-юнацькому футболі, де переважає груповий та командний підхід, тренери часто акцентують увагу на поточних результатах, демонструючи конкурентоспроможність. Проте тактика екстенсивного підходу до фізичних навантажень може призвести до перевтоми, перетренованості та зриву адаптаційних можливостей у дітей. У тренувальному процесі зазвичай використовується групова форма навчання, що ґрунтується на середньогруповій оцінці, а не на обліку індивідуальних закономірностей розвитку юних талантів.

Постає питання у застосуванні індивідуально-диференційованого підходу як визначального у стратегії підготовки спортивного резерву для професійного футболу. Саме такий підхід поєднує групову форму навчання з індивідуальними характеристиками вихованців у напрямку раціональної побудови тренувального процесу та нормування фізичних навантажень [1].

У спортивній практиці важливим є визначення хронології та динаміки індивідуального розвитку молоді для розробки та корекції програм впливу з метою дбайливого використання їх фізичного потенціалу [5]. В цілому такий підхід дозволить не лише покращити спортивні результати, але, що головне, й зберегти здоров'я та психічний стан спортсменів.

Спортивна підготовка неможлива без урахування темпів біологічного розвитку. Доведено, що біологічний вік не завжди співвідноситься з календарним: спостерігається випередження або відставання у процесі розвитку. А оскільки біологічний вік більш інформативний в плані визначення онтогенетичної зрілості юних спортсменів, розбудову навчально – тренувальної підготовки варто здійснювати з ретельним дослідженням морфологічних, функціональних та біохімічних показників [3, 4].

Наукові дослідження однією із закономірностей вікового розвитку фізичних здібностей визначають нерівномірний характер протікання процесів на фоні так званих «сенситивних» періодів формування та вдосконалення систем організму [2].

Звісно, якщо конкретні педагогічні впливи на розвиток фізичних здібностей будуть збігатися у часі з найбільш сприятливими сенситивними періодами для їхнього формування, ефект буде очевидний. Якщо ж педагогічний вплив здійснюватиметься в інші періоди, він може бути нейтральним або навіть негативним.

Здійснюючи індивідуалізацію тренувальних впливів, також варто враховувати наступні компоненти:

- ігрове амплуа;
- індивідуально – психологічні особливості;
- схильність до виконання роботи тієї чи іншої спрямованості та освоєння техніко-тактичних дій;
- рівень спортивної майстерності на даний момент.

Висновок. Формування однорідних груп юних футболістів слід проводити на основі врахування їхніх можливості та рівня підготовленості з пріоритетом індивідуально-диференційованої форми навчання.

В процесі планування навчально-тренувального процесу тренер повинен здійснювати поточний контроль біологічного розвитку та підготовленості спортивної молоді з тим, щоб коригувати спрямованість та величину навантажень; забезпечити поступове зростання підготовленості та спортивної майстерності; зберегти здоров'я вихованців.

Список використаних джерел.

1. Линець М., Хіменес Х. Індивідуалізація та диференціація фізичної підготовки спортсменів. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2016. № 2 (24). С. 34-44.
2. Jayanthi N., Schley S., Cumming S. P. (2022) Developmental training model for the sport specialized youth athlete: a dynamic strategy for individualizing load-response during maturation. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*. 2022. № 14(1). P. 142–153.
3. Kozina Zh. L. Theoretical concept of individualization in sport. Poznań :Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji, 2018.- 243s.
4. Lloyd R. S., Oliver J. L., Faigenbaum A. D., Myer G. D., De Ste Croix Mark B. A. Chronological Age vs. Biological Maturation: implications for exercise programming in youth. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2014. № 28 (5). P. 1454–1464.
5. Nikolaienko V., Chopilko T. (2023) Management Technology of a Long-term Process of Sports Skills Development by Young Football Players. Influence of physical culture and sports on the formation of an individual healthy lifestyle: Scientific monograph. Riga, Latvia: "Baltija Publishing". 2023. P. 170-283.

КРИТЕРІЇ СЕНСОМОТОРНИХ РЕАКЦІЙ РІЗНОГО СТУПЕНЯ СКЛАДНОСТІ СПОРТСМЕНОК У ЧЕРЛІДЕНГУ

Крикун О., Воронова В., Федорчук С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Дослідженню функціонального стану центральної нервової системи (ЦНС) у зв'язку з оцінюванням підготовки спортсменів присвячена велика кількість робіт як вітчизняних, так і зарубіжних авторів [1, 3]. Досягнення високих результатів у багатьох видах спорту передбачає високий рівень розвитку сенсомоторних реакції, високу швидкість аналізу сенсорної інформації тощо [3, 5]. Відомо, що результативність спортивної діяльності у жінок залежить як від стану психофізіологічних функцій спортсменок [1, 5], так і від функціональних можливостей та біологічних особливостей жіночого організму [4]. Проблема розробки модельних характеристик сенсомоторних реакцій у черліденгу мало вивчена, тому наше дослідження сприятиме більш якісній діагностиці психофізіологічних здібностей, що безпосередньо покращить тренувальний процес та змагальну підготовку спортсменок в даному виді спорту.

Мета дослідження – розробка модельних характеристик та оціночних критеріїв сенсомоторних реакцій спортсменок у черліденгу для прогнозування максимальної успішності у змагальній діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося на базі Науково-дослідного інституту НУФВСУ. При проведенні комплексних досліджень за участю спортсменок відповідно до принципів біоетики дотримувалися розробленої в НДІ НУФВСУ програми комплексного дослідження особливостей функціональних можливостей спортсменів, а також законодавства України про охорону здоров'я та Гельсінської декларації 2000р., директиви Європейського товариства 86/609 щодо участі людей в медико-біологічних дослідженнях [5]. У дослідженні брали участь 33 спортсменки (I-II дорослий розряд, кандидати в майстри спорту, майстри спорту, майстри спорту міжнародного класу, заслужені майстри спорту) віком 12-26 років, вид спорту – черліденг. Для визначення стану психофізіологічних функцій спортсменок використовували діагностичний комплекс «Діагност-1» (М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб) [3]. Статистичну обробку даних проводили за допомогою методів непараметричної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури та мережі Інтернет дозволив виявити, що в складнокоординаційних видах спорту специфіка тренувальної та змагальної діяльності накладає свій відбиток на рівень розвитку сенсомоторних реакцій спортсменів [1, 2, 3]. За результатами дослідження була виконана оцінка показників простої зорово-моторної реакції, реакції вибору одного із трьох сигналів, реакції вибору двох із трьох сигналів, реакції на рухомий об'єкт, психологічних показників та аналіз взаємозв'язків між ними. Проведений аналіз результатів дослідження став основою для розробки модельних характеристик та оціночних критеріїв сенсомоторних реакцій спортсменок у черліденгу за вимірюваними психофізіологічними показниками (табл. 1), які можуть використовуватися для індивідуалізації та корекції тренувального процесу, прогнозування максимальної успішності у змагальній діяльності, спортивного відбору та оцінювання функціональної підготовленості спортсменок в даному виді спорту.

Висновки. За результатами проведеного дослідження розроблено оціночні критерії сенсомоторних реакцій різного ступеня складності спортсменок у черліденгу (а саме: простої зорово-моторної реакції, реакції вибору одного із трьох сигналів, реакції вибору двох із трьох сигналів, реакції на рухомий об'єкт), які можуть використовуватися для здійснення науково-обґрунтованого відбору спортсменок для занять черліденгом та в збірні команди.

Таблиця 1 – Оціночні критерії показників сенсомоторних реакцій різного ступеня складності спортсменок у черліденгу

Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Латентний період простої зорово-моторної реакції, мс	< 242,10	242,10 – 261,97	> 261,97
Моторний компонент реакції, мс	< 86,83	86,83 – 108,47	> 108,47
Латентний період реакції вибору одного із трьох сигналів, мс	< 370,78	370,78 – 400,56	> 400,56
Моторний компонент реакції вибору одного із трьох сигналів, мс	< 90,78	90,78 – 141,44	> 141,44
Час центральної обробки інформації реакції вибору одного із трьох сигналів, мс	< 107,84	107,84 – 133,60	> 133,60
Латентний період реакції вибору двох із трьох сигналів, мс	< 417,94	417,94 – 481,26	> 481,26
Моторний компонент реакції вибору двох із трьох сигналів, мс	< 92,53	92,53 – 158,77	> 158,77
Час центральної обробки інформації реакції вибору двох із трьох сигналів, мс	< 152,70	152,70 – 235,16	> 235,16
Показник точності реакції на рухомий об'єкт, кількість точних влучень	> 12	9 – 12	< 9
Показник точності реакції на рухомий об'єкт, відсоток точних влучень	> 13	10 – 13	< 10
Сумарне відхилення в реакції на рухомий об'єкт, мс	< 1858,00	1858,00 – 2462,00	> 2462,00
Середнє відхилення в реакції на рухомий об'єкт, мс	< 20,60	20,60 – 27,40	> 27,40

Список використаних джерел.

1. Коробейніков Г. В., Медвидчук К. В., Мазманян К. Р. та ін. Стан нейродинамічних функцій у спортсменів високої кваліфікації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. № 3. С. 231–236.
2. Крикун О. Психологічна характеристика спортсменів складно-координаційних видів спорту. Сучасні підходи при їх спортивному відборі. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2. С. 37–42.
3. Макаренко М. В., Лизогуб В. С., Безкопильний О. П. Методичні вказівки до практикуму з диференціальної психофізіології та фізіології вищої нервової діяльності людини. Київ-Черкаси, 2014. 102 с.
4. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. Киев, 2001. 326 с.
5. Шинкарук О. А., Лисенко О. М., Гуніна Л. М., Карленко В. П., Земцова І. І., Олішевський С. В. та ін. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту. К.: Олімпійська література, 2009. 144 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ POLE SPORT ЯК СУЧАСНОГО ВИДУ СПОРТУ

Лавриненко М, Гриньова Т.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Вступ. З кожним роком в світі з'являється все більше нових видів спорту, які стрімко розвиваються та стають популярними. Pole Sport або фітнес на пілоні стає все більш популярним у багатьох країнах світу, але його популярність ще не поширилася на весь світ. Україна також поступово відкриває для себе цей вид фізичної активності [1]. Варто зазначити, що Pole Sport може бути не лише захопливим хобі, але й ефективним видом тренувань, які сприяють розвитку сили, гнучкості та координації. Насправді Pole Sport це одна з гілок Pole Dance, основна відмінність якої полягає у складності елементів. Якщо класичний Pole Dance це насамперед танець – Pole Sport насамперед спорт. Елементи тут важчі і вимагають певної фізичної підготовки та витримки.

Виходячи з того, що Pole Sport це новий вид спорту, який виходить на професійний рівень, дослідження в цьому напрямі є актуальними.

Мета. Дослідити історію виникнення та перспективи розвитку нового виду спорту Pole Sport.

Методи. Відповідно до мети дослідження були застосовані методи теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Pole dance є видом спорту та танцю, який виконується на пілоні (жердині). Він має кілька назв, таких як танець на пілоні, шестова акробатика або пілонний танець [3].

Історію виникнення Pole Sport вже вивчали такі фахівці як Дейнеко А. Х., Ланських В. А., Ланських В. А. [1]. Вони зазначають, що Pole Dance походить від індійської йоги на шесті (Маллакхамб йога) та китайської циркової акробатики (китайський цирковий пілон). Також індійські бійці використовували залізну жердину для розвитку сили, спритності та витривалості (практика Mallastambha).

Науковці Собко І. М., Золотухін О. О. [2], розглядаючи історичні аспекти виникнення пілонного спорту, відмічають, що перші згадки про спорт на пілоні можна знайти у життєписі кельтів XII століття. Саме під час святкування закінчення зими стародавні кельти встановлювали дерев'яну жердину, яку прикрашали квітами, травами та стрічками. Навколо цієї жердини мешканці влаштовували змагання, ігри та танці.

Спорт на пілоні, як ми його знаємо сьогодні, почав розвиватися у 1980-х роках у Канаді. З того часу він поширився по всьому світу, зокрема в США, Австралії, Європі та Китаї. Початково цей вид активності був пов'язаний з розважальною та естрадною сферами, проте з часом став спортивною дисципліною [5].

Після появи терміну «Pole sports» акробатичні трюки і вправи на пілоні стали розглядати не як фізичну активність рекреаційної спрямованості, виконуваної в соціальному фізичному плані, а саме як спортивний напрям, професійний спорт. Почали проводитися регулярні змагання на міжнародному рівні.

Поступово змагання пілоністів почали набирати популярність, але на той момент критерії оцінки та правила були розмитими. У період стартового розвитку спорту на пілоні не було чітко визначених стандартів для оцінки виступів. Це призвело до того, що складно було послідовно оцінювати та ранжувати учасників, особливо коли деякі з них виявляли високий рівень технічних та артистичних навичок.

У 2009 році було засновано Міжнародну федерацію поул спорту (IPSF), а у 2012 році проведено перший чемпіонат світу.

Протягом часу спортивна громадськість та федерації, такі як Міжнародна федерація пілонного спорту (IPSF), активно працювали над встановленням стандартів оцінки, визначенням правил та розвитком професійних тренувальних програм. Це сприяло встановленню спортивної дисципліни та розширенню спектру можливостей для пілоністів

у змаганнях.

До середини 2011р. це був жіночий спорт – 95% спортсменів-пілоністов були жіночої статі. За рекомендаціями з боку МОК потрібно було змінити ситуацію, залучаючи чоловіків до даного виду спорту. Для цього IPSF зробив наступне: в 2017 році вперше відкрилися чоловічі категорії для дітей і початківців, що допомогло збільшити участь чоловіків більш ніж на 70%.

Вже з 2011 року поул спорт стає все більш масовішим, почали з'являтися обласні та міжрегіональні організації в Україні. В 2014 році з'явилась ще одна організація в Києві, яка була офіційним представником IPSF (International Pole Sports Federation) в Україні. Це був наступний крок до професійного спорту, тому що з того моменту і по сьогоднішня вона просуває і виводить на професійний рівень пілонний спорт в Україні.

В даний час виділяють кілька напрямків танцю на пілоні:

1. Спортивний – Pole sport. У цьому різновиді більше, ніж в інших представлені силові та акробатичні трюки, а змагання мають жорсткі вимоги та критерії.
2. Танцювальний – Pole art – є повноцінним естрадним номером з сюжетом і композицією, які актор розкриває завдяки виконанню трюків на пілоні.
3. Pole exotic dance – спокусливий танець з меншою кількістю акробатичних елементів, роботою в партері і використанням спеціального взуття на високих підборах.
4. Pole fitness – комбінований напрямок, що поєднує в собі елементи фітнесу, акробатики і танцю.
5. Pole contemporary – абсолютно новий напрямок, поєднання пілону і технік сучасної хореографії [4].

Наразі активно обговорюється перспектива включення Pole Sport до олімпійських видів спорту.

Висновки. Історія розвитку спорту на пілоні була пов'язана з початковими етапами, коли вправи на пілоні стали популярною формою фітнесу в 2000-х роках. Pole Sport – це спортивна, гімнастична частина Pole Dance. Прапори, шпагати, силові, гімнастичні та акробатичні елементи та трюки перетворюють Pole Sport (спортивний танець на пілоні) на повноцінний вид спорту. І саме цей напрямок передбачає професійні тренування з подальшою участю у змаганнях, організованих Міжнародною федерацією пілонного спорту (IPSF). В даний час пілонний спорт на стадії розвитку, з кожним роком змагання пілоністів стають все більш популярними, збільшується кількість національних федерацій, а також з кожним роком оновлюється перелік елементів міжнародних правил.

Список використаних джерел.

1. Дейнеко А. Х., Ланських В. А., Ланських В. А. Історія розвитку pole dance як сучасного виду спорту. *The I International Scientific and Practical Conference «Modern methods for the development of science»*, January 09 – 11, Haifa, Israel. С. 95-97.
2. Собко І. М., Велієва А. Р. Методика розвитку фізичних якостей спортсменок, які займаються пілонним спортом (Pole Sport). *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія. Збірник статей XIV міжнародної наукової конференції*, Харків, 2021. С. 131–138.
3. Pole dance - спорт чи танець з пікантним підтекстом? URL: <https://sportsvit.com.ua/uk/news/pole-dance-sport-chi-tanec-z-pikantnim-pidtekstom> (дата звернення 16.02.2024).
4. Pole dance - що це таке, історія виникнення, користь, протипоказання, основні види: URL: <https://publish.com.ua/zdorovia-i-krasa/pole-dance-shcho-tse-take-istoriya-viniknennya-korist-protipokazannya-osnovni-vidi.html> (дата звернення 16.02.2024).
5. Ukrainian Pole Sport & Aerial Acrobatics Federation. URL: <https://www.polesportua.org/sport-na-piloni> (дата звернення 16.02.2024).

СУЧАСНИЙ РОЗВИТОК КІБЕРСПОРТУ: ТРЕНДИ І ВИКЛИКИ

Лавров В., Денисова Л., Шинкарук О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Актуальність. З кожним роком кіберспорт набуває все більшої популярності та визнання в світі. Кіберспорт як сегмент ігрової індустрії залучає велику кількість нових гравців та глядачів, привертає увагу великих компаній, спонсорів та інвесторів. Кіберспорт забезпечує розвиток інновацій і має потенціал для привернення значних інвестицій. Як наслідок, це призводить до викликів, зокрема ескалації загроз кібербезпеці, пов'язаних із цим сектором [1,3,5].

Мета – визначити ключові тренди та проблеми сучасного кіберспорту.

Методи дослідження – аналіз наукових літературних джерел та мережі Інтернет, узагальнення, систематизація.

Результати дослідження та їх обговорення. Кіберспорт, як сучасний феномен, постійно набуває популярності, залучає широку аудиторію офлайн та онлайн [1, 3]. У 2023 році міжнародна аудиторія кіберспорту збільшилася до 574 мільйонів осіб, з них 283 мільйони – ентузіасти кіберспорту, 291 мільйон – випадкові глядачі. Ще в 2022 р. міжнародний дохід на ринку професійного кіберспорту у світі становив 1,38 млрд. дол., а згідно даних Newzoo, до 2025 р. очікується зростання до 1,87 млрд дол., тобто. більш ніж на 13% [5]. Прогнозується, що протягом періоду 2023-2032 рр. світовий ринок кіберспорту зросте на 20,9% і досягне розміру 10 905,1 млн доларів США до 2032 року [5].

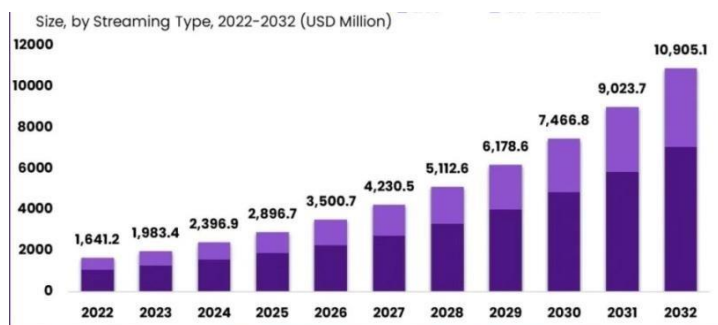


Рисунок 1 – Аналітичний прогноз міжнародного ринку кіберспорту [5]

Аналіз даних аналітичних платформ дозволив визначити та систематизувати основні тренди, притаманні кіберспорту: технології 5G, використання великих даних, хмарний геймінг, штучний інтелект, занурення в метавесвіт. Потенціал 5G у змаганнях із відеоігор і ключові характеристики мобільної мережі, такі як наднизька затримка, вища пропускна здатність і швидкість мережі, є ключовими моментами, які відрізнятимуть сектор кіберспорту в найближчі роки. Розвиток використання великих даних (Big Data) відбувається на фоні збільшення кількості глядацької аудиторії - до 2025 року до 641,1 мільйона осіб [5]. Індустрія збирає та аналізує великі обсяги даних для формування політики розвитку кіберспорту. Цей тренд підсилює і залучення геймінгових впливових осіб та стрімінгових платформ, як Twitch. Особливе місце в розвитку кіберспорту посідає штучний інтелект. Розробники ігор звертають увагу на потенціал штучного інтелекту та всю підтримку, яку він може надати іншим технологіям для створення дійсно сучасного цифрового середовища. Штучний інтелект розглядається як шлях до покращення видовищності турнірів та кіберспортивних заходів. Впровадження програм штучного інтелекту та машинного навчання в підготовку гравців спрямовано на допомогу та індивідуалізацію тренування.

Занурення в метавесвіт (Metaverse immersion) – це найбільш екстремальний і безпрецедентний тренд. Метавесвіт дозволяє гравцям зануритися в реалістичне, насичене діями середовище, і стане головною сферою можливостей як для ігрової індустрії, так і для брендів загалом.

Значне розширення сфери кіберспорту, сплеск його популярності супроводжується одночасним зростанням ризиків кібербезпеки, які зосереджені на компрометації конфіденційних даних і підриві чесності конкуренції.

Фахівці групи конфіденційності та кібербезпеки [2,4] підкреслюють, що для зацікавлених сторін в індустрії кіберспорту можливості використання даних повинні бути збалансовані зі складною мережею законів про конфіденційність. За словами Джорджа Міллера [4], більшість комп'ютерних ігор постачаються через цифрові платформи, такі як Steam, EA Origin, Blizzard's Battle.net знаходяться під загрозою зловмисних атак.

Кіберспорт і кібербезпека переплітаються в сучасному цифровому ландшафті. Аналіз джерел з досліджуваної проблеми дозволив виявити поширені загрози кібербезпеці в ігровій індустрії [2,3,4]. Фішинг є однією з найбільших загроз кібербезпеці в кіберспорті та онлайн-ігрових платформах. Фішингові кампанії часто націлені на клієнтів ігрових платформ, щоб отримати їхні облікові дані або дані платіжної картки. У деяких випадках фішингові кампанії використовуються для поширення зловмисного програмного забезпечення. Атаки DDoS (розподілена відмова в обслуговуванні) є найпоширенішими. Віртуальна приватна мережа (VPN) є одним із найважливіших інструментів безпеки: VPN шифрує підключення до Інтернету та приховує IP-адресу, щоб захистити онлайн-діяльність від хакерів. Багато гравців використовують його, щоб приховати своє справжнє місцезнаходження та захиститися від можливих DDoS-атак. В кіберспорті хакерство також є широко поширеною проблемою. Однією з головних проблем компаній, що займаються онлайн-іграми, є крадіжка інтелектуальної власності. Спроби несправедливо маніпулювати результатами турнірів шляхом злому внутрішньоігрового середовища, використання вразливостей програмного забезпечення, використання неавторизованих зовнішніх допоміжних засобів, таких як aimbots тощо, фундаментально підривають конкурентоспроможність і чесну гру[2]. За своєю природою сервери майже завжди знаходяться в режимі онлайн, що ще більше збільшує їх уразливість до кібератак. Прямі атаки на сервери є одним із найефективніших способів зірвати кіберспортивні турніри.

Висновок. Кіберспорт виступає складною, керованою технологіями екосистема, яка динамічно змінюється з постійним зростанням прибутку, глядацької аудиторії, інвестицій. Сучасним трендами, що впливають на цю галузь, є технології 5G, використання штучного інтелекту та аналіз великих даних для оптимізації стратегій та підвищення ефективності гравців, популяризація хмарного геймінгу, метавсесвіт, як нова форма взаємодії з віртуальною реальністю та можливістю іммерсивного геймплею. Встановлено, що поєднання великої кількості конфіденційних персональних даних, активів конкурентної інформації, взаємопов'язаної мережевої інфраструктури та складної екосистеми залучення глядацького сегменту створює виклики кібербезпеці.

Список використаних джерел.

1. Денисова Л, Бишевец Н, Шинкарук О. Основні поняття кіберспорту та тенденції його розвитку. В: Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії. Матеріали II Всеукр. електрон. конф. з міжнар. участю. Київ: НУФВСУ. 2019. С.275–276.

2. Current and Future Attacks Threatening Esports. URL: https://www.trendmicro.com/en_us/research/19/j/current-and-future-hacks-and-attacks-that-threaten-esports.html (accessed 18.03.2024)

3. Esports Market Rising. <http://surl.li/smwln> (date of access: 12.03.2024).

4. George Miller. The role of cybersecurity in eSports. EuropeanGaming.eu. URL:<https://europeangaming.eu/portal/latest-news/2019/02/26/39683/the-role-of-cybersecurity-in-esports/> (accessed: 18.03.2024)

5. Newzoo's Global Esports & Live Streaming Market Report 2022 // Newzoo [Electronic resource]. URL: <https://newzoo.com/resources/trend-reports/newzoo-global-esports-live-streaming-market-report-2022-free-version> (date of access: 12.03.2024).

ВИЗНАЧЕННЯ ЗНАЧУЩОСТІ СКЛАДОВИХ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В КІБЕРСПОРТИВНІЙ ДИСЦИПЛІНІ LEAGUE OF LEGENDS

Лут І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Накопичено великий обсяг даних щодо досліджень підготовки спортсменів в різних видах спорту, окремих сторін підготовки – технічної, тактичної, психологічної, фізичної, підготовки спортсменів до змагань [3, 4]. Проблематикою досліджень в кіберспорті є те, що наразі відсутня сформована система знань про систему підготовки до змагальної діяльності кіберспортсменів. Фахівцями в спорті особлива увага приділяється дослідженню техніки та тактиці, техніко-тактичній підготовці [4, 5], проведено низку біомеханічних досліджень рухів спортсменів.

В процесі підготовки кіберспортсменів, техніко-тактична підготовка в кіберспортивних дисциплінах жанру МОБА (Multiplayer Online Battle Arena) є найбільш значущою, проте наукові дослідження практично відсутні, у зв'язку з чим дана тема є актуальною.

Мета дослідження – оцінити значущість складових техніко-тактичної підготовки гравців у дисципліні League of Legends.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, даних мережі Інтернет, анкетування гравців жанру «МОБА», які спеціалізувались в дисципліні League of Legends.

Результати власних досліджень і їх обговорення. Кіберспортивна дисципліна League of Legends - це стратегічна командна гра, що вимагає як індивідуальної вправності, так і спільної взаємодії, де технічні та тактичні аспекти гри грають важливу роль у досягненні успіху. Саме тому одним із завдань нашого дослідження було визначення ключових факторів, що впливають на успішність виступів гравців у дисципліні League of Legends. До таких факторів можна віднести:

- Оцінка вибору позицій у грі та аналіз їхнього впливу на успішність команди.
- Вивчення часу, витраченого гравцями на гру та його вплив на рівень досвіду та результативність.
- Аналіз досвіду гравців, включаючи рівень гри та його взаємозв'язок зі стажем та рейтингом.
- Визначення найбільш важливих аспектів гри, які впливають на успішність гравців, таких як знання здібностей персонажів, збірки, предмети та роль персонажа.

Таким чином, знання здібностей персонажів, позиції персонажів, предмети та їх роль є найбільш важливими аспектами гри, які впливають на успішність гравців. Аналізуючи ці фактори, ми встановили, що командна робота та індивідуальні технічні навички є вирішальними для досягнення успіху в дисципліні League of Legends. Глибоке розуміння гри, ефективне використання персонажів та стратегій, а також здатність до аналізу та адаптації є ключовими аспектами, які визначають рівень успішності гравців у цій кіберспортивній дисципліні. Саме тому, враховуючи ці фактори, можна сформулювати ефективні тренувальні програми та стратегії для підвищення успішності гравців у League of Legends.

Визначення значущості складових техніко-тактичної підготовки в кіберспортивній дисципліні League of Legends є критичним для успішного розвитку гравців і команд у цій грі. Тому наступним етапом нашого дослідження було виділено основні складові техніко-тактичної підготовки в даній дисципліні. Серед складових техніко-тактичної підготовки в кіберспортивній дисципліні League of Legends слід виділити: знання здібностей персонажів, позиції на карті, ролі, “руни” (спеціальні посилення для персонажів, які складаються з двох комбінованих гілок пасивних посилень, що підбираються на початку гри та індивідуально до чемпіона під ворожий вибір), збірки (комбінації потрібних “рун”, предметів та “сумонерок”), предмети та контрпіки (тактичний вибір чемпіонів проти яких супернику важко утримувати позицію).

В грі понад 164 персонажів, що мають різні ролі та функції, які прив'язані до певної позиції. Одним із найскладніших факторів є запам'ятовування можливостей, здібностей, стилю та збірок всіх персонажів для створення адаптивної тактики.

На основі опитування визначено значущість цих складових на ефективність виступів команд. В опитуванні взяли участь 16 респондентів. За результатами опитування гравців встановлено, що найбільш значущими є знання здібностей персонажів (87,5%). Під здібностями потрібно розуміти механіку, функції, перезарядження здібностей, "сумонерок" та предметів, тип шкоди; накладання ефектів, дії, тип застосування (за напрямом, по площині). Другою за значущістю складовою техніко-тактичної підготовки визначено збірки (81,25 %), що розглядають як притаманні персонажу "рун", "сумонерок", предмети, які потрібно придбати під час гри та порядок покращення умінь відносно вибраних чемпіонів командою суперників. На третьому місці предмети та роль персонажа – по 68,75% відповідей. Останні три місця посіли руни (62,5%), контрпіки (56,25%), позиції (50%).

Знання здібностей персонажів та збірок визнано найбільш важливими, що свідчить про їхню визначну роль у формуванні стратегій та тактики гри. Предмети та роль персонажа також мають значення, хоча трохи менше, в той час, як руни, контрпіки та позиції є менш визначальними складовими, проте все ще важливими для досягнення успішних виступів у грі. Отже, розуміння і вдосконалення цих складових техніко-тактичної підготовки є важливими завданнями для гравців і команд, які прагнуть досягти високих результатів у кіберспортивній дисципліні League of Legends.

Висновки. Успішність змагальної діяльності в League of Legends вимагає не лише технічних навичок, але й розуміння тактичних аспектів гри, знання персонажів та їх властивостей, а також ефективну командну взаємодію. Правильне визначення складових техніко-тактичної діяльності може допомогти тренерам та гравцям поліпшити якість їх підготовки та розробку ігрових стратегій. Для досягнення успіху у League of Legends важливо розвивати технічні навички, стратегічне мислення, спільну взаємодію та аналітичні здібності. Комбінація цих складових готовності становить основу для успішної кіберспортивної кар'єри в цій грі. Знання функцій та характеристик предметів дозволяє розуміти, що потрібно обирати проти команди суперників. Оскільки неправильно підібрані предмети не дають вам переваги проти супротивників та ви не зможете повністю розкрити потенціал персонажа, та будете приносити мало користі задля досягнення перемоги в сутичці.

Список використаних джерел.

1. І. А. Лут, І. І. Заворотний, К. М. Сергієнко. Технічна підготовка кіберспортсменів Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали V Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю, 2022./ред. О. А. Шинкарук. — К., 2022.

2. О. А. Шинкарук., І. А. Лут. Зміст та структура техніко-тактичної підготовки в кіберспорті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту* 2, 2022. 29-36.

3. Інноваційні практики спорту (на прикладі кіберспорту) вебсайт URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/3375/1/Onopko.%20dyp..pdf>

4. Технічна підготовка спортсменів. "Загальна теорія підготовки спортсменів" Вебсайт URL:<http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/3955/1/%D0%A2..pdf>
URL:<https://www.laudis.ua/blog/ua/esports-relevance-and-future-perspective-for-the-provision-of-legal-services-for-esports-in-ukraine-ua/>

ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ БАСКЕТБОЛІСТІВ ПІД ЧАС КОМПЛЕКТУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД ДО ГОЛОВНИХ ЗМАГАНЬ РОКУ

Лю Ян

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Проблема пошуку обдарованих спортсменів здатних до конкурентної боротьби найбільш престижних міжнародних змаганнях сьогодні набуває особливого значення. Престижність та популярність ігрових видів спорту, їх соціальна значущість у всьому світі на сьогоднішній день досягли такого масштабу, що у багатьох національних збірних команд виникає реальна проблема проходження кваліфікаційних раундів для участі в головних змаганнях року [1, 3, 5].

Постійне зростання рівня конкурентної боротьби на змаганнях вимагає від спортсменів все більшого прояву специфічних якостей, універсальності та готовності до демонстрації найвищих спортивних результатів в досить щільному графіку змагань на клубному рівні та під час виступів за національні збірні команди своїх країн. При цьому, потрібно чітко розуміти, що пошук та відбір спортсменів багато в чому буде залежати від повноти знань що відображають провідні, для конкретного виду спорту, якості та властивості, їх комплексної діагностики з урахуванням існуючих завдань на кожному із етапів багаторічного вдосконалення [2, 4, 5].

Мета – визначити особливості відбору баскетболістів під час комплектування складів національних збірних команд до головних змагань року.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та даних мережі Internet, опитування, педагогічне спостереження, експертний аналіз.

Результати дослідження. Одним із ключових напрямів системи підготовки національних збірних є відбір та комплектування складу команди до участі в конкретних змаганнях. Сучасна система спортивних змагань в баскетболі передбачає участь збірних в різноманітних за своїм масштабом та специфікою турнірах, безпосередня підготовка до яких має досить стислі терміни. При цьому, до складу збірної повинні потрапляти найбільш підготовлені та мотивовані, на даний період часу спортсмени, які здатні принести найбільшу користь збірній. Цей процес в річному циклі підготовки сьогодні має перманентний та досить динамічний характер. Поточне потрапляння спортсмена до складу збірної обумовлено дією величезної кількості об'єктивних та суб'єктивних чинників, кожен із яких може істотним чином вплинути на прийняття підсумкового рішення щодо виклику та включення спортсмена до складу команди, яка буде приймати участь у конкретних змаганнях.

Відбір спортсменів до складу національної збірної команди доцільно здійснювати в декілька, відносно самостійних етапи (рис. 1). На першому етапі відбору (оглядовому) потрібно здійснити аналіз результатів виступу спортсменів в рамках поточного сезону. Головна увага приділяється таким важливим питанням як регулярна ігрова практика за клуб, ефективність ведення змагальної діяльності, рівень чемпіонату в якому виступає спортсмен, покращення спортивної майстерності та зростання рівня спортивних результатів.

Другий етап (проміжний) доцільно проводити на початку тренувальних зборів (розширений склад збірної). Головним завданням цього етапу відбору є визначення стану готовності баскетболістів, наявності пошкоджень, які не дозволять повноцінно підготуватися до ігор, рівень мотивації та бажання виступати за національну збірну команду у відповідальних міжнародних змаганнях.

Основний етап відбору (третій) спрямований на визначення остаточного складу збірної команди для участі у міжнародних спортивних змаганнях. У якості критеріїв відбору важливо використати широке коло показників, які дозволять всебічно оцінити переваги та недоліки кожного спортсмена та об'єктивно визначити можливості потенційних кандидатів до національної збірної.

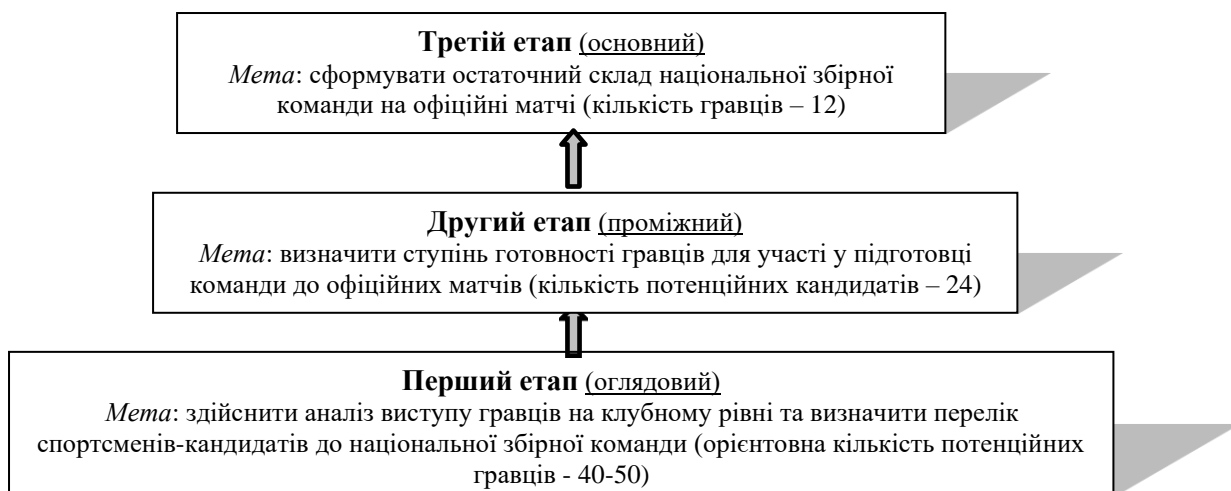


Рисунок 1 – Етапна модель відбору баскетболістів до складу національної збірної команди для участі у головних змаганнях року

Обговорення. Відбір спортсменів високого класу та формування складу команди на окремі змагання є завершальною стадією та квінтесенцією всієї багаторічної системи відбору та орієнтації в ігрових видах спорту. На даному етапі підготовки можна виділити у відносно самостійні ланки процедуру відбору гравців у клубні команди для участі в матчах національної першості та відбір спортсменів у національну збірну команду країни для участі в міжнародних турнірах. В сучасних умовах глобалізації та комерціалізації світового баскетболу відбір спортсменів при комплектуванні команд високої кваліфікації має перманентний характер. Залучення гравця до складу команди повністю залежить від його здатності продемонструвати необхідний спортивний результат в рамках конкретних змагань (ігровий клубний сезон, чемпіонат для збірних команд тощо). При цьому, можна відмітити, що в спеціальній літературі сьогодні спостерігається суттєвий дефіцит фундаментальних наукових досліджень з вузлових проблем організації та методики відбору спортсменів під час комплектування національних збірних команд до участі в головних змаганнях року. Важливими, на наш погляд, є представлення етапного механізму та інформативних критеріїв для відбору баскетболістів в процесі комплектування збірних до головних змагань року.

Висновки. Важливими критеріями під час відбору баскетболістів до складу національної збірної команди можна вважати: 1) ефективність змагальної діяльності (особливо в останніх матчах на клубному рівні); 2) досвід виступів на високому рівні; 3) якість проведеного ігрового клубного сезону; 4) мотивація та готовність до змагань; 5) відсутність пошкоджень та травм.

Список використаних джерел.

1. Безмылов Н., Мурзин Е. Система отбора игроков и подготовка резерва для национальной сборной команды по баскетболу. *Спортивный вестник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 5–14.
2. Безмилов М. М., Шинкарук О. А. Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. № 28. С. 112–131.
3. Безмилов М. Періодизація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: фактори впливу та перспективні напрями подальшого розвитку специфічної системи знань. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 3. С. 3–19.
4. Lorenzo J., Lorenzo A., Conte D., Giménez M. Long-term analysis of elite basketball players' game-related statistics throughout their careers. *Frontiers in Psychology*. 2019. № 10. P. 421–427.
5. Trunic N., Mladenovic M. The importance of selection in basketball. *SPORT – Science & Practice*. 2014. № 4(2). P. 65–81.

КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ НАЙБЛИЖЧОГО РЕЗЕРВУ НАЦІОНАЛЬНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД

Лянь Сяо, Безмилов М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Розглядаючи систему підготовки віддаленого та найближчого резерву неможливо не враховувати сучасні світові тенденції розвитку олімпійського спорту загалом та його окремих видів. Однією із таких тенденцій, яка кардинальним чином вплинула на подальший розвиток ігрових видів спорту, стала глобалізація, комерціалізація та професіоналізація спортивної діяльності [2, 3].

Останніми роками в європейському баскетболі стала спостерігатися тенденція, яка пов'язана із створенням централізованих багаторічних проектів для підготовки найближчого резерву національних збірних команд. Метою таких проектів є об'єднання зусиль держави та громадських спортивних організацій для концентрованої тривалої підготовки баскетболістів молодіжних збірних команд [2, 3].

Важливим компонентом системи забезпечення централізованої підготовки найближчого резерву національних збірних має бути комплексний контроль. Від повноти, своєчасності та якості отриманої зворотної інформації багато в чому залежить ефективність прийняття відповідних управлінських рішень спрямованих на оптимізацію багаторічної підготовки талановитих гравців та досягнення головних стратегічних завдань резервного спорту – перманентну підготовку спортсменів високого класу для головної команди країни [1, 4].

Мета – визначити ключові напрями комплексного контролю в процесі централізованої підготовки найближчого резерву національних збірних команд в баскетболі.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та даних мережі Internet, опитування, педагогічне спостереження, структурно-функціональний аналіз.

Результати дослідження. Специфічні умови здійснення централізованої підготовки найближчого резерву національних збірних команд потребують сьогодні пошуку ефективних та адекватних засобів і методів контролю. Потрібно враховувати етапний та дискретний характер організації навчально-тренувального процесу юних спортсменів, постійну участь гравців у міжнародних та внутрішніх змаганнях, необхідність вдосконалення інших, важливих складових полікомпонентного процесу багаторічної підготовки найближчого резерву збірних (фізична, функціональна, техніко-тактична, психологічна підготовка, періодизація тренувального процесу та ін.).

Під час підготовки національних збірних команд контроль повинен здійснюватись не тільки за станом підготовленості спортсменів, але й за умовами навчально-тренувальної діяльності у власних клубних командах (технологічний контроль), поетапною реалізацією ключових завдань уніфікованих програм техніко-тактичної, фізичної та інших сторін підготовки. Адже більшу кількість часу протягом року кандидати в збірну перебувають у власних клубних командах, а контроль з боку фахівців національних збірних здійснюється переважно в дистанційному форматі.

Залежно від переважного напрямку оцінювання складових процесу підготовки технологічний контроль можна умовно розділити за внутрішнім і зовнішнім спрямуванням. Зовнішній технологічний контроль повинен здійснюватись за дотриманням необхідних умов для гравців юнацьких збірних команд (проживання, харчування, матеріально-технічне, медичне, інформаційне та ін.). Особливої актуальності ця проблема набуває у випадках здійснення підготовки юнацьких збірних команд за фрагментарною (етапною) моделлю, в рамках якої більшу кількість часу гравці збірних перебувають у власних клубах (в різних регіонах країни), та фактично знаходяться поза межами прямого контролю з боку фахівців збірної.

Обговорення. Не дивлячись на очевидну важливість та актуальність цих питань, в спеціальній літературі сьогодні існує дефіцит наукових досліджень з вузлових питань

використання засобів та методів комплексного контролю під час підготовки найближчого резерву національних збірних команд в баскетболі. Важливими, на наш погляд, є представлення універсального алгоритму комплексного контролю за станом підготовленості кандидатів в збірні команди з баскетболу та визначення перспективних напрямів використання результатів контролю з метою оптимізації централізованої багаторічної підготовки найближчого резерву національних збірних та ін.

Принципово важливим завданням є здійснення широкомасштабного перманентного контролю за станом різних сторін підготовленості юних спортсменів, вивчення динаміки змін інформативних показників на різних етапах та роках перебування у лавах збірних. Подібний підхід дозволить своєчасно отримувати необхідну інформацію для прийняття відповідних управлінських рішень пов'язаних із селекцією гравців та корегуванням навчально-тренувального процесу. Використання стандартизованих протоколів тестувань дозволить в свою чергу, створити єдину базу даних із можливістю подальшого об'єктивного порівняння рівня підготовленості баскетболістів різних поколінь збірних, а також розробити на цій основі еталонні модельні характеристики для гравців різного амплуа та віку тощо. Перспективним напрямом цього процесу можна вважати й впровадження сучасних технологій моніторингу рухової діяльності та діагностики функціонального стану спортсменів під час навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Висновки. Ефективність підготовки найближчого резерву національних збірних команд багато в чому буде залежати від комплексної реалізації основних компонентів системи її забезпечення. Комплексний контроль процесу підготовки гравців національних збірних команд може бути здійснено за наступними перспективними напрямками: 1) технологічний контроль зовнішнього спрямування (організаційно-технічний); 2) технологічний контроль внутрішнього спрямування (педагогічний); 3) контроль окремих сторін підготовленості спортсменів (техніко-тактична, фізична, функціональна, психологічна тощо).

Список використаних джерел.

1. Безмылов Н., Мурзин Е. Система отбора игроков и подготовка резерва для национальной сборной команды по баскетболу. *Спортивный вестник Приднестровья*. 2016. № 1. С. 5–14.
2. Безмилов М. М., Шинкарук О. А. Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. № 28. С. 112–131.
3. Безмилов М. Періодизація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту: фактори впливу та перспективні напрями подальшого розвитку специфічної системи знань. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 3. С. 3–19.
4. Мітова О. О. Концепція формування системи контролю в процесі багаторічної підготовки у командних спортивних іграх. *Спортивный вестник Приднестровья*. 2022. № 2. С. 140–147.
5. Sporiš G., Naglič V., Milanović L., Talović M., Jelešković E. Fitness profile of young elite basketball players (cadets). *Acta Kinesiologica*. 2010. № 2. P. 62–68.

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АКРОБАТОК З УРАХУВАННЯМ ЇХ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК

Максимов С., Гузенко Л., Максимова Ю.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Навчально-тренувальна робота у дитячо-юнацьких спортивних школах та спортивних клубах здійснюється за навчальними програмами які розраховані для кожного року навчання на основі вікових, антропометричних особливостей спортсменів та специфіки виду спорту. Проте в рамках навчальної програми неможливо передбачити особистісні характеристики спортсменів у групі внаслідок чого відбувається швидке відсіювання контингенту.

Дослідження малих груп переконливо показує, що пізнання психологічних закономірностей взаємодії та взаємовідносин людей дозволяє підвищити ефективність групової діяльності.

Мета – дослідити особистісні характеристики акробаток, які виконують сумісну тренувальну та змагальну діяльність у жіночій групі.

Методи: аналіз науково-методичної літератури, методи психодіагностики.

Результати дослідження. Як можна побачити з даних таблиці у всіх жіночих групах зустрічаються різні соціотипи з різним рівнем емоціональної стабільності та різним типом темпераменту. Із п'яти акробатичних складів, що ми досліджуємо не має жодногогомогенного за показниками «Інтроверсія – Екстраверсія» та «темперамент». Лише в жіночій групі за номером 5 всі акробатки емоційно стабільні (табл. 1).

Таблиця 1 – Показники особистісних характеристик акробаток з урахуванням амплуа

№	П.І	Амплуа	Інтроверсія-Екстраверсія	Раціонал-іrrраціонал	Тип темпераменту
1	ДТ	Нижня	інтроверт	раціональний	сангвінік
	КД	Нижня \Середня	екстраверт	раціональний	сангвінік
	ДВ	Верхня	екстраверт	іrrраціональний	холерик
2	ШМ	Нижня	інтроверт	раціональний	флегматик
	УД	Нижня \Середня	інтроверт	раціональний	сангвінік
	ТВ	Верхня	екстраверт	іrrраціональний	меланхолік
3	АВ	Нижня	інтроверт	раціональний	холерик
	ФА	Нижня \Середня	інтроверт	раціональний	флегматик
	ЛМ	Верхня	екстраверт	раціональний	сангвінік
4	ГА	Нижня	екстраверт	іrrраціональний	меланхолік
	РЛ	Нижня \Середня	інтроверт	раціональний	флегматик
	ПС	Верхня	екстраверт	раціональний	сангвінік
5	ЛВ	Нижня	екстраверт	раціональний	холерик
	ЗВ	Нижня \Середня	інтроверт	раціональний	флегматик
	ХТ	Верхня	екстраверт	раціональний	сангвінік

У наших досліджуваних складах зустрічаються наступні поєднання: склад №1 – нижні партнери раціонали з сильною нервовою системою; склад №2 – обидві нижні інтроверти з сильною нервовою системою, проте верхня акробатка – іrrраціонал зі слабкою нервовою системою; жіноча група №3 - всі акробатки раціонали з сильною нервовою системою, нижні – інтроверти, верхня – екстраверт; склад №4 – нижня іrrраціональний екстраверт зі слабкою нервовою системою, нижня/середня раціональний інтроверт з сильною нервовою системою

та верхня – раціональний екстраверт з сильною нервовою системою; склад №5 – всі партнери раціонали з сильною нервовою діяльністю, одна з нижніх – інтроверт.

Для парної акробатичної діяльності, мабуть, найбільш сприятливим буде поєднання "екстраверт-інтроверт", при умові, що інтровертом буде нижній партнер, або поєднання «інтроверт-інтроверт» [1]. Також найбільш сприятливим буде, коли нижнім партнером, який несе відповідальність за фізичне здоров'я свого верхнього партнера буде раціонал. Так як на соціальному рівні раціонали забезпечують стабільність, спортивну субординацію [1]. З даної точки зору занепокоєння викликає жіночі групи за номером 2 та 4, де у складі присутні акробатки – нераціональні екстраверти зі слабкою нервовою діяльністю. Це найпроблемніше поєднання психологічних характеристик. Такі спортсменки потребують дуже тактовних, обережних дій з боку тренера та партнерів, проте потребують «твердої руки», здатної змусити їх діяти більш енергійно та зосереджено. Міра твердості має бути чітко зважена і не містити образ самолюбства спортсмена. Найбільш успішно меланхоліки діють з партнером-сангвініком, який вміє закріпити його реакцію на позитивні результати схваленням, співчуттям, а за невдач – підбадьоренням і порадою. Меланхоліки найбільш чутливі до загроз та болю. У складі №2 верхня акробатка – ірраціонал зі слабкою нервовою системою, проте обидві нижні інтроверти з сильною нервовою системою, що може компенсувати невпевненість та високу емоціональну нестабільність верхньої. У складі № 4 нижня є ірраціональним екстравертом зі слабкою нервовою системою. В даному випадку тренеру необхідно з великою увагою спостерігати за роботою даної жіночої групи та робити ставку на нижню/середню як на лідера та на ядро даного складу.

Також, щодо складів 2 та 4 тренеру необхідно враховувати різні за силою свойства нервових процесів партнерок, що при спільній діяльності, буде важче добиватися синхронності і злагодженості. Особливо можуть виникати складності при постановці композицій, а саме виборі стилю та підборі музики. Так на думку фахівців, певна вираженість властивостей нервової системи, що проявляється в пізнавальних процесах, діях і спілкуванні людини, визначає його індивідуальний стиль діяльності [1]. Наприклад, рухи людей із сильною нервовою системою більш розмашисті, їм важче дається виконання слабких, тонких, невеликих по амплітуді рухів. Індивідам зі слабкою нервовою системою, навпаки, важче буває виконати сильні та розгонисті рухи.

Висновки. у жіночих групах акробатки можуть відрізнитися за типологічними властивостями нервової системи, проявами поведінки та сприйняттям ситуації, що є підтвердженням необхідності диференційного підходу у тренуванні акробаток.

Список використаних джерел.

1. Максимов С. Д., Воронова В. І., Максимова Ю. А. Індивідуально-психологічні особливості сумісності спортсменів в акробатиці // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 1. С. 48-54.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Омельченко Т., Харькова Л.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. З моменту початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну, майжекожен українець зазнав значного впливу на ментальне здоров'я та емоційний стан. На сьогоднішній день ми живемо у стані тривоги, страху, пригнічення—це цілком нормальні відчуття в такий складний час. Війна -це обставини, з якими ми стикнулися вперше, виявилися зовсім неготовими: все звичне життя зруйнувалося в один день. Кожна сирена повітряної тривоги, вибухи це – сильне навантаження на центральну нервову систему: дехто сприймає її як небезпеку, дехто боїться сильного звуку, але більше лякає невідомість куди і як воно прилетить, і постійно це відбувається в момент коли не очікуємо. Щодня ми піддаємося потоку інформації з різних джерел, намагаємося оцінити ситуацію, співчуваємо втратам та переживаємо за рідних та близьких, але не завжди вистачає сил сприймати дійсність та стримуватися.

За визначенням ВООЗ [1] –«Психічне здоров'я – це стан добробуту, коли людина може справлятися зі стресами, плідно працювати і робити внесок у свою громаду, або у свою спільноту. Наразі всі ці чотири компоненти які складають основу нашого психічного здоров'я піддалися важким ударам через війну. Таким чином, це вимагає від кожної особи розвивати навички та вміння ефективно управляти стресовими ситуаціями, щоб витримати, адаптуватися та зберегти гнучкість».

Вчені Х. Контесс, С. Пауелл, А. Сольдо та інші провели дослідження, тривалістю одинадцять років, серед боснійців, які пережили війну і проживають у постконфліктному регіоні. В результаті аналізу загального психічного здоров'я учасників дослідження було виявлено, що рівень прояву психологічних симптомів знизився з часом у осіб, що залишилися у зоні бойових дій. У колишніх внутрішньо переміщених осіб рівень прояву психологічних симптомів залишався стабільним, тоді як у колишніх біженців спостерігався зріст вказаного рівня. Вчені пояснюють ці результати впливом травматичних подій війни та збільшенням наявності психологічних стресових факторів після завершення конфлікту [2]. Отже, дослідження свідчить про негативні та тривалі наслідки травматичних подій війни та переміщень на психічне здоров'я людей, а вплив післявоєнних стресових факторів може поглиблювати ці наслідки.

Мета дослідження: обґрунтувати, що рухова активність є ресурсом покращення здоров'я в умовах військового стану

Методи дослідження: педагогічне спостереження, анкетування, психодіагностичні методи (Спілбергера-Ханіна), методи математичної статистики .

Результати дослідження та їх обговорення: Для дослідження було проведено анкетування 25 учнів 9-го класу Зноб-Новгородського ліцею Зноб-Новгородської селищної ради Сумської області, які активно займаються фізичною культурою протягом двох і більше років та використовують віртуальні тренування перебуваючи в укриттях, та які взагалі не займаються. З них 12 підлітків знаходилися в зоні активних бойових дій, 12 підлітків - в звичній місцевості без активних військових конфліктів та 1 підліток який виїхав за кордон. Вибірка була сформована з метою включення підлітків у наше дослідження. Шкала самооцінки тривожності даної методики складається з двох частин, які дозволяють окремо оцінити реактивну та особистісну тривожність [3]. Отримані анкети підлітків були оброблені та скориговані для подальшого аналізу.

Використовуючи статистичні методи, проводилися аналізи даних з метою виявлення зв'язків між показниками психоемоційного стану підлітків у військовому стані. Були побудовані графіки та відповідні таблиці.

Відповідно до методики особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна було встановлено, що лише у 5 досліджуваних особистісна тривожність була на низькому рівні, а у 1 досліджуваного ситуативна тривожність була низькою, що становить 4%. Це

свідчить про те, що цим респондентам не властивий стан тривоги ні в особистісному плані, ні у військовому контексті. Такий результат може мати різні пояснення. Іноді низький рівень тривожності у підлітків може бути результатом приховування високої тривоги з метою показати себе у кращому світлі перед батьками, вчителями або однолітками. У військовому контексті низька ситуативна тривожність може бути результатом тренування, адаптації та підготовки, що можуть мати захисний характер перед стресовими ситуаціями, що виникають у військовому середовищі. 9 респондентів, що становлять 36% від усіх досліджених, демонстрували середній рівень ситуативної тривожності. У контексті підлітків, ситуативна тривожність у них виникає у конкретних ситуаціях, пов'язаних з оцінкою складності і важливості діяльності, а також реальною і очікуваною оцінкою. Цей тип тривожності характеризується суб'єктивно відчутними емоціями, такими як напруга, занепокоєння, заклопотаність і нервозність і може варіювати за інтенсивністю та змінюватися з часом, наприклад під час повітряної тривоги.

32% (8 осіб) досліджуваних підлітків демонстрували середній рівень особистісної тривожності. Це свідчить про їхню успішну адаптацію, адекватну оцінку своєї діяльності та здатність розпізнавати потенційно загрозливі ситуації. Вони також виявляють здатність швидко і ефективно використовувати навички вирішення конфліктних і стресових ситуацій.

48% (12 осіб) підлітків, які брали участь у дослідженні, проявили високий рівень особистісної тривожності. Цей стан характеризується несвідомим почуттям страху, відчуттям загрози і готовністю сприймати будь-яку подію як небезпечну і негативну. Підлітки, схильні до цього стану, постійно перебувають у настороженому і пригніченому настрої, що може бути пов'язане з постійним побоюванням і надмірним хвилюванням.

Підлітки, що перебувають у військовому середовищі, можуть бути підвищено схильні до високого рівня особистісної тривожності, оскільки вони стикаються зі значними стресовими факторами, загрозами, невизначеністю і невпевненістю в завтрашньому дні.

Високий рівень особистісної тривожності у підлітків, що супроводжується постійним почуттям напруги, занепокоєнням і хвилюванням, може бути обґрунтовано їх постійним перебуванням у стресовому середовищі. В цих умовах, підлітки стикаються зі значною невизначеністю, загрозами і побоюваннями, що може призводити до підвищеної тривожності та невротичних емоційних реакцій на зовнішні подразники.

60% (15 досліджуваних) підлітків мають високий рівень ситуативної тривожності, який супроводжується надмірним і безпричинним занепокоєнням та страхом. Цей стан створює значні перешкоди для виконання повсякденних завдань і обмежує повноцінну соціальну активність та міжособистісне спілкування. Високий рівень тривожності може свідчити про можливість наявності або розвитку тривожно-фобічного розладу або obsesивно-компульсивного розладу.

Висновок: результати дослідження вказують на вплив активних бойових дій на заняття фізичною культурою в зоні проживання. За результатами опитування, 48% з 25 опитаних, які перебувають у зоні активних бойових дій, підтвердили, що ситуація військового стану впливає на їхню можливість займатися фізичною активністю. Це обумовлено обмеженими можливостями доступу до спортивних закладів, обладнання та безпечних місць для тренувань, а також стресом та небезпекою, пов'язаною зі зонами конфлікту. Тому є важливим створення програм, віртуальних тренінгів та моніторингових приладів для фіксації фізичної активності. Створення умов для занять фізичною культурою у військових конфліктах є важливим аспектом для поліпшення благополуччя осіб, зокрема дітей. Отже, на основі отриманих результатів рекомендується використовувати рухову активність як частину комплексної програми для відновлення психоемоційного здоров'я підлітків у умовах військового стану.

Список використаних джерел.

1. Державна служба статистики України: офіційний сайт. - Режим доступу: www.ukrstat.gov.ua
2. Заброцький М. М. Основи вікової психології. навч. посібник / М. М. Заброцький. - Тернопіль: навч. книга – Богдан, 2009. – 112 с.
3. Посттравматичний стресовий розлад. Електронний ресурс. URL: <https://ks.org.ua/ptsd>

ВПРОВАДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БОКСУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

Пасічняк Л., Бочкур А., Соверда І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. В останні роки, з метою покращення якості навчально-тренувального процесу та належного розвитку фізичних якостей у дітей, все більше уваги приділяється актуальним проблемам та засобам сучасної спортивної підготовки та впровадженню інформаційних технологій в процес організації цієї підготовки. Інформаційні технології можуть включати в себе використання різних видів обладнання, розробку нових методів тренувань, використання цифрових технологій для моніторингу та аналізу проміжних і поточних результатів. Однак, організація спортивної підготовки може виявитися складною задачею для тренерів, особливо коли мова йде про початкову підготовку. В цьому процесі, ключовими факторами є формування здоров'я у дітей і молоді та глибокий аналіз й ефективність цих тренувань [1, 2, 4]. Вважаємо, комплексне вивчення цієї проблеми, мобільність та використання різноманітних фітнес-додатків, як засіб підвищення мотивації у підлітків до регулярної спеціально-організованої рухової активності та впровадження інноваційних технологій, сучасних методів задля підготовки початківців, розвитку їх рухових, функціональних, психофізичних якостей у процесі спортивного тренування під впливом фізичних вправ з елементами сучасного обладнання, є надзвичайно важливим та актуальним питанням.

Мета дослідження – обґрунтувати особливості ефективного використання інформаційних технологій в процес організації секційних занять з боксу серед підлітків.

Методи дослідження: емпіричні (аналіз науково-методичної літератури; аналіз і синтез; узагальнення; індукція і дедукція; порівняння); педагогічні (спостереження, тестування, експеримент); методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для ефективного впровадження інноваційних технологій на етапі початкової підготовки та ефективності навчально-тренувального процесу серед підлітків було проведено підбір найдоступніших і актуальніших інформаційних методів. Усі вони є універсальними, оскільки паралельно слугувати як елемент навчання і розвитку, так і спосіб поточного і кінцевого контролю.

З метою досягнення цілей роботи, весь піврічний навчально-тренувальний процес та дослідження третього етапу у боксерів-початківців 12–14 років можна розділити на два етапи: підготовчий і основний. Перший етап охоплює перші два місяці тренувального процесу. В основному, він призначений для ознайомлення з циклом роботи використання «блейзів», адаптації до приладів, вивчення елементів руху, розвитку фізичних якостей (розвиток швидкості реакції, виконання раціональних рухів, розвиток координації, спритності, швидкісно-силових якостей, витривалості.) На цьому етапі вирішуються завдання початкової підготовки до елементів рухових дій та умінь із інноваційним обладнанням «блейзами». Особлива увага звертається на розвиток швидкості рухів, спритності та швидкої реакції. В подальшому передбачається вивчення техніко-тактичних рухів, елементів боксерських прийомів та оволодіння навичками боксу у сутичках з використанням умовно вільних завдань та спортивної гри «п'ятнашки».

Тренувальний час на цьому етапі розподіляється за схемою: оволодіння технічними і практичними навичками і їх вдосконалення 45,0-50,0 %; техніко-тактична 20,0-25,0 %, фізична підготовка і розвиток фізичних якостей з використанням «блейзів» 30,0 %. Основними засобом, що використовуються на цьому етапі є електронний прилад BlazePod. Його застосовують для покращення координації рухів, швидкості рефлексів рук і очей, швидкості реакції, також він виконує всі три дії одночасно. На початку основної частини заняття використовуються вивчення та опанування технічних дій боксера, вивчення елементів нападу і захисту, відпрацювання умовно вільного бою по завданнях перед дзеркалом. Друга половина основної частини присвячується вдосконаленню техніки і тактики боксу. Саме тут, включають умовно вільну гру «п'ятнашки» з партнером для визначення коефіцієнту ефективності ударів. Усі ігри на етапах дослідження записувалися і вивчалася кількість ударів, що дійшли до мети та загальна кількість

нанесених ударів. Після цього проводиться спортивна або рухлива гра з використанням «BlazePod». Учасники рухаються по колу переставними кроками в боксерській позиції, маючи наперед заданий колір блейза, та при спалаху свого блейзу намагаються якомога швидше дістатися до нього та доторкнутися рукою. Так потрібно було виконати 6 раундів по 45 секунд з відпочинком в 25 секунд. Далі блейзи розміщували горизонтально на спеціальній таблиці, і виконують теж завдання, тільки рух натискань – горизонтальний наблизений до боксерських рухів. Порядок такий самий: 6 раундів по 45 секунд, та відпочинком в 25 секунд. Усі успішні натискання фіксуються у тренера в телефоні та визначалося середнє значення за тренування.

Основною метою другого етапу дослідження і піврічного навчально-тренувального процесу є підвищення рівня загальної фізичної підготовленості з використанням тренувального обладнання «BlazePod» разом в сукупності з опануванням техніки боксерських вправ. На другому етапі, особлива увага приділяється техніці виконання боксерських вправ в роботі з «блейзами» для ефективного розвитку фізичних якостей боксерів [4]. Порядок тренувального етапу такий самий, як у підготовчому періоді, зміни тільки у ході другої половини основної частини заняття. Під час рухливої гри з використанням «BlazePod», учасники рухаються по колу переставними кроками в боксерській стійці виконуючи бій з тінню передньою рукою, бій з тінню передньою рукою в голову і задньою по животі, вільний бій з тінню.

Ускладнення в такій тренувальній ситуації відбувається за рахунок виконань боксерського завдання та одночасно натискання блейзів. Проводиться 6 раундів по 45 секунд, але з меншим відпочинком (15-20 секунд). Після цього блейзи розміщуються горизонтально на спеціальній таблиці і виконуються ті ж завдання, тільки рух натискань – горизонтальний, наблизений до боксерських рухів. Порядок виконання рухів ідентичний. Усі успішні натискання фіксуються у тренера в телефоні у додатку та визначається середнє значення за тренування. Під час умовного бою потрібно особливу увагу звертати на наступні елементи техніки: легкість пересування, збереження бойової стійки, наявність зайвих рухів.

Заключна частина тренувального процесу в підготовчому періоді, та й в основному складалася також з впровадження в навчально-тренувальний процес таблиць. Спортсмени, по черзі, виконують вправи стоячи, сидячи і лежачи для розвитку сили та гнучкості окремих груп м'язів, заспокійливі вправи, легкий біг, ходьба з дихальними вправами, розслаблення м'язів кінцівок. Наприкінці використовуються таблиці Шульте. Підліткам по черзі пропонувалося п'ять таблиць, на яких не в послідовному порядку розташовані числа від 1 до 25. Проба повторюється з п'ятьма різними таблицями. Основний показник – час виконання і кількість помилок окремо по кожній таблиці. За її результатами може бути побудована «крива виснаження (стомлюваності)», що відображатиме стійкість уваги та працездатність в динаміці [3]. Даний метод добре розвиває периферичний зір та швидкість реагування виконуючи пошукову дію, що наближене і доповнює методику «BlazePod».

Висновки. Визначено ефективність інформаційних й інноваційних технологій для розвитку рухових якостей у підлітків, підвищення їхньої мотивації та інтересу до активного проведення дозвілля.

Список використаних джерел.

1. Базильчук В. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів, 2004. 190 с.
2. Задорожна О., Бріскін Ю., Сосновський Д., Романюк Р. Ставлення фахівців з боксу до реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2019. № 8 (116). С. 42–47.
3. Методи Таблиці Шульте. URL: http://ni.biz.ua/15/15_12/15_126537_metodika-tablitsi-shulte.html (дата звернення: 08.11.2023).
4. Effects of Inspiratory Muscle Training on Respiratory and Peripheral Muscle Strength and Functional Capacity in Subjects with Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Systematic Review. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29665262> (дата звернення: 23.10.2023).

ТЕХНІЧНІ ЕЛЕМЕНТИ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ЕВОЛЮЦІЇ ФІГУРНОГО КАТАННЯ НА КОВЗАНАХ

Петронюк А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Протягом останніх десятиріч фігурне катання на ковзанах зазнало колосальних змін. На сучасному етапі розвитку, коли змагальна програма включає потрібні стрибки та надскладні обертання, важко впізнати фігурне катання в тому вигляді, як воно було навитоках зародження. Динаміка технічної складності елементів змагальної програми стала визначальним фактором у процесі побудови спортивної підготовки.

Мета дослідження. Визначити та охарактеризувати основні технічні елементи, що входили до змагальної програми фігуристів починаючи з зародження виду спорту і дотепер.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової, науково-методичної та спеціальної літератури, мережі Інтернет, синтез та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку свого зародження фігурне катання мало колосально інший вигляд, аніж сучасна змагальна програма. Процес виникнення майже всіх нинішніх обов'язкових фігур та основних технічних прийомів зайняв понад сто років. Книга «Мистецтво катання на ковзанах», видана Д. Андерсоном у 1868 р., президентом клубу ковзанярів міста Глазго вже містить описи всіх вісімок, трійок, кроків та інших елементів, без яких немислимо сьогоденне фігурне катання [2]. Одиночне фігурне катання стало першою дисципліною, що увійшла до чемпіонатів світу, парне фігурне катання з'явилося у 1908 році, в той час, як танцюристи свої нагороди вперше розіграли лише 1952 році у Парижі [3].

Попри те, що на сучасному етапі довільна програма фігуриста налічує 7 стрибків разом з каскадами та комбінаціями, на початку зародження фігурного катання вони взагалі не входили до програми змагань, а ковзання було основою пересування по місцевості. Тогочасні стрибки, або в сучасному розумінні «перестрибування», виконувались лише з міркувань безпеки: дірки в льоду, пагорби, гілки тощо [2]. Стрибки не класифікувались як елемент фігурного катання, а вважались акробатичними трюками, саме тому основна увага була зосереджена на виконання обов'язкових фігур, спіралей, обертань [4].

Стрибки були винайдені та класифіковані лише на початку двадцятого століття, набагато пізніше за проведення перших змагань. До 1930-х років стрибки не відігравали значної ролі у програмі фігуристів та були зараховані на рівні з обертаннями та кроками. Потрібні стрибки почали з'являтися у програмах фігуристів у період 1950-х – 1960-х років.

Слід зазначити, що фігуристи у післявоєнний період розширили ліміти стрибків, до межі, яку фігуристи 1930-х років вважали неможливими. Наприклад, Фелікс Каспер, чемпіон світу з Австрії, вирізнявся легкоатлетичними стрибками, які були найдовшими та найвищими в історії фігурного катання: його Аксель був виконаний на висоту 120 см. Надалі й чоловіки, і жінки, у тому числі фігуристки з Великобританії, подвоюють сальхов і петлі у своїх конкурсних програмах [3].

Вже 1980-х роках з'явилися навіть стрибки у чотири оберти, що і до нині є найскладнішим елементом змагальної програми в одиночному та парному фігурному катанні на ковзанах. Обов'язкові фігури, які становили основу змагань на початку 1900-х років, повністю виключили з програми, натомість надали перевагу багатообертовим стрибкам [3, 4].

До кінця 1980-х обов'язкові фігури були найважливішою складовою фігурного катання і фігуристи, які добре володіли фігурами, могли (здобувати) перемогу у змаганнях без виконання складних стрибків та обертань. Обов'язкові фігури склали 60% загального результату на змаганнях усіх рівнів, починаючи з 1960-х років і до 1968 року, коли їх було зменшено до 50%. Разом із введенням до програми змагань короткої програми в 1973 році, значущість обов'язкових фігур зменшилась до 40%. Ця тенденція продовжилась до Чемпіонату світу 1990 року в Галіфаксі, де вони були повністю виключені з міжнародних змагань.

1990-ті роки були бурхливим та суперечливим десятиліттям в історії розвитку фігурного катання. Усунення обов'язкових фігур слугувало підґрунтям для розвитку технічної складової та надало перевагу атлетичним фігуристам. У порівнянні з атлетизмом критики вважали фігури нудними та буденними, у той час, як фігуристи довели їх до рівня автоматизму і виконували з чудовим контролем балансу та роботою ніг. Питання збалансованості програми фігуристів та зміщення програми в бік технічної складової й дотепер є актуальною проблемою фігурного катання [1].

Паралельно з еволюцією фігурного катання зростає і його атлетизм. Коли фігурне катання перетнуло межу 2000-х, стрибки у 4 оберти, які ще донедавна вважались чимось феноменальним, почали все частіше з'являтися у програмах чоловіків, а чемпіонки світового рівня виконували каскади вважались чимось феноменальним, почали все частіше з'являтися у програмах чоловіків, а чемпіонки світового рівня виконували каскади (два послідовних стрибки, виконаних без підставлення ноги) з потрійних стрибків. Однак фігуристи топкласу досягли успіху, лише поєднуючи складні елементи з артистизмом та елегантністю катання.

Висновки. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури дав змогу прослідкувати зміни, які відбулись у фігурному катанні починаючи з витоків і дотепер та визначити основні технічні елементи, що входили до програми: елементи ковзання у витоків зародження (XIX ст.), перші стрибки початок XX ст. та багатообертові стрибки – друга половина XX ст., що стало основним критерієм еволюції фігурного катання на ковзанах.

Список використаних джерел.

1. Мишин А. Н. Прыжки в фигурном катании. М., 2021. 104 с.
2. Anderson G. The Art of skating: containing many figures never previously described (1868). Whitefish, USA: Kessinger Publishing, LLC 2010. P. 37.
3. Figure Skating in East Germany: Canadian Skater. 1978.Vol. 4. P. 19-21.
4. Hines J. «Figure skating: A HISTORY», Illinois, USA: University of Illinois Press. 2006. P. 417.
5. Kestnbaum E. Culture on Ice: Figure Skating & Cultural Meaning Paperback; Wesleyan University Press; 1st edition May 21, 2003. P.125.

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Пономаренко К.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Вступ. Пріоритети та напрями державної політики в сфері фізичної культури і спорту визначено в Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року [2]. На жаль, війна стала особливим викликом для всіх громадян України та внесла свої корективи в усі сфери життя, зокрема в процес підготовки спортсменів-волейболістів. В даний час здійснювати тренувальний процес в «of-line» режимі практично неможливо через складні умови воєнного часу (бойові дії, повітряні тривоги, масові руйнування, постійна тривога за життя близьких та рідних, заборона організованих тренувань, переїзд спортсменів до різних міст України та за її межі та ін.). Вищезазначене зумовлює актуальність проблеми спортивної підготовки волейболістів в умовах дистанційного тренувального процесу.

Мета: визначити особливості спортивної підготовки волейболістів в умовах дистанційного тренувального процесу.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та інформації мережі Інтернет, порівняння, синтез, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Перехід від традиційного очного формату до дистанційної та змішаної форм навчання відбувся ще в період карантину, зумовленого пандемією Covid-19. Дистанційне навчання успішно використовується в різноманітних освітніх програмах, в основному спрямованих на теоретичну підготовку, і як допоміжний засіб щодо фізичної підготовки. Однак, при переважній формі дистанційного навчання, цей метод набуває іншого характеру, що пов'язане з необхідністю перегляду засобів та методів підготовки спортсменів в інших умовах. Крім того, не всі тренери готові до дистанційного формату роботи, що ускладнює швидкий та якісний перехід на дистанційні платформи [4; с. 231].

Питання проведення занять фізичною культурою та спортивною підготовкою спортсменів у дистанційному форматі знайшли своє відображення в роботах Буряк С., Іванова О., Клименченко В., Котляр С., Кривенцової І., Огаря Г. (2020), Крот Є. (2021), Щепотіної Н. (2021), Лежньової О., Качан В., Якушевої Ю. (2022) та ін.

Як зазначає Платонов В. М., “метою спортивної підготовки є досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної та психічної підготовленості, обумовленого специфікою виду спорту й вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності” [1; с. 23]. Однак, в умовах вимушеного переходу на дистанційні та змішані форми навчання, і тренери, і спортсмени зіткнулися з нагальною необхідністю до швидкої зміни організаційних форм тренувального процесу та окремих складових системи підготовки у відповідності до наявних умов.

На думку науковців, при використанні дистанційних форм навчання важливого значення набувають процеси, пов'язані зі збереженням та організацією доступу до освітніх ресурсів, навчально-методичних матеріалів, форм та видів освітньої діяльності, переважно в асинхронному форматі. Також виникає необхідність дублювання основних значущих елементів різноманітних форм та засобів навчального процесу, використання декількох інформаційних каналів тощо. “Потреба в специфічному забезпеченні безпосередньо технічними, програмними та інформаційно-комунікативними засобами, опанування навичками їх використання та адаптації до раніше напрацьованих педагогічних технологій, чи впровадження нових, інноваційних форм, пов'язані не лише з когнітивними можливостями, а й суттєво впливають на психологічний стан працівників ЗВО та інших учасників освітнього процесу” [3; с. 113]. Цілком зрозуміло, що зазначена специфіка дистанційного навчання імплементується і в тренувальний процес спортсменів - волейболістів.

Дистанційне навчання здійснюється за допомогою цифрових технологій та має наступні форми занять:

- чат-заняття - здійснюються з використанням чат-технологій, проводяться синхронно;
- веб-заняття – дистанційні заняття, конференції, семінари, ділові ігри, практикуми, проведені за допомогою засобів телекомунікацій та інших можливостей Інтернету.

Аналіз засобів та методів дистанційної підготовки спортсменів свідчить, що доступною є можливість займатися загальною фізичною підготовкою, ідеомоторним тренуванням, аутотренінгом, дихальними вправами тощо. В якості технічної та тактичної підготовки можливе використання комп'ютерних додатків та ігор, для загальної фізичної та психологічної підготовки - комплекс йоги, онлайн-тренінги. Важливим мотивувальним засобом для спортсменів є ведення щоденника самоконтролю [4].

На сьогодні найдоступнішими засобами зв'язку для проведення онлайн-тренувань є:

- месенджери (чат, групу, спільноту можна організувати на платформі Facebook);
- Telegram (створення групи для листування, обміну файлами та голосовими повідомленнями);
- Instagram (бесіда-листування, створення скріншотів та голосових повідомлень, включення учасників у прямий ефір);
- Viber (чат для повідомлень та обміну файлами);
- Skype (онлайн-зустріч до 30 осіб);
- YouTube-канали (можливість через посилання надавати доступ до відеозанять, поширювати відеоматеріали тощо).

Враховуючи всі обмеження воєнного часу, спортивні тренери намагаються знайти шляхи до комплексного вирішення питань дистанційного та змішаного тренування. Нажаль, брак «of-line» спілкування обмежує контроль за технікою виконання дій, фізичного та психологічного навантаження.

Висновки. Аналіз наукового контенту з проблеми спортивної підготовки волейболістів в умовах дистанційного тренувального процесу свідчить, що окреслена проблема знаходиться в фазі активного дослідження. Встановлено, що дистанційний режим ускладнює всі аспекти тренувального процесу, але водночас спонукає до творчої діяльності, пошуку нових форм і методів, сприяє розвитку самостійності та побудові індивідуальної траєкторії вдосконалення спортсменів.

Список використаних джерел.

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.: іл.
2. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року: Постанова Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text> (дата звернення: 16.02.2024).
3. Сметанін С. В., Захарова О. М. Особливості організації підготовки студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» в умовах дистанційної та змішаної форм навчання. *Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації* : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 16 березня 2023 р. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2023. С.111-116.
4. Шип Н., Воропаєва О. Аналіз засобів та методів контролю і дистанційної підготовки спортсменів-орієнтувальників. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* : матеріали III наукової конференції, м. Харків, 1-2 грудня 2023 р. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди. С. 230-234.

ТЕНДЕНЦІЇ УЛЬТРАМАРАФОНСЬКОГО БІГУ: АНАЛІЗ ВІКОВИХ ХАРАКТЕРИСТИК, ДИНАМІКИ РЕЗУЛЬТАТІВ ТА ТЕМПУ БІГУ ПО ДИСТАНЦІЇ УЧАСНИКІВ ЧЕМПІОНАТУ СВІТУ З БІГУ НА 100 КМ

Попов С., Совенко С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Популярність ультрамарафонського бігу зростає в останні десятиліття [1, 2, 5]. Це робить актуальними дослідження різних аспектів тренувальної та змагальної діяльності ультрамарафонців та вироблення рекомендацій для побудови ефективного та безпечного для здоров'я спортсменів тренувального процесу. Вагому інформацію для таких досліджень дають статистичні дані виступів кваліфікованих бігунів на 100 км на головних змаганнях впродовж року.

Мета: визначити тенденції щодо результатів, віку та темпу бігу по дистанції учасників чемпіонату світу з бігу на 100 км та виробити рекомендації для вдосконалення тренувального процесу кваліфікованих ультрамарафонців.

Методи: аналіз науково-методичної літератури, аналіз статистичних даних щодо виступів кваліфікованих ультрамарафонців на чемпіонатах світу 2022 та 2018 р. [3, 4], методи математичної статистики.

Результати. Обробка статистичних даних результатів чемпіонату світу 2022 р. [3] дозволила виявити низку тенденцій. Середній вік чоловіків, які взяли участь у змаганнях ($n = 198$) становив 39 ± 9 р. Їх результат склав $07:48:49 \pm 01:17:00$ (швидкість $13,09 \pm 1,83$ км • год⁻¹). Фінішний час мав слабкий негативний зв'язок із віком учасників ($r_s = -0,373$, $p < 0,001$). Середній вік жінок, які взяли участь у чемпіонаті світу 2022 ($n = 89$) становив 41 ± 7 р. Їх фінішний час склав $08:37:40 \pm 00:59:25$ (швидкість $11,73 \pm 1,26$ км • год⁻¹). Зв'язок між віком та результатом – слабкий ($r_s = -0,25$, $p = 0,014$, $p < 0,05$).

Порівняно з результатами чемпіонату світу 2018 р. [4] середній фінішний час зменшився серед чоловіків ($p = 0,000711$) та жінок ($p = 0,002232$). У 2018 р. середній час на фініші чоловіків склав $8:18:59 \pm 01:20:12$, жінок – $9:03:39 \pm 01:00:25$. Покращення результатів спостерігалось серед груп спортсменів різного рівня кваліфікації та віку.

Аналіз даних щодо виступів найбільш кваліфікованих учасників чемпіонату світу 2022 р. (середній час менше $7:00:00$, чоловіки, $n = 34$) в інших змаганнях впродовж року показав, що вони виступають у 2 – 4 змаганнях з бігу на дистанціях понад 42195 м, між якими проходить 12 – 20 тижнів. Це дає підстави рекомендувати використовувати двоциклову або трициклову модель періодизації. Тривалість макроциклу підготовки при цьому має становити в середньому 16 тижнів.

Типовим є зниження темпу бігу ультрамарафонців під час проходження дистанції. В середньому різниця в темпі між першою та другою половиною дистанції 100 км серед учасників чемпіонату світу 2022 р. склала 16 секунд для спортсменів, які подолали дистанцію менше, ніж за 7 годин, 27 секунд для спортсменів швидших за 7,5 годин, 36 секунд для спортсменів, швидших за 8 годин. Різниця темпу була статистично значущою для всіх трьох груп ($p < 0,001$). Таким чином більш підготовлені бігуни демонстрували менше зниження темпу під час змагань. Тренувальні програми мають бути спрямовані на запобігання падіння темпу.

Обговорення. Отримані результати підтверджують дані попередніх досліджень [2, 5] щодо тенденції до зростання результатів в бігу на 100 км, слабкого зв'язку між віком та швидкістю в ультрамарафонських дисциплінах, зменшення темпу бігу по дистанції. Науковою новизною є підтвердження цих тенденцій для кваліфікованих спортсменів рівня чемпіонату світу. Подальші дослідження потрібні для визначення функціональних характеристик ультрамарафонців та оптимального співвідношення засобів тренування при підготовці до дистанцій понад 42195 м.

Висновки. Біг по шосе на дистанції 100 км характеризується підвищенням загального рівня результатів кваліфікованих спортсменів серед чоловіків та жінок. Результат має

слабкий зв'язок з віком. Середній вік кваліфікованих ультрамарафонців вище, ніж представників інших бігових дисциплін легкої атлетики. Середній вік жінок, які виступають на найвищому рівні вище, ніж чоловіків. При побудові тренувального процесу кваліфікованих ультрамарафонців слід враховувати календар змагань та планувати до 3 макроциклів на рік тривалістю в середньому 16 тижнів. Засоби тренування мають бути підібрані таким чином, щоб запобігти зниженню швидкості бігу під час проходження змагальної дистанції.

Список використаних джерел.

1. Попов С. Побудова тренувального процесу кваліфікованих ультрамарафонців на дистанції 100 км: ретроспективний аналіз та сучасні підходи. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 3. С. 51–58. URL:<https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.51-58> (дата звернення: 20.01.2024).

2. Попов С. (2024). Тенденції участі, динаміка результатів та прогнозування фінішного часу спортсменів, які спеціалізуються в ультрамарафоні на дистанції 100км. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (2(174)), 150-156. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).33)

3. 100 km Berlin Bernau, combined IAU & WMA race. *DUV Ultra Marathon Statistics*. URL: <https://statistik.d-u-v.org/getresultevent.php?event=89597> (date of access:23.01.2024).

4. IAU 100km WC, Sveti Martin (CRO). *DUV Ultra Marathon Statistics*. URL: <https://statistik.d-u-v.org/getresultevent.php?&event=47859&Language=EN> (date of access: 23.01.2024).

5. Spittler J., Oberle L. Current trends in ultramarathon running. *Current sports medicinereports*.2019.Vol. 18,no. 11.P. 387–393. URL: <https://doi.org/10.1249/jsr.0000000000000654> (date of access: 20.01.2024).

КОМПОНЕНТИ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАННЯ КВАЛІФІКОВАНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Пугачов Д.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Для показу високих спортивних результатів бігунам на середні дистанції, які перебувають на етапі спеціалізованої базової підготовки необхідно прагнути і враховувати розвиток основних компонентів фізичних якостей, удосконалення технічної майстерності та реалізацію їх у змагальній діяльності спортсмена, що надалі є основним напрямом у вирішенні основних завдань на етапах річних циклів для стабільного виступу бігунів на змаганнях.

Мета. Удосконалення основних напрямів тренувального процесу бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки, що дає змогу брати участь у виступах на найбільших світових форумах на гідному рівні.

Методи. Аналіз науково-методичної літератури, вивчення протоколів змагань виступів спортсменів, бесіди з провідними тренерами України з бігу на витривалість.

Результати. Аналізуючи виступи бігунів на середні дистанції на Олімпійських іграх і чемпіонатах світу з 2008 по 2023 рік було визначено, що спортсмени у багатьох відбіркових змаганнях (чемпіонати України та інші) не виконують своїх відбіркових нормативів, які дають можливість брати участь у цих форумах. Однією з причин є відсутність як достатньої фізичної підготовленості спортсменів, про що свідчать спортивні результати, так і ефективного управління їхньою спортивною формою, яка не була досягнута у період основних відбіркових змагань [2].

Для удосконалення цього напрямку тренувань нами було розроблено основні складові компонентів, пов'язані з розвитком фізичних якостей (швидкості, витривалості, сили та гнучкості) бігунів на середні дистанції які були поділені на компоненти педагогічного та анатомо-фізіологічного характеру. Особливістю розроблених компонентів фізичних якостей є вплив фізичних вправ на розвиток і вдосконалення усіх функціональних систем, що проявляються у технічних діях бігунів під час змагань. Це охоплює не лише педагогічні і анатомо-фізіологічні компоненти фізичних якостей, а й антропометричні особливості спортсменів, які впливають на досягнення спортивного результату [2-4].

У зв'язку з цим впровадження у тренувальний процес прямого впливу фізичних вправ на розвиток та вдосконалення фізичних якостей бігунів на середні дистанції за рахунок виявлених та розроблених складових компонентів педагогічного та анатомо-фізіологічного характеру дає більш ефективну та високопродуктивну можливість у вдосконаленні сам тих фізичних якостей, які більшою мірою впливають на досягнення високих спортивних результатів, і на наш погляд, є основою підготовки бігунів на середні дистанції (800, 1500 м) на етапі спеціалізованої базової підготовки [1, 2].

Обговорення. Близько ста років існує методика тренувального процесу в бігових дисциплінах на витривалість, таких як біг на середні дистанції (800, 1500 м), довгі (5000, 10000 м), а також марафонський біг тощо.

Сучасна система тренувань бігунів на середні дистанції базується на використанні тренувальних груп вправ різної переважної спрямованості, які сприяють удосконаленню основних компонентів фізичних якостей спортсмена.

Це стало основою в розробці та удосконаленні основних компонентів фізичних якостей (швидкості, витривалості, сили та гнучкості).

Таким чином, на наш погляд, сучасний тренувальний процес бігунів на середні дистанції повинен активно впливати на розвиток основних компонентів фізичних якостей.

Висновок. Тренувальний процес бігунів на середні дистанції охоплює різноманітні фізичні вправи з високою інтенсивністю, які активно впливають на розвиток основних компонентів фізичних якостей і, як наслідок, підвищує працездатність спортсмена як на

тренуваннях так і на змаганнях та впливає на досягнення високих спортивних результатів. Особливістю розроблених компонентів є те, що вони пов'язані з удосконаленням як основних фізіологічних систем організму спортсмена, так і розвитком фізичних якостей і вдосконаленням технічної майстерності.

Список використаних джерел.

1. Бобровник В. І., Пугачов Д. О., Ткаченко М. Л. Тренувальні засоби різної спрямованості для удосконалення фізичних якостей бігунів на середні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 4–3. С. 3–12. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.4.3-12>.

2. Бобровник В. І., Ткаченко М. Л., Пугачов Д. О., Колот А. В. Аналіз результативності виступів спортсменів на Олімпійських іграх та чемпіонатах світу з 2008 по 2023 рік з бігу на середні дистанції (800, 1500 м). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. 2023. № 12 (172) С. 28-41. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).05).

3. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. – Москва: Физкультура и спорт. 1982. С. 180–182.

4. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев: Олимп. лит. 2017. С. 269–448.

ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ЗАСОБІВ КОНТРОЛЮ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ

Пшенічніков П.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Вступ. На основі аналізу науково-методичної літератури охарактеризовано техніко-тактичну підготовленість кваліфікованих тхеквондистів у процесі підготовки та критерії її результативності. Систематизовано чинники, що впливають на досягнення високих спортивних результатів спортсменів, які спеціалізуються у тхеквондо ВТФ. Визначена необхідність вдосконалення різних складових системи підготовки у спортивних єдиноборствах: управління, планування, моделювання, прогнозування, контроль та ін., серед яких контроль є основним інструментом управління та налагодження зв'язку між спортсменом та тренером [4].

Вітчизняні вчені [3] займалися проблемами контролю та аналізу техніко-тактичних дій спортсменів під час змагальної діяльності у тхеквондо ВТФ. Більшість наукових праць провідних вчених з різних видів спорту [2] свідчить, що метод моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі спортсменів є одним з сучасних напрямів вдосконалення процесу управління системою підготовки та контролю техніко-тактичної підготовленості. Встановлено, що не зважаючи на велику кількість наукових публікацій останнього десятиріччя з вирішення актуальних питань в тхеквондо ВТФ, є невисвітленими актуальні питання з системи контролю техніко-тактичної підготовленості тхеквондистів в спорті вищих досягнень з урахуванням принципів моделювання діяльності спортсмена у змаганнях. Що, на нашу думку, потребує наукового обґрунтування з урахуванням сучасних тенденцій розвитку виду спорту, навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменів, які в ньому спеціалізуються. У зв'язку з цим, дана проблема стала предметом дисертаційного дослідження.

Мета дослідження – науково обґрунтувати формування системи засобів контролю техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів у процесі підготовки на основі моделювання змагальної діяльності.

Матеріал і методи. Було використано такі методи дослідження: аналіз спеціальної, науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, системний метод, узагальнення та систематизація даних.

Результати дослідження. В ході аналізу змагальної діяльності тхеквондистів високої кваліфікації визначено вимоги, а також виявлено сучасні тенденції, проаналізовано специфічні особливості та основні характеристики техніко-тактичної діяльності в тхеквондо ВТФ, які необхідно враховувати під час формування системи засобів контролю техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів на основі моделювання змагальної діяльності. Головною особливістю спортивного поединку рівних суперників в олімпійському виді програми тхеквондо ВТФ є непередбачуваність кінцевого результату. Тому зростає значущість такого елемента як «контроль результату», який часто йде всупереч кількісним та якісним показникам техніко-тактичної підготовленості. Це зводить нанівець орієнтацію тренера лише на кількісні та якісні показники й збільшує значущість комплексних чинників підготовленості [1]. Формування системи засобів контролю техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів на основі моделювання змагальної діяльності обґрунтовано на основі сучасних тенденцій розвитку спортивних єдиноборств, власного практичного досвіду та аналізу науково-методичної літератури [2]. Науковий підхід до формування системи знань про контроль техніко-тактичної підготовленості [1] враховує специфічні особливості, охоплює всю систему управління тренувальним процесом, віддзеркалює специфічні особливості спортивних єдиноборств та тхеквондо ВТФ тощо, та передбачає розгляд не тільки змагальної діяльності у площині кількісно – якісних показників техніко - тактичних дій, що розширює

об'єкт та предмет контролю техніко-тактичної підготовленості.

Отже, аналіз науково-методичної літератури підтвердив відсутність стандартних тестів для оцінювання рівня техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів, в зв'язку з чим, набуває значущості формування системи засобів контролю в процесі підготовки, яка поєднує виконання контрольних вправ та контрольних поєдинків, які моделюють умови та ситуації змагального поєдинку (за обмеженням часу; за різними вихідними положеннями; за способами та варіантами виконання техніко-тактичних дій; за умовами виконання; за умов переваги в рахунку; за умов відставання рахунку; за умови затягування часу; в ускладнених умовах при наявності 4 попереджень; за умови примушення до порушень правил змагань тощо) з використанням кількісних та якісних оцінок (кількість атак, кількість дій в атаках; час між атаками; варіативність технічних дій; ефективність атакуючих дій; ефективність контратакуючих дій; ефективність зустрічних дій; ефективність дій, що примушують до порушень правил; сполучення технічних прийомів у нападі; сполучення технічних прийомів у захисті; сполучення технічних прийомів при переході від нападу до захисту; сполучення технічних прийомів при переході від захисту до нападу; навички ведення поєдинку в різних стилях; навички протидії різним стилям ведення поєдинку) [4].

Висновки. Обґрунтовано підхід до формування системи засобів контролю техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів на основі моделювання змагальної діяльності в процесі підготовки, яка включає такі складові: контрольні вправи та контрольні поєдинки, моделі контрольних вправ, моделі контрольних поєдинків, критерії оцінювання техніко-тактичної підготовленості (об'єктивні та суб'єктивні щодо кількості та якості показників), шкали оцінки, які передбачатимуть рівні підготовленості (низький, середній, високий). Засобами контролю техніко-тактичної підготовленості в процесі підготовки повинні бути: контрольні вправи з умовним суперником, контрольні вправи з партнером, контрольні вправи із суперником, контрольні поєдинки за завданням, вільні контрольні поєдинки. Синергія кількісних та якісних показників, сприяє вдосконаленню процесу управління підготовкою кваліфікованих тхеквондистів, що не гарантує досягнення але надає можливість прогнозування досягнення великого спортивного результату в змагальної діяльності.

Список використаних джерел.

1. Мітова О. О. *Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх у процесі багаторічної підготовки [монографія]*. 2022. Дніпро. 396 с.
2. Мітова О., Шинкарук О. Обґрунтування підходу до формування системи контролю в командних спортивних іграх. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. 1, С. 191-200.
3. Пашков І. М., Кощев О. С. *Тхеквондо ВТФ. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання*. Міністерства молоді і спорту України, Київ. 2022. 75 с.
4. Пшенічніков П. М., Мітова О. О. Проблеми контролю техніко-тактичної підготовленості тхеквондистів високої кваліфікації. *Єдиноборства*. 2024. 2(32), С. 81–97.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА КОНТАКТНИХ РОЗДІЛІВ КІКБОКСИНГУ

Романенко О.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Вступ: Вивчаючи наукову літературу ми бачимо, що кікбоксинг - один із видів сучасних єдиноборства, який відносять до традиційно популярних видів спорту в Світі, та зокрема в Україні [2].

Його популярність значною мірою обумовлена тим, що він розвивався, як вид спорту, що надає можливість змагатись між собою за уніфікованими правилами атлетам, які представляють різноманітні східні та західні традиційні ударні єдиноборства.

Історично кікбоксинг зародився в середині 70-х років майже одночасно в США та Західній Європі. Спочатку – цей вид спорту позиціонував себе як гармонійний сплав класичного англійського боксу і карате. Згодом до нього були додані елементи технік з тхеквондо й тайського боксу [1].

Вирішуючи завдання поєднати велике різноманіття напрямків традиційних єдиноборств були відокремлені дисципліни кікбоксингу, що надало можливість змагатись представникам різних спортивних шкіл.

Як відмічають автори [2] велика кількість розділів, в яких проходять змагання з кікбоксингу, свідчить, що цей вид єдиноборств дає великий спектр рухових цільових установок, які відрізняються одна від одної ступенем контактності, кількістю ударних площин та силою ударних дій.

На разі більшість кікбоксерів, змагаються в двох та більше розділах кікбоксингу одночасно [2]. Та для покращення тренувального процесу та наукового пошуку треба мати чітке розуміння відмінностей між дисциплінами. Та диференціювати підходи, як під час підготовки атлетів, так і під час наукового пошуку пов'язаного з кікбоксингом.

Мета дослідження. за даними науково-методичної літератури й передового досвіду розглянути, та надати характеристику основним контактним дисциплінам сучасного кікбоксингу.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Результати та обговорення: Зараз у змагальній структурі більшості сучасних Світових та Українських федерацій кікбоксингу існують наступні дисципліни (розділи), де атлети змагаються за своїми окремими правилами: сольні композиції зі зброєю і без, імітація поєдинку; «селф-діфенс» – виконання елементів рукопашного бою, що ставлять на меті показову протидію супернику зі зброєю, або без неї (самозахист). Та контактні дисципліни кікбоксингу, де спортсмени змагаються в протиборстві один проти одного у наступних окремих розділах Семі-Контакт або Поінт-Файтінг, Лайт-контакт, Фул контакт, Лоу-кік та Орієнтал або К1 [3].

Кікбоксинг Семі-Контакту або як його називають у деяких федераціях Поінт-Файтінг - розділ напівконтактного кікбоксингу, що має багато спільного з карате Шотокан та Тхеквондо. Техніка змагань дозволяє тільки контрольований контакт із противником. Поєдинок проводиться під наглядом рефері та двох бокових суддів. Після кожного влучання головний суддя робить перерву в двобої, і за допомогою бокових суддів, дає оцінку здійснення прийому [1, 5].

Ця дисципліна кікбоксингу вимагає від спортсмена високої технічної підготовленості, швидкості та реакції під час виконання прийому. Також для більшості провідних спортсменів характерна ігрова манера ведення поєдинку. Але із-за постійного переривання поєдинку, тактична сторона атлетів значною мірою обмежена.

Розділ Лайт-контакт – це кікбоксинг легкого контакту. Цей вид є наймолодшим розділом кікбоксингу. Двобій та його оцінювання здійснюються аналогічно поєдинку повного контакту, проте удари дозволяється завдати не на повну силу. Через ці обмеження темп

двобою вищий, а технічний арсенал більш різноманітний ніж у фул-контакті. Також велику роль у здобутті перемоги відіграють швидкісні якості спортсменів [1, 5].

Слід зазначити, що у різних Українських та Світових федераціях кікбоксингу додатково змагаються у більш розширених версіях кікбоксингу лайт – контакту, таких як; Кік-лайт – розділ кікбоксингу легкого контакту з додаванням удару лоу-кік. К1-лайт - розділ кікбоксингу легкого контакту з додаванням удару лоу-кік та удару коліном в тулуб.

Легкі розділи є дуже популярними серед широких верст населення, що займаються кікбоксингом, саме як розважальна частина життя, хобі та праця над своїм здоров'ям. А вже потім переходять в більш професійних спортсменів [5]. Тому на більшості турнірів кількість учасників у цих дисциплінах є набагато більшою.

Дисципліни Фул-контакт та Лоу-кік кікбоксинг повного контакту, та кікбоксинг повного контакту з дозволом завдати удар у стегно. Двобої у цих розділах проходять на боксерському ринзі, як і в аматорському боксі; під керівництвом рефері та трьох бокових суддів, які виставляють оцінки на картках (іноді за допомогою кнопок). Як і в класичному боксі, двобій оцінюється в першу чергу шляхом акцентованих та влучених ударів. Дозволяється і стимулюється правилами завдання ударів повної сили, які можуть надати перевагу по ходу поєдинку, або навіть достроково його завершити. Поєдинок під час двоною не зупиняють, окрім випадків травм або порушення правил. Виходячи з цього першочергово важливим стає тактична та фізична підготовка атлета, вміння захищатись від силових ударів та наносити їх у відповідь [1].

Кікбоксинг розділу К1 або Орієнтал - це повно контактний поєдинок, який проходить у ринзі, з додаваннями до кікбоксингу повного контакту технічних елементів Тайського боксу. Виступ в цьому розділі відрізняють найбільш різноманітним технічним арсеналом атлетів. Та високими вимогами до таких фізичних якостей як витривалість та сила. Формула К1 накладає найменші обмеження прийоми, що використовуються та силу їх виконання. Поєдинок можна виграти нокаутом або перевагою в очках [2, 5].

Висновки. Кікбоксинг вид спорту, який стрімко розвивається, завдяки широкому розподілу на окремі дисципліни, в яких проходять змагання, дозволяє демонструвати максимальні результати представниками різних одноборств.

Ці розділи дають великий спектр рухових цільових установок, які відрізняються одна від одної ступенем контактності, кількістю ударних площин та силою ударних дій. Кікбоксинг треба розглядати саме з урахуванням змагальної дисципліни, як під час підготовки так і під час наукового пошуку.

Список використаних джерел.

1. Гагарін В. В. Спортивні єдиноборства. Кікбоксинг: Методичні вказівки до практичних занять і самостійної роботи студентів з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», Харків: ХНАМГ, 2001. 63 с.

2. Скірта О, Лошицька Т, Володченко О. Порівняльний аналіз особливостей техніко-тактичних дій рингових розділів Лоу-кік і К-1 кікбоксингу «ІСКА». *InterConf.* №1 (31) 2020. С. 216-222.

3. Рихаль Р. І. Удосконалення технічної підготовленості кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки: дис. ... д-ра філософії з фіз. виховання і спорту : 01.02.04. Львів, 2021. 229 с.

4. Ashanin V. S., Litvinenko A. N. Specific features of the structure of a technical and tactical arsenal of non-olympic single combats of an impact type and a way of its improvement. *Slobozhanskyi herald of science and sport.* 2015. №1(45) С. 5-10.

5. Gümüşay, M., & Koç, M. Amateur, Professional, and Recreational Kick Boxing Sport. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları.* 2022. № 4(1), 8-14.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДГОТОВЦІ ГІМНАСТОК

Сиваш І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Дослідження спрямовано на аналіз використання педагогічних технологій, що застосовуються до юних гімнасток для самоефективності у спорті, підвищення фізичної підготовки, ефективності тренувальної діяльності. Поєднання здоров'язберігаючої педагогічної технології у вихованні, індивідуальний підбір збалансованого харчування, створення мотивації та зацікавленості до збалансованого харчування, покращення працездатності, прискорення процесів відновлення після фізичних навантажень – є складовою частиною педагогічного мислення та соціального перетворення.

Однією зі складових успішності в художній гімнастиці є антропометричні характеристики спортсменок. Тренери не завжди враховують досягнення сучасної науки, новітніх напрямків у тренувальному процесі. Достатньо досліджень вказують, що збалансована стратегія харчування, контроль нутритивно-метаболічного забезпечення фізичних навантажень, індивідуальний підбір харчування гімнасток підтримує спортивні результати та відновлення [1, 2, 3]. Використання здоров'язберігаючих освітніх технологій, покращення поінформованості спортсменів, їх батьків та тренерів, систематичне використання алгоритмів, засобів і прийомів щодо оздоровлення на кожному етапі підготовки підвищує мотивацію, знання, оптимальний рівень здоров'я та нормальний фізичний розвиток юних спортсменів.

Мета дослідження – проаналізувати сучасні компоненти складових педагогічних технологій для підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності гімнасток.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та інформаційних відомостей мережі інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Ціллю здоров'язберігаючих освітніх технологій є забезпечення інтересу дітей до спорту, зміцнення фізичного та психічного здоров'я, набуття впевненості в собі та досягнення високого рівня успішності. Щоб організм функціонував на максимальній потужності, фізичне здоров'я, що здобує в дитинстві вважається необхідним для збереження протягом усього життя. У дослідженні [4] застосовувалася освітня програма здоров'язберігаючих освітніх технологій де розглядалися здорова харчова поведінка та грамотність, діяльність на розумову витривалість та цілісне навчання, що впливає на фізичну витривалість учнів. Результати свідчать, що технологія виявилася ефективною у зниженні негативної харчової поведінки дітей із цілісними та насиченими практиками, спрямованими на покращення збалансованого харчування, харчової грамотності, спортивної самоефективності, фізичної підготовленості і розумової витривалості.

До педагогічних здоров'язберігаючих технологій відносять компоненти захисно-профілактичної роботи, що дозволяють активізувати власні сили організму: використовувати ресурси температурне загартовування, фізичні навантаження, санітарно-гігієнічні норми, обмеження граничного навантаження без перевтоми. Важливим компонентом є організаційна складова технології. Тренер повинен створити доброзичливу атмосферу в колективі, використовувати метод індивідуалізації, мати уявлення про особистість гімнастки, оцінювати і контролювати середовище для індивідуальної та групової роботи, психологічне консультування, медичні послуги та ефективне використання середовища в школі. Також немало важним компонентом є інформаційно-навчальні, що забезпечують поєднання дитячих потреб, мотивації, знань, оптимальний рівень здоров'я та нормальний фізичний розвиток. До етапів технологій відносять:

1. Діагностику потреб та вивчення особистості спортсменів, характеристик навчання та розвитку з врахуванням умов. Необхідно враховувати можливості гімнастки, її звички, здібності, рівень самооцінки компетентності, сили волі, прагнення, зацікавленості, рівня відповідальності та фізичного стану;

2. Для кожної спортсменки складається програма за планом та результатами аналізу потреб, яка використовує когнітивну, емоційну та психомоторну діяльність. Програма розвитку гімнастики повинна враховувати наступне: період тренувального процесу (базовий, передзмагальний, змагальний, відновлюючий); умови тренувань; індивідуальні особливості гімнастки: вік, антропометричні параметри, маса тіла, зріст, нутритивний статус (індекс маси тіла, параметри композиційного складу тіла, біохімічні маркери обмінних процесів), функціонально-морфологічні особливості травної системи, смакові переваги, харчову непереносимість); режим дня, кількість тренувань та їх тривалість [3]. Для раціонального харчування відносять: нутрієнтний склад раціону що відповідає енерговитратам, балансу енергії, в процесі фізичних навантажень; віку і масі тіла; дотримання принципів: збалансованості по амінокислотах, оптимальних взаємин у жирно-кислотному спектрі, раціональних взаємовідносин у спектрі мінеральних речовин, збалансованості між кількістю основних харчових речовин, вітамінів та мікроелементів; вибір продуктів, харчових речовин та їх комбінацій з урахуванням періоду спортивної діяльності та режиму тренувань та змагань; використання стимулюючого впливу харчових речовин для активації фізіологічних процесів (аеробного окислення, накопичення міоглобіну, оптимізації функції імунної системи та ін.) та створення метаболічного фону, необхідного для біосинтезу гуморальних регуляторів і здійснення їх діяльності [1];

3. Реалізація розробленої в рамках особистості програми. Метою ефективного впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій є поєднання комплексного педагогічного підходу у вихованні, створенні мотивації та зацікавленості до розумного споживання їжі. Формування мотивації до правильного харчування полягає у визнанні необхідності набуття позиції щодо правильної харчової поведінки, самооцінки стану гімнастки; формуванні вмінь і навичок усунення можливих «зривів» у харчуванні; формуванні активної життєвої позиції щодо правильної харчової поведінки.

Висновки. Здоров'язберігаючі технології використовують для підвищення мотивації до правильного харчування, працездатності та збереженні здоров'я, серед яких раціональне харчування. Харчування з повним поповненням потреб в енергії, макро- та мікро-нутрієнтах, біологічно активних речовинах з підтримкою водного балансу організму є важливою складовою організації тренувального процесу, яка пов'язана з фізичними навантаженнями. Використовував підхід, що поєднує: оцінку кількісного і якісного складу їжі; оцінку виконаних навантажень та динаміку функціонального стану гімнасток; антропометричні та клініко-лабораторні методи якості процесу тренувань, порівняльний аналіз з попередніми показниками, дозволить провести ефективне управління удосконалення тренувального процесу.

Список використаних джерел.

1. Гуніна Л. М., Атаман Ю. О., Беленічев І. Ф., и др. Лабораторний моніторинг і нутритивно-метаболічна підтримка процесу підготовки спортсменів: монографія за заг. ред. Л.М. Гуніної, Ю. О. Атамана. Суми : Сумський державний університет. 2023. 549 с.

2. Сиваш І. Концепції харчування гімнасток. *Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики*: матеріали IV Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 16-17 травня. 2023 р. Київ: Київ. ун-т імені Б. Грінченка; за заг. ред. О.В. Ярмолук. – К.: Київ. ун-т імені Б. Грінченка, 2023. С. 92- 97.

3. Сиваш І. Сучасні підходи до харчування юних гімнасток. *Молодь та олімпійський рух*: Збірник тез доповідей XVI Міжнародної конференції молодих вчених, 29 червня 2023 року [Електронний ресурс]. – К., 2023. С 97-99.

4. Sadykov S., Bulatbayeva K., Rezuanova G., & Mukhamedkhanova A. (2023). The effect of health-saving educational technologies on development of natural abilities of schoolchildren. *International Journal of Education in Mathematics, Science, and Technology (IJEMST)*. 11(2). 323-339. URL: <https://doi.org/10.46328/ijemst.3134>

ЧИННИКИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ПРОЯВУ ТИЛЬТУ В КІБЕРСПОРТІ

Скалозуб А., Шинкарук О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Значення тильту як психологічного явища в кіберспорті є багатограним і може мати глибокий вплив на окремих гравців, динаміку команди, результативність і загальне самопочуття. Тильт означає стан емоційного та психічного стресу, який впливає на прийняття рішень гравцем, його продуктивність і здатність долати виклики під час гри. Розуміння тильту та керування ним дозволяє підвищити результативність гравців, сприяти психічному благополуччю, позитивній динаміці команди [1, 3]. Тильт негативно впливає на продуктивність гравця. Це заважає прийняттю рішень, що призводить до неоптимального вибору та імпульсивних дій. Гравці, схильні до тильту, частіше йдуть на непотрібний ризик, роблять помилки та відхиляються від своїх стратегічних планів [2, 4]. Дослідження цього явища та механізмів протидії йому є актуальними в кіберспорті.

Мета – дослідити чинники, що сприяють прояву тильту в кіберспорті.

Методи: аналіз літературних джерел та даних мережі Інтернет; систематизація та узагальнення даних.

Результати досліджень та їх обговорення. В кіберспорті на прояв тильту, як на психологічний феномен, впливають різні чинники. Нами виділено чинники, що сприяють прояву тильту, зокрема ігровий процес, індивідуально-психологічні детермінанти та умови оточення. При аналізі чинника «аспекти, асоційовані з ігровим процесом», ми встановили такі елементи як нерівномірний розподіл можливостей, елементи випадковості, ігрову механіку та дизайн (концепцію гри). Нерівномірний розподіл можливостей у грі це, коли гравці можуть відчувати тильт, коли сприймають, що гра віддає перевагу одним гравцям або командам через нерівноцінний баланс здібностей персонажів або озброєння. Така уявна несправедливість може викликати у гравців відчуття безсилля та обурення. Роль випадковості в грі - це ігри, що включають елементи випадковості, такі як рандомні критичні удари або несподівані події, які можуть викликати тильт. Гравці можуть відчувати фрустрацію, коли їхні невдачі або успіх визначаються не їхніми навичками, а випадковістю.

Ігрова механіка та дизайн: певні елементи ігрової механіки або дизайну можуть також сприяти виникненню тильту. Наприклад, суворі штрафи, часті помилки в грі, довгі завантаження або неінтуїтивні контролери можуть розчарувати гравців і погіршити їх продуктивність. Незручний інтерфейс або незрозумілі цілі гри також можуть спричинити плутанину та незадоволення.

При аналізі чинника «Індивідуально-психологічні детермінанти» ми визначили складові: характерологічні особливості, рівень самоефективності, систему когнітивних спотворень (включаючи атрибутивні та підтверджуючі упередження), попередній досвід та персональні очікування. Характерологічні особливості, як індивідуальні відмінності в особистісних рисах, можуть впливати на сприйнятливості до тильту в кіберспорті. Такі риси, як перфекціонізм, змагальність і емоційна стабільність, можуть відігравати важливу роль у тому, як гравці сприймають і реагують на складні ситуації. Перфекціоністські тенденції можуть посилити розчарування, коли очікування не виправдовуються, тоді як висока конкурентоспроможність може посилити емоційну реакцію на невдачі. Низька емоційна стійкість може призвести до посилення негативних емоцій і труднощів у саморегуляції.

Рівень самоефективності, який стосується віри людини у власну здатність успішно виконувати завдання, може вплинути на тильт у кіберспорті. Гравці з низькою самоефективністю можуть сумніватися у своїх здібностях, а невдачі можуть посилити їхні негативні переконання, що призведе до збільшення тильту. Навпаки, гравці з високою самоефективністю більш схильні розглядати невдачі як можливості для вдосконалення та кращої підготовки для управління своїми емоціями. Упередженість атрибуції стосується схильності приписувати успіх внутрішнім факторам (наприклад, навичкам), а невдачу – зовнішнім факторам (наприклад, удачі), що призводить до завищеного «єго» і збільшення

розчарування при зустрічі з невдачею. Упередження підтвердження виникає, коли люди вибірково сприймають та інтерпретують інформацію, яка підтверджує їхні існуючі переконання, потенційно підсилюючи негативні емоції та сприяючи тильту.

Негативний досвід, наприклад попередні поразки або випадки несправедливості, може створити негативне мислення та схилити гравців до тильту. Нереалістичні очікування, такі як встановлення надмірно високих стандартів або очікування постійного успіху, призводять до розчарування, якщо очікування не виправдаються.

Чинник «Умови оточення» можна охарактеризувати такими елементами, як командна взаємодія, вплив глядачів, змагальний стрес, характеристики ігрового простору та зовнішні дестабілізуючі фактори. У кіберспорті взаємодія в команді може суттєво впливати на тильт. Погана комунікація, відсутність довіри, конфлікти або неефективна командна робота можуть сприяти розчаруванню. Крім того, нерівномірний розподіл обов'язків або сприйняття різного внеску в команді може призвести до почуття образи та емоцій, що викликають тильт.

Наявність глядацької аудиторії, як у природному, так і у віртуальному форматах, може впливати на емоційний стан гравців. Спостереження, очікування та критика від глядачів можуть збільшувати рівень тривожності та самоусвідомлення, що сприяє посиленню емоційної реакції і, як наслідок, збільшує схильність до тильту. Водночас, позитивна реакція і підтримка від глядачів можуть мати мотивуючий та заспокійливий ефект, знижуючи ризик появи тильту.

Специфіка кіберспортивних змагань, яка включає високі ставки, значні призові фонди та важливість репутації, також сприяє виникненню тильту. Зусилля демонструвати високу продуктивність, відповідати очікуванням та перевершувати суперників можуть створювати стресові та тривожні умови, підвищуючи схильність до тильту. Підвищена емоційна реактивність, обумовлена контекстом турніру, може посилювати ефект інших факторів, що сприяють тильту. Характеристики ігрового простору та зовнішні дестабілізуючі фактори також впливають на виникнення тильту. Некомфортні умови можуть порушувати концентрацію гравців і впливати на їхню увагу, потенційно підсилювати цим розчарування та сприяти виникненню тильту.

Висновок. Таким чином, на тильт в кіберспорті впливає комбінація елементів, пов'язаних з грою, особистими і чинниками середовища. Нерівномірний розподіл, випадковий шанс, ігрова механіка, особистісні риси, самоефективність, когнітивні упередження, попередній досвід, динаміка команди, вплив натовпу, тиск на турнірі та ігрове середовище сприяють прояву тильту. Розуміння цих факторів має вирішальне значення для розробки ефективних стратегій мінімізації тильту та підвищення результативності гравців.

Список використаних джерел.

1. Скалозуб А. Підходи до визначення понять «тильт» та «тильтування» як наукової проблеми в кіберспорті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 2. С. 70–73 DOI: 10.32652/tmfvs.2023.2.70–73

2. Скалозуб А. В., Шинкарук О. А. Проблема тильту в кіберспорті. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XVI Міжнар. конф. молодих вчених, 29 червн. 2023, Київ. Київ: НУФВСУ. 2023. С.37-38.

3. Шинкарук О. А., Скалозуб А. В., Шарга Я. В. Особливості тильту в кіберспорті. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії* : матеріали VI Всеукр. електр. наук.-практ. конф. з міжн. участю [Інтернет]. 31 трав. 2023. Київ: НУФВСУ, 2023. С. 110-112

<https://drive.google.com/drive/folders/1oD6QuoCZggP2r7YXRfZojhT2OW7I6wII>

4. Wu M., Lee J. S., & Steinkuehler C. Understanding tilt in esports: A study on young league of legends players. In *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings. Association for Computing Machinery*. 2021. Vol. 7, No. CHI PLAY, Article 395 URL: <https://doi.org/10.1145/3411764.3445143> Received 2023-02-21

ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СТИБУНІВ У ДОВЖИНУ ЯК ОСНОВА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Юй Байхуей, Козлова Олена

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Аналіз даних науково-методичної літератури свідчить, що удосконалення технічної майстерності як мистецтва виконання спортсменом системи рухів, специфічних особливостей конкретного виду спорту і спрямованих на реалізацію рухових можливостей, приховані резерви досягнення високих спортивних результатів та широкі можливості для науково-дослідницької роботи [1]. Водночас відомо, що незважаючи на загальні закономірності, котрі лежать в основі удосконалення технічної майстерності спортсменів високої кваліфікації в різних видах спорту важлива роль відводиться індивідуалізації процесу підготовки. Досвід передової спортивної практики переконливо показав, що тільки урахування індивідуальних особливостей спортсменів сприяє реалізації їх рухових можливостей. У в'язку з цим орієнтація на індивідуальні особливості кваліфікованих стрибунів у довжину може розглядатися як основа вдосконалення технічної майстерності, що є актуальним для подальшого проведення досліджень у цьому напрямі.

Мета дослідження – здійснити аналіз сучасних теоретичних знань, досягнень передового досвіду з вдосконалення технічної майстерності з урахуванням індивідуальних особливостей кваліфікованих стрибунів у довжину

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та даних мережі Internet, досвіду передової спортивної практики.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблему формування технічної майстерності фахівці спорту розглядали у швидкісно-силових видах легкої атлетики, до яких відносяться легкоатлетичні стрибки [1, 5]. В рамках рішення завдань цієї проблеми тільки в останні роки було проведено багато сучасних досліджень, присвячених як аналізу техніки стрибка в довжину так і технічній підготовці спортсменів [5]. Разом з тим в останні роки все більше уваги стали приділяти індивідуалізації процесу підготовки спортсменів в різних видах спорту, що дозволяє підвищити його якість [1, 4]. Прагнення підвищити можливості спортсмена, які багато в чому лімітовані генетично чи стримуються виключно високим рівнем розвитку інших якостей не тільки не дає результатів, але часто пригнічує найсильніші сторони підготовленості, згладжує ті індивідуальні риси, які були б запорукою успіху при реалізації майстерності конкретного спортсмена [2]. До аналогічного висновку приходять фахівці, які проводили порівняння показників розроблених моделей з індивідуальними біомеханічними характеристиками техніки виконання стрибка в довжину видатної української спортсменки Інеси Кравець [1], розглядали моделювання змагальної діяльності як основу індивідуалізації побудови багаторічної підготовки у легкоатлетичному багатоборстві (жінки) [3], індивідуальні особливості техніки виконання стрибків у довжину кваліфікованими спортсменами [4].

У рамках розробки проблеми індивідуалізації технічної підготовки кваліфікованих стрибунів у довжину у більшості досліджень було зроблено акценти на біомеханічні показники техніки, проте здатність до навчання, удосконалення технічної майстерності спортсменів, пов'язано з типологічними особливостями вищої нервової діяльності (ототожнюється з типом темпераменту), станом нервово-м'язового апарату, спеціалізованих відчуттів стрибунів тощо, що потребує подальшого вивчення.

Відомо, що діяльність вищої нервової системи характеризується силою, рівноваженістю і рухливістю процесів, що відбуваються в ній. Передбачається, що визначення індивідуальних типологічних особливостей вищої нервової діяльності дозволить підвищити ефективність процесу удосконалення технічної майстерності, дасть можливість створювати певні умови для конкретного спортсмена.

На удосконалення технічної майстерності впливають морфологічні показники, з них найбільший вплив на успішне навчання і вдосконалення вправ здійснюють показники

довжини і маси тіла, а їх врахування сприятиме індивідуалізації процесу технічної підготовки.

На удосконалення технічної майстерності кожного конкретного спортсмена впливають чутливі можливості спортсменів, стан нервово-м'язового апарату, спеціалізовані відчуття, передбачається, що їх визначення сприятиме реалізації рухових можливостей, досягненню високих спортивних результатів.

Так, індивідуальні морфологічні, біомеханічні, функціональні, психічні особливості кваліфікованих стрибунів у довжину можна розглядати як основу удосконалення технічної майстерності.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури та передового практичного досвіду свідчить, що в технічному вдосконаленні кваліфікованих стрибунів у довжину, приховані резерви підвищення результативності змагальної діяльності, та широкі можливості для науково-дослідницької роботи. Особливо важливого значення набуває проблема формування технічної майстерності з урахуванням комплексу індивідуальних морфологічних, біомеханічних, функціональних, психічних показників, що є актуальним напрямом подальших досліджень.

Список використаних джерел.

1. Бобровник В. И, Козлова Е. К. Совершенствование технического мастерства легкоатлетов-прыгунов высокой квалификации. *Мир спорта*. 2008. №3. С. 3–18.
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.
3. Добрынская Н. Козлова Е. Моделирование соревновательной деятельности как основа индивидуализации построения многолетней подготовки в легкоатлетическом многоборье (женщины). *Наука в олимпийском спорте*. 2013. № 3. С.13–20.
4. Kozlova E., Wang Wei, Kozlov K.. Individual peculiarities of long jump technique of skilled athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. № 20. P. 408-412.
5. Shiffer Y. Horizontal jumps. *IAAF New Studies in Athletics*. 2011. №3–4. P.7-22.



**Медико-біологічні аспекти
спорту. Передові практики
та інновації сучасної
спортивної медицини.
Терапія та реабілітація**

ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ГОСТРОМУ ТА ПІДГОСТРОМУ ЕТАПАХ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ПЕРШИХ МІСЯЦІВ ЖИТТЯ З ГІПОКСИЧНО-ІШЕМІЧНОЮ ЕНЦЕФАЛОПАТІЄЮ

Безлегка А., Жарова І.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Вступ. Вирішальним фактором, від якого залежить успіх розвитку та соціальної адаптації дитини з порушеннями здоров'я, є максимально ранній початок комплексних лікувально-оздоровчих та корекційно-педагогічних заходів. За даними літератури [1-3], своєчасність ранньої реабілітації надає можливість попередити формування грубого неврологічного дефіциту у 70-80 % дітей з перинатальною патологією центральної нервової системи (ЦНС). У той же час програми реабілітації дітей з гіпоксично-ішемічною енцефалопатією (ГІЕ), значно відстають від потреб практичної медицини – деякі з них мають рекомендаційний характер, інші базуються на застосуванні різних засобів і методів без урахування взаємозв'язку порушень структур та функцій, активності та участі. Актуальність проблеми також визначається відсутністю єдиних підходів до терапії ГІЕ на різних етапах реабілітації, починаючи з гострого (у палатах інтенсивної терапії) та закінчуючи етапом амбулаторного спостереження.

Мета дослідження. Обґрунтувати та розробити програму фізичної терапії за принципами МКФ та в рамках мультидисциплінарного підходу на гострому та підгострому етапах реабілітації дітей перших місяців життя з гіпоксично-ішемічною енцефалопатією.

Методи. аналіз спеціальної та науково-методичної літератури; клінічні методи дослідження: контент-аналіз історій хвороб, огляд, збір анамнезу, оцінка моторного розвитку немовлят за Шкалою AIMS, Міжнародна дитяча неврологічна батарея INFANIB; інструментальні методи дослідження: антропометричні вимірювання; нейросонографія (НСГ), електроенцефалографія (ЕЕГ), пульсоксиметрія.

Результати дослідження та їх обговорення. Нами було розроблено програму фізичної терапії дітей з ГІЕ. Розроблена програма спрямована на відновлення та покращення функцій, формування психомоторного та фізичного розвитку дитини згідно вікових та фізіологічних норм, зменшення і запобігання інвалідизації, здоровий розвиток дитини та подальша успішна її соціалізація.

Розроблена програма базується на наступних принципах надання реабілітаційних послуг: ранній початок, комплексність застосування терапевтичних заходів, функціональність, етапність, сімейноцентрованість, командність та міждисциплінарність [1].

Основою концептуального підходу щодо реалізації комплексної програми терапії та реабілітації є визначення її базового і варіативного компонентів.

Базовий компонент представлений методами позиціонування; методами стимуляції моторно-рефлекторних навичок; методом формування сенсорного сприйняття; методом Кенгуру; методом навчання батьків трансферінгу дитини.

Варіативний компонент представлений респіраторною фізичною терапією (ФТ); вправами для окорухових м'язів при виявленні порушень зору, косоокості, уражень судин очного дна; вправами та методиками для терапії вроджених та/або набутих патологій опорно-рухового апарату (ОРА); ерготерапевтичними впровадженнями; заняттями з терапевтом мовлення.

Реалізація розробленої програми фізичної терапії відбувалася в рамках двох етапів надання реабілітаційних послуг для дітей з ГІЕ – гострого та підгострого, що відповідали певному психомоторному стану дитини та певним віковим періодам.

Гострий етап реабілітації починався від надходження у відділення реанімації новонароджених, продовжувався у відділенні «Гострої дитячої реабілітації» і тривав до виписки дитини з медичної установи. Тривалість етапу від 14 до 60 днів. SMART-цілі гострого етапу реабілітації на рівні структур, функцій, активності та участі: адаптація дитини до умов зовнішнього середовища; зменшення постреанімаційних ускладнень, покращення

дихання, сприяння формуванню та закріпленню тонічних рефлексів, нормотонічних м'язових реакцій та рухових функцій згідно з віковими особливостями розвитку дитини та з урахуванням ступеню ГПЕ; перехід на рівень транзиторних порушень структур та функцій, активності та участі. Фізіотерапевтичні засоби, що застосовувалися на гострому етапі реабілітації: *базові компоненти*: позиціонування, метод ПНФ, метод «Суглобова гра», вправи та стимуляційні техніки для розвитку та нормалізації рефлексів та психомоторних функцій, методики для формування сенсорного сприйняття, метод Кенгуру, навчання батьків трансферінгу дитини; *варіативні компоненти*: респіраторна ФТ, ерготерапевтичні заходи.

Критерієм переходу на підгострий етап слугували 48 та більше набраних балів за INFANIB.

Підгострий етап реабілітації починався з моменту виписки дитини зі стаціонару та проводився в домашніх та/або амбулаторних умовах. Тривалість етапу була досить індивідуальною (від 3-ох до 6-ти місяців) та з фізіотерапевтичної точки зору критерієм виходу з підгострого етапу слугували 66 і більше балів за INFANIB. На даному етапі фізіотерапевтичні втручання носили системний характер та відбувались 1-2 рази на місяць у відділенні реабілітації та в проміжок між ними характеризувались самостійною роботою батьків з дитиною. SMART-цілі підгострого етапу реабілітації на рівні структур, функцій, активності та участі: закріплення тонічних рефлексів та/або перехід від тонічних до установчих рефлексів, подальший розвиток рухових функцій, формування та розвиток сенсорного сприйняття згідно вікових норм, розвиток комунікативних навичок, вихід з транзиторного рівня порушень структури та функцій, активності та участі та поступовий перехід до стану фізіологічної та вікової норми. Фізіотерапевтичні засоби, що застосовувалися на підгострому етапі реабілітації: *базові компоненти*: метод ПНФ, вправи та стимуляційні техніки для розвитку та нормалізації рефлексів та психомоторних функцій, метод Кенгуру, методики для подальшого розвитку сенсорного сприйняття; *варіативні компоненти*: респіраторна ФТ, вправи та методики для терапії вроджених та/або набутих патологій опорно-рухового апарату, масаж, вправи для профілактики зниження гостроти зору, обмеження поля зору та профілактики косоокості, ерготерапевтичні заходи, заняття з терапевтом мови.

Висновки. Виходячи з мети дослідження, програма побудована в рамках мультидисциплінарного підходу та базується на принципах МКФ, з урахуванням індивідуального реабілітаційного плану, заснованого на оцінці характеру й ступеня виразності функціональних та структурних порушень, а також порушень активності та участі дітей з ГПЕ. Для досягнення більш вираженого реабілітаційного ефекту, побудову програми фізичної терапії дітей з ГПЕ провадили за алгоритмом надання реабілітаційних послуг, який передбачає послідовність наступних дій: оцінка вихідного морфофункціонального стану, активності та участі; визначення завдань, мети, принципів терапії та реабілітації дітей з ГПЕ; розробка програми; впровадження програми на гострому та підгострому етапах реабілітації; оцінка ефективності програми.

Список використаної літератури.

1. Василенко Є. Основные направления физической реабилитации недоношенных детей с перинатальными поражениями нервной системы // Молодіж. наук. вісн. Східноєвроп. націон. ун-ту імені Лесі Українки. 2015. № 18. С. 275-281.
2. Фізична реабілітація недоношених дітей / Нестерчук Н. та ін. // Рівне: Rehabilitation and Recreation, 2020. № 6. С. 37-44.
3. Сочнева А. Гіпоксично-ішемічна енцефалопатія у новонароджених і дітей ранньоговіку: сучасні погляди на патофізіологію та метаболічну корекцію // Педіатрія. 2023. № 3 (69). С. 17-22.

ЕРГОТЕРАПІЯ ДЛЯ ДІТЕЙ З СИНДРОМОМ РЕТТА

Вітомська М., Полякова А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Синдром Ретта (СР) - це прогресуючий дегенеративний розлад центральної нервової системи генетичного походження, який переважно відзначається у дівчаток. Цей синдром впливає на центральну нервову систему на початкових етапах розвитку, що може призводити до зупинки розумового та фізичного розвитку дитини. Програми допомоги дітям з СР повинні бути всебічними і включати співпрацю з лікарями, ерготерапевтами, фізичними терапевтами, психологами, педагогами. Стимуляція психомоторного розвитку має здійснюватися різноманітними методами: індивідуально з використанням спеціальних технічних засобів або без них; з участю батьків, на індивідуальних сесіях та в групі з іншими дітьми [2]. Під час аналізу наукових джерел, присвячених різноманітним методам терапії дітей з СР, встановлено, що ерготерапія вважається одним із засобів комплексної реабілітації. Це пояснюється тим, що розвиток самостійності та супровід родини з такими дітьми є однією з основних цілей батьків та спеціалістів [4, 1].

Мета дослідження. Проаналізувати науково-методичну літературу та виявити актуальні підходи ерготерапії для дітей з СР.

Методи дослідження. Аналіз сучасних наукових та навчально-методичних джерел інформації.

Результати та їх обговорення. СР є другим за поширеністю генетичним розладом у дівчаток, що вказує на нагальну потребу у реабілітаційних втручаннях. Цей синдром вражає приблизно 1:10 000 дівчат у віці до 12 років, причому більшість осіб відчуває постійну втрату самостійності через мутацію в гені [5]. Втрата функціональних навичок верхніх кінцівок є основною характеристикою СР. Стереотипи, диспраксія та інші проблеми з сенсорною обробкою серйозно обмежують здатність людини маніпулювати предметами і утримувати їх. Ця втрата функціональної досяжності та розуміння серйозно обмежує їх здатність брати участь у самодопомозі, іграх та заходах, пов'язаних з освітою [3]. Таким чином ерготерапія відіграє важливу роль у комплексній реабілітації дітей з СР, за допомогою самостійного виконання дій поліпшуються функціональні можливості (рухові, емоційні, когнітивні і психічні) [4]. Програма допомоги дітям з СР має бути комплексною та включати роботу медичних фахівців, психологів, педагогів, фізичних терапевтів, ерготерапевтів. Стимуляція психомоторного розвитку має проводитися найрізноманітнішими способами: індивідуально, з допомогою спеціальних технічних засобів або без них з залученням батьків, на індивідуальних сесіях та в групі з іншими дітьми [2].

У систематичному огляді дослідники зазначили що, втручання, зосереджені на функції великої моторики, показали, що важкий фізичний стан не заперечує здатність дітей з СР до реабілітації. В усіх порівнювальних дослідженнях реабілітації, спрямованих на велику моторику, дівчатка з СР досягли функціональних покращень. Щодо розвитку дрібної моторики дослідження демонструють ефективність від фіксації кисті, шинування великого пальця та/або використання ліктьових ортезів, які -допомогали зменшити стереотипні рухи. Іншою цікавою тенденцією в літературі була здатність соціальної взаємодії, через гру з іграшками, ігри, покращувати дрібну моторику. Цей загальний огляд виявив численні багатообіцяючі інтервенційні дослідження, кожне з яких демонструє здатність дівчаток з СР відновлювати або сформувати навички за допомогою втручання ерготерапевтів та фізичних терапевтів [5].

У більшості випадків СР призводить до порушення психомоторного розвитку і соціального функціонування дітей та їх родин. Рання реабілітація дитини дає шанси отримати необхідні в повсякденному житті навички самообслуговування та спілкування. Під час аналізу наукових досліджень про різні методи терапії дітей з СР, стало відомо, що ерготерапія є одним із методів комплексної реабілітації дітей з цим розладом [3].

Висновки. У багатьох наукових дослідженнях були виявлені позитивні зміни у розвитку моторики, соціальній взаємодії дітей, цілеспрямованій грі та у зменшенні чутливості після втручань з ерготерапії, що ґрунтується на сенсорній інтеграції для дітей з СР. Проте, важливо відзначити, що інформація про ефективність терапій, спрямованих на формування навичок, які впливають на активність у повсякденному житті досить обмежена. Для встановлення найбільш ефективних методів реабілітації дітей з СР потрібно проведення додаткових наукових досліджень.

Список використаних джерел.

1. Вітомська М. В. Вплив ерготерапії на показники сенсорного профілю дітей з розладами аутистичного спектра. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. Том 7, № 6(40). С. 142–148.
2. Федоренко М. Психолого-педагогічна корекція синдрому Ретта у дітей. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. Vol. 1. P. 214-218.
3. Drobnyk W., Rocc K., Davidson S., Bruce S., Zhang F., Soumerai S. B. Sensory integration and functional reaching in children With Rett syndrome/Rett-related disorders. *Clinical Medicine Insights: Pediatrics*. 2019. Vol. 13. P. 11795565-19871952.
4. Gasiewski K., Weiss M. J., Leaf J. B., Labowitz J. Collaboration between Behavior Analysts and Occupational Therapists in Autism Service Provision: Bridging the Gap. *Behavior analysis in practice*. 2021. Vol. 14. No. 4. P. 1209–1222.
5. Lim J., Greenspoon D., Hunt A., McAdam L. Rehabilitation interventions in Rett syndrome: a scoping review. *Developmental Medicine & Child Neurology*. 2020. Vol.62. No. 8. P. 906-916.

РОЛЬ ЕРГОТЕРАПІЇ У РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА

Вітомська М., Скрипник К.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна.

Вступ. Розлади аутистичного спектра (РАС) є складними порушеннями нервової системи, що з'являються в ранньому дитинстві. Ці порушення характеризуються постійним дефіцитом у соціальній комунікації та взаємодії у різних ситуаціях, обмеженими та повторюваними моделями поведінки, інтересами або заняттями, і тривають протягом усього життя. РАС впливає на спосіб, як людина сприймає світ навколо себе та взаємодіє з оточуючими [3]. Рання реабілітація дітей з РАС дозволяє їм набути необхідних навичок самообслуговування та спілкування, які важливі для повсякденного життя. Це забезпечує дитині кращі можливості для соціального розвитку, такі як: відвідування школи, отримання середньої або вищої освіти, зайнятість і формування сімейного життя. Ерготерапія в контексті педіатрії сприяє покращенню залученості та активної участі дітей у життєвих сферах [5].

Мета дослідження. Визначити актуальні принципи ерготерапії та її роль у розвитку дітей з РАС.

Методи дослідження. Аналіз сучасних наукових та навчально-методичних джерел інформації.

Результати та їх обговорення. Під час аналізу наукової літератури, присвяченої різним методам терапії дітей з РАС, було встановлено, що ерготерапія вважається одним із компонентів комплексної реабілітації. Особливої уваги з боку батьків та фахівців здоров'я потребує розвиток самостійності у таких дітей [3].

Ерготерапія включає специфічне проведення різноманітних видів діяльності, застосування відповідних технік та методів з метою набуття, відновлення або покращення умінь і навичок, необхідних для повноцінного життя. Ерготерапія для дітей поділяється на кілька категорій, включаючи: повсякденні дії, продуктивну діяльність та дозвілля. Заняття з ерготерапії можуть використовувати різні матеріали, іграшки, предмети побуту та організовані у формі гри або спеціальних вправ і завдань.

Під час ерготерапевтичного впливу стимулюється інтерес дитини, створюються умови для виявлення її інтересу до навколишнього середовища і взаємодії з ним. Важливо, щоб дитина могла бачити власний інтерес в діяльності, а не лише відтворювати уявлення дорослих про те, що вона повинна робити. Ерготерапія для дітей з РАС спрямована на подолання різних проблем, таких як рухова незручність, порушення великої і дрібної моторики, сенсорні порушення та соціальні проблеми. Цей процес допомагає покращити функціональні можливості дитини, включаючи рухові, емоційні, когнітивні та психічні аспекти. У своєму дослідженні М. L. Hébert та його колеги досліджували роль ерготерапевтичної реабілітації дітей з РАС. Вони виявили, що ерготерапія сприяла розвитку передумов для невербальної та вербальної комунікації, а також адаптації до середовища [4].

Також деякі дослідники пропонують в ерготерапевтичній діяльності використовувати сенсорно-інтегарційну терапію (СІТ) для дітей з РАС. Метою СІТ є підвищення здатності дитини до адаптації до різноманітних збуджень, що в свою чергу сприяє більш організованим та адаптивним реакціям. У роботі з дітьми з РАС особлива увага зосереджується на проблемі сенсорної обробки, тому ерготерапевти часто використовують методику СІТ або її компоненти [2].

Виявлено, що сенсорні втручання є найбільш ефективними для дітей з проблемами сенсорної обробки, збудження, уваги або поведінки. Науковці рекомендують ерготерапевтам комбінувати сенсорні втручання з функціональними завданнями, в рамках яких дитина має практикувати досягнення конкретного результату діяльності. Багато досліджень показали позитивні зміни в соціальній взаємодії дітей, у цілеспрямованій грі та зменшенні чутливості

після втручань з ерготерапії, заснованих на сенсорній інтеграції для дітей з РАС [1].

Висновки. На сьогоднішній день найбільше наукових досліджень було зосереджено на програмах втручань, які ґрунтуються на різних поведінкових терапіях, спрямованих на поліпшення відносин між батьками та дітьми і акцентують увагу на розвитку соціальних і комунікаційних навичок, принаймні у майбутньому. Дослідження також показали, що основний підхід (а також допоміжні методи) можуть бути змінені, іноді доцільно поєднувати два підходи. При аналізі літератури, присвяченої різним методам терапії РАС, стало відомо, що ерготерапія є одним із методів комплексної реабілітації дітей з РАС, оскільки одним з головних завдань батьків та фахівців є розвиток самостійності у цих дітей. Багато досліджень показали позитивні зміни в соціальній взаємодії дітей, у цілеспрямованій грі та зменшенні чутливості після втручань з ерготерапії, заснованих на сенсорній інтеграції для дітей з РАС.

Список використаних джерел.

1. Вітомська М. В. Вплив ерготерапії на показники сенсорного профілю дітей з розладами аутистичного спектра. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. Том 7, № 6(40). С. 142–148.
2. Bundy A. C., Lane S. J., Murray E. A. *Sensory integration: Theory and practice*. Philadelphia: FA Davis, 2002. 657 p.
3. Geretsegger M., Fusar-Poli L., Elefant C., Mössler K. A., Vitale G., Gold C.. Music therapy for autistic people. *Cochrane Database Syst Rev*. 2022 Vol. 5. No. 5. P. CD004381.
4. Hébert M. L., Kehayia E., Prelock P., Wood-Dauphinee S., Snider L. Does occupational therapy play a role for communication in children with autism spectrum disorders?. *International Journal of Speech-Language Pathology*. 2014. Vol. 16. No. 6. P. 594-602.
5. Novak I., Honan I. Effectiveness of paediatric occupational therapy for children with disabilities: A systematic review. *Australian occupational therapy journal*. 2019. Vol. 66. No. 3. P. 258-273.

УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСАМИ РЕАКТИВНОСТІ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНА НА ДІЮ ТЕМПЕРАТУРИ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ПІД ЧАС РОЗМИНКИ

Гопей М., Гопей А., Книш Т.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Тепловий стрес навколишнього середовища та фізична активність взаємодіють, підвищуючи ризик теплового удару [2]. Цей ризик є потенційно серйозним набором наслідків, які можуть вплинути на фізично активних людей як у спекотному, так і в теплому середовищі [1].

Саме дана теза визначає мету нашого дослідження - розробити структуру розминки спортсменів різної спеціалізації в умовах підвищеної температури зовнішнього середовища.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних джерел мережі Інтернет, педагогічне спостереження.

Результати досліджень та їх обговорення. Традиційна фізична розминка включає в себе вправи на розтяжку, спрямовані на зменшення м'язового напруження та покращення амплітуди рухів, а також поступове збільшення інтенсивності через серію вибухових рухів, використовуючи цикл скорочення розтяжки. Проте деякі стратегії ефективні для максимізації м'язової сили, в той час як для видів спорту іншої спрямованості дані засоби можуть бути шкідливими [3].

Ефективна розминка може тривати 30 хвилин або більше і повинна включати загальні вправи (зазвичай спортивні), а також вправи, специфічні для конкретної ситуації, та ключові елементи роботи над гнучкістю. Дана структура, яка широко використовується на практиці, направлена на чотири основні фізіологічні процеси об'єднані у три специфічні фази: елевація або підвищення, активація або мобілізація; потенціювання або стабілізація [1, 3].

Здійснений нами аналіз спеціалізованої науково-методичної літератури, а також результати теоретичного та системного аналізу дозволили нам обґрунтувати і запропонувати структуру розминки спортсменів різної спеціалізації з урахуванням впливу температурного режиму навколишнього середовища (рис. 1).

спрямованість виду спорту	анаеробні (швидкісно-силові)			анаеробно-аеробні (складно-координаційні)			аеробні (на витривалість)		
	мета	нормальне середовище	висока температура довкілля	мета	нормальне середовище	висока температура довкілля	мета	нормальне середовище	висока температура довкілля
елевація або підвищення	підвищення температури м'язів та загальної температури тіла	5-10 хвилин	5-10 хвилин	підвищення температури м'язів та загальної температури тіла, підвищення споживання кисню	10-15 хвилин	зменшення до 5-10 хвилин	стимуляція систем енергозабезпечення, підвищення споживання кисню	10-20 хвилин	зменшення до 10 хвилин
активація або мобілізація	профілактика травм та виконання основних фаз технічних прийомів	5-10 хвилин	5-10 хвилин	профілактика травм та повтор складних рухів	10-15 хвилин	зменшення до 5-10 хвилин	профілактика травм та прості вправи циклічного характеру	5 хвилин	5 хвилин
потенціювання або стабілізація	активація/покращення нервової регуляції	2-4 хвилини	2-4 хвилини	активація/покращення нервової регуляції	4-6 хвилин	зменшення до 2-4 хвилини	стабілізація діяльності систем енергозабезпечення; підвищення споживання кисню	1-2 хвилини	1-2 хвилини
розігрів після розминки	потрібний	5-10 хвилин	виключити	потрібний	5-15 хвилин	виключити	не потрібний	виключити	виключити

Рисунок 1 – Структура розминки спортсменів різної спеціалізації з урахуванням впливу температурного режиму навколишнього середовища

Включення у структуру відповідних вправ, які імітують біомеханічні та психологічні вимоги окремого виду спорту, має забезпечити необхідні інструменти для ефективного планування розминки.

Запропонована нами структура розминки для спортсменів різної спеціалізації з урахуванням впливу високої температури зовнішнього середовища включає рекомендації до включення конкретних вправ до кожної стадії розминки, що відповідає спрямованості виду спорту, а також тривалість самих стадій враховуючи температурний режим зовнішнього середовища.

Зокрема перша стадія «елевація або підвищення» спеціально спрямована на терморегуляторну гомеостатичну систему, збільшуючи м'язову температуру і, таким чином, підвищуючи температуру тіла. У другій стадії зазвичай застосовуються легкі навантаження з метою стимулювання нервово-м'язових і пропріоцептивних реакцій на основні вправи, що є важливою детермінантною нейронних адаптацій, викликаних тривалою фізичною активністю.

В завершальній стадії розминки повинні бути включені вправи, які сприяють задіянню основних систем забезпечення роботи у даному виді спорту. Проте саме ця фаза потребує особливої уваги під час проведення розминки в умовах дії високих температур зовнішнього середовища.

Спираючись на виявлені нами у ході педагогічного спостереження дані зміни діяльності організму за умов впливу високих температур зовнішнього середовища, визначено стратегічні положення практичних рекомендацій розминки в умовах високих температур зовнішнього середовища, а саме: зменшення стадії «потенціювання або стабілізації» у спортсменів, що спеціалізуються у складно-координаційних видах спорту; скорочення стадії «елевації або підвищення» для спортсменів, що спеціалізуються у видах спорту на витривалість та складно-координаційних видів спорту; повне виключення будь-яких пасивних засобів розігріву організму (масаж, фармакологічні засоби, інфрачервоне опромінення, теплові процедури тощо); використання охолоджуючих засобів після третьої стадії розминки для спортсменів, що спеціалізуються у видах спорту на витривалість (прохолодні компреси, вентиляцію, обливання холодною водою, перевдягання у охолоджуючий одяг тощо); п'яте положення – підвищення кількості споживання рідини з включенням вуглеводів та кальцій-натрієвої системи.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Представлені нами структура розминки, а також основні стратегічні положення підтримки оптимального температурного режиму спортсменів, що спеціалізуються у різних видах спорту з урахуванням впливу високої температури зовнішнього середовища першочергово орієнтовані на зниження ризику формування теплового стресу і виникнення невідкладних станів, як під час тренувальних занять, так і під час участі у змаганнях. Подальші наші дослідження будуть спрямовані на апробацію представленої структури розминки у практиці видів спорту різного спрямування.

Список використаних джерел.

1. Lee S., Lim J., Park J. A warm-up strategy with or without voluntary contraction on athletic performance, lower-leg temperature, and blood lactate concentration. *PloS one.* – 2024. – № 19. P. 29 – 37. DOI:10.1371/journal.pone.0295537.
2. Sébastien R., Scott C., Julien D. Périard Sports and environmental temperature: From warming-up to heating-up, *Temperature*, 2017. - № 4. – P. 227-257, DOI:10.1080/23328940.2017.1356427
3. Zelenovic M., Kontro T., Čaušević D., Bjelica B., Aksović N., Milanović Z. Warm-up is an efficient strategy to prevent diurnal variation of short-term maximal performance in young basketball players. *Chronobiology International.* – 2024. – P. 1047. DOI:10.1080/07420528.2024.2313646.

ЕРГОТЕРАПІЯ ОСІБ З СИНДРОМОМ КУБІТАЛЬНОГО КАНАЛУ

Грузіцька В., Калінкіна О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Синдром кубітального каналу представляє собою тунельний синдром, який характеризується компресією ліктьового нерву в ділянці однойменного суглоба. Це призводить до розвитку неврологічних симптомів, зменшення функціональності кисті та погіршення якості життя [3].

Ерготерапія осіб з синдромом кубітального каналу відіграє життєво важливу роль у відновленні функціонального стану та можливості ефективно виконувати заняттєву активність. Ерготерапевтичні стратегії, які розглядаються з позиції різноманітності підходів до втручання при синдромі кубітального каналу, які підкреслюють важливість раннього початку застосування ерготерапії [1].

Мета дослідження. Систематизувати сучасні наукові знання і результати практичного досвіду застосування ерготерапії при синдромі кубітального каналу.

Методи дослідження. Аналіз спеціальної та науково-методичної літератури щодо питання застосування ерготерапії для осіб з синдромом кубітального каналу.

Результати дослідження. Особливе значення в розвитку синдрому кубітального каналу має професійна діяльність, і частіше зустрічається у музикантів, працівників на конвеєрі, комп'ютерних операторів, масажистів, чия професійна діяльність передбачає постійне утримання руки в зігнутому ліктьовому суглобі. Симптоми можуть бути різноманітні, і для запобігання ускладнень важливо вчасно виявляти захворювання та розпочинати лікування та реабілітацію [5].

Клінічні прояви компресії ліктьового нерву в ділянці кубітального каналу впливають на всі сфери заняттєвої активності людини, на якість сну і відпочинку, на активність повсякденного життя та дозвілля, і, звісно на продуктивну діяльність.

Втручання ерготерапії спрямовані на полегшення симптомів і покращення самопочуття пацієнта, починаючи з консервативних заходів, що охоплюють позиціонування та ортезування, терапевтичні вправи та терапевтичне використання заняттєвої активності, менеджмент болю та набряку, та модифікацію заняттєвої активності. Ерготерапевтичні втручання, зокрема вправи на нервово ковзання, вважаються доведеним методом для полегшення симптомів [4].

Ерготерапевтичні втручання включають ортезування, виконання терапевтичних вправ та терапевтичне використання заняттєвої активності, навчання пацієнта здійснювати заняттєву активність в модифікований спосіб, адаптацію середовища та використання адаптивних та допоміжних принципів. Ерготерапія може включати завдання, які імітують дії в реальному житті, такі як приготування їжі, письмо або використання інструментів, щоб полегшити перенесення навичок до функціональних завдань [2].

Обговорення. Визнаючи, що кожен клінічний випадок є унікальним, вкрай важливо адаптувати план реабілітації до індивідуальних потреб, уподобань і цілей пацієнтів. Спільне прийняття рішень між пацієнтами та ерготерапевтом має ключове значення, сприяючи співпраці, яка дає пацієнтам можливість активно брати участь у процесі ерготерапії. Персоналізовані підходи гарантують полегшення симптомів і покращення нервової функції, забезпечуючи кращий прогноз для осіб з синдромом кубітального каналу.

Висновки. Ерготерапія відіграє важливу роль у менеджменті наявних порушень при синдромі кубітального каналу. Процес ерготерапії спрямований на усунення дефіциту сили, зменшення болю, попередження ускладнень для досягнення функціональних цілей. Процес ерготерапії є індивідуалізованим та включає як втручання для покращення функцій верхньої кінцівки, так і стратегії терапевтичного використання заняттєвої активності, а також шляхом ергономічної оцінки на робочому місці пацієнта, надання рекомендацій щодо зменшення компресії ліктьового нерву під час виконання завдань, пов'язаних з роботою.

Список використаних джерел.

1. Anderson D., Woods B., Abubakar T., et al. A Comprehensive Review of Cubital Tunnel Syndrome. *Orthop Rev (Pavia)*. 2022; P.71-83
2. Ballesteró-Pérez R., Plaza-Manzano G., Urraca-Gesto A., et al. Effectiveness of nerve gliding exercises on carpal tunnel syndrome: a systematic review. *J Manipulative Physiol Ther*. 2017; P.201-219
3. Chauhan M., Anand P., Das J. Cubital tunnel syndrome. StatPearls Publishing, Treasure Island (FL). 2023; P.542-561
4. Novak C., Heyde R. Rehabilitation of the upper extremity following nerve and tendon reconstruction: when and how. *Semin Plast Surg*. 2015; P.398-410
5. Roll S., Hardison M. Effectiveness of occupational therapy interventions for adults with musculoskeletal conditions of the forearm, wrist, and hand: a systematic review. *Am J Occup Ther*. 2017; P.103-114.

ЕРГОТЕРАПІЯ ОСІБ З ТРАВМОЮ СПИННОГО МОЗКУ НА НЕВРОЛОГІЧНОМУ РІВНІ С7

Гулій М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Спино-мозкова травма - це ураження спинного мозку, яке викликає тимчасові чи постійні порушення його функцій. Симптоми можуть включати втрату моторної функції, чутливості нижче рівня ураження або порушенню вегетативної функції. Спино-мозкова травма може бути спричинена прямим ушкодженням самого спинного мозку або пошкодженням тканини та кісткових структур (хребців), які оточують спинний мозок [3].

Актуальність обраної теми дослідження обумовлена необхідністю аналізу та синтезу наукової інформації стосовно особливостей процесу ерготерапії осіб з ураженням спинного мозку на неврологічному рівні С7. Актуальним є дослідження питання ролі саме ерготерапії в процесі реабілітації осіб, які отримують травму спинного мозку, адже ерготерапевт є невід'ємною частиною мультидисциплінарної команди реабілітації маючи свої унікальні завдання, які передбачають покращення виконання заняттєвої активності, навчання пацієнтів використанню компенсаторних стратегій, пошук рішень, які допомагають пацієнтам з травмою спинного мозку адаптувати навколишнє середовище для досягнення загальної цілі — досягнення повної соціальної інтеграції [1].

Наукова новизна полягає в аналізі та систематизації іноземних наукових джерел відповідно до локальних потреб та особливостей ерготерапії осіб з ураженням спинного мозку на неврологічному рівні С7.

Мета дослідження. Систематизувати сучасні наукові знання і результати практичного досвіду застосування ерготерапії для осіб з травмою спинного мозку на неврологічному рівні С7.

Методи дослідження. Аналіз спеціальної та науково-методичної літератури щодо питання застосування ерготерапії для осіб з травмою спинного мозку.

Результати дослідження. Процес реабілітації після травми спинного мозку зазвичай включає гостру, післягостру та хронічну фази. Визначення кожної з цих фаз різняться. Проте природний процес неврологічного відновлення зазвичай визначає час для кожної фази [3].

Ерготерапія є ключовою реабілітаційною дисципліною, метою якої є допомога людям у відновленні функцій і сприяння поверненню до продуктивного та повноцінного життя після травми спинного мозку. Ерготерапевти оцінюють широкий спектр навичок, необхідних для функціонування вдома, на роботі, у школі, у суспільстві та під час дозвілля. Ерготерапевти обирають конкретні заходи для задоволення визначених потреб пацієнтів [2]. Стратегії відновлення спрямовані на відновлення фізичних функцій, які постраждали внаслідок травми спинного мозку. Хоча пошкодження спинного мозку є незворотним, рухові сенсорні функції можуть бути відновлені через нейропластичність спинного мозку. Однак лише неушкоджені нервові шляхи здатні до нейропластичності; отже, у людей з тяжкими або повними травмами спинного мозку функціональне відновлення може бути обмеженим [5].

У таких випадках ерготерапевт повинен проявити творчий підхід та використовувати компенсаторні стратегії: нові способи виконання повсякденних завдань. Це може включати адаптацію навколишнього середовища, модифікацію заняттєвої активності або навчання пацієнта компенсаторним методам та використанню адаптивного обладнання [1]. За допомогою адаптивного або допоміжного обладнання та за допомогою регулярних вправ на верхні кінцівки ерготерапевт навчає пацієнтів із травмою спинного мозку самостійно виконувати заняттєву активність. Пацієнти з травмою спинного мозку можуть максимізувати свою незалежність, практикуючи виконання заняттєвої активності та використовуючи адаптивне обладнання [4].

Обговорення. Результати аналізу показали, що не існує стандартизованих рекомендацій щодо ерготерапевтичних протоколів для осіб з травмою спинного мозку,

відповідно ерготерапевт в своїх клінічній практиці використовує різноманітні стратегії та методики, які враховують рівень та важкість травми, функціональні можливості пацієнта досягаючи максимально можливого повернення людини до активності та участі.

Висновки. Роль ерготерапевта полягає в тому, щоб дати можливість людині з травмою спинного мозку відновити участь у своїх значущих заняттях, таких як робота, щоденна активність, відпочинок і дозвілля. Крім оптимізації функціональної незалежності ерготерапевт також допомагає покращити інтеграцію в суспільство та запобігти вторинним ускладненням.

Список використаних джерел.

1. Evans R. L., Hendricks R. D., Connis R. T., et al. Quality of life after spinal cord injury: A literature critique and meta-analysis. *J Am Paraplegia Soc.* 2020. Vol. 17. P. 60–66.
2. Fabian E. S. Using quality-of-life indicators in rehabilitation program evaluation. *Rehabil Counseling Bull.* 2019. Vol. 34. P. 344–356.
3. Gassaway J., Whiteneck G., Dijkers M. SCIREhab: clinical taxonomy development and application in spinal cord injury rehabilitation research. *J Spinal Cord Med.* 2009. Vol. 32(3).P. 260–269.
4. Lanig I. S., Chase L. M., Lester K. L., et al. *A Practical Guide to Health Promotion After Spinal Cord Injury.* Gaithersburg, MD: Aspen Publishers. 2017. 27p.
5. Noreau L., Shephard R. J. Spinal cord injury, exercise, and quality of life. *Sports Med.* 2021. Vol. 20. P. 226–240.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КІБЕРСПОРТУ ЯК ДОДАТКОВИЙ СПОСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ТА ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

Давидов Д., Шинкарук О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасні дослідження підтверджують позитивний ефект використання кіберспорту в реабілітації військових та ветеранів війни. Так, в роботах науковців А. Rizzo зі співавторами [5], Palanichamy T. зі співавторами [4] доведено, що використання віртуальної реальності в реабілітації ветеранів з посттравматичним стресовим розладом може призводити до зменшення та покращення якості життя. Імас Є. та інші розкрили перспективи кіберспорту як засобу реабілітації ветеранів війни в сучасних умовах [1, 2]. Carras M. C. з колегами довели [3], що використання відеоігор для реабілітації ветеранів може покращувати навички навчання та пам'яті, а також покращувати настрій та зменшувати симптоми депресії.

Мета – довести доцільність застосування засобів кіберспорту для реабілітації військовослужбовців та ветеранів війни.

Методи: аналіз літературних джерел та даних мережі Інтернет; аналіз та синтез, систематизація та узагальнення.

Результати досліджень та їх обговорення. Використання засобів кіберспорту для реабілітації та зменшення стресу військовослужбовців може бути ефективним підходом. Нами запропоновано способи, де кіберспорт може бути використаний в процесі реабілітації (рис. 1).

Серед способів використання кіберспорту для реабілітації психологічного стресу військовослужбовців можна запропонувати терапевтичні ігри, релаксацію та стрес-менеджмент, соціальну взаємодію, фізичну активність, психологічну підтримку, та тренування концентрації та релаксації.



Рисунок 1 – Способи використання кіберспорту для реабілітації психологічного стресу військовослужбовців

Розробка та використання спеціальних комп'ютерних ігор з медичними і психологічними цілями для військовослужбовців, які страждають від стресу або психологічних травм, спрямована на допомогу розвинути стратегічні навички, підвищити когнітивні функції та знизити рівень тривожності військовослужбовців. Деякі ігрові програми та ігри можуть використовувати біофідбек для відстеження фізіологічних показників, таких як пульс і рівень стресу. Це може допомогти військовослужбовцям контролювати та знижувати рівень стресу.

Наступний спосіб це використання віртуальної реальності (VR) для створення спеціальних віртуальних середовищ, які допомагають військовослужбовцям розслабитися та знизити рівень стресу. Віртуальна реальність може бути використана для відтворення терапевтичних сценаріїв, які допомагають військовослужбовцям подолати травматичні спогади та тривожні стани. Це можуть бути віртуальні прогулянки на природі або заняття

медитацією в VR, які сприятимуть релаксації. VR може використовуватися для терапевтичних вправ, таких як експозиційна терапія, яка допомагає знижувати відчуття страху та тривоги.

Як соціальну взаємодію можна розглянути організацію кіберспортивних турнірів та змагань для військовослужбовців, щоб створити сприятливе середовище для комунікації. Це може допомогти зберегти членство у команді та підтримувати важливі зв'язки. Спільна гра може допомогти військовослужбовцям відчути підтримку та спільноту.

Застосування оздоровчо-рекреаційних заходів через гру як фітнес-ігри або VR-ігри, які сприяють фізичній активності, можуть бути корисними для загального стану та зменшення стресу. Моніторинг фізіологічних параметрів гравців під час гри допомагає відстежувати рівень стресу та тривоги. Аналіз цих даних дозволяє адаптувати гру таким чином, щоб підтримувати оптимальний рівень відпочинку та знижувати стрес.

Групова гра в мережі або гра в команді сприяє відчуттю соціальної підтримки та спільноти, що може бути корисним для військовослужбовців, які відчувають відокремленість або відчуженість. Військовослужбовці можуть грати в онлайн-ігри разом зі своїми товаришами або іншими людьми зі схожими інтересами. Створення кіберспортивних команд сприятимуть психологічній підтримці військовослужбовців, це надає можливість спілкування з психологами та консультантами. Психологи співпрацюють з гравцями і впроваджують стратегії зниження стресу та підтримують їхні психологічні потреби. Це сприяє реабілітації та зменшенню стресу у військовослужбовців та ветеранів війни, створює можливість розвивати навички, здійснювати релаксацію та взаємодіяти соціально. Важливо, щоб такі програми були ретельно розроблені і супроводжувалися психологічною підтримкою, дотримуючись індивідуальних потреб військовослужбовців.

Використання спеціальних ігор для розвитку навичок концентрації та релаксації дозволяє військовослужбовцям управляти стресом. Відеоігри допомагають їм відпочити та розслабитися після стресових ситуацій, слугують способом відволікання від тривожних думок. Деякі відеоігри, зокрема ті, що вимагають великої концентрації та взаємодії, можуть бути корисними для відволікання від негативних думок і тривожності. Наприклад, стратегічні ігри або спортивні симулятори можуть допомогти військовослужбовцям відволікатися та концентрувати увагу на грі, замість негативних спогадів.

Висновок. Засоби кіберспорту можуть бути використані для покращення психологічного стану військовослужбовців, реабілітації від посттравматичного стресового розладу (ПТСР) як засіб розваги та відволікання для подолання загального стресу і покращення настрою. Вони можуть бути ефективним доповненням до традиційної терапії та реабілітації для військовослужбовців з ПТСР та ветеранів війни. Їх використання повинно бути внесене в індивідуальний план лікування та спрямоване на конкретні потреби та цілі пацієнтів.

Список використаних джерел.

1. Імас Є., Шинкарук О. Реабілітація учасників бойових дій з посттравматичним синдромом засобами кіберспорту як стратегічний напрям державної політики. В: *STEM-ДЕНЬ: професійна розмова про майбутнє STEM-освіти*. Збірка текстів / автори та інші; за заг. ред. Ю.Г. Демедюка, І.Є. Левіної, Л.О. Пасхалової, В.Д. Подольської. УДЦПО, 2023. С.65-68
2. Шинкарук О., Давидов Д. Вплив кіберспорту на формування спеціальних здібностей військовослужбовців в сучасних умовах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023, № 3 .С. 96–102 <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.96-102>
3. Carras Michelle Colder, Kalbarczyk Anna, Wells Kurrie, Banks Jaime (2018). Connection, meaning, and distraction: A qualitative study of video game play and mental health recovery in veterans treated for mental and/or behavioral health problems *Soc Sci Med*. Nov; 216: 124–132
4. Palanichamy T., Sharma M. K., Sahu M., Kanchana, D. M. (2020). Influence of Esports on stress. *Industrial Psychiatry Journal*, 29 (2), 191-199. DOI: 10.4103/ipj.ipj_195_20.
5. Rizzo A., Shilling R., Foroohar M. (2018). The effectiveness of virtual reality-based interventions for military-related PTSD: A systematic review. *Journal of neural engineering*, 15(1), 011001

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНО ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ ПРИ НЕСПЕЦИФІЧНОМУ БОЛІ У СПИНІ В ДОМАШНІХ УМОВАХ

Демчук Є.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Біль у попереку є серйозною проблемою охорони здоров'я, зазвичай описується як біль і дискомфорт, що локалізуються нижче реберного краю та над нижньою сідничною складкою, з болем у ногах або без нього.[2] Також можна визначити як напруга м'язів або скутість, що локалізуються нижче ребрового краю та над нижньою сідничною складкою, з болем або без нього, що відноситься до ноги (ніг). Більшість пацієнтів, які відчувають біль у попереку, позначають як «неспецифічний біль у попереку», який визначається як симптоми, не пов'язані з розпізнаною, відомою, специфічною патологією (наприклад, перелом, анкілозуючий спондиліт, спондилоартрит, інфекція, новоутворення, або метастази). Кілька різних структур спини були залучені до симптомів неспецифічного болю в попереку, включаючи мускулатуру, суглоби та диски; а також психосоціальні фактори, включаючи дезадаптивну поведінку, пов'язану з болем, високі вихідні функціональні порушення, наявність психіатричних супутніх захворювань і низький загальний стан здоров'я. Ці психосоціальні фактори пов'язані з постійним болем у попереку, що викликає інвалідизацію.[1]

Мета. Проаналізувати чи є ефективними фізично-терапевтичні вправи при неспецифічному болю у спині.

Методи. Аналіз та узагальнення зарубіжних даних спеціальної науково-методичної літератури, синтез та узагальнення.

Результати. Інтенсивність болю та функціональні обмеження є основними факторами прогнозу болю в попереку. фізіотерапевтичні вправи рекомендуються як лікування в першу чергу. Враховуючи те, що дім є найбільш доступним місцем, фізичні терапевтичні вправи можуть представляти особливий інтерес для лікування болю в попереку саме там. Наскільки відомо, на сьогодні жоден мета-аналіз не оцінював вплив домашніх вправ на інтенсивність болю та функціональні обмеження при болях у попереку. Деякі мета-аналізи в тренувальних центрах припускають, що зниження ризику болю в попереку можна досягти за допомогою різноманітних аеробних вправ і вправ із силовим навантаженням, пілатесу та стабілізації/моторного контролю. Однак європейська рекомендація підкреслила відсутність чіткого консенсусу щодо найкращих вправ фізичної терапії. Дані щодо фізичної терапії відомі при болях у попереку недостатні. Хоча даних про ефективність домашніх вправ, а також даних щодо оптимальної інтенсивності, частоти та тривалості вправ бракує, здавалося, що вправи під наглядом дають найкращі результати в центрах фізичної терапії. Індивідуальні характеристики, такі як вік, стать або освіта, також можуть впливати на реакцію на програму фізичних вправ вдома [2]. Існують докази середньої впевненості, що лікування фізичними вправами, ймовірно, є більш ефективним, ніж відсутність лікування, звичайний догляд або плацебо щодо інтенсивності болю та функціональних обмежень.

Обговорення. Проаналізувавши отримані дані літературних джерел закордонних вчених можна бачити що дослідження в цій галузі продовжуються потрібно продовжувати вивчення та аналіз закордонних джерел за для подальшої систематизації та покращення створення методів підходу фізичної терапії при неспецифічному болю у спині.

Висновки. За результатами аналізу зроблено висновок, що фізично терапевтичні

вправи вправи можуть бути успішними, якщо тренувальні вправи виконуються за участю друзів вдома. Фізичні вправи зменшили інтенсивність болю та параметри функціональних обмежень в учасників, які відчували біль у попереку. Навчання під наглядом і правильно підібрана програма виявилися корисними, хоча недостатня кількість даних не дозволяла зробити будь-які надійні висновки щодо тривалості та частоти занять. Потрібно продовжувати вивчення цього питання задля покращення результатів у майбутньому.

Список використаних джерел.

1. Effect of Home Exercise Training in Patients with Nonspecific Low-Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis / C. Quentin et al. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021. Vol. 18, no. 16. P. 8430. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph18168430>

2. Exercise therapy for chronic low back pain / J. A. Hayden et al. Cochrane database of systematic reviews. 2021. Vol. 2021, no. 10. URL: <https://doi.org/10.1002/14651858.cd009790.pub2>

ЕРГОТЕРАПІЯ ОСІБ З НАСЛІДКАМИ ГОСТРОГО ПОРУШЕННЯ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ

Дудченко А., Пустова А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Визнана на міжнародному рівні передова практика раннього ведення та реабілітації людей, які перенесли інсульт, включає міждисциплінарну оцінку та втручання злагодженої мультидисциплінарної команди, до якої входить ерготерапевт. Ерготерапевт оцінює вплив змін рухових функцій, когнітивних функцій, зорового сприйняття та порушень здатності до комунікації та сприйняття зверненої мови на здатність людини вирішувати повсякденні життєві завдання [2].

Мега дослідження. Систематизувати сучасні наукові знання і результати практичного досвіду застосування ерготерапії для осіб з наслідками гострого порушення мозкового кровообігу.

Методи дослідження. Аналіз спеціальної та науково-методичної літератури щодо питання застосування ерготерапії для осіб з наслідками гострого порушення мозкового кровообігу.

Результати дослідження. Щорічно мільйони людей у всьому світі переживають інсульт. Лише у 2016 році у всьому світі було зареєстровано понад 13 мільйонів нових випадків інсульту. У групу підвищеного ризику входять люди віком 65 років і старші, які нехтують принципами здорового способу життя, мають метаболічні ризики. Реабілітацію після інсульту слід розпочинати, як тільки стан здоров'я стабілізується [5].

Початковий процес оцінювання в ерготерапії включає інтерв'ю з пацієнтом та особою, яка здійснює догляд, для встановлення життєвих ролей пацієнта, а також занять, які виконувались в рамках цих ролей. Оцінювання методом спостереження стосується визначення здатності реалізовувати заняттєву активність, таку як: активність повсякденного життя, включаючи прийняття душу, одягання, відвідування туалету та прийом їжі; а також інструментальну активність повсякденного життя, включаючи приготування їжі, покупки, прибирання, прання, а також управління фінансами та ліками [1].

Ерготерапевтичні втручання, у тому числі індивідуально підібрані та диференційовані стратегії, що включають покращення рухових, сенсорних, зорових, перцептивних навичок у контексті функціональної діяльності[4]. З метою досягнення таких покращень найвищі рівні доказовості має індукована обмеженням рухова терапія, яка безпосередньо дозволяє залучити пацієнта до активної участі в процесі ерготерапії та застосовувати заняттєву активність з терапевтичною метою. Не менш ефективним є використання бімануальної терапії, яка передбачає залучення обох верхніх кінцівок до процесу ерготерапевтичного заняття. Це може бути заняттєва активність, яка стосується побутової або продуктивної діяльності, яка передбачає використання двох рук в процесі заняття [4]. В такий спосіб можливо залучити пацієнта до виконання різних складових заняттєвої активності: активності повсякденного життя, інструментальної активності, продуктивної діяльності та дозвілля за рахунок залучення ураженої верхньої кінцівки до виконання занять.

Ерготерапія також спрямована на мінімізацію вторинних ускладнень та забезпечення навчання та підтримку пацієнта та осіб, які здійснюють догляд. Окрім того, ерготерапевт визначає, як можна адаптувати завдання чи змінити середовище, щоб підвищити рівень незалежності пацієнта. Що стосується фізичного середовища, ерготерапевт може підібрати допоміжне обладнання або модифікувати середовище, щоб забезпечити більш легке та безпечне виконання занять [2, 3].

Обговорення. Незважаючи на досягнуті результати лікування пацієнтів після інсульту, високий рівень інвалідності залишається, що вимагає проведення реабілітаційних заходів. Важливість залучення до процесу реабілітації ерготерапевта обумовлена його унікальними компетентностями, що дозволяє пацієнтові повернутися до побутової, продуктивної активності та також соціальної участі.

Висновки. Інсульт є однією з основних причин довгострокової інвалідності в усьому світі, і люди, які пережили інсульт, часто стикаються із серйозними проблемами, які призводять функціональних порушень, когнітивних дефіцитів, до залежності від оточуючих для задовільнення базових потреб. Ерготерапевтичне втручання покращує участь у значущій активності людини, дозволяє повернутися до виконання важливих ролей, усуває дефіцити, мінімізує вторинні ускладнення, та забезпечує навчання та підтримку пацієнту та особам, які здійснюють догляд.

Список використаних джерел.

1. Carter A. R., Connor L. T., Dromerick A. W. Rehabilitation after stroke: current state of the science. *Curr. Neurol Neurosci Rep.* 2020. Vol.10(3). P. 158-166.
2. Fritz S. L., Light K. E., Patterson T. S., Behrman A. L., Davis S. B. Active finger extension predicts outcomes after constraint-induced movement therapy for individuals with hemiparesis after stroke. *Stroke.* 2022. Vol.36(6). P.1172-1177.
3. McMorland A. J., Runnalls K. D., Byblow W. D. A neuroanatomical framework for upper limb synergies after stroke. *Front Hum Neurosci.* 2020. Vol.9. P.82-95.
4. Waller S., Whittall J. Bilateral arm training: why and who benefits? *NeuroRehabilitation.* 2021. Vol.23(1). P.29-41.
5. Williams J. H., Drinka T. J., Greenberg J. R., Farrell-Holtan J., Euhardy R., Schram M. Development and testing of the Assessment of Living Skills and Resources (ALSAR) in elderly community-dwelling veterans. *Gerontologist.* 2017. Vol. 31. P. 84–91.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ PUSH-СИНДРОМІ ТА НЕГЛЕКТІ У ОСІБ ПІСЛЯ ГОСТРОГО ПОРУШЕННЯ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ

Заблоцька В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Інсульт продовжує залишатися найважливішою медико-соціальною проблемою, що зумовлено його високою часткою у структурі захворюваності та смертності населення, значними показниками тимчасових трудових втрат та первинної інвалідності. Правильна реабілітація пацієнтів після перенесеного інсульту передбачає корекцію моторних та когнітивних порушень, а також соціальну адаптацію. До основних факторів, що стримують проведення адекватної реабілітації пацієнтів після інсульту, можна віднести синдром неглекту або синдром зорово-просторових порушень, та push-синдром або так званий синдром «відштовхування» [3].

Push-синдром часто є наслідком синдрому неглекту і клінічно проявляється у 5-52 % випадків пацієнтів, що перенесли інсульт. Push-синдром – це порушення контролю постави, що виникає після інсульту та характеризується дисфункцією рівноваги. Пацієнт сильно відштовхується від здорової сторони в геміплегічний бік, що може проявлятися як сидючи, так і стоячи, а також чинить опір зовнішнім силам, при спробі випрямити положення тіла. За даними досліджень Cynthia J Danells у 21% пацієнтів push-синдром зберігається протягом 3 місяців, при цьому відновлення функціональних здібностей займає більше часу, ніж у пацієнтів без наявності даного синдрому. Пацієнти з push-синдромом мають значно нижчі показники рівноваги, здатності до ходьби та повсякденної діяльності (ADL), ніж пацієнти без нього [3].

Синдром просторової занедбаності, розлад поведінки, також відомий як однобічний або гемінеглектний синдром (неглект), є інвалідизуючим станом, який часто викликає діагностичні труднощі навіть для спеціалістів, знайомих із цим станом [1]. Неглект – це розлад сприйняття простору з ураженого боку, тобто пацієнти не реагують на різні подразники, що виникають з контралатерального боку. Наявність неглекту свідчить про важкий прогноз з точки зору тривалого самостійного функціонування пацієнта [5].

Push-синдром та неглект є важливою перешкодою для сидіння, стояння та ходи після інсульту [2]. Дослідження Krewer et al показали, що push-синдром уповільнює відновлення ADL у пацієнтів після інсульту і подовжує перебування в лікарні. Таким чином, пошук ефективного лікування залишається в центрі уваги фізичних терапевтів та вимагає вдосконалення методик ФТ, що, в свою чергу, збільшить ступінь відновлення неврологічних функцій пацієнтів після інсульту, рівень їхньої побутової адаптації та якість життя.

Мета дослідження: проаналізувати сучасні підходи фізіотерапевтичного втручання при push-синдромі та неглекті у осіб після інсульту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У літературі повідомлялося про різні втручання для push-синдрому, але їхня ефективність залишається невизначеною. Згідно досліджень на сьогоднішній день серед методів ФТ виділяють такі, як навчання ходи за допомогою робота RAGT (Robot-assisted Gait Training), гальванічна вестибулярна стимуляція (GVS), візуальний зворотний зв'язок. За результатами досліджень було показано, що RAGT позитивно впливає на здатність до ходи, функціональність нижніх кінцівок і рівновагу у пацієнтів з інсультом. Гальванічна вестибулярна стимуляція була успішно використана для лікування неглекту у пацієнтів, які перенесли інсульт, і вона може змінити сприйняття вертикалі, тому вважається, що GVS може виправити нахил тіла при push-синдромі. Використання зорового зворотного зв'язку у фізичній терапії, може допомогти пацієнтам ознайомитися з неправильним сприйняттям своєї вертикальної пози та стимулювати до навчання рухам, які необхідні для досягнення вертикального положення тіла. [4]

Наразі існує мінімальна кількість доказів щодо втручань, які є ефективними в реабілітації push-синдрому та неглекту. Тому пошук найкращого методу ФТ при цих станах досі триває. Необхідно й надалі проводити дослідження, оскільки опублікованих робіт в цій галузі досить мало.

Висновок. Таким чином, порушення вищих когнітивних процесів у зоровому тракті відіграють важливу роль у розвитку push-синдрому. Враховуючи, що push-синдром, пов'язаний із неглектом, то слід досліджувати нові варіанти фізичної терапії для редукції цих станів, а також детальніше вивчати втручання на основі візуального зворотного зв'язку, оскільки вони є перспективними для відновлення всіх видів постурального контролю.

Список використаних джерел.

1. Chen P., McKenna C., Kutlik A. M., Frisina P. G. Interdisciplinary communication in inpatient rehabilitation facility: evidence of under-documentation of spatial neglect after stroke. *Disability and Rehabilitation*. 2013. Vol. 35, no. 12. P. 1033-1038. URL: <https://doi.org/10.3109/09638288.2012.717585>
2. Is Lateropulsion Really Related with a Specific Lesion of the Brain? / K. B. Lee et al. *Brain Sciences*. 2021. Vol. 11, no. 3. P. 354. URL: <https://doi.org/10.3390/brainsci11030354>
3. Case Report: Visual Deprivation in Pusher Syndrome Complicated by Hemispatial Neglect After Basal Ganglia Stroke / Z. Qian et al. *Frontiers in Neurology*. 2021. P. 706611. URL: <https://doi.org/10.3389/fneur.2021.706611>
4. Thanaya Purti A. S., Mardhika E. P. Therapeutic approaches for pusher syndrome after a stroke: a literature review. *Intisari Sains Medis*. 2019. Vol. 10, no. 2. P. 452-458. URL: <https://doi.org/10.15562/ism.v10i2.507>
5. Vossel S., Weiss P. H., Eschenbeck P., Fink G. R. Anosognosia, neglect, extinction and lesion site predict impairment of daily living after right-hemispheric stroke. *Cortex*. 2013. Vol. 49, no. 7. P. 1782-1789. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2012.12.011>

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХОДІВ ЕРГОТЕРАПІЇ В ОСІБ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ПАМ'ЯТІ ВНАСЛІДОК ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЇ ТРАВМИ

Іваник М., Рокошевська В., Балаж М.

Український католицький університет, Львів, Україна

Вступ. Черепно-мозкова травма (ЧМТ) є однією з важливих проблем сучасного суспільства. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, світова статистика щорічної кількості випадків ЧМТ становить понад 69 млн осіб. ЧМТ є основною причиною смерті та інвалідності серед осіб молодше 45 років у Сполучених Штатах та Європі. На думку багатьох дослідників, рівень інвалідизації внаслідок ЧМТ визначається не стільки руховими порушеннями, скільки розладами вищих мозкових функцій. Найчастішими нейрокогнітивними наслідками ЧМТ усіх ступенів тяжкості є порушення уваги, пам'яті та виконавчої діяльності [2].

Мета – розглянути сучасні підходи до застосування заходів ерготерапії в осіб із порушеннями пам'яті внаслідок ЧМТ.

Метод – аналіз наукової літератури та практичних рекомендацій.

Результати та обговорення. Згідно з даними досліджень, приблизно 30 % пацієнтів з порушенням пам'яті внаслідок ЧМТ потребують допомоги у повсякденній діяльності. Пацієнти із порушеннями пам'яті внаслідок ЧМТ мають проблеми з плануванням та виконанням повсякденної діяльності, що позначається на якості життя не лише пацієнта, але й членів його родини та близького оточення, тому ерготерапія є важливою частиною реабілітації після ЧМТ. Ефективність ерготерапевтичних втручань в осіб із порушеннями пам'яті внаслідок ЧМТ, було продемонстровано у низці досліджень [3].

Ерготерапевти працюють з пацієнтами, які мають порушення пам'яті, протягом усього процесу реабілітації – від стаціонару до інтеграції в громаду, використовуючи широкий спектр методів, пропонуючи комплексний і цілісний підхід до реабілітації.

Основні етапи ерготерапевтичного процесу включають первинне оцінювання і постановку цілей спільно із пацієнтом, терапевтичні втручання та оцінку результатів.

При обстеженні клієнта із порушеннями пам'яті принципово важливим є визначення впливу порушень на повсякденне життя. Щодо інструментів оцінки, які може застосовувати ерготерапевт під час обстеження пацієнта із порушеннями пам'яті, в літературі є згадки про застосування Канадського інструменту оцінки виконання заняття (СОРМ), шкали оцінки компетентності пацієнта, спостережного аналізу, різноманітних анкет/опитувальників [5].

Можна виділити дві найбільш розповсюджені стратегії, які ерготерапевти використовують при порушеннях пам'яті внаслідок ЧМТ: терапевтичну та компенсаторну (адаптаційну). Терапевтичний підхід полягає в тренуванні уваги, що зазвичай сприяє покращенню пам'яті. Адаптаційний підхід передбачає використання допоміжних засобів для запам'ятовування та модифікацію середовища [5].

Окремої уваги заслуговує підхід «когнітивної орієнтації на повсякденне виконання заняття» (Cognitive Orientation to daily Occupational Performance, СО-ОР).

Підхід СО-ОР був розроблений Polatajko et al. [4] як втручання для дітей та підлітків. Наразі модифікована стратегія СО-ОР застосовується не тільки у дітей, але і у дорослих із ЧМТ [1].

СО-ОР – це заняттєво-орієнтована терапія, яка сприяє уможливленню участі у значущих заняттях для осіб із порушенням когнітивної функції, та має п'ять ключових характеристик:

1. Пацієнт бере активну участь у виборі цілі лікування, що є основою для встановлення партнерських відносин між ерготерапевтом та пацієнтом.
2. В основу планування терапії покладено виявлення за допомогою спостережного аналізу проблем у виконанні заняття.
3. Використовується когнітивна стратегія, яка допомагає подолати невідповідність між цілями пацієнта та реальним виконанням заняття.

4. Ерготерапевти використовують підхід «керованого відкриття», допомагаючи пацієнтам віднайти власні стратегії для подолання проблем з виконанням заняття.

5. Члени родини та близькі друзі залучені у підході СО-ОР до процесу терапії для надання пацієнту необхідної допомоги у використанні стратегії [4].

Ефективність підходу СО-ОР для дорослих із ЧМТ було підтверджено в клінічних дослідженнях [1]. Впровадження цього підходу в український контекст практичної діяльності та оцінка його ефективності для осіб із порушеннями пам'яті внаслідок ЧМТ є перспективним напрямком подальших досліджень.

В цілому, слід зазначити, що не зважаючи на різноманіття методів та технік, які пропонуються в літературі для пацієнтів із порушеннями пам'яті, на сьогодні не існує єдиного підходу, який міг би вважатися «золотим стандартом» ерготерапевтичного втручання для даної категорії пацієнтів, що обумовлює необхідність проведення подальших досліджень в даному напрямку.

Висновки. Порушення пам'яті є розповсюдженими наслідками ЧМТ, які призводять як до тимчасової, так і до тривалої втрати працездатності. Ерготерапія пропонує чимало стратегій для осіб із порушеннями пам'яті внаслідок ЧМТ, хоча єдиного підходу в цій сфері досі немає. Дослідження ефективності ерготерапевтичних втручань в осіб із порушеннями пам'яті внаслідок ЧМТ є перспективним напрямком досліджень у галузі ерготерапії та має високу практичну значущість.


Список використаних джерел.

1. Dawson D. R., Binns M. A., Hunt A., Lemsky C., Polatajko H. J. Occupation-based strategy training for adults with traumatic brain injury: a pilot study. *Archives of physical medicine and rehabilitation*. 2013. 94(10). P. 1959–1963

2. Menon D. K., Schwab K., Wright D. W., Maas A. I. Demographics and Clinical Assessment Working Group of the International and Interagency Initiative toward Common Data Elements for Research on Traumatic Brain Injury and Psychological Health. Position statement: definition of traumatic brain injury. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 2010. №91(11). P. 1637–1640.

3. Park H. Y., Maitra K., Martinez K. M. The Effect of Occupation-based Cognitive Rehabilitation for Traumatic Brain Injury: A Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Occup Ther Int*. 2015. №22(2). P.104–116.

4. Polatajko H. J., Mandich A. D., Miller L. T., Macnab J. J. Cognitive Orientation to daily Occupational Performance (CO–OP): Part II—The evidence. *Physical and Occupational Therapy in Pediatrics*. 2001. №20. P. 83–106.

5. Stephens J. A., Williamson K. N., Berryhill M. E. Cognitive Rehabilitation After Traumatic Brain Injury: A Reference for Occupational Therapists. *OTJR (Thorofare N J)*. 2015. №35(1). P. 5–22. 

ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНА ОЦІНКА СТАНУ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ ІЗ PUSH-СИНДРОМОМ: КЛІНІЧНА КАРТИНА ТА СИМПТОМИ РОЗЛАДУ

Колісник А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. PUSH-синдром (синдром штовхача) є наслідком ураження мозкових структур після інсульту, що присутній у 5-52% пацієнтів з інсультом і суттєво погіршує реабілітаційний прогноз. Це ще маловідомий і недостатньо досліджений розлад, який не завжди вчасно діагностується із відповідними негативними наслідками. Як показує світовий досвід, правильна рання діагностика цього ускладнення та застосування відповідної фізіотерапії дозволяє скоротити час та ресурси для реабілітації пацієнта.

Мета. Дослідити та узагальнити наведені у літературі характерні симптоми PUSH-синдрому на різних етапах реабілітації.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, синтез та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. PUSH-синдром характеризується розладом сприйняття пацієнтом вертикальності власного тіла у просторі, що супроводжується аномальною поставою тіла з іпсилатеральним нахилом середньої осі та активним відштовхуванням (контраверсивними потугами) у геміпаретичний бік з втратою постурального балансу та опором до пропонованої пасивної корекції (4, с.29).

Ці пацієнти сприймають своє тіло як орієнтоване "вертикально", тоді як воно реально нахилене у бік ураження головного мозку. При цьому, у них не виявлено порушення обробки зорових та вестибулярних сигналів, що визначають зорову вертикаль. Потуги відштовхнутись непаретичними кінцівками убік поразки головного мозку відрізняють клінічну картину синдрому штовхача від втрати рівноваги, яка може спостерігатися в інших постінсультних пацієнтів, зокрема і тих, що мають інші постуральні порушення (в т.ч. неглект, латеропульсія,) (2, с.1120).

У пацієнтів з синдромом штовхача спостерігаються більш серйозні виражені порушення свідомості та здатності ходити, парези верхніх та нижніх кінцівок та нижчі вихідні функції у повсякденній життєдіяльності, ніж у постінсультних пацієнтів, наприклад, з геміпарезом без контраверсивного тиску. У них існує більша вірогідність втрати рівноваги та падінь з відповідними наслідками.

Дослідники даної проблеми зазначають, що наявні знання в цій сфері базуються переважно на спостережних дослідженнях і звітах про випадки, які надають низький рівень доказів (клас III) для клінічної практики. При цьому в літературі зустрічається така характеристика цього недугу, як інтригуючий. Очевидно це пов'язано із складністю його діагностики в гострому періоді, ще до переведення пацієнта в сидяче положення, а також - можливістю його проявлятися на різних етапах реабілітації, то зникаючи, то з'являчись, зокрема дискретно, під час динамічних навантажень, таких як ходьба. (1, с.164). Із-за відсутності результатів добре спланованих клінічних досліджень, фізіотерапія при патологічному синдромі Пушера, переважно, базується на практичному досвіді.

Вищезазначені обставини ускладнюють і подовжують процес реабілітації пацієнтів після інсульту із синдромом штовхача в середньому до 3,6 тижня. На додаток до вищенаведених даних щодо PUSH-синдрому наводимо наступні основні ознаки зазначеного синдрому, які були виявлені на практиці на різних стадіях реабілітації пацієнтів після інсульту.

1. *Переміщення в ліжку.* Пацієнти лежать у ліжку в позі "банана" і тримаються за крайліжка. На латеральній кісточці ураженої ноги можуть з'являтися точки тиску (4, с.2).

2. *Вертикалізація (лежачи - сидячи).* Спонтанне положення тіла (важке, середнє та легке) з контралатеральним нахилом, яке простежується відразу після зміни положення (в ідеалі після переходу з положення лежачи на спині для сидіння/сидіння для стояння) (4, с.2).

3. *Рівновага в положенні сидячи.* Вага зміщена в бік ураженої сторони, або центр ваги тіла знаходиться над ураженою стороною. (4, с.2). *Відведення та розгинання*

непаретичних кінцівок. Зазвичай рука відводиться від тіла, лікоть утримується у витягнутому положенні, а рука шукає контакт з поверхнею, на якій можна підштовхнути себе до вертикального положення, що сприймається. Нижня кінцівка може бути відведена, при цьому коліно та стегно утримуються у розігнутому стані (2, с.1123). Нездатність збереження статичної рівноваги в положенні сидячи протягом понад 1 хв при рівномірному розподілі ваги тіла на обидві сідничні області.

4. *Вертикалізація (сидячи - стоячи)*. Спонтанне положення тіла (важке, середнє та легке) з контралатеральним нахилом, яке простежується відразу після зміни положення (в ідеалі після переходу з положення лежачи на спині для сидіння/сидіння для стояння) (2, с.1123).

5. *Стояння (рівновага в положенні стоячи.)* Вага зміщується на уражену ногу або центр ваги тіла знаходиться над ураженою ногою. Плегітична нога може перейти в положення згинання, коли поздовжня вісь тіла нахилена вперед, у положенні стоячи або в положенні сидячи. У положенні стоячи хвора нога краще зісковзує, якщо терапевт намагається перенести вагу на здорову сторону (4, с.2). *Відведення та розгинання непаретичних кінцівок* відбувається аналогічно як у положенні сидячи. (2, с.1123). Нездатність збереження статичної рівноваги в положенні стоячи протягом понад 10 с при рівномірному розподілі ваги тіла на нижні кінцівки.

6. *Ходьба*. Пацієнт мало навантажує здорову ногу. Уражена нога пригинається або згинається (4, с.2).

7. *Інші симптоми*. Краща рука виглядає незграбною. Пацієнт тримається за все здоровою рукою. Реакції рівноваги значно знижені, а реакції на положення голови відсутні. Пацієнти часто не бояться падіння на хворий бік, але бояться падіння на здоровий бік. Вони протестують і бояться, коли терапевт намагається встановити симетричність пози (4, с.2).

Висновки. Оцінювання щодо реабілітації має бути здійснене настільки швидко, наскільки дозволяє загальний стан пацієнта після інсульту і, зокрема, із PUSH-синдромом. Проведення вчасної і вичерпної оцінки впродовж реалізації програми реабілітації дає підґрунтя для її ефективного проведення.

Список використаних джерел.

1. Drozd A., Nowacka-Kłos M., Hansdorfer-Korzon R. Possibilities of physiotherapeutic treatment in the case of patients with pusher syndrome. *Fizjoterapia Polska*. 2023. Vol. 23, no. 3. P. 146–164. URL: <https://doi.org/10.56984/8zg143k5q>.
2. Karnath H. O., Broetz D. Understanding and Treating “Pusher Syndrome”. *Physical Therapy*. 2003. Vol. 83, no. 12. P. 1119–1125. URL: <https://doi.org/10.1093/ptj/83.12.1119>.
3. Roller M. L. The ‘Pusher Syndrome’. *Journal of Neurologic Physical Therapy*. 2004. Vol. 28, no. 1. P. 29. URL: <https://doi.org/10.1097/01.npt.0000284775.32802.c0>.
4. Schädler S., Kool J. P. Pushen: Syndrom oder Symptom? Eine Literaturübersicht. *Zeitschrift für Physiotherapeuten*. 2001. no.53. P. 7–16.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ОСІБ З НАСЛІДКАМИ ГОСТРОГО ПОРУШЕННЯ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ ЗІ ЗНИЖЕНОЮ МОТИВАЦІЄЮ

Корякова П., Калінкін К.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Актуальність дослідження. Стратегії мотивації, як складова фізичної терапії, спрямовані на покращення повсякденного функціонування та відновлення рухової активності за рахунок активного залучення пацієнта до процесу фізичної терапії. Оскільки зниження мотивації може ускладнювати ефективність проведення фізичної терапії та досягнення поставлених цілей. Тому дослідження та розробка стратегій мотивації для пацієнтів з наслідками гострого порушення мозкового кровообігу стають актуальними завданнями для медичної спільноти. Враховуючи потенційні перешкоди у мотивації, такі як депресія, втрата інтересу до активності, втома тощо, розробка індивідуалізованих підходів до стимулювання мотивації може сприяти покращенню результатів реабілітації та підвищенню якості життя таких пацієнтів[2].

Мета дослідження. Систематизувати сучасні наукові знання і результати практичного досвіду застосування стратегій мотивації для підвищення ефективності втручань фізичної терапії.

Результати дослідження та їх обговорення. Ішемічний інсульт є серйозним медичним станом, який може суттєво вплинути на фізіологію пацієнта. Організм реагує на пошкодження мозку шляхом активації внутрішніх механізмів компенсації та реабілітації. Після виникнення ГПМК можуть виникнути психоемоційні проблеми, такі як депресія, тривожність, апатія, агресія тощо. Загалом, психофізіологія пацієнта після ішемічного інсульту може суттєво змінитися, і успішна реабілітація та лікування має значення для покращення реабілітації. Індивідуальний підхід до кожного випадку та багатокомпонентна реабілітаційна програма можуть допомогти пацієнту відновити як фізичні, так і психічні функції після ішемічного інсульту[5].

Цілі нейрореабілітації передбачають: підвищення ефективності втручання фізичної терапії за рахунок підсилення мотивації, як додаток до фізичної терапії.

Мотивація - це причина або причини, за якими людина поводиться або діє певним чином. Як правило, бажання людини щось зробити підживлюється її мотивацією. Це важливий елемент у досягненні цілей у житті. Ці цілі можуть бути особистими, конкурентними та ґрунтуватися на суспільстві. Відсутність мотивації може призвести до депресії та інших психічних захворювань[4].

Стратегії фізичної терапії, які застосовують для пацієнтів котрі перенесли гостре порушення мозкового кровообігу зі зниженням мотивації включають у себе мотиваційне інтерв'ю, теорію самоефективності та звичайні слова які мають терапевтичний ефект. За допомогою цих стратегій можна збільшити мотивацію пацієнта, оскільки стратегії мотивації дозволяють підвищити ефективність втручання фізичної терапії для людей зі зниженням бажанням активної участі у процесі реабілітації [3].

Висновки. Зниження мотивації у пацієнтів з гострим порушенням мозкового кровообігу є серйозною проблемою. Ця проблема проявляється у проявах депресії, не бажанням змінювати своє життя, зменшення концентрації, збільшенням інших когнітивних та фізичних проблем, що неодмінно впливає на щоденну активність людини, її здатність до участі у житті. Підсиленні стратегіями підвищення мотивації дозволяють ліквідувати зазначені клінічні прояви депресії і, тим самим, повернути бажанням продовжувати реабілітацію[1].

Список використаних джерел.

1. Пінчук І. Н. Когнітивні та психологічні розлади після інсульту. *НейроNews*. 2023. Т. 7, № 143. С. 39–48.
2. Разнатовська О. М., Рябоконт О. В. Фізична терапія в нейрореабілітації: навч.метод.посіб. Запоріжжя;(1):22-23.
3. ASHFORD, S., EDMUNDS, J. AND FRENCH, D. P. (2010). What is the best way to change self-efficacy to promote lifestyle and recreational physical activity? A systematic review with meta-analysis. *British journal of health psychology*. Vol.15. no.2. pp.265-288.
4. Danielle S., Sarah L. What is Motivation? | Examples & Psychology 2023 URL: <https://study.com/academy/lesson/what-is-motivation-theories-examples-quiz.html> (date of access: 22.02.2024).
5. Stroke. Physiopedia 2020 URL https://www.physio-pedia.com/Stroke?utm_source=physiopedia&utm_medium=search&utm_campaign=ongoing_internal (дата звернення: 22.02.2024).

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКА ПЕРЕНАВАНТАЖЕННЯ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ У ЖІНОК З НАДМІРНОЮ ВАГОЮ ТА ГОНАЛГІЯМИ

Кучерява О.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Вступ. Надмірна вага актуальна тим, що люди зіштовхуються проблемами зниженої фізичної активності у поєднанні з болем у колінних суглобах. Тому слід врахувати, що фізична терапія буде потребувати тривалого управління поведінковим апаратом людини з метою зміни та підтримання здорового способу життя, системного виконання фізичних вправ [3]. Тому особливої актуальності набуває дослідження перенавантаження опорно- рухового апарату (далі – ОРА), що має стати важливим аспектом при формуванні програми фізичної терапії при надмірній вазі та неспецифічних болях у колінних суглобах (або гоналгіях).

Дана інформація допоможе зрозуміти природу порушень у функціонуванні ОРА організму та у перспективі дозволить оцінити користь для здоров'я від зменшення надлишкової ваги. Відомо, що підтримання ваги в нормальних рамках [2] – це один із кроків до збереження здоров'я свого ОРА та організму в цілому.

Мета. На основі проведеного дослідження та аналізу даних визначити відсоткове значення перенавантаження колінних суглобів у жінок з надмірною вагою та гоналгіями.

Методи. Компонентний склад тіла запрошених для проведення дослідження жінок був визначений із застосуванням біоемпедансного методу для дослідження складу тіла. Аналіз даних виконували за загальноприйнятими методиками за допомогою пакету прикладних програм.

Результати. Проведене експериментальне дослідження дозволяє провести аналіз показника перенавантаження на колінні суглоби.

Обговорення. На основі проведеного дослідження [1] можемо проаналізувати фактичну масу м'язів та кісток в організмі у кг з порівнянні жировою масою тіла досліджуваної групи жінок. Було встановлено, що у середньому у вказаних жінок 47 % ваги тіла, це жирові відкладення, що опосередковано свідчить про надмірне навантаження на суглоби, через відсутність необхідного м'язового корсету.

Ми маємо можливість визначити відсоткове значення перенавантаження колінних суглобів (λ) у жінок, що взяли участь у дослідженні [1]. Враховуючи припущення про те, що вага ніг нижче колін не суттєво впливає на їх перевантаження, отримано формулу для визначення показника перенавантаження колінних суглобів (λ):

$$\lambda = (Q/P) \times 100\%, \text{ де} \quad (1)$$

Q – відповідно значення ваги жирової тканини (що містять у собі ноги, руки й тулуб) досліджуваної людини (кг);

P – кістково-м'язева маса тіла досліджуваної людини (кг).

Вважаємо, що для більш наочного розуміння перенавантаження колінних суглобів при надмірній вазі та розуміння наслідків виникнення надмірної ваги для ОРА, та безпосередньо колінних суглобів, побудуємо діаграму залежності відсоткового значення перевантаження колінних суглобів λ від відсоткового значення надмірної ваги α (див. стовпчик 5, таблиця 1). Для зручності побудови виокремлені показники α та λ для всіх досліджуваних жінок (див. стовпчик 4,5, таблиця 1). Дані таблиці відсортовані за зростанням показника α , який визначається за формулою:

$$\alpha = (Q/[Q+P]) \times 100\%. \quad (2)$$

Таблиця 1 – Показники досліджуваних жінок з надмірною вагою

№	Початкові порядкові номери, присвоєні досліджуваним жінкам до ранжування їх параметрів за зростанням параметру α	Маса тіла, кг	Відносний вміст жиру у всьому тілі (α), %	Перенавантаження колінних суглобів (λ), %	Абсолютний вміст жиру у всьому тілі (Q), кг	Знежирена маса тіла (P), кг
1	2	3	4	5	6	7
1	9	70	31,71429	46,44351	22,2	47,8
2	7	61,8	37,37864	59,68992	23,1	38,7
3	2	78,8	41,75127	71,67756	32,9	45,9
4	3	104,6	42,44742	73,75415	44,4	60,2
5	8	117,1	45,64846	83,98744	53,5	63,7
6	1	89,5	45,69832	84,15638	40,9	48,6
7	4	86,8	46,02992	85,28785	40	46,9
8	6	89,4	46,75615	87,81513	41,8	47,6
9	5	99,2	48,68952	94,89194	48,3	50,9

Діаграму залежності між показниками α та λ представлено на рисунку 1.

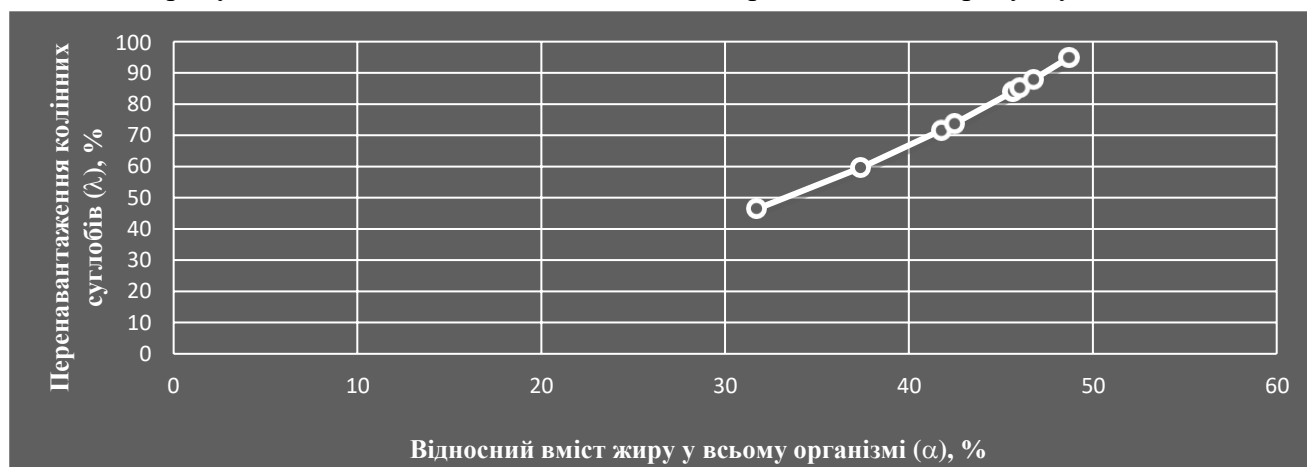


Рисунок 1 – Діаграма показника перенавантаження на колінні суглоби, або залежності між показниками α та λ

Висновки. Аналіз показника перенавантаження колінних суглобів у жінок з надмірною вагою та гоналгіями дозволяє зробити висновок зі збільшення ваги тіла (а саме, збільшення жирової маси тіла) перенавантаження колінних суглобів починає зростати нелінійно, що може в досить неочікуваній динаміці загострювати гоналгії.

Список використаних джерел.

1. Жарова І., Скочко В., Кучерява О. Моделювання функцій опорно- рухового апарату як інструмент вибору та використання засобів фізичної терапії в осіб із надлишковою масою тіла та гоналгіями. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2023. № 1. С. 102–107. URL: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.102-107>.
2. Nalyvayko N. B., Bardin O. I., Pavlova I. O. An Analysis of the Body Composition Indicators of Young Females. Ukraїn's'kij žurnal medicini, biologії ta sportu. 2020. Vol. 5, no. 3. P. 465–470. URL: <https://doi.org/10.26693/jmbs05.03.465>.
3. Bioelectrical impedance analysis–part II: utilization in clinical practice / U. G. Kyle et al. Clinical Nutrition. 2004. Vol. 23, no. 6. P. 1430–1453. URL: <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2004.09.012>.

РОЛЬ ЕРГОТЕРАПЕВТА У РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ

Литвиненко В., Калінічук О.

Національний Університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Вступ. За даними Державної служби статистики України, на 1 січня 2021 року 2,7 мільйона осіб з інвалідністю були зареєстровані в Україні, з яких - 163 900 дітей. Також відмічаємо те, що контекст війни впливає на розповсюдженість ПТСП, депресії та тривожних розладів. Офіційної статистики щодо поширеності ПТСП в Україні немає, але, спираючись на наявні джерела, говоримо про близько 30% населення. [1]

Ерготерапевти грають важливу роль у реабілітації дітей, які мають фізичні, психічні або когнітивні порушення. Основна мета ерготерапії полягає в тому, щоб дати людям можливість брати участь у активності повсякденного життя (ADL) та інструментальній активності повсякденного життя (IADL), які включають такі завдання, як самообслуговування, продуктивна діяльність, сон чи відпочинок, тощо. [2]

Мета. Ця стаття розглядає роль ерготерапевта в процесі реабілітації дітей та їхній вплив на покращення функціональних навичок та якості життя.

Методи. Для написання цієї статті було використано аналіз спеціальних науково-методичних джерел з питання ролі ерготерапевта у реабілітації дітей.

Результати дослідження. Ерготерапія – це клієнтоорієнтована професія сфери охорони здоров'я, яка займається зміцненням здоров'я та благополуччя через заняття, що стосуються практичної та цілеспрямованої діяльності, яка дозволяє людям жити незалежно та мати почуття ідентичності. [3]

У педіатрії ерготерапевти зосереджуються на тому, як наявні патології та фактори навколишнього середовища впливають на здатність дитини виконувати ADL та IADL та брати участь у повсякденному житті (наприклад, вдома, в школі та на ігровому майданчику) і виконувати ролі (наприклад, член сім'ї, учень тощо). [4]

Для досягнення цілей при роботі з дітьми, діяльність ерготерапевтів у закладах охорони здоров'я в рамках дитячої реабілітації може бути направлена на розвиток порушених або втрачених моторних навичок, розвиток інтеграції сенсорних подразників, розвиток когнітивної сфери, адаптацію домашнього або шкільного середовища, підбір адаптивних або допоміжних технологій для уможливлення участі в процесі виконання ADL та IADL. [4]

Нажаль, українські ерготерапевти на сьогоднішній день працюють лише у закладах охорони здоров'я, але беручи до уваги світовий досвід, говоримо про необхідність залучення ерготерапевтів в заклади освіти для підвищення ефективності ерготерапевтичних втручань у педіатрії.

На підставі аналізу літератури за період 2015-2022 років щодо ролі ерготерапевта в шкільному середовищі у різних країнах, можна виділити наступні аспекти ефективності їхньої роботи:

- Передусім, значну частину своєї діяльності ерготерапевти присвячують безпосередній взаємодії з учнями в клінічних або домашніх умовах.
- Адаптація шкільного середовища, включаючи створення умов, доступних для всіх дітей, незалежно від наявності фізичних або психічних порушень.
- Фокус на розвитку академічних навичок учнів.
- Інтеграція інноваційних освітніх методів, таких як сенсорно-інтегративний підхід або використання технологій віртуальної та доповненої реальності, для підвищення психоемоційного благополуччя учнів.

Обговорення. Важливість ерготерапії полягає в індивідуальному підході до кожної дитини, незважаючи на вік та умови роботи (клінічні, домашні, або умови освітнього середовища), що дозволяє максимально розкрити її потенціал та сприяти адаптації і самостійності у повсякденному житті. Зважаючи на специфіку роботи з дітьми, на швидкі зміни у розвитку та на унікальність кожного випадку, важливо розширювати роботу спеціалістів сфери реабілітації.

Висновки. Україна має значну кількість дітей з інвалідністю, які потребують спеціалізованої підтримки та реабілітації, нажаль в сьогоднішніх реаліях ця кількість швидко зростає. Робота ерготерапевтів в сфері охорони здоров'я та освіти є важливим компонентом, який сприяє фізичному, психічному та соціальному розвитку дітей, уможлиблюють їхню участь у повсякденному житті та підвищують якість їх життя.

Список використаних джерел.

1. Офіційний сайт Державної служби статистики України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ukrstat.gov.ua>. – Назва з екрана. – Дата звернення: 22.02.2024.
2. Визначення ерготерапії Всесвітньої федерації ерготерапевтів (WFOT) [Текст]/ Всесвітня федерація ерготерапевтів, 2012.
3. Мангушева О. О. Короткий термінологічний словник ерготерапії [Текст] / О. О. Мангушева. – К.: ГО «Українське товариство ерготерапевтів», 2021. – 18 с. – Режим доступу: <https://bit.ly/3yB4McT>.
4. Pediatric occupational therapy handbook: a guide to diagnoses and evidence-based interventions [Текст]/Patricia Bowyer, Susan M Cahill. – St. Louis, Mo: Elsevier/Mosby, 2009. – ISBN 9780323053419.
5. Seoane-Martín, M. E., Rodríguez-Martínez, M. C. Potential Role of Occupational Therapist Intervention in Elementary School for Children with Additional Support Needs: A Systematic Review [Електронний ресурс] / М. Е. Seoane-Martín, М. С. Rodríguez-Martínez // Children. – 2023. – Vol. 10, Issue 8. – P. 1291. – Режим доступу: <https://doi.org/10.3390/children10081291>.

ВПЛИВ ЕРГОТЕРАПІЇ НА САМОСТІЙНІСТЬ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ ПАЦІЄНТІВ З УРАЖЕННЯМ СПИННОГО МОЗКУ НА ПІСЛЯГОСТРОМУ ЕТАПІ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Лосєва Р.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Травма спинного мозку (ТСМ) є руйнівним станом здоров'я, який пов'язаний із постійною втратою працездатності та скороченням тривалості життя. В Україні у зв'язку з повномасштабним вторгненням кількість людей з ТСМ в рази збільшилась. За даними МОЗ переважна більшість пацієнтів із ТСМ – військові або цивільні, які отримали поранення внаслідок бойових дій. Зазвичай, вони потребують комплексного підходу, який включає медичну та реабілітаційну допомогу. Зниження м'язової сили, витривалості та функціональної спроможності є головною проблемою здоров'я серед осіб із ТСМ, і це пов'язано зі зниженням якості життя тих, хто має ТСМ [2]. Основними цілями реабілітації хворих з травматичним ушкодженнями спинного мозку є зниження інвалідності та мінімізація порушень [3].

Мета. Оцінити вплив ерготерапії на незалежність в повсякденному житті пацієнтів з травмою спинного мозку.

Методи. Нами було оглянуто 32 пацієнти з ураженням спинного мозку, первинне оцінювання проводилось в день госпіталізації, повторне – в день виписки зі стаціонару. Всі пацієнти виконували програму ерготерапії, що включала: вправи на збільшення сили та витривалості верхніх кінцівок, тренування навичок одягання нижньої та верхньої частини тіла, відпрацювання їзди на кріслі колісному по рівній поверхні та через перешкоди, навчання самообслуговуванню за допомогою адаптивних засобів. Також кожен отримав рекомендації щодо адаптації житла після повернення додому. Дані щодо віку, статі та наявності супутніх захворювань збиралися шляхом анкетування. Для оцінки тяжкості ТСМ використовували міжнародний стандарт неврологічної класифікації травми спинного мозку – шкалу порушень Американської Асоціації Спинномозкової Травми (AIS) [2]. Рівень незалежності в повсякденному житті оцінювався за допомогою опитувальника Spinal Cord Independence Measure (SCIM), він складався з 17 пунктів, розділених на три розділи: а - самопомога; b - контроль дихання та сфінктера та с - мобільність (в приміщенні і на вулиці). Кожен пункт мав зважену оцінку по відношенню до суб'єктивної цінності діяльності, рівня складності під час виконання завдання та необхідного часу [1, 3]. Для статистичної обробки даних використовували пакет ліцензійної програми STATISTICA. Формат представлення даних: M(SD) (M – середнє арифметичне; SD – середнє квадратичне відхилення).

Результати. Нами було оглянуто 32 пацієнти з ураженням спинного мозку, з них 10 (31%) жінок, 22 (69%) чоловіків. Середній вік склав 45,5(15,3) років (від 28 до 73 років).

За рівнем ураження спинного мозку: шийний 10 пацієнтів, грудний 18 пацієнтів, поперековий 4 пацієнти. За шкалою AIS рівень А мало 26 (81%) пацієнтів, рівні С і D – 2 (6%) і 4 (13%) пацієнти, відповідно. Кількість днів перебування в стаціонарі відділення фізичної та реабілітаційної медицини складало 22,6(11,16) днів.

Всім пацієнтам проводилось оцінювання незалежності в повсякденному житті за шкалою SCIM в день госпіталізації та в день виписки. Значення SCIM до ерготерапевтичних втручань складало 34,06 (19,2) балів, а після – 50,75 (22,7) балів. Розрахувавши t-критерій Стьюдента для двох залежних вибірок було встановлено статистично значущу різницю між результатами первинного та повторного тестування ($p < 0.001$).

Обговорення. В нашому дослідженні було підтверджено результати попередніх робіт Gedde, M. H. et al. щодо позитивного впливу фізичної реабілітації на функціональний стан пацієнтів з травмою спинного мозку [3]. Також, отримані результати вказують на ефективність шкали SCIM за допомогою інтерв'ю в оцінці незалежності в повсякденному

житті, що, в цілому збігається з результатами дослідження Гергіль О. та ін. [1]. Зважаючи на те, що нами було оцінено результати лише на стаціонарному етапі реабілітації, залишається необхідність в подальшому спостереженні пацієнтів для оцінки довготривалих ефектів ерготерапевтичних втручань.

Висновки. Ерготерапія в стаціонарних умовах покращує рівень незалежності в повсякденному житті пацієнтів з ураженням спинного мозку (з 34,06(19,2) балів до 50,75(22,7) балів за SCIM ($p < 0.001$)).

Список використаних джерел.

1. Гергіль О., Крук Б. Використання шкали Spinal Cord Independence Measure (SCIM) для оцінювання рівня незалежності осіб з хребетно-спинномозковою травмою. *Молода спортивна наука України*. 2017. Т.3. С. 86

2. Gaspar R. et al. Physical Exercise for Individuals With Spinal Cord Injury: Systematic Review Based on the International Classification of Functioning, Disability, and Health. *Journal of sport rehabilitation*. 2019. Vol. 28, no. 5. P. 505–516. DOI:10.1123/jsr.2017-0185

3. Gedde M. H. et al. Traumatic vs non-traumatic spinal cord injury: A comparison of primary rehabilitation outcomes and complications during hospitalization. *The journal of spinal cord medicine*. 2019. Vol. 42, no. 6. P. 695–701. DOI:10.1080/10790268.2019.1598698

4. Unai K. et al. Association Between SCIM III Total Scores and Individual Item Scores to Predict Independence With ADLs in Persons With Spinal Cord Injury. *Archives of rehabilitation research and clinical translation*. 2019. Vol. 1, no. 3-4. P. 100029. DOI:10.1016/j.arrct.2019.100029

ПОРІВНЯННЯ ФАКТИЧНИХ ТА РОЗРАХУНКОВИХ ЕНЕРГОВИТРАТ У СТАНІ СПОКОЮ У СПОРТСМЕНІВ ВИДАХ СПОРТУ З ПЕРЕВАЖНИМ ПРОЯВОМ ВИТРИВАЛОСТІ

Лошкарьова Є.

*Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, Київ, Україна
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

Вступ. Енерговитрати на фізичну активність у кваліфікованих спортсменів часто становлять 1000 - 2000 ккал, а під час інтенсивної тренувальної та змагальної діяльності можуть перевищувати 10 000 ккал [1]. Тому для забезпечення високої фізичної працездатності спортсменів вкрай важливою є компенсація енерговитрат за рахунок дієти з відповідною калорійністю.

При розрахунку добових енерговитрат за допомогою коефіцієнтів фізичної активності або метаболічних коефіцієнтів діяльності першим кроком є визначення енерговитрат у стані спокою (ЕВС). Золотим стандартом для визначення енерговитрат у стані спокою є непряма калориметрія. Проте, цей метод потребує наявності спеціального обладнання та достатньо часу для проведення вимірювання. У зв'язку з цим широкого розповсюдження набули розрахункові формули для визначення енерговитрат у стані спокою на основі антропометричних параметрів, віку та статі. Однак, оскільки ці формули є екстраполяцією усереднених загальнопопуляційних даних відповідно до розмірів тіла, статі та віку, вони не враховують індивідуальних параметрів, які чинять вплив на обмін речовин (кількість м'язової маси, гормональний статус тощо) [2]. Слід також зважати на те, що соціо-демографічні особливості населення мають вплив на величину енерговитрат у стані спокою, тому найкраще обирати формули, які були розроблені або провалідовані на максимально схожих за регіоном проживання популяціях.

Мета дослідження: порівняти фактичні та розраховані за допомогою формул енерговитрати у стані спокою у кваліфікованих українських спортсменів для виявлення найбільш релевантних для використання в спортивній практиці формул.

Методи дослідження: антропометрія, непряма калориметрія (Fitmate, Cosmed, Італія). Статистична обробка даних виконувалася за допомогою програмного забезпечення для статистичного аналізу XLSTAT (Lumivero, США). Дослідження проводилося на базі Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту. Було здійснено 62 вимірювання ЕВС шляхом непрямой калориметрії у спортсменів чоловічої статі, членів національних збірних команд України з видів спорту з переважним проявом витривалості (веслування академічне, біатлон, сучасне п'ятиборство, триатлон, веслування на каное, веслування на байдарках). Фактичні значення енерговитрат у стані спокою порівнювали з ЕВС, розрахованими за 6 стандартними формулами: Гаріса_Бенедикта, Міфліна, Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ), тен Гааф, Де Лорензо та Фрейре.

Результати. Обстежені спортсмени мали наступні параметри (середнє \pm стандартне відхилення): вік $23,4 \pm 4,7$ років, довжина тіла $1,83 \pm 0,08$ м, маса тіла $78,4 \pm 11,0$ кг, індекс маси тіла $23,4 \pm 2,2$ кг/м². Співставлення фактичних та розрахованих за допомогою формул енерговитрат у стані спокою у обстежених спортсменів представлено на рис. 1.

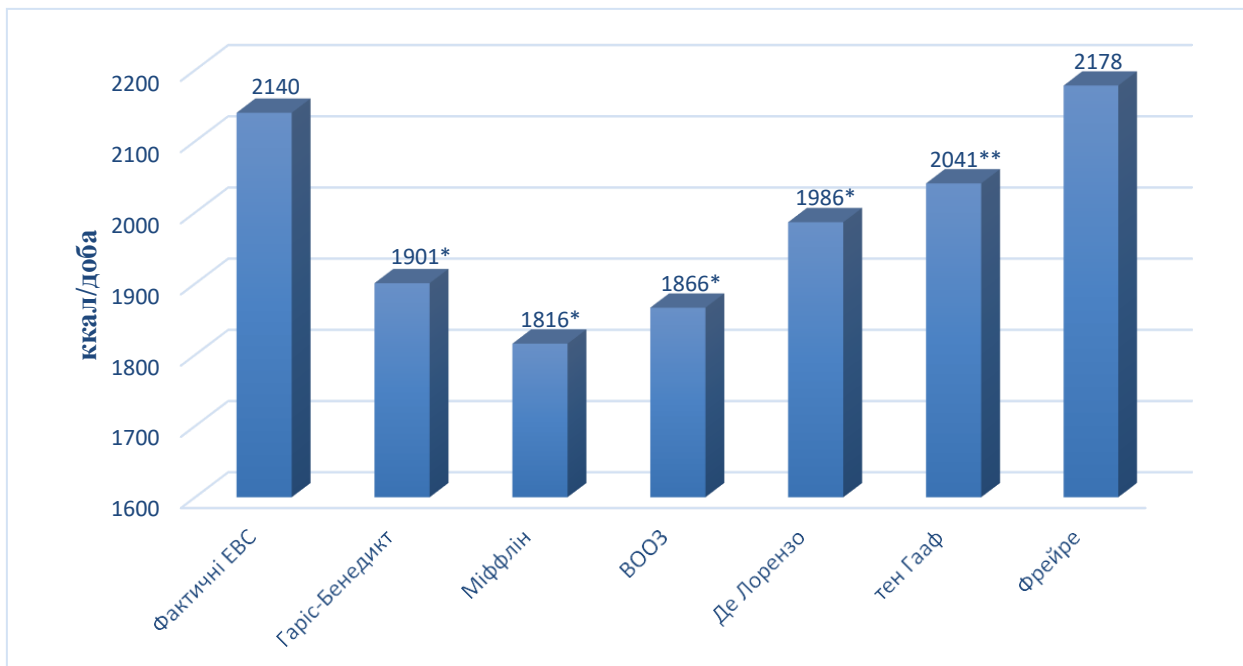


Рисунок 1 – Середньогрупові величини фактичних та розрахованих за допомогою формул енерговитрат у стані спокою ($n = 62$), ккал/добу

Примітки: * відмінності статистично значущі на високому рівні ($p \leq 0,01$); ** відмінності статистично значущі ($p \leq 0,05$)

Обговорення. Розраховані за формулами Гаріса-Бенедикта, Міффліна, ВООЗ енерговитрати у стані спокою значно нижчі за фактичні. Вочевидь, це пов'язано з тим, що вони були розроблені для широкої популяції і не враховують фізіологічні особливості кваліфікованих спортсменів. Формули Де Лорензо та тен Гааф розроблені для спортсменів, проте в нашому дослідженні вони виявилися недостатньо точними для коректного розрахунку ЕВС. Формула Фрейре виявилася єдиною формулою серед досліджених, яка не мала статистично достовірних відмінностей від фактичних енерговитрат у стані спокою. Ця формула була розроблена спеціально для спортсменів за участі бразильських атлетів національного та міжнародного рівнів [3].

Висновки:

1. Формули Гаріса-Бенедикта, Міффліна, ВООЗ, Де Лорензо, тен Гааф занижують енерговитрати у стані спокою у кваліфікованих українських спортсменів видів спорту з переважним проявом витривалості.

2. Найбільш точною серед досліджених формул для розрахунку енерговитрат у стані спокою у кваліфікованих українських спортсменів видів спорту з переважним проявом витривалості є формула Фрейре.

Список використаних джерел.

1. Burke L. Clinical sports nutrition / L. Burke, V. Deakin, M. Minehan. – Australia: The McGraw-Hill Education, 2021. – 687 с.

2. Predicting resting energy expenditure among athletes: a systematic review / D. Martinho et al. *Biology of Sport*. 2023. URL: <https://doi.org/10.5114/biol sport.2023.119986> (date of access: 17.02.2024).

3. New Predictive Resting Metabolic Rate Equations for High-Level Athletes: A Cross-validation Study / R. Freire et al. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2022. Publish Ahead of Print. URL: <https://doi.org/10.1249/mss.0000000000002926> (date of access: 17.02.2024).

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПАЦІЄНТІВ, ПРООПЕРОВАНИХ З ПРИВОДУ СПОНДИЛОЛІСТЕЗУ

Мамула М.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Вступ. Спондилолітез – це стан, що характеризується зміщенням одного хребця відносно сусіднього, що часто супроводжується болем і порушенням функції хребта. Хоча хірургічне втручання може бути ефективним методом лікування в певних випадках, відновлення після операції вимагає комплексного підходу, включаючи фізичну терапію. У цій роботі проводиться аналіз ефективності методів фізичної терапії та їх впливу на процес терапії цих пацієнтів. Такий аналіз має важливе значення для поліпшення результатів лікування і якості життя пацієнтів, які страждають на спондилолітез, і може слугувати основою для розроблення оптимальних рекомендацій з фізичної реабілітації за цієї патології.

Мета роботи – визначити особливості фізичної терапії пацієнтів прооперованих з приводу спондилолітезу на рівні поперекового відділу хребта на стаціонарному етапі лікування.

Методи дослідження: вивчення, аналіз, порівняння, узагальнення інформаційних джерел (PubMed, ScienceDirect, Springer, PEDro); функціональні методи (дистанція ходьби); методи анкетування (VAS, ODI, TSK-11); методи математичної статистики (середнє арифметичне, стандартне відхилення, t-критерій Стьюдента).

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно з результатами дослідження, за 7 днів (або за 10 занять) показники інтенсивності болю зменшилися статистично значуще (t-критерій = 3.12) у контрольній групі, але статично незначуще в експериментальній групі (t-критерій = 2.12). Це вказує на значний вплив фізичної терапії на зниження болю у пацієнтів прооперованих з приводу спондилолітезу на стаціонарному етапі лікування, де контрольна група показує статистично значущі показники на відміну від експериментальної. Показники інвалідності зменшилися статистично значуще (t-критерій = 4.48) у контрольній групі, а також в експериментальній групі (t-критерій = 4.33). Це вказує на значний вплив фізичної терапії на підвищення функціональної спроможності післяопераційного пацієнта з транспедикулярною фіксацією, яку було поставлено внаслідок наявності спондилолітезу. Показники кінезіофобії змінилися статистично не значуще в контрольній групі (t-критерій = 0.13), а також в експериментальній групі (t-критерій = 0.31). Це вказує на відсутність достатнього впливу фізичної терапії на рівень кінезіофобії у пацієнтів як в експериментальній, так і в контрольній групах. Показники дистанції ходьби збільшилися статистично значуще в контрольній групі (t-критерій = 3.12), а також в експериментальній групі (t-критерій = 2.36). Це вказує на значний вплив фізичної терапії на збільшення дистанції ходьби пацієнтів прооперованих з приводу спондилолітезу на стаціонарному етапі лікування.

Висновки. Під час дослідження ролі фізичної терапії в лікуванні пацієнтів, що прооперовані з приводу спондилолітезу поперекового відділу хребта на стаціонарному етапі лікування, було виявлено важливі аспекти, що визначають особливості процесу фізичної терапії: досягнення рівня м'язового тону, що відповідає нормостонічному стану *m. iliopsoas*, де виконується ізотонічне (динамічне) навантаження для відновлення функції цих м'язів під час ходьби (флексія стегна); досягнення рівня м'язового тону, що відповідає нормостонічному стану *mm. rotatores lumborum, mm. interspinales lumborum, mm. multifidi, mm. intertransversarii laterales/mediales lumborum, m. longissimus thoracis*, де виконують ізометричне (статичне) навантаження для відновлення функції цих м'язів під час утримання тулуба в нейтральному екстензійному положенні. Використання функціональних, спеціальних і загальнорозвивальних вправ, адаптованих під індивідуальні потреби й можливості пацієнта, дають змогу досягти необхідної адаптації анатомічної ділянки відповідно до навантажень, що висуваються. На підставі проведеного дослідження можна стверджувати, що програму фізичної терапії на ранньому післяопераційному етапі можна сконструювати без

спеціальних і загальнорозвивальних вправ, якщо враховано зазначені особливості, де *m. iliopsoas* виконують динамічну роботу, а *mm. rotatores lumborum*, *mm. interspinales lumborum*, *mm. multifidi*, *mm. intertransversarii laterales\mediales lumborum*, *m. longissimus thoracis* - статичну. З огляду на дані особливості програма фізичної терапії здатна вплинути на інтенсивність болю, зменшення рівня інвалідності та збільшення дистанції ходьби пацієнтів прооперованих з приводу спондилолітезу. Однак такий підхід не чинить впливу на рівень кінезіофобії і тому потребує включення до своєї програми когнітивно- поведінкової терапії.

Список використаних джерел.

1. Abbott A. D, Tyni-Lenné R., Hedlund R. Early rehabilitation targeting cognition, behavior, and motor function after lumbar fusion: a randomized controlled trial. *Spine (Phila Pa 1976)*. – 2010;35(8). – С. 848-857. doi:10.1097/BRS.0b013e3181d1049f
2. Fors M., Enthoven P., Abbott A., Öberg B. Effects of pre-surgery physiotherapy on walking ability and lower extremity strength in patients with degenerative lumbar spine disorder: Secondary outcomes of the PREPARE randomised controlled trial. *BMC Musculoskelet Disord*. – 2019;20(1). – С. 468. doi:10.1186/s12891-019-2850-3
3. Gagnet P., Kern K., Andrews K., Elgafy H., Ebraheim N. Spondylolysis and spondylolisthesis: A review of the literature. *Journal of Orthopaedics*. – 2018;15(2). – С. 404-7. doi:10.1016/j.jor.2018.03.008
4. Hammerberg K. W. New Concepts on the Pathogenesis and Classification of Spondylolisthesis. *Spine*. 2005;30(6S):S4-S11. doi:10.1097/01.brs.0000155576.62159.1c
5. Li N, Scofield J., Mangham P., Cooper J., Sherman W., Kaye A. D. Spondylolisthesis. *Orthopedic Reviews*. – 2022;14(3). doi:10.52965/001c.36917
6. Newman P. H, Stone K. H. The etiology of spondylolisthesis. *The Journal of Bone & Joint Surgery British*. – 1963;45-B(1). – С. 39-59. doi:10.1302/0301-620X.45B1.39
7. Nava-Bringas T. I, Romero-Fierro L. O, Trani-Chagoya Y. P, Macías-Hernández S. I, García- Guerrero E., Hernández-López M. et al. Stabilization Exercises Versus Flexion Exercises in Degenerative Spondylolisthesis: A Randomized Controlled Trial. *Phys Ther*. – 2021;101(8). – С. 108. doi:10.1093/ptj/pzab108
8. Ozcan-Eksi E., Demir-Deviren S. Lumbar Spondylolisthesis: Symptoms, Diagnosis, and Conservative Treatment. *Advances in Health and Disease*. – 2020;17. – С. 139-158.
9. Studnicka K., Ampat G. *Lumbosacral Spondylolisthesis*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. – 2023. PMID: 32809514
10. Tenny S., Gillis C. C. *Spondylolisthesis*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. – 2023. PMID: 28613518
11. Tracz J. A, Judy B. F, Sacino A. N, Bydon A., Witham T. F. et al. Management of traumatic sacral spondyloptosis: illustrative case. *Journal of Neurosurgery: Case Lessons*. – 2022;4(3). doi:10.3171/CASE22221

ДО ПИТАННЯ РЕАКТИВНОСТІ ОРГАНІЗМУ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

Маслова О., Богданович Л., Семенко Д.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Військовий конфлікт та глибока соціально-економічна криза, яка охопила всі сфери людського буття в Україні, обумовили значні незворотні демографічні втрати. Погіршення кількісних і, особливо, якісних показників відтворення населення набуває характеру стійкої тенденції. Динаміка погіршення соціального становища матерів і дітей — майбутнього нашої країни — залишається на сьогодні основною причиною, що обумовлює високий рівень захворюваності, поширеність хвороб та інвалідність [1].

Дані факти обумовлюють необхідність першочергово загострити увагу сучасного процесу шкільного навчання на забезпечення відповідними адаптивними ресурсами організму дитини, проте сукупність визначених чинників, на тлі нових глобальних і загрозливих умов, викликає напруження механізмів адаптації, і як наслідок, виникнення неадекватних реакцій організму на дію факторів зовнішнього середовища, порушення стабільності природи внутрішнього середовища, функціональних розладів та формуванню хронічної патології дитячого організму.

Мета дослідження — вивчити складові проблематики реактивності організму школярів в умовах дистанційної форми навчання як ендоекологічного показника рівня їх здоров'я.

Матеріали та методи дослідження. Для вирішення поставленої мети дослідження нами були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет; метод систематизації; контент-аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Реактивність визначає властивість організму реагувати певним чином на дію оточуючого середовища. Реактивність — це широке фізіологічне поняття. Воно відображає властивість організму як цілого відповідати змінами життєдіяльності на впливи навколишнього середовища. Ці зміни життєдіяльності можуть бути дуже різноманітними і носять пристосувальний характер [2].

Дані наукових досліджень сьогодення свідчать про збереження закономірності формування структури «шкільної патології», що актуалізує значимість поняття реактивності організму дитини у ході трансформації системи її освіти. Зокрема серед учнів 1–4 класів хронічні захворювання зустрічаються у 13,2±0,9% дітей, серед учнів 10–11 класів — у 21,8±1,4% дітей. Порушення постави визначається у 14,4±0,5% учнів, порушення зору — у 14,6±0,5% дітей [3].

Значного розповсюдження набули невротичні порушення та зберігається негативна тенденція до росту психосоматичної патології у дитячій популяції: 66,7 % підлітків зазнали принаймні однієї психологічної травми та близько 50 % — більш ніж однієї. Тривалий карантин, страх перед інфікуванням, розчарування та нудьга, брак контактів з однолітками та вчителями, недостатній особистий простір вдома та втрата близьких людей спричиняють серйозні психологічні наслідки для дітей та підлітків: показники-посттравматичного стресу у дітей, які перебували на карантині, у чотири рази вищі, ніж у дорослих [3].

За інформацією Міністерства охорони здоров'я України, в 2019 році у дітей віком до 17 років виявлено 825 нових випадків онкологічних захворювань (10,88 на 100 тис. дітей відповідного віку), всього зареєстровано 6 432 онкохворих дітей (84,9 на 100 тис. дітей віком до 17 років) [3].

В Україні зберігається тенденція зростання кількості дітей з інвалідністю. Упродовж 2019 року вперше встановлено інвалідність 16 307 дітей віком до 18 років (21,5 випадки на 10 тис. дітей). Станом на кінець 2019 р. всього було зареєстровано 163 886 дитини з інвалідністю (216,2 випадки на 10 тис. дітей відповідної вікової категорії). У структурі інвалідності дітей переважали природні аномалії (порушення розвитку) — 30%, хвороби

центральної нервової системи – 15,5%, розлади психіки та поведінки – 16,5% [3].

У рамках сесії «Презентація ініціативи «Нова Українська Школа — простір Здоров'я» Владислав Збанацький заступник генерального директора Центру громадського здоров'я, зацентрував увагу на важливості медичного забезпечення в закладах середньої освіти. Діти шкільного віку, на жаль, мають низку проблем зі здоров'ям [3].

Реалізація несприятливих факторів при формуванні патології в значній мірі залежить від сили і тривалості їх дії, віку дитини та її спадковості, співвідношень негативних і позитивних впливів. Адаптація, як одна із складових структури реактивності організму людини, розглядається більшістю авторів як процес активного пристосування індивіда до умов середовища і як результат цього процесу [3].

Проблема адаптації дитини до освітнього шкільного простору нерозривно пов'язана з проблемою виникнення шкільної дезадаптації - складного соціально-психологічного і соціально-педагогічного явища, що перешкоджає успішному оволодінню школярем в процесі навчальної діяльності знаннями, вміннями, навичками спілкування і взаємодії [3].

Саме прогресування дистанційної форми освіти в Україні та інтенсифікація процесу освоєння новітніх інформаційних технологій збільшило як фізичне, так і психоемоційне навантаження на всіх його учасників, і першочергово, саме на школярів, адже мінімальний за силою, але тривалий вплив надмірного, неадекватного до індивідуальних особливостей організму дитини чинників, може перевищити адаптаційні можливості та привести до потенціювання процесів дезадаптації, що в свою чергу викликає порушення соматичного, психічного, фізичного здоров'я, і появи нових патологій, типу комп'ютерного алергійного синдрому, виявленого і представленого ще у 1993 році [3, 4].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведені нами дослідження є лише першим кроком у вирішенні як ми вважаємо стратегічного питання реактивності організму дітей шкільного віку до умов дистанційної освіти. Результати дослідження свідчать про те, що проблематику нашого питання вже помітили не тільки освітяни і фахівці сфери охорони здоров'я, а й представники теорії і методики фізичного виховання, громадського здоров'я, спортивної медицини.

У ході проведеного нами дослідження встановлено, що основними складовими проблематики реактивності організму школярів в умовах дистанційної форми навчання як ендоекологічного показника рівня їх здоров'я є відсутність систематизація рішень даного питання, узгодження концепції загальних дій, розробки технології (алгоритму) наповнення взаємозалежних пунктів мети, завдань, принципів, методів, засобів та оцінки ефективності процесу реактивності школярів до умов дистанційної освіти, окремо і в межах процесу їх фізичного виховання, на що буде у подальшому безпосередньо спрямовано дослідження нашого колективу.

Список використаних джерел.

1. Баштовенко О. Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти / О. Баштовенко // *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки», 2021. - Ізмаїл: РВВ ІДГУ. – С. 9-22.*

2. Гозак С. В. Особливості дистанційного навчання школярів 1–11 класів під час пандемії COVID-19/ С.В. Гозак // *Bulletin of the Cherkasy Bohdan Khmelnytsky National University. Series" Pedagogical Sciences", 2020. - № 3.*

3. Маслова О., Імас Є., Шахліна Л., Футорний С., Коломієць Т., Утвенко А. Адаптація дітей середнього шкільного віку до умов дистанційного навчання у процесі фізичного виховання / О. Маслова, Є. Імас, Л. Шахліна, С. Футорний, Т. Коломієць, А. Утвенко // *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія, 2021. - № 2. – С. 73-77.*

4. На шляху до здоровішої України: Прогрес у досягненні Цілей Сталого Розвитку у галузі охорони здоров'я – 2020. / *World Health Organization, 2021. – С. 75.*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БАСКЕТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ В УМОВАХ ДІЇ ШУМОВОГО ЗАБРУДНЕННЯ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Маслова О., Терещенко Т., Тисленко С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сьогодні не викликає сумнівів, що ті чи інші дії вболівальників, особливо шумовий фон, впливають на безпосередніх учасників самого процесу змагань. У психології такий вплив зацікавлених спостерігачів на учасників змагання отримав назву ефекту присутності (соціальною мовою – «фацілітація») [1, 3].

Оскільки самопочуття вболівальників залежить від успіхів спортсменів, за яких вони вболівають, свою допомогу «своїм» спортсменам вболівальники бачать у тому, щоб надихнути їх і деморалізувати «чужих». Здійснюється це за допомогою гучних криків, пісень, «кричалок», гри на музикальних інструментах, шумових сигналів тощо [5].

З цих причин знання щодо дії шумового забруднення на нейтральних учасників змагального процесу, а саме арбітрів визначило **мету нашого дослідження** – визначити особливості професійної діяльності баскетбольних арбітрів в умовах дії шумового забруднення вболівальників під час змагань.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних джерел мережі Інтернет, соціологічні методи, методи математичної статистики.

Результати досліджень та їх обговорення. Існує значна кількість науково-методичних робіт щодо впливу шуму на сприйняття і засвоєння інформації людиною, формуючи у відповідь стресові реакції організму різних типів і на різному рівні (клітинному, тканинному і органному).

Людям доводиться докладати більше зусиль для виконання завдання в присутності шуму, а у практиці фізичної культури і спорту потенційно встановленими, але науково недоведеними є сформульовані твердження відносно того, що шум від занять, конкретно самих учасників навчально-тренувального процесу, відрізняється уривчастістю і високими тонами та викликає психічну втому вчителя [4].

Шум має широкий спектр впливу, починаючи від перешкодження когнітивній обробці інформації і закінчуючи негативним впливом на психічне та фізичне здоров'я. Тому розуміння факторів, які пом'якшують взаємозв'язок між шумом і реакцією людини, має вирішальне значення для вирішення проблем, починаючи від загальних теорій стресу і закінчуючи прагматичною розробкою стратегій зменшення виробничого шуму, в тому числі у практиці фізичної культури і спорту [2].

Спираючись на дані тези, як підсумкові результати теоретичного аналізу спеціалізованої науково-методичної літератури та моніторингу мережі Інтернет, нами було запропоновано здійснити соціологічне дослідження у вигляді онлайн-анкетування. В опитуванні прийняло участь 58 арбітрів Федерації баскетболу України: 22 учасника – арбітри національної категорії, 36 респондентів – судді першої категорії.

Респонденти були опитані щодо визначення фізичного стану під час обслуговування змагань в умовах відкритого і закритого середовища, виявлення суб'єктивних ознак погіршення стану організму; зниження рівня фізичної і розумової працездатності.

Перші результати опитування, які були нами оброблені у загальній виборці респондентів продемонстрували невеликі відсотки відміченої дії шуму на стан і професійну діяльність опитаних арбітрів. Слід відзначити, що найбільший відсоток був зареєстровано у суддів першої кваліфікації із зазначенням пункту погіршення фізичного стану під час обслуговування ігор. Цікавим є той факт, що за уточнення відповіді арбітри зазначили появу слабкості під час роботи, швидке відчуття втомлюваності, розсіяння уваги і зниження швидкості реакції на зміну ігрової ситуації.

Під час подальшої роботи з отриманими даними анкетування, було прийнято рішення виокремити дві групи респондентів: арбітри, які працюють безпосередньо або в більшості на

іграх у закритому середовищі в умовах спортивної зали, та арбітрів, які задіяні на іграх відкритих майданчиків. Дане рішення ґрунтувалось на теоретичних засадах визначення змісту поняття шумового забруднення і посилення його впливу на організм людини в умовах дії фактору відлуння – акустики [3].

Отримані дані показали зовсім іншу динаміку результатів анкетування. Виявилось, що гіпотетичний фактор акустики дійсно має прояв на стан організму та професійну діяльність арбітрів у баскетболі в залежності від умов роботи. Значно збільшився відсоток респондентів саме у групі арбітрів, які працюють в умовах закритих спортивних залів, щодо визначення дії шумового подразника. Так було встановлено, що 58% арбітрів високої кваліфікації та 44% суддів першої категорії відмітили погіршення фізичного стану, зазначивши додатково серед ознак порушення координації рухів, зокрема мілкої моторики; 68 % опитаних арбітрів національної категорії і 48% суддів першої категорії відмітили появу суб'єктивних ознак порушення функціонального стану організму, серед яких відмічені були наступні: поява головного болю, поява головокружіння, слабкість м'язів, порушення ритму дихання, надмірне потовиділення, нудота, погіршення зору і зниження слуху.

Значна кількість респондентів також підтвердили зниження фізичної і розумової працездатності, активності робочих процесів, збільшенням кількості помилок у прийнятті суддівських рішень тощо.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Спираючись на результати проведеного нами дослідження, формулювання практичних рекомендацій на даному етапі було приведено до групування положення застосування адекватних засобів зниження дії шуму на фізичний стан арбітрів та інтенсифікації процесу відновлення організму після такого навантаження. Подальші дослідження будуть спрямовані на побудову технології управління професійною діяльністю баскетбольних арбітрів за умов впливу на них шумового навантаження.

Список використаних джерел.

1. Бахарєва, Г. Ю. Забруднення атмосферного повітря як фактор впливу на безпеку життєдіяльності. / *Збірник наукових статей та матеріалів ІХ-ї міжнародної науково-методичної конференції та 121-ї міжнародної конференції EAS «Безпека людини у сучасних умовах» 7–8 грудня 2017 року, НТУ «ХПІ», – Харків, 2017.* – 268 с., С. 178.

2. Грибан, Г. П., Сметанникова, Т. В. Сучасний спорт і екологія навколишнього середовища. *Біологічні дослідження.* – 2017. - С. 413-415.

3. Довкілля та фізична працездатність спортсмена / Д. М. Котко, Н. Л. Гончарук, С. М. Шевцов, М. М. Левон // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка.* – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 12 (158). – С. 59-65. – DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).14

4. Забруднення повітря як фактор, що формує здоров'я та впливає на працездатність спортсменів / Д. М. Котко, Н. Л. Гончарук, С. М. Шевцов, М. М. Левон // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць.* – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 4 (149). – С. 64-69. – DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).15

5. Szalma, James Hancock, Peter. Noise Effects on Human Performance: A Meta-Analytic Synthesis. *Psychological bulletin.* – 2011. – 137. – С. 682-707. DOI: 10.1037/a0023987.

ТЕРАПІЯ І РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ ІЗ ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ 2 ТИПУ ТА ХРОНІЧНИМ БОЛЬОВИМ СИНДРОМОМ, ЩО ПОВ'ЯЗАНИЙ З АДГЕЗИВНИМ КАПСУЛІТОМ

Орленко Є., Жарова І.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Вступ. За даними досліджень [1], більш ніж у 50% хворих на цукровий діабет (ЦД) 2 типу діагностують ураження кістково-м'язової системи (КМС) та пов'язаний з ними хронічний больовий синдром. Одним із найпоширеніших таких уражень є адгезивний капсуліт (АК) плечового суглобу, який діагностується у близько 10-29% хворих на ЦД [1]. Метаболічні зміни, які лежать в основі розвитку ЦД 2 типу, ведуть до порушення інтенсивності ремодулюючих процесів в кістковій тканині та призводять до дегенеративних в хрящовій [1,2]. Глікозилювання білків може спричинити ушкодження м'язів та періартикулярних тканин [1]. При ЦД ряд факторів, таких як гіперглікемія, інсулінорезистентність, порушення жирового обміну, розвиток хронічного системного запалення, прискорюють зменшення м'язової маси [1,3]. Все перераховане вище веде до розвитку ураження суглобів. Таким чином, сьогодні є актуальними питання визначення механізмів, що пов'язують зміни в КМС зі станом вуглеводного обміну та корекція цих патологій. Оскільки вивченням АК у хворих на ЦД активно займаються не лише травматологи-ортопеда, а й неврологи, ендокринологи, ревматологи, а також враховуючи складність та комбінованість патологій, це призвело до появи різноманітних підходів до лікування поєднаної патології, при цьому досі не існує чітких доказів переваги того чи іншого.

Мета дослідження. Проаналізувати і систематизувати сучасні науково-методичні знання і результати практичного досвіду щодо терапії та реабілітації хворих на ЦД 2 типу з хронічним больовим синдромом, асоційованим із патологічними змінами кістково-м'язової системи.

Методи. Аналіз спеціальної та науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Відомо, що своєчасне призначення немедикаментозної і медикаментозної терапії пацієнтам із ЦД 2 типу знижує прогресування захворювання, розвиток його ускладнень і смертність [2, 3]. Алгоритм надання терапевтично-реабілітаційної послуги для осіб з ЦД 2 типу передбачає послідовність наступних дій: розробка індивідуального плану медичної допомоги; надання пацієнту інформації про стан його здоров'я, самоконтроль захворювання, рекомендацій щодо немедикаментозного і медикаментозного лікування, встановлення та погодження з пацієнтом цільових рівней глікемії; навчання самоконтролю захворювання [2].

Метою терапії та реабілітації діабету 2 типу є досягнення та підтримка оптимальних рівнів ГК, ліпідів, артеріального тиску (АТ) та маси тіла, щоб запобігти або відстрочити хронічні ускладнення діабету [3].

Завдання терапії та реабілітації: мінімізувати ризик розвитку мікро- та макросудинних ускладнень і наслідки гіпоглікемії; забезпечити проходження навчального циклу (школа діабету) щодо свого стану та його самоконтролю, можливих ускладнень ЦД 2 типу; надання інформаційних матеріалів та здійснення подальшої підтримки пацієнта [2, 3].

У сучасній практиці терапії ЦД, що ускладнений АК плечового суглоба широко застосовуються [1-3]:

1. Медикаментозні методи (прийом пероральних цукрознижувальних препаратів, ін'єкційних агоністів рецепторів глюкагоноподібного пептиду-1(GLP1), інсуліну або їх комбінація; пероральний прийом нестероїдних протизапальних засобів, препаратів глюкокортикоїдів, внутрішньосуглобові ін'єкції глюкокортикоїдів або гіалуронату натрію, блокада надлопаткового нерву).

2. Хірургічні методи (артроскопія, артрографія з розтягуванням капсули суглоба, мобілізація суглоба під наркозом, відкрите хірургічне втручання з релізом капсули).

3. Немедикаментозні методи, до яких належать дієта та рухова активність, також займають вагомe місце в терапії та реабілітації діабету 2 типу, оскільки вони допомагають нормалізувати пов'язані з ним порушення рівня глюкози, ліпідів, допомагають у зниженні та підтримці маси тіла, АТ, профілактиці розвитку ускладнень. Але, на сьогодні підходи до терапії кістково-м'язових ускладнень ЦД, та пов'язаного з ними больового синдрому, залишаються не до кінця визначеними: до цих пір не існує чітких критеріїв диференціювання різних видів больового синдрому у хворих на ЦД 2 типу; не визначено чіткі методично-обґрунтовані підходи до призначення та застосування засобів фізичної терапії (ФТ) в залежності від типу та локалізації ураження КМС та асоційованого з ним больового синдрому у хворих на ЦД.

Таким чином, терапія та реабілітація хворих на ЦД з патологією КМС повинна носити мультидисциплінарний характер із залученням у лікувально-реабілітаційний процес не тільки лікаря-ендокринолога, ревматолога та/або ортопеда-травматолога, а й лікаря фізичної та реабілітаційної медицини, фізичного терапевта, ерготерапевта, психотерапевта.

Основними засобами ФТ, що застосовуються при ЦД є аеробні фізичні навантаження. Рекомендоване дозування фізичного навантаження становить щонайменше 150 хв на тиждень помірних або інтенсивних аеробних вправ хоча би тричі на тиждень, не більше 2 днів поспіль. На додаток до аеробних тренувань, особи з ЦД 2 типу повинні проводити силове тренування помірної інтенсивності принаймні 2–3 рази на тиждень [3].

При АК застосовуються вправи та техніки, спрямовані на розтягнення капсули плечового суглоба; техніки та вправи для покращення рухливості верхньої кінцівки та плечового поясу [1].

Проаналізувавши літературні джерела, ми визначили глобальні цілі ФТ при ЦД, що ускладнений АК – зниження рівня глюкози крові, зменшення болю та збільшення діапазону рухів верхньої кінцівки.

Етапи реабілітації таких хворих можуть збігатися з клінічними стадіями АК: 1-ша стадія - стадія ініціалізації, характеризуються болем, запаленням; 2-га стадія - стадія «заморожування», характеризуються болем, активним синовітом та втратою об'єму рухів; 3-я стадія - «заморожене плече», характеризується скутістю плеча та значною втратою об'єму рухів; 4-та стадія - стадія «відтавання» характеризується поступовим поверненням об'єму рухів [3].

Висновки. На сьогодні слабо вивченими залишаються питання фізіотерапевтичного менеджменту хворих на ЦД, що ускладнений АК та підбору відповідних засобів втручання, які будуть сприяти не тільки нормалізації вуглеводного обміну, а й зменшенню больового синдрому, покращенню мобільності та активної амплітуди рухів ураженого суглобу. Все вище зазначене свідчить про необхідність наукового обґрунтування, розробки, апробації та визначення ефективності програми ФТ хворих на ЦД 2 типу, що ускладнений АК.

Список використаних джерел.

1. Свінціцький А. С. Ураження опорно-рухового апарату у хворих на цукровий діабет // Діабетологія, тиреоїдологія, метаболічні розлади. 2015. № 2 (30). С.17-27
2. Classification and Diagnosis of Diabetes: Standards of Medical Care in Diabetes // Diabetes Care. 2021; 44 (Suppl 1) : S15–33.
3. The Impact of Physical Activity on the Prevention of Type 2 Diabetes: Evidence and Lessons Learned From the Diabetes Prevention Program, a Long-Standing Clinical Trial Incorporating Subjective and Objective Activity Measures // Kriska AM, Rockette-Wagner B, Edelstein S. L., Bray G. A., Delahanty L. M., Hoskin M. A., et al. // Diabetes Care. 2021; 44(1). P. 43–91.

МЕНЕДЖМЕНТ РЕЗИСТЕНТНОСТІ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ З УРАХУВАННЯМ НЕГАТИВНИХ ФАКТОРІВ АНТРОПОГЕННОГО СЕРЕДОВИЩА

Осадча О., Шматова О., Волошина В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Вплив забруднювачів навколишнього середовища може спричинити глибокий вплив на імунну систему. Багато різних класів ксенобіотиків можуть значно пригнічувати або посилювати імунні реакції залежно від кількості (тобто дози) та контексту (тобто часу, шляху) впливу [1, 2].

Токсиканти взаємодіють з імунною системою внаслідок навмисного або ненавмисного впливу, викликаючи або активацію імунітету, або його пригнічення. Залежно від контексту, захворювання може бути як сигнальним, так і шкідливим, оскільки небажана активація або придушення імунітету може призвести до негативних наслідків для здоров'я [1,2].

Втручання в ці системи імунного реагування може захистити організм від руйнівної імунотоксичності, яка може бути спричинена забруднювачами довкілля [3].

Наслідки впливу забрудненого довкілля на систему імунної відповіді різноманітні: від аутоімунних захворювань до онкології. Щеплення також сильно впливають на імунітет.

Таким чином, цілком імовірно, що взаємодія між вакцинами та забруднювачами може мати серйозні наслідки для здоров'я людини. З одного боку, взаємодія між щепленням та забрудненням довкілля може захистити від наслідків останнього, але також може призвести до подальшої імунної дисрегуляції.

Мета дослідження - обґрунтувати рекомендації з управління процесами впливу негативних екологічних факторів антропогенного походження на стан клітин природної резистентності у спортсменів.

Методи дослідження: аналіз спеціалізованої науково-методичної літератури; моніторинг мережі Інтернет; теоретичний аналіз; соціологічні методи; метод вкопіювання; методи математичної статистики.

Результати досліджень та їх обговорення. Забруднювачі повітря можуть впливати на різні типи імунних клітин, такі як макрофаги, нейтрофіли, дендритні клітини, які організують адаптивні імунні стани, та лімфоцити, які реалізують цей стан. У зв'язку з описаними механізмами виникає необхідність вивчення здатності забруднювачів повітря стимулювати запальні імунні процеси у кількох класах імунних клітин [3].

Нами був проведений ретроспективний аналіз показників вмісту лейкоцитів, моноцитів та нейтрофільних гранулоцитів периферичної крові до та після тренування у 15 велосипедистів, що здійснювали тренувальну діяльність в умовах, наближених до активних автомагістралей. В результаті проведених досліджень нами встановлено, що у обстежених спортсменів показники загального вмісту лейкоцитів периферичної крові не перевищували референтні значення.

Дослідження функціонального стану моноцитів та нейтрофільних гранулоцитів, підкреслило що оскільки справжній фагоцитоз в організмі здійснюють моноцити, то їх функціональний стан має принципове значення для підтримання преінфекційного захисту та активації реакцій адаптаційного імунітету.

Зниження активності моноцитів свідчить про декомпенсацію їх функції та зменшення їх активності в реакціях, пов'язаних з презентацією антигенів клітинам адаптованого імунітету та сприяє розвитку толерантності до інфекції.

Ретроспективний аналіз показників вмісту лейкоцитів, моноцитів та нейтрофільних гранулоцитів периферичної крові до та після тренування у 17 велосипедистів, які здійснювали тренувальну дію в умовах природних локацій показав, що у обстежених спортсменів показники загального вмісту лейкоцитів периферичної крові також не перевищували референтні значення.

Дослідження функціонального стану моноцитів та нейтрофільних гранулоцитів, показали, що фізичні навантаження в природних умовах підвищено вмісту лейкоцитів в периферичній крові спортсмена та може розглядатися як адаптаційна реакція (рис. 1).

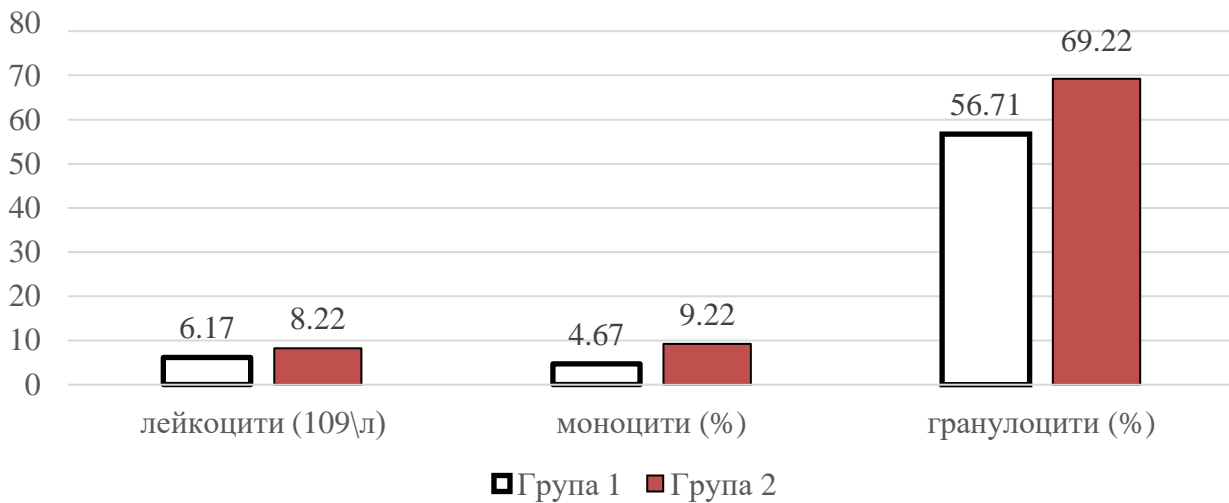


Рисунок 1 – Порівняльний аналіз показників вмісту клітин природної антимікробної резистентності у спортсменів після тренування в залежності від екологічного стану тренувальних зон

Таким чином слід відмітити, що зниження рівня забрудненості навколишнього середовища негативними факторами антропогенного походження зумовлює збереження функціональної активності моноцитів периферичної крові в стадії помірної активації. Відсутність токсичного впливу на нейтрофільні гранулоцити периферичної крові з боку антропогенних негативних факторів зменшує ризик розвитку інфекційних захворювань у спортсменів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Нами був проведений порівняльний аналіз змін функціональної активності факторів природної антимікробної резистентності спортсменів в залежності від екологічної якості зон тренувальних локацій. Встановлено, що показники загального вмісту лейкоцитів периферичної крові у обстежених обох груп практично не відрізнялись від референтних значень, в той час як при визначенні загального вмісту лейкоцитів після тренування визначена тенденція до зниження цих значень у обстежених першої групи відносно до обстежуваних другої групи в 1,49 рази.

У підсумку отримані дані дозволили сформулювати практичні рекомендації щодо здійснення менеджменту резистентності організму спортсменів з урахуванням негативних факторів антропогенного середовища.

Список використаних джерел.

1. Осадча О. І. Екологічна дезадаптація в спорті: профілактика та шляхи корекції / О. І. Осадча, С. М. Футорний // Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. - 2022. - №1. - С. 21-27.
2. Kreitinger J. M. Environmental immunology: lessons learned from exposure to a select panel of immunotoxicants / J. M. Kreitinger, C. A. Beamer, D. M. Shepherd // *J. Immunol.* – 2016. – Apr. 15; vol. 196 (8). – P. 3217–3225.
3. Suzuki T., Yashiro Y., Kikuchi I., Ishigami Y., Saito H., Matsuzawa I., Okada S., Mito M., Iwasaki S., Ma D., Zhao X., Asano K., Lin H., Kirino Y., Sakaguchi Y. Complete chemical structures of human mitochondrial tRNAs / *Nature communications*, 2020. - № 11(1). – P. 4269.

СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ЕРГОТЕРАПІЮ ДІТЕЙ ПЕРІОДУ ПЕРШОГО ДИТИНСТВА З СИНДРОМОМ ДАУНА.

Підгорна І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Синдром Дауна (ДС) – це хромосомний розлад, що демонструє особливі фізіологічні та анатомічні характеристики, такі як гіпотонія, гіпермобільність суглобів і сенсорний дефіцит, що сприяє затримці моторного розвитку. Ці зміни переважно пояснюються відмінностями у структурі та кількості нейронів, розмірі мозку, порушенням дозрівання центральної нервової системи та патологічними процесами у нервовій системі. Тому для дітей із генетичними синдромами важливо здійснювати адаптивний підхід, щоб їхня інтеграція у соціальну діяльність сприяла покращенню якості життя [2].

Реабілітація має важливе значення для поліпшення життя дітей з генетичними синдромами та їхніх родин. Основні цілі реабілітації дітей з інвалідністю, яка стала наслідком генетичного синдрому, полягають у тому, щоб сприяти розвитку у них функціональних навичок, які відповідають їхньому віковому рівню, незалежно від того, чи мали вони ці навички раніше, чи потрібно їх відновити [4].

Ерготерапевтичні заходи включають виконання спеціально підібраних завдань, спрямованих на активність та використання спеціальних методів і прийомів з метою формування, відновлення або покращення навичок та умінь, що сприятимуть підвищенню рівня самостійності та якості життя [1].

Мета дослідження. Визначити сучасні положення підходу ерготерапії для дітей з ДС.

Методи дослідження. Аналіз сучасних спеціальних наукових та навчально-методичних джерел інформації, синтез та узагальнення.

Результати та їх обговорення. Своєчасне проведення програм реабілітації допомагає дітям із генетичними синдромами отримати важливі навички та знання, які, ймовірно, будуть корисні для них у щоденному житті та взаємодії з іншими. На сьогоднішній день найбільш обґрунтовану базу підтримали програми реабілітації, що базуються на засадах покращення відносин між батьками та дітьми і спрямовані на розвиток соціальних та комунікативних навичок [2].

Ерготерапевти займаються формуванням навичок самообслуговування, функціями верхніх кінцівок, зорово-моторними функціями, навичками сенсорної обробки та заняттєвою активністю відповідно до віку дитини та її потреб. Ці завдання називають активністю повсякденного життя (щоденні завдання, такі як годування, їжа, одягання, гігієна тощо.) і інструментальною діяльністю (складні завдання, такі як приготування їжі, покупки або користування телефоном). Ерготерапевти також беруть участь у підборі обладнання, яке може знадобитися дитині для виконання завдань [4].

Ерготерапевтичні заходи повинні включати набір спеціально підібраних вправ, що враховують індивідуальні потреби кожної дитини і спрямовані на розвиток, відновлення та удосконалення навичок, які роблять дітей більш самостійними та покращують їхню якість життя.

Важливо підкреслити, що програми ерготерапії мають бути адаптовані до особливостей розвитку кожної дитини з генетичними синдромами. Зазвичай метою індивідуальних занять є допомога дітям засвоїти нові навички, які вони зможуть використовувати самостійно в майбутньому. Також важливо мати чіткий план дій, тобто послідовність кроків під час сесій ерготерапії. Цей підхід допомагає створити ефективну програму виконання поставлених завдань [2].

Алгоритм ерготерапевтичного втручання може включати: запобігання дезадаптивним наслідкам, пом'якшення впливу пошкоджень частини тіла або структури на діяльність та участь дитини, забезпечення адаптивними стратегіями для мінімізації впливу функціональних дефіцитів, забезпечення зміни середовища через навчання сім'ї, підтримку та стратегії інтеграції в громаду.

Адаптивні стратегії можуть включати внесення змін до навколишнього середовища для адаптації дитини, навчання дитини використанню допоміжних технологій та іншого довговічного медичного обладнання, такого як ходунки та крісла колісні, а також допомогу дитині у розвитку компенсаторних методів. Ширший доступ до фізичного та соціального світів завдяки адаптації надає дітям з ДС більше можливостей для участі та зв'язку з іншими, а також може покращити їхнє благополуччя [4].

Доведено що ранній початок реабілітаційних заходів відіграє істотну роль у поліпшенні якості життя дітей з ДС і включає координацію і співпрацю різних фахівців: лікарів, фізичних терапевтів, ерготерапевтів, логопедів, спеціальних педагогів, соціальних працівників [5].

Висновки. Ранній початок реабілітаційних заходів відіграє важливу роль у отриманні важливих навичок які необхідні для самостійності та незалежності у повсякденному житті дитини, з урахуванням різного віку та потреб. Ерготерапія відіграє важливу роль у процесі реабілітації дітей з ДС. Ерготерапевти допомагають формувати навички для максимальної самостійності дитини відповідно до віку, адаптуватись до навколишнього середовища включаючи модифікацію, покращувати заняттєву участь дитини.

Список використаних джерел.

1. Андрощук А. А., Вітомська М. В. Роль ерготерапії у сучасній реабілітації дітей з м'язовою дистрофією Дюшена. *Молодий вчений*. 2023. Р. 39-41.
2. Нестерчук Н., Сидорук І., Трифонюк Л., Зданюк В., Прусик, К. Сучасні підходи до ерготерапії дітей із синдромом Дауна. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021. , Vol. 21. Р. 2981-2986.
3. Gomez Alvarez N., Venegas Mortecinos A., Zapata Rodríguez V., Lopez Fontanilla M., Maudier Vasquez M., Pavez-Adasme G., Hemandez-Mosqueira C. Efecto de una intervencion basada en realidad virtual sobre las habilidades motrices basicas y control postural de ninos con Ssndrome de Down. *Chil Pediatr*. 2018. Vol. 89. No. 6. P. 747-752.
4. Houtrow A., Murphy N. Council on children with disabilities. Prescribing Physical, Occupational, and Speech Therapy Services for Children With Disabilities. *Pediatrics*. 2019. Vol. 143. No. 4. P.2019-0285.
5. Ruiz-Gonzalez L., Lucena-Anton D., Salazar A., Martín-Valero R., Moral-MunozJA. Physical therapy in Down syndrome: systematic review and meta-analysis. *Journal of Intellectual Disability Research*. 2019. Vol. 63. No. 8. P. 1041–1067.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПІСЛЯ ХІРУРГІЧНОГО ВТРУЧАННЯ НА ЗВ'ЯЗКОВОМУ АПАРАТІ КОЛІННОГО СУГЛОБА

Поляруш Є., Поляруш І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. В сучасному світі травми та інші пошкодження опорно-рухового апарату зустрічаються дедалі частіше. Серед таких травм особливе місце займають ушкодження зв'язкового апарату колінного суглоба, що приводять до значного зниження якості життя людини та потребують своєчасного та адекватного лікування. Не рідко хірургічне втручання необхідним кроком для відновлення анатомічної цілісності та функціональності колінного суглоба, проте успіх лікування в значній мірі залежить від подальшого постопераційного відновлення. Фізична терапія відіграє ключову роль у цьому процесі, спрямована на швидке та ефективне відновлення пацієнта. Наше дослідження акцентує увагу на важливості застосування індивідуалізованих програм фізичної терапії, які базуються на сучасних наукових розробках та клінічних рекомендаціях, підкреслюючи їхній вплив на оптимізацію процесу відновлення після хірургічних втручань на зв'язковому апараті колінного суглоба.

Метою дослідження є оцінка ефективності різних методів фізичної терапії у реабілітації пацієнтів після хірургічного втручання на зв'язковому апараті колінного суглоба, з акцентом на розробку індивідуалізованих реабілітаційних програм.

Методи дослідження охоплюють літературний огляд наукових праць з фізичної терапії після операцій на колінному суглобі, аналіз медичних записів і опитувань для оцінки ефективності терапевтичних методик, компаративний аналіз результатів різних підходів до лікування, статистичний аналіз для визначення значущості отриманих даних, та експертні опитування для уточнення практичної застосовності та ефективності методів.

Результати дослідження та обговорення. В ході дослідження було проаналізовано ефективність індивідуалізованих програм фізичної терапії у порівнянні з традиційними підходами у реабілітації пацієнтів після хірургічного втручання на зв'язковому апараті колінного суглоба.

Дослідження підтверджують значний вплив індивідуалізованих програм фізичної терапії на процес відновлення після хірургічних втручань на колінному суглобі. Пацієнти, які слідують індивідуалізованим програмам, демонструють не лише значне покращення функціонального стану колінного суглоба та зниження болю, але й скорочення термінів відновлення, що сприяє швидшому поверненню до повсякденної активності та знижує ризик довготривалих ускладнень [1, 2].

Окрему увагу заслуговує позитивний вплив на психоемоційний стан пацієнтів при відновленні за індивідуалізованою програмою, так як мотивація та психологічна підтримка яку вони отримували у процесі відновлення, підвищує впевненість пацієнтів у своїх силах та стимулює їх до активної участі у реабілітаційному процесі [3].

Загалом, результати дослідження підкріплюють ідею про те, що індивідуалізація реабілітаційних втручань є ключовим фактором успіху в процесі відновлення після хірургічних втручань на зв'язках колінного суглоба. Це вимагає подальших досліджень для розробки та оптимізації специфічних методик та програм, заснованих на доказовій медицині та найкращих клінічних практиках.

Висновки.

1. Ефективність індивідуальних підходів: Дослідження підтвердило важливість розробки та застосування індивідуалізованих програм фізичної терапії для пацієнтів після хірургічного втручання на зв'язковому апараті колінного суглоба, виявивши їх вищу ефективність у порівнянні зі стандартними методами.

2. Покращення функціонального стану та скорочення реабілітаційного періоду: Індивідуалізовані програми сприяють значному покращенню функціонального стану колінного суглоба, зменшенню болю та скороченню термінів реабілітації.

3. Важливість ранньої мобілізації: Рання мобілізація пацієнтів є критично важливою для успішної реабілітації, сприяючи прискоренню відновлення та зниженню ризику розвитку ускладнень.

4. Роль психоемоційної підтримки: Позитивний вплив індивідуалізованих програм на психоемоційний стан пацієнтів підкреслює необхідність інтеграції психологічної підтримки в комплексні реабілітаційні програми.

5. Необхідність подальших досліджень: Результати дослідження вказують на потребу в подальших наукових розробках для оптимізації та стандартизації індивідуалізованих програм фізичної терапії, заснованих на доказовій медицині.

Ці висновки підкріплюють ідею про те, що комплексний та індивідуалізований підхід до реабілітації пацієнтів після хірургічних втручань на зв'язковому апараті колінного суглоба є ключовим для досягнення найкращих можливих результатів.

Список використаних джерел.

1. Grindem H., Snyder-Mackler L., Moksnes H., Risberg M.A. Evidence-based rehabilitation after anterior cruciate ligament reconstruction. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*. 2022. Vol. 30, № 1. С. 182–193.

2. Ardern C. L., Webster K. E., Taylor N. F., Feller J. A. Return to sport following anterior cruciate ligament reconstruction surgery: a systematic review and meta-analysis of the state of play. *British Journal of Sports Medicine*. 2021. Vol. 55, № 12. С. 676–688.

3. Ardern C. L., Taylor N. F., Feller J. A., Webster K. E. A systematic review and meta-analysis of the effect of psychological strategies on outcome measures in knee surgery. *Journal of Bone and Joint Surgery*. 2023. Vol. 105, № 3. С. e12.

4. Brotzman S. B. *Knee injuries // Clinical orthopedic rehabilitation: An evidence-based approach* / Ed. by D. Kay. 3rd ed. St. Louis, Missouri: Mosby, 2011.

5. Wheelless C. R. *Bone-patellar-bone ACL reconstruction // Wheelless' Textbook of Orthopaedics* / Ed. by J.A. Nunley, J.A. Urbaniak. Baltimore, Maryland: Data Trace Publishing Company, LLC, 2012.

ЕКОТРОФОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО МЕНЕДЖМЕНТУ СИСТЕМИ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ-ВЕГЕТАРІАНЦІВ

Склярова Н., Лукасевич І., Забірченко Л.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Вегетаріанський спосіб харчування, який виключає всі продукти тваринного походження, стає все популярнішим серед спортсменів і людей, які прагнуть покращити своє здоров'я [2].

Проте питання, чи є даний спосіб харчування оптимальним для спортсменів та ефективним для спортивної діяльності на сьогодні є достатньо важливим і потребує об'єктивного аналізу та глибшого розгляду ситуації [3].

Ця теза обумовлює необхідність розглянути вегетаріанський спосіб харчування задля визначення основних напрямів його організації та управління в системі спортивної підготовки.

Мета дослідження. Дані положення лягли в основу формулювання мети та завдань нашого дослідження, а саме визначити доцільність та рекомендації фахівців у сфері дієтології та здорового харчування щодо вегетаріанства у практиці спортивної підготовки.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети дослідження нами були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет; метод систематизації; соціологічні методи (бесіда, анкетування), методи математичної статистики.

Результати досліджень та їх обговорення. Вирішення першого завдання нашого дослідження передбачало систематизацію наукових даних щодо виявлення основних переваг та ризиків вегетаріанського способу харчування для спортсменів і включило результати системного аналізу даних аналітичного огляду науково-методичної літератури та інформаційних джерел мережі Інтернет [4].

Порівняльна характеристика змісту наукових досліджень обґрунтовано продемонструвала основні переваги вегетаріанського стилю харчування для спортсменів серед яких основними визначено такі як: зменшення ризику серцевих захворювань; збільшення споживання антиоксидантів; зниження ризику виникнення запальних процесів; підтримка оптимальної маси тіла [1, 4].

Відповідно задіяння представлених методів дало можливість виокремити ризики та обмеження щодо вегетаріанського способу харчування у практиці спортивної підготовки, а саме недостатнє споживання білків та інших поживних речовин; важкість щодо задоволення калорійності харчування для організму; необхідність постійного контролю збалансованості харчування.

Отримані твердження стали підставою для вирішення другого завдання нашого дослідження щодо оцінки вегетаріанського способу харчування відносно можливості забезпечення потреб організму спортсменів лікарів-дієтологів та нутриціологів України. В анонімному інтернет-опитуванні прийняли участь 28 лікарів-дієтологів та 20 нутриціологів з різних регіонів України зі 100 осіб, яким була надіслана анкета.

На запитання щодо відомостей про дослідження вегетаріанства у якості основного раціону харчування у системі підготовки спортсменів 100 % опитаних фахівців підтвердили свою освіченість, але 71,40 % (21 спеціаліст) навели конкретні приклади та авторів наукових праць у даному напрямі.

Оцінка фахівцями ефектів впливу вегетаріанського способу харчування на організм спортсменів та їх процес підготовки показала, що 100 % спеціалістів підтримують даний раціон і вважають його абсолютно безпечним і можливим для спортсменів всіх кваліфікацій та спеціалізацій, за умови раціонального використання додаткових джерел окремих нутрієнтів, зокрема незамінних амінокислот, заліза, креатину, фолієвої кислоти тощо.

Окремо 52,10 % фахівців (15 лікарів-дієтологів та 10 нутриціологів) позначили, що вони вже мали у своїй практиці випадки складання програм харчування та практичних

рекомендацій для спортсменів, котрі бажали перейти до вегетаріанства. Слід відзначити, що дані фахівці у своїх відповідях посилались на практичні рекомендації до харчування спортсменів-вегетаріанців відомої лікарки-дієтологині Аннет Ларсон, серед яких основним є наступні пункти: вегетаріанство як правило, це дієта з високим вмістом складних вуглеводів і низьким або помірним вмістом жирів - збалансована дієта з достатньою кількістю калорій, білків, вітамінів і мінералів має вирішальне значення для оптимального тренування; перед тренуванням необхідно обирати лише індивідуальні продукти, які підходять кожному індивідууму окремо, наприклад, складні вуглеводи та воду, з обмеженням споживання жирів, білків, солі та простих цукрів; не потрібно пробувати незнайому їжу перед тренувальним заняттям або участю у змаганнях; голодування або пропуск прийому їжі перед тренувальним заняттям може знизити ефективність тренувальної діяльності; необхідно значне споживання рідини – води під час тренувальних занять, якщо тренування триває довше 60-90 хвилин, обов'язково треба спожити 30-90 г вуглеводів щогодини, за для підтримки діяльності організму у напрямі прояву витривалості; по завершенню тренувального заняття протягом 30 наступних хвилин відновлення необхідно з'їсти високоуглеводний та високобілковий продукт, можна разом; якщо під час тренування виникають ускладнення зі шлунком або кишківником, можливо, в прийомі їжі перед тренувальним заняттям було забагато жирів і клітковини або недостатньо води [1].

Висновки та перспективи подальших досліджень. У підсумку аналіз даних інтернет-опитування і попередні результати теоретичного і системного аналізу дали змогу представити практичні рекомендації щодо роботи з такими підопічними, серед яких обов'язково слід підкреслити пропозицію щодо відмови від паралельних засобів та теорій харчування, таких як голодування; необхідність споживання значної кількості рідини; перехід на роздільне харчування для введення окремих нутрієнтів; повну відмову або тимчасову від веганського способу харчування особам, які в анамнезі мають захворювання кишківника і шлунку.

Список використаних джерел.

1. Baroni L., Pelosi E., Giampieri F., Battino, M. The VegPlate for Sports: A Plant- Based Food Guide for Athletes / *Nutrients*, 2023. - № 15(7). – P. 1746. <https://doi.org/10.3390/nu15071746>
2. di Corcia M., Tartaglia N., Polito R., Ambrosi A., Messina G., Francavilla V. C., Cincione R. I., Della Malva A., Ciliberti M. G., Sevi A., Messina G., Albenzio M. Functional Properties of Meat in Athletes' Performance and Recovery / *International journal of environmental research and public health*, 2022. - № 19(9). – P. 5145. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095145>
3. Hernández-Lougedo J.; Maté-Muñoz J.L.; García-Fernández P.; Úbeda-D'Ocasar, E; Hervás-Pérez J.P.; Pedauyé-Rueda B. The Relationship between Vegetarian Diet and Sports Performance: A Systematic Review / *Nutrients*, 2023. - № 15. – P. 4703. <https://doi.org/10.3390/nu15214703>. <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/21/4703>
4. West S., Monteyne A. J., van der Heijden I., Stephens F. B., Wall B. T. Nutritional Considerations for the Vegan Athlete / *Advances in nutrition (Bethesda, Md.)*, 2023. - № 14(4). – P. 774–795. <https://doi.org/10.1016/j.advnut.2023.04.012>

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У ОСІБ З АДГЕЗИВНИМ КАПСУЛІТОМ

Сльозко І., Ковельська А., Брушко В.

Національний університет фізичної культури та спорту України, Київ, Україна

Вступ. Одним з розповсюджених захворювань опорно-рухового апарату, зокрема плечового суглоба, є адгезивний капсуліт, на який страждає 2-5% населення світу, причому найвищий показник поширеності спостерігається серед жінок у віці від 40 до 60 років. Середня тривалість захворювання становить від 1 до 3 років, але у 20-50% пацієнтів обмеження рухів у плечовому суглобі триває довгий час та може продовжуватися понад 10 років [1,2].

Адгезивний капсуліт або «заморожене плече» є патологічним станом, що виникає внаслідок ураження навколосуглобових тканин, клінічно проявляється хронічним болем, скутістю, дисфункцією і патологічно характеризується запаленням та контрактурою плечової капсули [1,2]. У перебігу захворювання виділяють три стадії: «больова» (I), що триває 2-4 місяці та характеризується вираженим больовим синдромом, особливо вночі, без обмеження рухливості суглобів; стадія обмеженості рухів (II), для якої характерно поступове зменшення болю у плечовому суглобі, і через 5-6 місяців біль у спокої практично не турбує, але відбувається утворення спайок і контрактур та з'являється відчуття скованості рухів у пацієнта; «розморожування», або одужання (III) – поступове відновлення рухливості в плечовому суглобі, що триває до 12 місяців, але є ризику, що відновлення відбудеться не в повному обсязі [1,2].

Больові відчуття в плечовому суглобі негативно позначаються на повсякденній активності і, як наслідок, веде до погіршення якості життя. Оскільки у деяких пацієнтів з адгезивним капсулітом спостерігається спонтанне покращення стану, лікування значно варіюється від консервативних методів до інвазивної відкритої капсулотомії. Усі втручання проводять відповідно до клінічної стадії перебігу захворювання, але універсального алгоритму лікування не існує, тому лікування має бути індивідуальним для кожного пацієнта [2]. Доведено, що застосування засобів фізичної терапії при лікуванні даного захворювання зменшує ризик виникнення ускладнень та сприяє відновленню порушених рухових функцій [1,2]. Крім того, вправи є основним терапевтичним підходом при лікуванні болю та функціональних обмежень, однак узгодженості думок щодо найбільш ефективних терапевтичних втручань до цих пір немає, а результати лікування залишаються не завжди є значними.

Мета дослідження: визначити сучасні підходи до застосування заходів фізичної терапії у осіб з адгезивним капсулітом.

Методи дослідження: вивчення, аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати досліджень та їх обговорення. Метою лікування адгезивного капсуліту є відновлення повного діапазону рухів та зменшення болю у плечовому суглобі. Результати нещодавніх систематичних оглядів вказують на те, що фізична терапія є основою у лікуванні осіб з I стадією адгезивного капсуліту, основним завданням якої на даному етапі є зменшення больових відчуттів, та включає активні та пасивні вправи, вправи з використанням слінг-систем, техніки мобілізації суглобів, розтягування та мануальні техніки. Під час II стадії завдання фізичної терапії змінюється, зокрема, акцент зміщується від знеболення до відновлення функцій. Вводять ізометричні та статичні скорочення для збільшення амплітуди та сили, продовжують виконання вправ на розтягування м'язів. При III стадії поступово збільшують навантаження, інтенсивність, тривалість та частоту заняття, вводять силові вправи для зміцнення м'язів, збільшують обтяжування, кількість підходів та повторів. Фізичну терапію часто комбінують з додатковими методами такими, як електростимуляція, лазерна терапія, екстракорпоральна ударно хвильова терапія, гідротерапія, оскільки існує мало досліджень, які доводять перевагу тільки фізичної терапії [3].

Дослідження останніх років показало ефективність застосування сучасного методу реабілітації опорно-рухового апарату за допомогою підвісних систем Neurac Redcord для нейром'язової координації, розтягування м'язів та зв'язок, що формують капсулу плечового суглобу та відновлення правильних функціонально-рухових патернів. Даний метод особливо корисний тим, що виконання вправ відбувається в безбольовому діапазоні, отже може бути використано в усіх стадіях перебігу адгезивного капсуліту плечового суглобу [4].

Крім того, дослідження останніх років показали більшу ефективність при застосуванні нового методу лікування, а саме механічного високоінтенсивного розтягування (HIS), в якості домашньої програми фізичної терапії для збільшення амплітуди рухів в плечовому суглобі в усіх площинах порівняно зі звичними терапевтичними вправами. На думку авторів даний метод може застосовуватись при відсутності ефекту від інших видів фізичного втручання протягом чотирьох тижнів від початку реабілітації та може бути альтернативою хірургічному лікуванню [5].

Висновок. Попри те, що проводиться велика кількість досліджень в даному напрямку, адгезивний капсуліт плечового суглоба залишається невирішеною клінічною проблемою. На сьогодні існує велика різноманітність засобів фізичної терапії та варіативність їх застосування, що є перешкодою для проведення високоякісних досліджень та отримання чітких висновків щодо ефективності фізичної терапії як окремого методу лікування. Крім того, жоден з існуючих протоколів терапевтичного втручання не є універсально ефективним, тому існує гостра потреба в подальших дослідженнях і розробці більш ефективних стратегій відновлення пацієнтів з адгезивним капсулітом відповідно до їх індивідуальних потреб і спрямованих на зменшення больового синдрому, збільшення м'язової сили, покращення амплітуди рухів в плечовому суглобі та повернення пацієнта до нормального способу життя.

Список використаних джерел.

1. A Comprehensive View of Frozen Shoulder: A Mystery Syndrome / D. de la Serna et al. *Frontiers in medicine*. 2021. no 8. P. 663703.
2. Adhesive capsulitis of the shoulder: review of pathophysiology and current clinical treatments / H. V. Le et al. *Shoulder & elbow*. 2017. Vol. 9, no 2. P. 75–84.
3. Physical therapy in the management of frozen shoulder / H. B. Y. Chan et al. *Singapore medical journal*. 2017. Dec; Vol. 58, no 12. P. 685–689.
4. Effects of the Neurac technique in patients with acute-phase subacromial impingement syndrome / Soo-Yong Kim et al. *Journal of Physical Therapy Science*. 2015. Vol. 27, no 5. P. 1407–1409.
5. Efficacy of high-intensity home mechanical stretch therapy for treatment of shoulder stiffness: a retrospective review / S. Stinton et al. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*. 2022. Vol. 17, no 1. P. 434.

КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ОСІБ З ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФІЧНИМИ ЗМІНАМИ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА

Черкасець І., Поляруш І.

Національний університет фізичної культури та спорту України, Київ, Україна

Вступ. У сучасному світі, де переважна більшість людей проводить значну кількість часу в сидячому положенні, ризик розвитку дегенеративно-дистрофічних змін в поперековому відділі хребта значно збільшується. З огляду на зростання проблеми, розвиток ефективних методів лікування та реабілітації набуває особливого значення. Серед різноманітних підходів до лікування дегенеративно-дистрофічних змін поперекового відділу хребта, значну увагу привертає фізична терапія. Вона спрямована на зменшення болю, поліпшення функціонального стану хребта, збільшення амплітуди рухів та підвищення загальної фізичної активності пацієнта. Комплексний підхід, який включає індивідуально підібрані фізичні вправи, методи фізіотерапії та навчання правильним руховим звичкам, може стати ключем до ефективної реабілітації та поліпшення якості життя осіб з цимизахворюваннями.

Незважаючи на наявність широкого спектру досліджень, присвячених лікуванню дегенеративних змін хребта, потреба в розробці та впровадженні інноваційних, науково обґрунтованих програм фізичної терапії залишається актуальною. Особливу увагу слід звернути на адаптацію таких програм до індивідуальних потреб кожного пацієнта, враховуючи стадію та специфіку захворювання, фізичний стан та можливості особи.

Метою дослідження є розробка комплексної програми фізичної терапії та оцінка її ефективності у покращенні стану здоров'я та якості життя пацієнтів з дегенеративно-дистрофічними змінами поперекового відділу хребта.

Методи дослідження. Для досягнення мети було обрано кілька методів: анкетування для визначення рівня болю за шкалою VAS, методи фізичного обстеження, які включають оцінку рухливості хребта та м'язової сили, а також спеціалізовані тести на стабільність хребта. В програму фізичної терапії включено адаптовані вправи на розтягування, зміцнення м'язів кори та поліпшення загальної фізичної витривалості.

Результати дослідження. У рамках проведеного дослідження, розроблена комплексна програма фізичної терапії була апробована на групі пацієнтів з дегенеративно-дистрофічними змінами поперекового відділу хребта. Програма включала комплекс вправ на розтягування, зміцнення м'язів кори та поліпшення фізичної витривалості.

Завдяки застосуванню запропонованої програми у пацієнтів відзначалось підвищення м'язової сили та функціональної активності, що дозволило їм повернутись до звичайних щоденних активностей з меншим дискомфортом та більшою ефективністю.

Окрім того зниження рівня больового синдрому спричинило покращення психоемоційного стану пацієнтів та, як наслідок створило позитивний вплив на підвищення рівня якості життя.

Такі результати демонструють, що регулярне застосування спеціалізованої програми фізичної терапії є ефективним засобом для полегшення симптомів та покращення якості життя осіб з дегенеративно-дистрофічними змінами поперекового відділу хребта. Це підкреслює значення фізичної реабілітації та потребу в подальших дослідженнях для оптимізації лікувальних програм.

Обговорення результатів дослідження відкриває нові перспективи у розумінні значення комплексної фізичної терапії для пацієнтів з дегенеративно-дистрофічними змінами поперекового відділу хребта. Суттєве зниження рівня болю, покращення рухливості хребта та збільшення м'язової сили та витривалості підтверджують важливість індивідуально підібраних програм фізичних вправ у комплексному лікуванні цих пацієнтів. Зменшення болю та покращення функціональної активності сприяли підвищенню загального рівня життєздатності та зниженню відчуття тривоги та депресії, що часто супроводжують хронічний біль.

Порівняння отриманих результатів з даними інших досліджень вказує на високу ефективність комплексного підходу, що включає не тільки фізичні вправи, але й елементи фізіотерапії, ергономічну корекцію та навчання пацієнтів основам самопомоги при болю в поперековому відділі. Це відкриває додаткові можливості для розробки та впровадження більш ефективних реабілітаційних програм.

Враховуючи зростаючий інтерес до нефармакологічних методів лікування хронічного болю, результати даного дослідження можуть сприяти розвитку інтегративних підходів у лікуванні дегенеративно-дистрофічних змін хребта, забезпечуючи більш високий рівень доказової підтримки та індивідуалізації лікувальних програм.

Висновки, отримані в ході дослідження, підкреслюють значущість комплексного підходу до фізичної терапії для осіб з дегенеративно-дистрофічними змінами поперекового відділу хребта:

Розроблена програма фізичної терапії значно знижує рівень болю та покращує функціональний стан пацієнтів, сприяючи збільшенню амплітуди рухів в поперековому відділі та зменшенню жорсткості хребта.

Комплексний підхід, що включає вправи на розтягування, зміцнення м'язів кору та підвищення загальної фізичної витривалості, демонструє високу ефективність у підвищенні якості життя пацієнтів, зменшенні відчуття тривоги та депресивних станів, пов'язаних з хронічним болем.

Поліпшення м'язової сили та функціональної активності дозволяє пацієнтам повернутися до звичайних щоденних активностей з меншим дискомфортом та більшою ефективністю.

Отримані дані свідчать про важливість інтегративного підходу у лікуванні дегенеративно-дистрофічних змін хребта, залучаючи не лише фізичну терапію, але й фізіотерапевтичні методи, ергономічну корекцію та навчання пацієнтів методам самопомоги.

Список використаних джерел.

1. Ковальчук В. В., Бубновський С. М. "Фізична реабілітація при захворюваннях хребта", Київ, Здоров'я, 2019.
2. Сидоренко Є. Г. "Методи реабілітації у вертебрології", Одеса, Астропринт, 2020.

ВПЛИВ АНТРОПОГЕННИХ ФАКТОРІВ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЮНИХ ПЛАВЦІВ

Чернікова О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасне суспільство стикається зі зростаючими проблемами, пов'язаними зі здоров'ям та фізичною активністю молодого покоління. Однією з найпоширеніших фізичних активностей є плавання, яке має велике значення як для здоров'я, так і для розвитку дітей та підлітків. Проте, антропогенні фактори, такі як забруднення навколишнього середовища, шум, стрес, впливають на працездатність юних плавців і вимагають уваги спеціалістів у галузі спортивної медицини. Розвиток індустріалізації та швидкий темп життя призвели до загострення проблем екології, що має прямий вплив на фізичне та психічне здоров'я людей [5]. Забруднення повітря, води та ґрунту хімічними речовинами, викиди вуглецю в атмосферу та інші антропогенні фактори стають серйозною загрозою для здоров'я не лише дорослих, але й дітей [1, 2]. Більшість юних спортсменів, зокрема плавців, проводять значну частину часу на відкритому повітрі під час тренувань, тому вони особливо вразливі до негативного впливу антропогенних чинників [4].

Мета дослідження: Оцінка впливу антропогенних факторів на працездатність та спортивні досягнення юних плавців.

Результати дослідження та їх обговорення. Для досягнення поставленої мети був проведений комплексний аналіз даних, отриманих з опитувань та спостережень над юними плавцями. У дослідженні брали участь 10 юних спортсменів віком 7 років, які займаються плаванням не менше двох років. Вони пройшли серію фізіологічних тестів та анкетування щодо їхнього стану здоров'я та спортивних досягнень.

Отримані результати свідчать про те, що антропогенні фактори мають значний вплив на працездатність юних плавців. Учасники дослідження, які проживають у забруднених екологічних регіонах, мали суттєво меншу фізичну витривалість та швидкість в порівнянні з плавцями з екологічно чистими районами [3]. Крім того, виявлено, що діти, які піддаються великому рівню стресу та шуму в їхньому повсякденному житті, також мають меншу ефективність тренувань та нижчі спортивні досягнення [1].

Додатково, в рамках дослідження було проведено аналіз впливу соціально-економічного статусу на працездатність плавців. Виявлено, що діти з більш високим рівнем соціального добробуту та доступом до спортивних об'єктів мають значно кращі результати на тренуваннях і змаганнях порівняно з дітьми з менш забезпеченими родинами. Це може бути пов'язано з більшою можливістю для дітей з більш заможних сімей отримати якісні тренування, високоякісне обладнання та додаткову медичну підтримку.

Було виявлено, що відсоток тілесних захворювань серед юних плавців, які проживають у міських районах з високим рівнем автомобільного трафіку, є значно вищим порівняно з плавцями, які живуть у сільській місцевості. Це може бути пов'язано зі значним забрудненням повітря та високим рівнем шкідливих викидів від автотранспорту, що негативно впливає на здоров'я дітей та їхню фізичну підготовку.

Обговорення цих результатів підтверджує необхідність врахування різноманітних аспектів соціально-економічного та екологічного середовища при формуванні і реалізації тренувальних програм для юних плавців [4]. Такий підхід дозволить не лише забезпечити оптимальні умови для розвитку їхніх спортивних навичок, але й підтримати загальне здоров'я та благополуччя молодого покоління.

Висновки. Результати дослідження свідчать про значний вплив антропогенних факторів на працездатність та спортивні досягнення юних плавців [2]. Врахування цих факторів у плануванні тренувальних програм та здійснення заходів з мінімізації їхнього впливу є важливим кроком у забезпеченні оптимального фізичного розвитку та досягненні успіху у спорті для молодого покоління. Важливо забезпечувати адекватні умови тренувань та догляду, а також уважно стежити за здоров'ям і психологічним станом молодих плавців.

Список використаних джерел.

1. Maternal exposure to drinking-water chlorination by-products and small for-gest- ational- age neonates / P. Levallois, S. Gingras, S. Marcoux [et al.] // *Epidemiology*. - 2012. - Vol. 23. - P. 267-276
2. Speciation and geospatial analysis of disinfection byproducts in urban drinking water / A. Siddique, S. Saied, E. Zahir [et al.] // *Int. J. Environ. Sci. Technol.* – 2014. – V. 11. – P. 739-746.
3. Романова Ю. А., Егоренко А. О. Вдосконалення організації управління запасами на підприємстві // *Економіка та управління: проблеми, рішення*. 2015.
4. Циганенко О. І. Методологія та організація наукових досліджень з охорони природи в галузі спорту і фізичної культури./ О. І. Циганенко, Я. В. Першегуба, Н. А.Склярова, Л. Ф. Оксамитна// *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. – Серія 15. «Науковопедагогічні проблеми фізичної культури»/ *Фізична культура і спорт*. – 2016.- Вип. 9(79)16. – С.105-109.
5. Шанда В. І. Теоретичні проблеми екології та біогеоценології: монографія. Кривий Ріг: Вид. Р.А. Козлов, 2013. 247 с.

ДО ПИТАННЯ ОКИСЛЮВАЛЬНОГО СТРЕСУ ТА ДІЇ АНТИОКСИДАНТІВ У ПРАКТИЦІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Чернікова О., Осадча О., Редько Н.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Сучасні наукові дослідження досягли консенсусу у ствердженні того, що одне тренувальне заняття викликає окислювальний стрес в організмі спортсмена, а утворені при цьому вільні радикали стають важливими модуляторами м'язової та системної адаптації до фізичного навантаження [1]. Це ґрунтується на результатах досліджень впливу фізичних навантажень на організм спортсмена у науковій теорії та практиці спортивної фізіології й спортивної медицини за останні три десятиліття [2]. Саме це твердження обґрунтувало **мету нашого дослідження** – визначити наукові підходи у питанні окислювального стресу та дії антиоксидантів у практиці спортивної підготовки.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних джерел мережі Інтернет, метод системного аналізу.

Результати досліджень та їх обговорення. Під час фізичних навантажень зростає потреба в кисні, особливо у скелетних м'язах, що спричиняє різку зміну кровопостачання до різних органів. Крім того, пошкодження м'язів, спричинене фізичними вправами сприяє інфільтрації фагоцитів (тобто, нейтрофілів і макрофагів) до зони ураження. Дані процеси, що супроводжують виконання інтенсивного фізичного навантаження, збільшують вироблення вільних радикалів та призводять до окислювального пошкодження біомолекул [1, 2].

Так у своїх роботах Malaguti (2013), Mankowski (2015), спираючись на останні досягнення біохімічних та молекулярно-біологічних методів дослідження, спостерігали за цими процесами на клітинному рівні та зробили заключення, згідно з яким, вільні радикали, що утворюються під час виконання фізичних навантажень спортивного характеру, відіграють окрему роль у процесі фізіологічної адаптації організму спортсмена [4, 5].

Індукований фізичними вправами окислювальний стрес, як процес збільшення продукції вільних радикалів, вивчається вже 40 років. Вперше його представили у результатах досліджень у 1978 році, під час проведення обстеження спортсменів, які спеціалізувались на витривалість: суб'єкти виконували 60-хвилинне тренування на велоергометрі з максимальною інтенсивністю 50 % VO₂. Експериментальні дані показали підвищення рівня пентану, показника перекисного окислення ліпідів [2].

Саме цей факт у подальшому знайшов своє відображення у продовженні всебічного вивчення окислювального стресу. Було встановлено, що оскільки тривалі фізичні навантаження призводять до збільшення вироблення оксидантів у скелетних м'язах, а отже, до регулярної активації ферментативних антиоксидантних механізмів, тренувальні навантаження на витривалість підвищують адаптаційні процеси і посилюють регуляційну активність антиоксидантних ферментів у скелетних м'язах, а саме супероксиддисмутази [5].

Безсумнівно, високі концентрації вільних радикалів негативно впливають на функцію м'язів, розвиваючи больовий синдром і запалення, уражаючи м'язову тканину на клітинному рівні, що врешті респіт призводить до зниження та втрати спортивних результатів. Тому окремі фахівці рекомендують постійний прийом неферментативних антиоксидантних добавок, таких як вітаміни С і Е та β-ліпоєва кислота. Проте слід зазначити, що останні дослідження відносно можливостей неферментативних антиоксидантних добавок для запобігання шкідливому впливу вільних радикалів на організм під час виконання фізичних навантажень показали суперечливі результати [2].

Інтегративний вплив антиоксидантів на окислювальний стрес, спричинений фізичними вправами, все ще залишається предметом активних дискусій. Так, Kawamura T., Muraoka I. (2018) зазначають, що антиоксиданти можуть проявляти свої ефекти за певних умов, пов'язаних з тренуванням і фізичними вправами, наприклад, один вид спорту проти іншого (наприклад, аеробні вправи проти анаеробних) або в певний час тренування (наприклад, до або після виконання серії вправ) [2].

Багато досліджень повідомляють про негативні ефекти антиоксидантів. Одне з пояснень цієї невідповідності - використання неоднорідної вибірки контингенту обстежених людей. Більшість досліджень, які інформують про користь антиоксидантних добавок для зменшення пошкодження м'язів та протидії окислювальному стресу після тренувальних занять на витривалість, були проведені на здорових, але нетренованих особах. У тренованих людей ендогенний антиоксидантний захист може бути підвищеним, тобто кращим, і екзогенні антиоксидантні добавки для зменшення пошкодження м'язів можуть не мати значного ефекту дії на організм [2].

Результати систематизації отриманих у ході аналізу даних науково-методичної літератури та моніторингу інформаційних джерел мережі Інтернет показали, що фізичні навантаження викликають окислювальний стрес через утворення вільних радикалів та зниження рівня антиоксидантних ферментів у різних тканинах і органах. Проте в залежності від інтенсивності та обсягу навантаження в організмі розвивається різна ступінь окислювального стресу: утворення вільних радикалів зростає зі збільшенням споживання кисню та окисного фосфорилування [1, 2].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Спираючись на встановлені нами наукові підходи щодо вивчення питання окислювального стресу та дії антиоксидантів у практиці спортивної підготовки слід зазначити, що основною стратегією у вирішенні даного питання на сьогодні є складання дієтичних програм протидії окислювальному стресу, а також розробка технологій тренувальних занять зі зменшенням рівня його розвитку та прояву в організмі під час виконання фізичних навантажень, що обумовлює доцільність подальшої нашої роботи у даному напрямі.

Список використаних джерел.

1. Осадча О., Павлова О. Екологічна триада в спорті. Сучасний погляд / О. Осадча, О. Павлова // *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. – 2021. - №, (1). – С. 31-34.
2. D'Angelo S., Rosa R. Oxidative stress and sport performance / *Sport Science*. – 2020. № 13. – P. 18-22.
3. Kawamura T., Muraoka I. Exercise-induced oxidative stress and the effects of antioxidant intake from a physiological viewpoint / *Antioxidants (Basel)*. – 2018. – P. 7-9.
4. Malaguti M., Angeloni C., Hrelia, S. Polyphenols in exercise performance and prevention of exercise-induced muscle damage / *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*. – 2013. - P. 825-928.
5. Mankowski R. T., Anton S. D., Buford T. W., Leeuwenburgh C. Dietary Antioxidants as Modifiers of Physiologic Adaptations to Exercise / *Medical Science Sports Exercises*. – 2015. - № 47 (9). – P. 1857–1868

ДО ПИТАННЯ ДЕСИНХРОНОЗУ У ПРАКТИЦІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Шахліна Л., Коломієць Т., Яковенко Т.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Нормальна синхронізація між організмом та навколишнім середовищем порушується під час швидких трансмеридіанних подорожей з формуванням відповідного негативного функціонального стану організму, який називають десинхронозом, тобто порушенням циркадного ритму [1, 2]. Умови тривалих перельотів, а саме незручні сидячі місця, високий рівень шуму, зупинки, перебування протягом тривалого часу в одному положенні, гіподинамія можуть спричинити розвиток перевтоми, порушення сну, апетиту, емоційну нестабільність, дискоординацію тощо [3].

Розвиток десинхронозу має значно вираженіші симптоми, такі як безсоння, розсіяність, тимчасова амнезія, загальмованість, напади паніки, апатія, тривожність, агресивність, головний біль, шлунково-кишкові розлади тощо, що безсумнівно знижує рівень фізичної роботоздатності та психологічної готовності спортсмена, обумовлюючи відповідно і зниження спортивного результату [2]. Наслідки тривалих переїздів для сну та самопочуття спортсменів можуть поставити під загрозу як адаптацію до тренувального процесу, так і збереження їх здоров'я у період перед важливими змаганнями, що завжди мало і має першорядне значення для оптимального виступу [4].

Мета дослідження – визначити початкові положення обґрунтування превентивних засобів десинхронозу у практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети дослідження нами були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет; метод систематизації; соціологічні методи (бесіда, анкетування), методи математичної статистики.

Результати досліджень та їх обговорення. Дослідження проведені Smithies у 2021 році на спортсменах високого класу, що спеціалізувались у регбі ($n = 37$) показали зниження тривалості сну і погіршення якості сну, а саме зменшення кількості фаз глибокого сну, після довготривалої подорожі на захід більше 7 годин. Було встановлено, що нормалізація тривалості і якості сну відбулась через 48 годин після перебування в умовах нового часового поясу. Окремо слід відзначити, що дослідження проходило у повній інформаційній ізоляції обстежуваних спортсменів, за для чистоти отриманих експериментальних даних [5].

З цього та попередніх досліджень стає зрозумілим, що спортсмени-представники командних видів спорту повинні завершувати далекі подорожі за 5-6 днів до змагань задля отримання достатнього часу на відновлення організму після перельоту та ліквідації реактивного відставання від графіка підготовки [2].

Загальноприйнятою практикою є порада спортсменам планувати свій сон під час далеких перельотів так, щоб він збігався з нічним часом у пункті призначення, для запобігання «прив'язці» їхнього циклу сон-бадьорість до часового поясу місця вильоту [2]. Однак Fowler P.M. et al., у 2020 році після проведених власних досліджень висунули рекомендацію згідно з якою, спортсмени повинні спати під час так званого «вікна сну», яке відповідає нічному часу в місці вильоту (тобто під час біологічного нічного часу, коли циркадна система сприяє сну). Такий підхід на думку фахівців зменшує порушення сну під час подорожі, але також позитивно впливає на сон та мінімізує ризик виникнення десинхронозу після подорожі [3].

Fullagar H.H. et al., у 2016 році було встановлено, що після тривалих міжнародних перельотів (18 годин і довше; зміна часового поясу на -4 години і більше) у висококваліфікованих футболістів ($n = 15$) спостерігалось скорочення тривалості та ефективності сну під час та одразу після перельоту ($p > 0,05$). Також згідно з результатами обстеження спортсменів командних видів спорту, виявлено, що за умови скорочення сну менше семи годин на добу відзначаються порушення когнітивних показників діяльності

організму (пильність, час реакції, пам'ять і мислення), суттєво знижується фізична працездатність, у підсумку формується підґрунтя для ризику отримання травми опорно-рухового апарату або ураження окремих органів та систем організму [2].

Дослідження (Fowler P.M. et al., 2019) також продемонстрували, що не існує простої залежності між тривалістю подорожі, вимогами змагань та кількістю перетинів часових поясів. Науковець наголосив на тому, що необхідно звертати особливу увагу на індивідуальну реакцію організму спортсменів і застосовувати індивідуалізований підхід у питаннях підбору засобів корекції десинхронозу [3].

Проведені нами дослідження за участю 22 спортсменів високого класу, що спеціалізуються у волейболі, показали на момент дослідження значну кількість перельотів зі зміною часового поясу, під час яких спортсмени відмічали часті випадки зниження фізичної і розумової роботоздатності, іноді загальне погіршення стану організму і прояв ознак хворобливого стану. Окремо нами було відмічено і те, що 94 % спортсменів ніколи не чули про саме поняття «десинхронозу», можливі наслідки ризику його виникнення та засоби профілактики даного стану [1].

Результати нашої роботи також дозволили встановити основні скарги що характеризують функціональний стан спортсменів під час розвитку десинхронозу, значущість різних методів профілактики задля поліпшення самопочуття під час переміщення у нові географічні умови та значущість методів корекції функціонального стану організму і профілактики десинхронозу [1].

Висновки. Отже, спортсмени позитивно ставляться до використання рекомендованих методів, але обізнаність про існування цих методів є низькою, тому існує потреба у створенні доступних інформаційних інструментів, які можна було б розповсюджувати серед них з метою підвищення теоретичних знань за даним напрямом. Крім того, лікарі команд разом з тренерами повинні забезпечити окремих спортсменів необхідними інструментами для запобігання та корекції десинхронізації.

Перспективи подальших досліджень. На основі проведеного дослідження ми визначили основні принципи валідації заходів профілактики десинхронозу в тренувальній практиці спортсменів ігрових видів спорту. Ці положення будуть розширені в подальших дослідженнях до теоретичного обґрунтування авторської методики валідації заходів профілактики десинхронозу в тренувальній практиці спортсменів ігрових видів спорту.

Список використаних джерел.

1. Футорний С. М., Шахліна Л. Г., Маслова О. В., Коломієць Т. В., Гопей А. М., Яковенко Т. Ю. Обґрунтування превентивних методів засобів десинхронозу у практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту/ С. М. Футорний, Л. Г. Шахліна, О. В. Маслова, Т. В. Коломієць, А. М. Гопей., Т. Ю. Яковенко // *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. - Київ, 2023. - 8(168). - С.157-162.

2. Doherty R., Madigan S.M., Nevill A., Warrington G., Ellis, J.G. The impact of long haul travel on the sleep of elite athletes / *Neurobiology of sleep and circadian rhythms*. – 2023. – 15. – P. 100-102.

3. Fowler P. M., Knez W., Thornton H. R., Sargent C., Mendham A. E., Crowcroft S., Duffield R. Sleep hygiene and light exposure can improve performance following long-haul air travel / *International journal of sports physiology and performance*. – 2020. - 16(4). – P. 517-526.

4. Keaney L. C., Kilding A. E., Merien F., Dulson, D. K. Keeping athletes healthy at the 2020 Tokyo summer games: considerations and illness prevention strategies / *Frontiers in Physiology*. – 2019. – 10. – P. 434-863.

5. Smithies T. D., Eastwood P. R., Walsh J., Murray K., Markwick W., Dunican I.C. Around the world in 16 days: the effect of long-distance transmeridian travel on the sleep habits and behaviours of a professional Super Rugby team / *Journal of sports sciences*. - 2021. – 39 (22). – P. 2596-2602.

ВІДНОВЛЕННЯ БАЛАНСУ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОГО ІНСУЛЬТУ

Шеремета Р.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. В сучасному світі інсульт є серйозною проблемою громадського здоров'я, що потребує негайного вирішення. Ця хвороба призводить до смерті мільйони людей щороку і залишає безліч постраждалих із тривалими наслідками [1], а майже 25 % випадків інсульту мають повторний характер [2]. Відновлення балансу після перенесеного інсульту є однією з головних задач медичної науки і спрямоване на допомогу пацієнтам повернутися до активного та незалежного життя.

Мета. Мета дослідження полягає в пошуку ефективних методів та стратегій відновлення балансу після інсульту.

Дослідження методів та стратегій реабілітації, застосовуваних для відновлення балансу після інсульту.

Розробка рекомендацій та реабілітаційних програм, спрямованих на відновлення балансу після перенесеного інсульту.

Методи. Для досягнення поставленої мети і завдань, був зроблений опір на сучасні принципи і вимоги вибору методів для нашого дослідження. Задля забезпечення повноти та об'єктивності отриманих даних в дослідженні ми використовували наступні методи: клінічні спостереження, вимірювання статичного та динамічного балансу, проходження пацієнтами опитувальників, а також шкал та тестів на оцінку рівноваги пацієнта.

Результати. Було проведено первинні обстеження 10 осіб чоловічої статі від 35 до 60 років. У рамках дослідження виявлено, що пацієнти після інсульту мають суттєві порушення статичного та динамічного балансу.

Визначено, що період після інсульту має критичний вплив на координацію рухів та стабільність пацієнтів. Встановлено, що інтеграція комплексного підходу, включаючи фізичні вправи та когнітивні тренування, має значущий вплив на поліпшення стану балансу пацієнтів.

Комплексна програма відновлення, розроблена нами, містить у собі 24 вправи, деякі з них основані на завданнях із шкал та тестів, але модифіковані в силу дефіцитів обстежуваних. Вона спрямована на зміцнення м'язів, відновлення чутливості, внаслідок чого людина краще контролюватиме паретичну кінцівку. Як наслідок, пацієнт зможе опиратися на хвору ногу, що дасть більше опори та рівноваги. Другий аспект програми, це контроль тіла під час зміни його положення. Також варто зазначити що дозування для кожного пацієнта, згідно цього комплексу може бути різним.

На момент заключного обстеження пацієнти давали набагато кращі результати згідно оціночних шкал та тестів, легше та швидше вставали з ліжка або крісла та йшли, це суттєво впливає на діяльність та участь пацієнтів.

Обговорення. Під час роботи над дослідженням ми детально проаналізували наукові книги та інші дослідження. Це стало причиною для того, щоб ми створили наш власний комплекс програми відновлення, щоб допомогти людям після інсульту покращити їхню рівновагу. Ми випробували його на пацієнтах на базі «Олександрова клініка реабілітації» і внесли зміни, враховуючи особливості інсульту та інші дефіцити в період лікування.

Порівняльний аналіз результатів нашого дослідження з попередніми науковими роботами підтверджує наші висновки. Виявлено, що інноваційні методи відновлення балансу виявляють себе більш ефективними у порівнянні з традиційними підходами.

Різноманітні фактори, які впливають на ефективність методів відновлення балансу, можуть повпливати на процес реабілітації. Серед них – індивідуальні особливості пацієнта, час початку реабілітації, сприйняття людиною програми лікування та врахування психосоціальних аспектів.

Висновки. Розроблений нами комплекс був включений у програму реабілітації пацієнтів та модифікований відповідно до особливостей інсульту в лікарняному періоді.

Комплекс програми відновлення показав високу ефективність на основі 5-ти тестів.

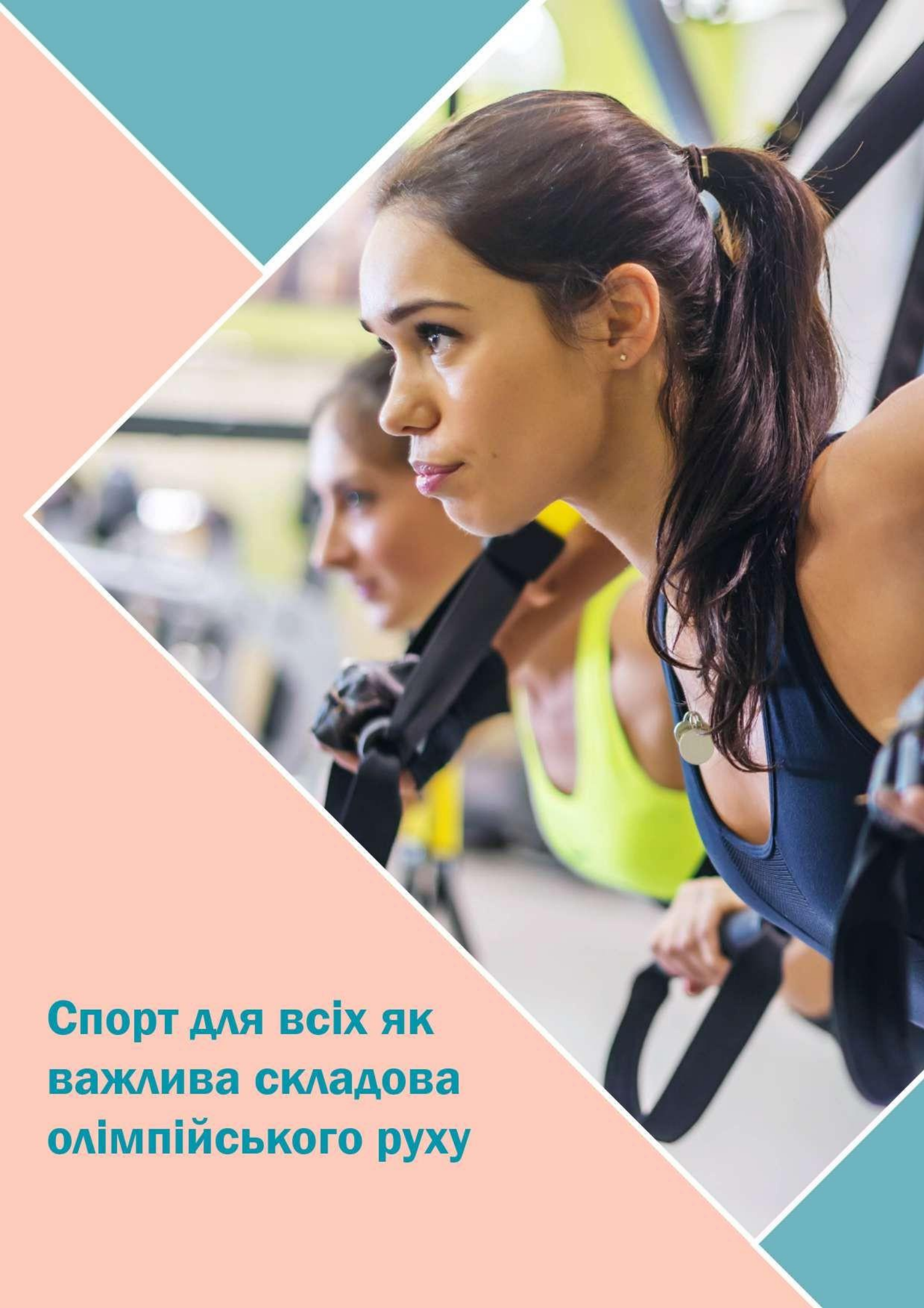
Зміни середніх показників тестів:

- Індекс Бартела покращився на 61 бал, це демонструє що покращення рівноваги напряму впливає на якість життя після інсульту.
- Тест Балансу Берга покращився на 16,2 бали.
- Тест «Функціональне досягання» покращився на 20,4 сантиметри.
- Тест «Up&Go» покращився на 25,3 секунди.
- «Trunk Control Test» покращився на 69,6 балів.

Всі ці результати дослідження підтверджують, що розроблений нами комплекс являється ефективним при введенні його у реабілітаційну програму пацієнтів. При огляді наукової літератури дається можливість відрізнити фахівцями ефективні методи покращення рівноваги після інсульту від неефективних методів.

Список використаних джерел.

1. Mackay J., WHO. The atlas of heart disease and stroke. United Nation Digital Library System. URL: <https://digitallibrary.un.org/record/535665> (дата звернення: 18.03.2024).
2. Heart Disease and Stroke Statistics / Alan S. Go та ін. *Circulation*. URL: <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/CIR.0b013e31828124ad> (дата звернення: 18.03.2024).



**Спорт для всіх як
важлива складова
олімпійського руху**

CHARACTERISTICS OF COMPETITIVE POWERLIFTING ACTIVITIES OF ALTERNATIVE FEDERATIONS IN UKRAINE

Kirpychova A., Kovalenko N., Chukhlovina V.

Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport. Dnipro Ukraine

Introduction. Powerlifting is an international sport practiced in more than 100 countries on all continents. Athletes - men and women aged 11 years and older compete in different age groups and weight categories.

Recently, the competitions of alternative federations, where the main goal is the commercialization of competitions, have been receiving a lot of attention. The popularity of these competitions among Ukrainian athletes is growing every year. That emphasizes the relevance of our research.

The purpose of the work is to reveal the main criteria for the competitive activity of alternative powerlifting federations in Ukraine.

Research methods: analysis of literary sources, documentary materials and information on the Internet; official documents of international and national sports organizations on powerlifting.

Research results and their discussion. Powerlifting is a well-known sport that is spread in many countries, becomes famous among ordinary people who do sports at a non-professional level, attracts a large number of athletes from other sports to test the strength indicators in the "golden three" exercises (squat with a barbell on the shoulders, barbell bench press, deadlift) [1].

To achieve the goal, we conducted a comparative analysis of competitive powerlifting activities of alternative federations with competitions under the patronage of the Powerlifting Federation of Ukraine (PFU) [1, 3, 4], which allowed us to identify the main advantages:

- A diverse number in the choice of disciplines:
 - Disciplines of alternative federations: without equipment-9 sports, with equipment - 6 sports;
 - PFU disciplines: without equipment - 2 sports, with equipment - 2 sports.
- Division into two divisions (Pro and amateurs) with higher and lower standards;
- Most competitions in the annual calendar [3]. Using the example of 2023:
 - alternative (on the example of three federations): WPAU– 8, UPC – 10, WPF-KRAWA – 8;
 - PFU-10.
- Freedom of choice in competitions without being tied to one federation (that is, the athlete has the choice to compete anywhere), PFU is not allowed to participate in alternative federations;
- A modern approach to the performance of athletes, for example, ordering your favorite music during the exercise of competitive approaches;
- The ability to improve the result thanks to the equipment and technique of performing exercises (for example, in the deadlift, a soft bar is used, which reduces the amplitude of movement, and in the barbell bench press, it is allowed to focus on the toes, not the heels);
- Smaller difference between weight (Table 1) and age (Table 2) categories.

Table 1

Comparison of weight categories of alternative federations and the PFU federation

Weight categories			
Alternative federations (men)	PFU (men)	Alternative federations (women)	PFU (women)
44	46	44	40
48	49	48	43
52	53	52	47
56	59	56	52
60	66	60	57
67,5	74	67,5	63
75	83	75	69
82,5	93	82,5	76

90	105	90	84
100	120	90+	84+
110	120+		
125			
140			
140+			

Due to the small step between categories in alternative federations, it gives an advantage to athletes to define a weight category more accurately. For example, if an athlete weighs 109 kg, in the alternative he can enter the category up to 110 kg, and in the IPF - only up to 120, thereby he increases the benefit for himself to get into the prize places or fulfill the standard.

Table 2

Comparison of age categories of alternative federations and the PFU federation

Age categories		
Alternative federations as an example WPAU	PFU	
7 years old	33-39 (sub masters)	Up to 18 years old (teenagers)
8	40-44 (masters)	19-23 (juniors)
9	45-49 (masters)	24-39 (open age)
10	50-54 (masters)	40-49 (masters 1)
11-12	55-59 (masters)	50-59 (masters 2)
13-15 (teenagers)	60-64 (masters)	60-69 (masters 3)
16-17 (teenagers)	65-69 (masters)	70+ (masters 4)
18-19 (teenagers)	70-74 (masters)	
20-23 (juniors)	75-79 (masters)	
24-32 (open age)	80+ (masters)	

Athletes who are not 13 years old yet, but not younger than 11 years old, and who have a sufficient level of physical and technical training, a separate doctor's permission, and a written statement from their parents that they agree to participate in competitions their child may be admitted to competitions at the PFU. In commercial federations, cases of performances by athletes from the age of 7 are increasingly common.

The comparative analysis made it possible to characterize more clearly the competitive activity of alternative federations and to record advantages over competitions held under the patronage of the FPU.

Conclusion. The analysis of scientific and methodical literature made it possible to provide a description of competitive powerlifting activities of alternative federations in Ukraine. The comparative analysis provided an opportunity to reveal the main advantages of competitions of alternative federations over competitions held under the patronage of the Powerlifting Federation of Ukraine and emphasized the popularization of commercial competitions among Ukrainian athletes.

References.

1. Powerlifting Federation of Ukraine: website. URL: <https://ukrpowerlifting.com> (date of application: 19.02.2024).
2. Competition calendar for 2024: website. URL: <https://www.europowerlifting.org/events/calendar-of-events> (date of application: 12.02.2024).
3. EUROPEAN Powerlifting Alliance: веб-сайт. URL: <https://epa-powerlifting.com/> (date of application: 12.02.2024).
4. Official website of the Ukrainian Powerlifting Federation.wpf-krawa: website. URL: <https://wpf-krawa.com.ua/uk/> (date of application: 15.02.2024).

ЕТАПИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПЛАВАННЯ У ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ ЗА ПРОГРАМОЮ «ЯК РИБКА У ВОДІ»

Азаренко Т., Пилипко О.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Вступ. Відомо, що плавання з народження покращує як загальне здоров'я дитини, так і позитивно впливає на його інтелектуальний розвиток [1; 2]. Необхідність зміцнення здоров'я дітей з самого народження, придбання життєво важливого досвіду самостійного плавання в цілях безпеки взаємодії з навколишнім природним середовищем на даний час набуває особливої актуальності [4; 5]. Все це вимагає поглибленого аналізу і узагальнення всього накопиченого досвіду роботи з дітьми раннього віку, потребує розробки програм та методики навчання і організації занять плаванням з даним контингентом [3].

Мета дослідження: структурування етапів навчання плаванню дітей раннього віку із застосуванням оціночної шкали сформованих навичок згідно вікової періодизації.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, опитування тренерів та батьків, анкетування, відеозйомка, аналіз отриманих результатів за допомогою методів математичної статистики.

Результати дослідження: Процес навчання плаванню дітей раннього віку був структурований за трьома етапами, а саме - адаптивним, основним, просунутим. Кожен з них має чітку мету, завдання та шляхи їхнього досягнення відповідно віковим плавальним можливостям дитини.

Метою адаптивного етапу є формування у дитини і батьків почуття безпеки у воді та позитивне сприйняття водного середовища.

На основному етапі за мету ставиться досягнення дитиною вміння самостійно плавати в положенні «на грудях» без підтримки дорослого за допомогою активних довільних рухів та комфортно лежати у положенні «на спині» з підтримкою.

Метою просунутого етапу є удосконалення вміння самостійно триматися на воді, плавати та пірнати відповідно до віку малюка, самостійно лежати і плавати у положенні «на спині».

Враховуючи те, що основний етап є ключовим, ми сфокусували увагу на розробці покрокової структури основного етапу в процесі формування навичок самостійного плавання в положенні «на грудях», яка складається з восьми стадій.

Була розроблена оціночна шкала стадій покрокового опанування самостійного плавання для дітей раннього віку, що дозволила оцінити тривалість цих стадій та ефективність досягнення результатів навчання.

Вісім стадій опанування навичок плавання «на грудях» без підтримки дорослого за допомогою активних довільних рухів дітей до 3-х років включають:

1. Неглибоке, короткочасне занурення під воду оптимальним для дитини та батьків способом відповідно до вікових можливостей.
2. Поступове збільшення часу перебування дитини під водою у контакті з руками дорослого.
3. Пірнання без контакту з руками дорослого під водою, з поступовим збільшенням часу та розвитком навички спливання на поверхню води за допомогою дорослого.
4. Пірнання із самостійним виходом на поверхню води при використанні зручних для дитини захватів (поручень, бортик, плотик, обруч, рука дорослого, кільця та ін.).
5. Серія пірнань з одним проміжним вдихом між фазами пірнання за підтримки дорослого.
6. Серія пірнань з одним проміжним вдихом між фазами пірнання за часткової підтримки дорослого.
7. Серія пірнань із одним проміжним вдихом між фазами пірнання без підтримки дорослого. Для допомоги на впливанні пропонуємо руку і потім знову прибираємо підтримку.

8. Самостійне вміння плавати на грудях за допомогою активних довільних рухів без підтримки дорослого.

Обговорення. Отримані результати дослідження доповнюють наявні методичні розробки щодо програми навчання плаванню дітей до 3-х років, підтверджують думку фахівців про те, що успішне опанування дитиною та батьками кожною стадією, яка докладно пояснюється тренером, суттєво полегшує сприйняття та просування у навичках як дитиною, так і батьками на найдовшому за часом основному етапі. Оціночна шкала, яка була розроблена, дає чітку інформацію про відповідність навичок дитини стадіям основного етапу, що допомагає своєчасно перейти на наступний рівень плавального розвитку та уникнути перевантаження дитини і появи психологічних складних оціночних станів у батьків.

Висновки:

1. Структурування процесу навчання на кожній з восьми стадій основного етапу розкриває можливість доступного застосування методів оволодіння навичкою самостійного плавання в положенні «на грудях».

2. Запропонована структура навчання плаванню може бути застосовна як для тренерів в організації занять груповим методом, так і для батьків з дітьми в організованій формі навчання та самостійній взаємодії з дитиною.

3. Перехід зі стадії на стадію повинен бути чітко визначений на основі оціночної шкали для тренера, дитини та батьків.

4. Оціночна шкала восьми стадій покрокового навчання плаванню для дітей раннього віку дозволяє оцінити тривалість стадії та ефективність досягнення результатів в кожній з них із підбором відповідних індивідуальних вправ.

Список використаних джерел.

1. Азаренко Т. Д. Щаслива дитина – здорова дитина. Харків: Основа, 2011. 96 с.
2. Ефименко М. М., Беседа В. В. Малий театр фізичного розвитку дітей раннього та дошкільного віку: навчально-методичний посібник. Вінниця: ООО «Твори», 2018. 252 с.
3. Жебровський Б. А., Азаренко Т. Д., Грищенко А. А., Гурковська Т. Л. та ін. Методичні рекомендації з пренатальної та перинатальної педагогіки. Тернопіль : Мадрівнець, 2013. 74 с.
4. Пріма А. В., Путров С. Ю, Омельчук О. В., Дубовак Р. Г. Груднічкове плавання як спосіб раннього розвитку дитини. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»* 2022. Вип. 3 (148). С. 100-103.
5. Doman D. How to teach your baby to swim from birth to age six. Square One Publishers; 26315th edition, 2006. 120 p.

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ - СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Бондаренко О., Толкунова І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Введення військового стану в Україні безперечно впливає на всі сторони життєзабезпечення людини, за певний час стають помітними відповідні зміни як у суспільстві так і в житті кожного його члена хто залишається в країні. Звісно політико-економічна ситуація в сучасній Україні вносить свої корективи в життя та здоров'я людини, яка має знайти відповідний ресурс, вибудувати нові механізми до невідомих обставин та продовжувати далі задовольняти власні потреби та реалізовувати себе в невизначених ситуаціях сьогодення та перспективи майбутнього. Не зважаючи на вік стать, професію або діяльність кожна людина в виснажливих умовах с часом спрямовує увагу на пошук засобів що дозволять зберігати всі сторони здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) та потребує підвищення власного рівня стресостійкості.

Проблема стресостійкості спортсменів залишається актуальною в будь який час, спорт та спортивна діяльність є різновидом екстремальних видів діяльності, де рівень напруги значний і спортсмен має опанувати негативні емоційні стани що виникають під час тренувань та змагань він застосовує відомі йому та відповідні психологічні та фізичні інструменти (вправи) що отримали під час занять спортом. Де які автори навіть рекомендують заняття спортом як різновиду фізичних вправ, що дозволяють знизити і рівень тривоги і підвищити емоційну стійкість.

Проблему стресу та стресостійкості вивчали: Сельє Г. (1974); Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. (2021); Дьоміна, Ж., Омельчук, О. (2022, 2023); Цимбалюк М., Жигайло Н. (2022); Терещенко Л.А., Толкунова І.В., (2023); у спорті розкрили: Крайнюк В. М., Щербатих Ю. В., Воронова В.І. (2012); Коробейнікова Л., Коробейніков Г., Дакал Н., Стовба А., Щіпенко А., (2014,2016) ; Шинкарук О, Лисенко О., (2017); Петровська Т., Арнаутова Л.,(2019), а також стресостійкість у навчальній діяльності студентської молоді досліджували: Коломієць Л.І., Степова А.С.(2017); Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник (2018); Хома Д.О., Дідух М.М. (2020); Жигайло Н., Харко Н. (2021); О Андрєєва, Н Бишевець, О Плешакова,(2023).

Слід зазначити, період занять спортом найчастіше припадає на молоді роки людини, так спортсмени опановують не тільки власну спортивну майстерність, але і одночасно отримують освіту у навчальних закладах, отже вони перебувають одночасно під впливом багатьох стрес факторів як у навчальній і спортивній діяльності, а сьогодні ще в умовах військового стану. Таким чином постає питання як сучасна молодь має переживати комплекс негативних впливів і в таких складних умовах сьогодення та як їй це вдається (або не вдається)?

Мета дослідження – висвітлення сучасних вітчизняних та закордонних теоретичних та прикладних досліджень проблеми стресостійкості у студентів-спортсменів.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел.

Результати. У науковій літературі, як зазначають Л.Терещенко, І.Толкунова відсутнє єдине трактування терміну «стресостійкість», тому більшість дослідників уживають його як синонім поняття «емоційна стійкість» тож визначають, що стресостійкість – складна інтегральна властивість особистості, що взаємопов'язана із системою елементів, представлених комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних якостей [2].

Аналіз наукових джерел дозволив встановити стресостійкість є необхідною характеристикою для сучасної студентської молоді починаючи з перших днів навчання [1]. Ж. Дьоміна (2022) підкреслює, що у період навчання інтенсивно формуються й розвиваються психологічні властивості особистості, моделі її поведінки, реагування на стресові ситуації. Закріплені психологічні особливості згодом позначаються на специфіці адаптації особистості в різних життєвих ситуаціях [1].

Як позначають М. Цимбалюк та Н. Жигайло (2022 р) кожен мешканець України переживає стрес через війну і відповідно вносить корективи у життя сучасної молоді. Автори зазначають що змінено їхні цінності та пріоритети у житті, а також підкреслюють значний негативний вплив який чинить інформаційний стрес у студентів під час війни і наполягають на необхідності формування стресостійкості [3].

Обговорення. Отже встановлення особливостей стресостійкості у студентів-спортсменів, а саме усвідомлення власної стресостійкості (якісно або кількісно) в умовах військового стану, дозволить молоді опанувати вплив негативних факторів в умовах військового стану шляхом вибору ефективних, дієвих засобів, методів опанування стресу спортсменів, а після завершення навчання у ЗВО молоддю будуть сформовані відповідні якості вже необхідні у реалізації майбутньої професійної кар'єри. Від визначення рівня стресостійкості студентів-спортсменів, що займаються спортом, та вживаних ними методів та засобів, що перешкоджають впливу негативних стресфакторів стає можливим сформувані відповідні рекомендації до здоров'я збереження та зниження впливу стресфакторів на студентську молодь України в умовах військового стану.

Висновки. Теоретичне дослідження особливостей стресостійкості студентів-спортсменів в умовах війни спонукає обирати адекватні засоби та методи опору впливу негативних стресфакторів та витримувати сучасній молоді стресогенні ситуації.

Список використаних джерел.

1. Дьоміна Ж., Омельчук О. Феномен стресостійкості як провідного чинника збереження здоров'я учнівської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2023 (12(172)), С.73–77.

2. Терещенко Л., Толкунова І. Психологічні особливості підвищення рівня стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни. Психологічний журнал, 9 (3), 28–38.

3. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136.

СОЦІАЛЬНІ ПРОЄКТИ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ

Бричук М., Яцько В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Зниження рівня рухової активності молоді – актуальна проблема сьогодення. Це пов'язано з багатьма факторами, такими як урбанізація, розвиток інформаційних технологій, зміна способу життя, вимушене переселення. Війна в Україні також негативно вплинула на фізичне та психічне здоров'я молоді: додалися постійний стрес, тривога та невизначеність. Рухова активність (РА) як будь-яка діяльність, пов'язана з рухом тіла, може стати ресурсом для подолання труднощів та збереження стійкості.

Загальні положення про значення РА у процесі фізичного виховання розглядаються у роботах науковців О. Бикової, О. Богініч, Н. Денисенко, Т. Дмитренко, М. Рунової, Т. Осокіної та ін. Дослідженню проблем залучення населення до РА присвятили свої наукові праці Б. К. Бальсевич, П. О. Виноградов, М. І. Золотов, А. А. Ісаєв, С. М. Литвиненко, Л. П. Матвеев, Р. А. Пилоян, П. О. Рожков, В. М. Супиков, А. В. Царик, К. С. Хуснутдинов та ін. Зокрема, в дослідженнях І. Коломоєць, А. Ребрини було обґрунтовано, що здоров'я молоді залежить від оптимального рівня РА, оскільки її надмірність чи недостатність сприяють затримці росту та розвитку, знижують робочі можливості організму та його адаптивну здатність [1, 3].

Для підвищення РА молоді варто розробляти нові методи і програми. Одним з таких напрямків вбачаємо в створенні та реалізації соціальних проєктів, а саме проєкту «Активні парки» (соціальний проєкт «Активні парки – локації здорової України»).

Мета дослідження – дослідити рівень рухової активності молоді та вплив на нього соціальних проєктів.

Методи дослідження: Для досягнення поставленої мети та завдань дослідження використовувались такі методи: теоретичний аналіз літератури з питань РА молоді та соціальних проєктів, опитування за допомогою Google Forms, математичні методи для обробки отриманих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведено опитування на тему «Якість надання послуг проєктом «Активні Парки», в якому взяли участь В опитування взяли участь 63 респонденти, віком 14-17 років (25,4%) та 18-24 роки (74,6%). В першій частині дослідження визначено рівень РА опитаної молоді. З'ясовано, що 95,2% респондентів займаються РА, причому 7,9% респондентів відзначили низький рівень РА (повільна ходьба, сидіння за робочим столом, робота за комп'ютером тощо), 34,9% - помірний (швидка ходьба, робота по господарству тощо) та 57,1% - інтенсивний (біг, заняття фізичними вправами і спортом, танці, рухливі ігри). Також опитувані зазначили, що 9,5% займаються РА 7 і більше разів на тиждень; 25,4% - 5-6 разів на тиждень; 41,3% - 2-3 рази на тиждень та 22,2% - 1-2 рази на тиждень. Тобто, більшість займається РА постійно. Причому, займаються спортом понад 6 років – 40,6%, 4-6 років - 20,6%, 1-3 роки – 12,7%, менше ніж рік – 3,2% та 15,9% респондентів не займається. Загалом, дані свідчать про те, що більшість респондентів (73,9%) мають досвід занять спортом, з яких 40,6% займаються спортом протягом тривалого часу. Це може свідчити про високий рівень усвідомлення важливості спорту для здоров'я та загального самопочуття.

Більшість респондентів метою заняття РА обирає турботу про зовнішній вигляд та здоров'я (удосконалення форми тіла, красивої статури – 73%, покращення стану здоров'я – 58,7%, прагну бути здоровим, сильним, спритним тощо – 54%), 46% респондентів зазначили, що займаються РА, щоб відволіктися від проблем сьогодення. Більшість респондентів (88,3%) прагне покращити свою РА. Також респондентами зазначено, як змінився їх рівень занять РА з початком збройної агресії росії проти України: 38,1% - значно зменшився, 12,7% - значно збільшився, 20,6% констатували зміну РА, для 25,4% - не змінився, не зазначаючи якість змін.

Аналізуючи відповіді на питання «Що найчастіше стає на заваді вашій руховій

активності? (оберіть декілька варіантів)» отримані наступні результати – переважна більшість зазначає брак часу (табл.1).

Таблиця 1 – Причини, які стають на заваді займатися руховою активністю

№	Причини	Кількість відповідей	
		осіб	%
1.	Відсутність часу	46	73
2.	Брак мотивації	18	28,6
3.	Втома /відсутність енергії	31	49,2
4.	Травми/проблеми зі здоров'ям	24	38,1
5.	Недоступність необхідного обладнання	7	11,1

Аналіз відповідей на питання «Де Ви займаєтеся руховою активністю? (оберіть всі можливі варіанти)» показав, що вдома займаються РА 35 (55,6%) респондентів, у спортивному залі – 39 (61,95%), на вулиці – 33 (52,4%), в інших місцях (на футбольному полі, в манежі, в закладах освіти, спеціальних майданчиках) – 14 (22,2%). Як бачимо, значна частина опитаних шукає можливості для занять РА в різних місцях, залежно від своїх потреб та інтересів. Реалізація соціальних проєктів для підвищення рівня РА молоді, зокрема проєкту «Активні парки» можуть стати важливим доповненням до наявних місць для занять РА.

Соціальний проєкт «Активні Парки — локації здорової України» був започаткований Президентом України, Постанову про введення в дію прийнята Кабінетом Міністрів України 7 квітня 2021 року [2]. Він пропонує безкоштовний та доступний простір для занять спортом на свіжому повітрі, різноманіття спортивних та оздоровчих програм для людей різного віку та рівня підготовки, можливість для спілкування та активного відпочинку з друзями та сім'єю, простір для проведення спортивних заходів та змагань та місцем для популяризації різних видів спорту.

Подальшим кроком дослідження стало визначення впливу проєкту «Активні парки» на залучення молоді до рухової активності. Слід зазначити, що 69,8% респондентів мають інформацію про проєкт та можливості його реалізації, але при цьому 30,2% опитаних не володіють (або володіють не в повній мірі) інформацією. При цьому займаються РА на територіях парку лише 17,5% респондентів. 85,7% респондентів зазначили, що відвідували б парк та займалися РА якби він був поруч з місцем проживання.

Висновки. Більшість респондентів мають досвід занять РА та займаються спортом протягом тривалого часу. Переважна більшість респондентів обирає РА для покращення зовнішнього вигляду та здоров'я та для відволікання від проблем. Брак часу є найпоширенішою перешкодою для РА. «Активні парки» можуть стати важливим доповненням до існуючих місць для занять РА, пропонуючи доступний простір, різноманіття програм та можливість для спілкування. Респондентів знають про «Активні парки», але лише невелика частина з них займаються РА на їх території. Перспективи майбутніх досліджень: вивчення факторів, що впливають на відвідуваність «Активних парків» та розробка стратегій їхнього покращення.

Список використаних джерел.

1. Коломоець Г., Ребрина А. Вплив фізичної та психофізичної підготовленості студентів на здоровий спосіб життя. *Проблеми освіти*. 2022. № 2(97). С. 278–288. DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-97.2022.16>
2. Про затвердження Положення про соціальний проєкт “Активні Парки - локації здорової України”: Постанова Кабінету Міністрів від 07.04.2021 р. № 326: станом на 25 січ. 2023р.<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/326-2021-%D0%BF#Text> (дата звернення 18.03.2024)
3. Ребрина А. Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку : дис. д-ра філос. Хмельницький, 2023. 343 с. <https://nauka.khmn.edu.ua/wp-content/uploads/dysertatsiia-rebryna.pdf>

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Василенко О., Матвеев С., Крушинська Н.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Фізкультурно-спортивна реабілітація (ФСР) спрямована на допомогу хворим та людям, які отримали травми. Враховуючи повномасштабне вторгнення в Україну працівники охорони здоров'я констатують збільшення кількості травм серед учасників бойових дій (УБД).

Фізична культура стає особливо необхідною під час російсько-української війни. Саме рухова активність допомагає вижити у надскладних бойових умовах. Разом з тим, збільшення кількості травм актуалізує необхідність відновлення здоров'я УБД. Враховуючи важливість фізкультурно-спортивної реабілітації УБД, рекомендуються заняття фізичною культурою і спортом після повернення до цивільного життя. Наші дослідження спрямовані на заповнення прогалин в наукових напрямках щодо фізкультурно-спортивної реабілітації УБД шляхом застосування фізичних вправ.

Мета дослідження: відновлення здоров'я учасників бойових дій за допомогою фізкультурно-спортивної реабілітації.

Методи дослідження: аналіз, спостереження та узагальнення інформації щодо показників фізкультурно-спортивної реабілітації в учасників бойових дій.

Результати дослідження. Закон «Про затвердження Державного соціального стандарту фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, членів їх сімей та сімей загиблих (померлих) ветеранів війни» визначає формулювання ФСР, як «системи заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей організму для поліпшення фізичного і психологічного стану» [4, 5].

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає поняття реабілітації, в тому числі ФСР, як сукупності заходів, спрямованих на те, щоб дати можливість людям, функції яких порушені внаслідок хвороби, травми або вродженого дефекту, адаптуватися до нових умов життя у суспільстві, в якому вони живуть. ФСР розглядають, як допомогу пацієнтам та особам з інвалідністю досягти максимально можливої фізичної, психічної, професійної, соціальної та економічної користі. Підтримка учасників бойових дій необхідна для максимально можливого фізичного, психічного, професійного, соціального та економічного потенціалу. Це комплексна форма досягнення фізичної, психічної, професійної, соціальної та економічної повноцінності. Тому ФСР розглядають як механізм надання можливостей пацієнтам та особам з інвалідністю досягати максимального рівня фізичної, психічної, професійної, соціальної та економічної користі. Підтримка УБД, також необхідна для підсилення соціально-економічного потенціалу країни [3].

Завдання ФСР: функціональне відновлення організму; адаптація до соціального життя і роботи. Комплекс ФСР починають проводити з перших днів після повернення з медичних закладів [2].

ФСР охоплює велику кількість УБД, що займаються різними видами спорту. Найпопулярніші види спорту серед УБД: біг, скандинавська ходьба, волейбол, футбол. Позитивні зміни відбуваються у всіх учасників, що займаються ФСР [1]. Однак, необхідність у більш детальному розгляді питання відновлення здоров'я спрогнозувати зміни психічного, фізичного стану завдяки ФСР можливо шляхом систематичного застосування занять спортом. Заняття здійснюються за потреби узгоджених завдань і спроможності фізичними навантаженнями досягати запланованих цілей. Процес ФСР спрямований на підвищення рівня рухової активності, навчання та необхідні консультації УБД, координацію рухових можливостей і спілкування. ФСР дає можливість усунення порушень фізичного та психічного стану, втраті працездатності та соціальній нестабільності УБД.

Висновок. На підставі проведеного аналізу та узагальнення інформаційних джерел з проблематики дослідження можна вважати, що відновлення здоров'я в межах комплексної програми ФСР, необхідно розглядати як ефективну складову програми допомоги УБД російсько-української війни із використанням простих і доступних засобів фізичної культури і спорту.

Список використаних джерел.

1. Крушинська Н., Когут І. Вплив занять бігом на рівень стресу в учасників бойових дій. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 4. С. 37–41. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.37-41> (дата звернення: 26.03.2023).

2. Effect of running classes on the stress level of combatants / N. Krushynska et al. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2022. Vol. 3, no. 26. P. 83–87. URL: <https://doi.org/10.15391/snsv.2022-3.004> (date of access: 29.10.2022).

3. Про військово-спортивну реабілітацію у ЗСУ. URL: <https://armyinform.com.ua/2023/03/02/pro-vijskovo-sportyvnu-reabilitacziyu-u-zsu/>. (дата звернення: 26.03.2023).

4. ShieldSquare Captcha. *ShieldSquare Captcha*. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-realizatsiiu-eksperymentalnoho-proektu-z-perekhodu-vid-viiskovoi-sluzhby-do-tsyvilnoho-s104300124>.(date of access: 26.03.2024).

5. Про затвердження Державного соціального стандарту фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, членів їх сімей та сімей загиблих (померлих) ветеранів війни : Постанова Каб. Міністрів України від 17.11.2021 р. № 1188. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1188-2021-p#Text> (дата звернення: 26.03.2024).

КОМПОНЕНТИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК З НИЗЬКИМ РІВНЕМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Волосюк А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Повномасштабне вторгнення російської федерації на територію України 24 лютого 2022 року, постійні обстріли усієї її території стали приводом наймасовішої, за часів незалежності, міграції населення. На початку березня 2022 року зафіксовано міграцію близько 3,5 млн осіб, які вимушено покинули домівки у пошуках безпеки, захисту та допомоги [5]. Більшість з них отримали статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО) [1]. Події, що спричинили міграцію, втрата близьких, зміна місця проживання, пристосування до нових умов призвели до посттравматичних стресових розладів, стресів, психосоматичних захворювань, інших психофізіологічних травм та вплинули на їх здоров'я та якість життя [4]. Усе це стало причиною хронічних, соматичних захворювань населення. Варто зазначити, що при цьому гостро стоїть і проблема як тривалості, так і якості життя (ЯЖ). Індивідуальне сприйняття стану здоров'я представлено концепцією якості життя, пов'язаної зі здоров'ям [2]. Саме серед ВПО найчастіше спостерігається прояви депресивних станів, адже вони покинули території бойових дій, були в осередку збройного конфлікту, були свідками жорстоких подій та мали численні психологічні потрясіння. [3].

Мета роботи: визначення рівня якості життя та депресії у внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку. Саме вони, на нашу думку, є вкрай вразливою до прояву депресії в умовах українсько-російської війни категорією ВПО.

Методи дослідження: Для досягнення мети дослідження використано взаємодоповнюючий комплекс методів, а саме: теоретичний аналіз та систематизація наукових досліджень із проблематики психофізичного стану внутрішньо переміщених осіб та їх якості життя; соціологічні методи та методи статистичного обрахунку.

Результати дослідження та їх обговорення. Визначивши рівні депресивних станів внутрішньо переміщених жінок зрілого віку (оцінка здійснювалося за шкалою Бека), ми встановили, що більшість респонденток мають легкий рівень депресії (51,04%). З них 19,8% учасниць мають помірний рівень депресії (субдепресивний стан), і це викликає занепокоєння, адже їх стан є тенденцією до набуття депресії. 18,8% досліджуваних продемонстрували високий рівень депресивного стану. Отже, понад половина учасниць дослідження мають легкий рівень депресії, і це є свідченням того, що рівень поширеності депресивних симптомів серед цієї категорії жінок – високий. Факт того, що у п'ятій частини жінок (19,8%) виявлено субдепресивний стан вказує на важливість дослідити їх психічний і фізичний компоненти якості життя, стан та розвиток активних підходів, їх залучення до рухової активності з метою попередити та зменшити ризик розвитку депресії.

Ми визначили рівень якості життя у внутрішньо переміщених жінок першого періоду жінок зрілого віку, за допомогою опитувальника SF-36: 45,8% (майже половина) респонденток вказали на середній рівень ЯЖ (від 40 до 60 балів). Про високий рівень вказано лише в одній анкеті з усіх досліджуваних (рис.1).



Рисунок 1. Рівні якості життя внутрішньо переміщених жінок зрілого віку, (n=96), %

Проаналізувавши ті компоненти якості життя внутрішньо переміщених жінок зрілого віку, які, власне, стосуються фізичного здоров'я, маємо підтвердження важливості оцінювання саме фізичного. Бали, які ми отримали під час дослідження таких аспектів, як роль фізичних проблем у обмеженні життєдіяльності, фізична активність, рівень болю та загальний стан здоров'я, демонструють їх комплексний вплив на життя досліджуваної категорії осіб. Так, загальний бал фізичного компонента склав 42,59, що відповідає середньому рівню. З метою подальшого врахування при розробці програм корекції та заходів для поліпшення якості життя варто звернути увагу на ті компоненти, які отримали менші бали: стан здоров'я (42,33958) та фізична активність (42,23958).

Ураховуючи ці результати, можна визначити напрямки подальших досліджень та розробки програм інтервенцій з метою покращення психофізичного стану та загальної якості життя внутрішньо переміщених жінок зрілого віку.

Про знижений рівень якості життя свідчать і результати психологічного компонента: соціальна активність (43,70833333 бали) та життєздатність (43,5625 бали).

Висновки. Визначено рівні депресивних станів у внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку. Більшість з них мають легкий рівень депресії (51,04%), помірний рівень виявлено у 19,8% учасниць та високий у 18,8%. Ці результати вказують на важливість уваги до психічного здоров'я ВПО. Запропоновано надавати їм психологічну підтримку та доступ до психосоціальної допомоги для поліпшення якості життя через залучення до рухової активності.

У результаті дослідження виявлено, що понад половина респонденток мають середній рівень ЯЖ, проте такі його компоненти, як фізична активність та загальний стан здоров'я, потребують особливої уваги і вказують на необхідність розробки програм корекції та заходів для його покращення.

Ці результати є основою подальших досліджень та розробки інтервенційних програм корекції психоемоційного стану та загальної якості життя цієї категорії населення.

Список використаних джерел.

1. Міжнародна організація з міграції (МОМ) <https://ukraine.iom.int/uk/dani-ta-resursy>
2. Павлова Ю., Боднар І., Петрица П., Синиця Т., Жара Г. Предиктори якості життя української студентської молоді під час війни. Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. VII Міжнар. наук.-практ. конф. (8 черв. 2023 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Индика. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки; 7-8.
3. Bielikova, N., Indyka, S., Tsos, A., Vashchuk, L. Quality of Life in War-Affected Population. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (1(57)). – 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>
4. Ji-Hyun Kang, Moon-Jeong Kim. Factors influencing the health-related quality of life in Korean menopausal women: a cross-sectional study based on the theory of unpleasant symptoms. *Korean Journal of Women Health Nursing*.2022; 28(2): 100.
5. United Nations <https://www.un.org/site-search/?query=2022>

КОРЕКЦІЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ГРУПОВИХ ФІТНЕС-ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Галета М., Кенсицька І., Пацалюк К.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Численними дослідженнями встановлено, що надлишкова маса тіла (НМТ) суттєво впливає на рівень здоров'я та якість життя осіб зрілого віку [6]. Науковці підкреслюють, що рухова активність є важливим елементом комплексних профілактично оздоровчих програм і ключовою тактикою в боротьбі з НМТ та ожирінням завдяки численним позитивним наслідкам, таким як зниження ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань, зокрема серцево-судинних і метаболічних [3, 6, 8]. Зважаючи на поширеність НМТ та ожиріння серед осіб зрілого віку, актуальним є пошук нових, ефективних форм організації фітнес-занять, спрямованих на корекцію показників фізичного стану, зокрема і надмірної маси тіла жінок 21–35 років.

Мета – оцінити рівень показників фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку і можливості їх корекції в процесі групових фітнес занять силової спрямованості.

Результати. Дослідники, що вивчають фізичні вправи як засіб корекції НМТ, ожиріння та метаболічного синдрому, часто рекомендують динамічні аеробні вправи, які, як відомо, підвищують чутливість до інсуліну [1]. Проте наявність численних супутніх захворювань і загальний стан здоров'я людей з НМТ та ожирінням можуть ускладнювати виконання динамічних вправ, що робить аеробні вправи не універсальними. Окремі дослідження обґрунтовують використання анаеробного тренування силової спрямованості, яке сприяє системним змінам, нейтралізації метаболічних та функціональних порушень, пов'язаних з розвитком метаболічного синдрому. Це може включати поліпшення чутливості тканин до інсуліну та зниження ризику розвитку цукрового діабету другого типу [3]. Подібно до аеробних вправ, анаеробні вправи також позитивно впливають на індекс маси тіла та артеріальний тиск [7]. У деяких випадках високо інтенсивні тренування мають більш сприятливий вплив на серцево-судинну систему, порівняно з низько інтенсивними тренуваннями [1]. Переваги високо інтенсивних інтервальних вправ полягають у тому, що за короткий час, наприклад 3-4 заняття на тиждень, вони призведуть до значних змін [5]. Однак існує парадоксальний недолік анаеробних тренувань, що полягає в тому, що високо інтенсивна активність призводить до підвищеної смертності та раптової смерті. Загальноновизнана думка полягає в тому, що інтенсивні фізичні навантаження збільшують ризик серцево-судинних захворювань за рахунок підвищення артеріального тиску [4]. Професійний контроль та управління незамінні під час виконання високо інтенсивних вправ. При цьому інтенсивність вправ у різних людей різниться залежно від рівня їхнього фізичного стану. Хоча багато досліджень показують позитивну кореляцію між фізичними вправами та безпечним рівнем здоров'ям, перед початком програми тренувань необхідна ретельна оцінка фізичного стану. Інтенсивність, режим, тривалість та кратність занять можуть сильно вплинути на результат. Тому нами проведено оцінку показників фізичного стану жінок 21–35 років (відвідувачів фітнес центру), які брали участь у програмі занять. У дослідженні брали участь 112 клієнтів мережі фітнес-центрів APOLLO NEXT (м. Київ), які відповідно до вимог Гельсінської декларації, надали інформовану згоду на участь у педагогічному експерименті.

Для оцінки рівня фізичного стану використано методіку прогнозування, запропоновану О. А. Пироговою. За результатами дослідження встановлено, що більшість досліджуваних жінок мають низький та нижче середнього рівень фізичного стану. Так, за результатами констатувального педагогічного експерименту встановлено, що 44,6 % мають низький рівень фізичного стану, 25,9 % – нижче середнього, 17,9 % – середній, 11,6 % – вище середнього. Жінок з високим (безпечним) рівнем фізичного стану серед досліджуваної групи взагалі не виявлено.

Основними чинниками, що впливали на загальний рівень фізичного стану (за запропонованою методикою оцінки) виступали показники фізичного розвитку (довжина та

маса тіла, а також їх співвідношення) та функціонального стану серцево-судинної системи (артеріальний тиск (АТ) та частота серцевих скорочень). Оцінка показників фізичного розвитку, зокрема маси тіла, продемонструвала наявність у значній кількості клієнтів НМТ (55,4 %). Середньостатистичні показники АТ знаходилися у межах норми, проте індивідуальні показники вказують на ознаки артеріальної гіпертензії у значній кількості учасників дослідження (16,1 %). Тому важливим є урахування індивідуальних особливостей при розробці фітнес-програм.

Отримані результати покладені в основу розробки програми групових фітнес занять силової спрямованості, оцінка ефективності якої буде досліджена у подальших дослідженнях.

Висновки. Обґрунтовано можливість та доцільність використання групових програм силової спрямованості для корекції показників фізичного стану жінок 21–35 років. Встановлено, що важливим є урахування показників фізичного стану перед початком програми занять. Серед досліджуваної групи жінок першого періоду зрілого віку переважають особи з низьким та нижче середнім рівнем фізичного стану (70,5 %), що потребує ретельного лікарсько-педагогічного контролю в процесі групових занять силової спрямованості.

Список використаних джерел.

1. Efficiency of a Combined Fitness Program for Improving Physical Condition in Young Women / O. Andrieieva et al. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2020. Vol. 20, № 4. P. 195–204. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.4.0>
2. Effect of different intensities of physical activity on cardiometabolic markers and vascular and cardiac function in adult rats fed with a high-fat high-carbohydrate diet / R. Batacan et al. *Journal of Sport and Health Science*. 2018. Vol. 7, № 1. P. 109–119. doi: 10.1016/j.jshs.2016.08.001
3. Change in health-related quality of life and social cognitive outcomes in obese, older adults in a randomized controlled weight loss trial: Does physical activity behavior matter? / J. Fanning et al. *Journal of Behavioral Medicine*. 2018. Vol. 41. P. 299–308.
4. Heber S., Volf I. Effects of physical (in)activity on platelet function. *BioMed Research International*. 2015. Vol. 11. P. 2314–6133. doi: 10.1155/2015/165078.165078
5. Effect of exercise intensity on lipid profile in sedentary obese adults / U. Kannan et al. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*. 2014. Vol. 8, № 7. BC08–BC10. doi: 10.7860/JCDR/2014/8519.4611
6. Nahorna A., Andrieieva O. Opportunities for physical activity within clinical care: positive healthcare effects of exercise interventions delivered via telehealth services with evidence-based fitness resources. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2023. Vol. 63, № 7. P. 835–845. URL: <https://doi.org/10.23736/s0022-4707.23.14566-x>
7. Aerobic vs anaerobic exercise training effects on the cardiovascular system / H. Patelet et al. *World Journal of Cardiology*. 2017. Vol. 9, № 2. P. 134. URL: <https://doi.org/10.4330/wjc.v9.i2.134>
8. Weight loss and frequency of body-weight self-monitoring in an online commercial weight management program with and without a cellular-connected ‘smart’ scale: a randomized pilot study / J. G. Thomas et al. *Obesity Science & Practice*. 2017. Vol. 3, № 4. P. 365–372. URL: <https://doi.org/10.1002/osp4.132>.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Деренько В., Павелко І., Сулейманова І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Актуальність дослідження. Сучасні зміни в Україні та зміни в житті суспільства безперечно вразили духовний і фізичний розвиток молоді. Відновлення освітнього процесу в країні під час війни потребує нових підходів щодо включення студентської молоді закладів вищої освіти у рухову активність. Встановлено, що адекватний рівень рухової активності є ключовим фактором, від якого залежить їхнє фізичне та психологічне благополуччя [1].

На сьогодні одним із найважливіших завдань для держави є збереження та підтримання здоров'я українського населення, особливо молодого покоління, яке є ключовим фактором інтелектуального, репродуктивного, соціально-економічного та культурного розвитку країни. Одним із основних шляхів покращення якості вищої освіти в Україні в умовах відновлення країни є зміцнення фізичного та психологічного здоров'я молоді. Проблема дослідження стану здоров'я студентської молоді, підвищення їхньої рухової активності та формування навичок здорового способу життя набуває великого значення в науковому, освітньому та суспільному контексті [2, 4].

Аналіз існуючих наукових досліджень і публікацій вказує на те, що в науковій літературі існує значна кількість теоретичних розробок, які присвячені дослідженням стану здоров'я та рухової активності молодого покоління. Проте ці питання залишаються актуальними та важливими в медико-соціальному і педагогічному контексті України, незважаючи на наявність раніше проведених досліджень.

Мета дослідження: визначити рівень рухової активності студентської молоді та надати рекомендації щодо його підвищення.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Експериментальне дослідження було проведено на базі Комунального закладу фахової передвищої освіти «Івано-Франківський медичний фаховий коледж» Івано-Франківської обласної ради міста Івано-Франківськ. Загалом, було опитано 158 студентів, із яких 93 (58,9 %) були дівчата і 65 (41,1 %) хлопці. Анкетування проводилося за допомогою Google Forms і було доступним у веб-середовищі. Середній вік учасників становив 18 ± 1 рік.

Результати дослідження. Аналізуючи отримані дані анкетування, можна відзначити недостатню кількість інтенсивних фізичних навантажень у більшості здобувачів вищої освіти, що свідчить про низький рівень рухової активності серед них. Проте важливо відзначити, що загалом молодь усвідомлює важливість особистої відповідальності за своє здоров'я та розуміє необхідність збереження і зміцнення його.

За результатами анкетування виявлено, що приблизно 39 % студентів тренуються тричі на тиждень. Це включає в себе фізичні заняття, тренування у фітнес-клубах і спортивних секціях, самостійні вправи. 23,5 % вказали, що займаються чотири рази в тиждень і 11,3 % – два рази на тиждень. Близько 26 % здобувачів вищої освіти зазначили, що регулярно відводять свій час на заняття руховою активністю протягом 30-60 хвилин у день. Трохи більше 15 % осіб – від 1 до 1,5 годин на фізичну культуру щодня і 8,7 % студентів приділяють більше 2 годин на спортивні тренування.

Нами встановлено, що 30,4 % здобувачів вищої освіти витрачають більше 2 годин на активні прогулянки помірної інтенсивності кожен з днів. Приблизно 34,8 % студентської молоді приділяли активній ходьбі близько 1,5 години свого вільного часу, тоді як менше 30 хвилин активної ходьби обрали 13 % молоді.

Це дослідження та дослідження інших фахівців [3, 4] надало можливість встановити, що значна частина студентської молоді, які навчаються на не спортивних спеціальностях, недостатньо займається руховою активністю. Від 20 % до 31 % студентської молоді не займаються руховою активністю взагалі.

Результати анкетування свідчать, що 46 % студентської молоді мають низький рівень

мотивації до занять руховою активністю, близько 6 % респондентів виявили негативну мотивацію стосовно фізичного виховання.

Можна виокремити той факт, що більшість студентської молоді оцінюють свій рівень фізичної підготовленості як середній або нижче середнього, проте ця самооцінка не завжди відповідає їхнім реальним здібностям. Погоджуємося з твердженням ряду науковців [3, 5 та ін.], що студентам бракує належної інформації та методологічної підтримки, яка допомогла б їм визначити свій фактичний рівень фізичної підготовленості.

Загалом, наше дослідження підкреслює важливість рухової активності серед студентської молоді та необхідність розробки програм та заходів, спрямованих на підвищення рівня фізичної активності серед цієї групи населення.

Висновки. Дослідження показують, що більшість студентської молоді не отримують достатньо інтенсивних фізичних навантажень протягом тижня, і навіть помірні навантаження не відповідають нормі. Враховуючи відносно низькі показники рухової активності серед студентської молоді, важливо надати їм рекомендації та методичні матеріали для покращення цього показника.

Список використаних джерел.

1. Грибан Г. П. Загальні поняття і детермінанти рухової активності студентської молоді. *Людський спорт*. 2013. № 1. С. 78–81.

2. Данішевський Н. Ю. Характеристика стану рухової активності студентської молоді. Зб. наук.-пр. інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи». Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2022. С. 88–92.

3. Довгань Н. О. Виховання фізичної культури студентської молоді (теоретико-методичний аспект): *монографія*. Миколаїв, 2017. 526 с.

4. Квасниця І., Гнатчук Я., Бугайов М. Аналіз стану рухової активності здобувачів вищої освіти неспортивних спеціальностей. *Фізичне виховання та спорт*, № 2. Запоріжжя : ЗНУ. 2022. С. 20–26.

5. Цьовх Л. П., Куспиш О. В., Зубрицький Я. Я., Рожко О. І. Інноваційна складова трансформації системи фізичного виховання студентів в аспекті здоров'язбереження // *Гірська школа Українських Карпат*. Івано-Франківськ, 2020. № 22. С. 161–166.

..

САМООЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 12 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ

Дедух М., Бричук М., Лижняк С.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Поняття «самооцінка» – це багатогранне та динамічне поняття, що лежить в основі самоусвідомлення та регуляції поведінки особистості. Її дослідження має багату історію, ґрунтується на міждисциплінарному підході та має значну практичну цінність.

За даними науковців-психологів самооцінка, як поняття в психології, відображає здатність свідомості особистості до утворення уявлення про свої дії та себе, а також здатність робити висновки про свої навички, уміння, особисті якості, недоліки та достоїнства. Саме самооцінка дозволяє особистості критично оцінювати себе, ставити перед собою цілі та досягати їх, аналізувати свої можливості з вимогами в різних сферах життєдіяльності, розглядати свої дії та приймати відповідні рішення [1, 4].

У фізичному вихованні даним питанням займаються провідні фахівці даної галузі, описуючи самооцінку мотивації, фізичного здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Адже самооцінка відіграє ведучу роль при виборі занять, веденню способу життя, що в подальшому впливає на формування гармонійної особистості [4].

Авторами [2, 4, 6] було проаналізовано позакласну фізкультурно-оздоровчу роботу закладів загальної середньої освіти та показало, що ця сфера діяльності відіграє важливу роль у вихованні в школярів позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Це дозволяє учням старшого шкільного віку поповнювати необхідні знання, формувати уміння і навички до самостійного виконання фізичних вправ, слідкувати за станом свого фізичного здоров'я і фізичного розвитку, виконувати необхідні гігієнічні вимоги, уникати шкідливих звичок.

Мета дослідження – обґрунтувати самооцінку фізичної підготовленості дітей 12 років, які займаються футболом.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, соціологічний метод (анкетування), методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Експериментальні дослідження були проведені на базі школи №17 м. Києва з хлопцями 12 років (n=18), які займаються футболом у позанавчальний час. Для визначення самооцінки фізичної підготовленості проведено два етапи анкетування: перший виконано на початку тренувального року (вересень 2023 року), другий - грудень 2023 року.

Заняття футболом забезпечують всебічний розвиток усіх рухових якостей, м'язової сили, рухливості в суглобах, правильне формування постави, підвищує працездатність і примножує запас життєвих сил. Оздоровча ефективність занять футболом - це напрямок на формування зовнішнього вигляду, розвитку фізичних якостей і виховання вміння володіти своїм тілом, зміцнює здоров'я, сприяє правильному фізичному розвитку та підвищенню рівня фізичної підготовленості [5, 6].

Фізична підготовленість – це результат фізичної підготовки, що досягається при тренуванні рухових навичок і підвищенні рівня працездатності організму, які потрібні для засвоєння й виконання особистістю визначеного виду діяльності.

Для досягнення мети нашого дослідження було використано анкетне опитування, анкету було запозичено у О. О. Біліченко [2]. Опитування включало 45 питань, але для нашого дослідження було обрано тільки відповідне до теми.

Оцінка своєї фізичної підготовленості була оцінена за 10-ти бальною шкалою, де 1-погано, 10-дуже добре, на початку експерименту хлопці 12-ти років оцінили у 6,1 бали. В кінці експерименту, їх бали становили 8,7 (рис. 1). Зростання на 2,6 бали протягом експерименту свідчить про вагоме покращення самооцінки фізичної підготовленості.



Рисунок 1 – Самооцінка фізичної підготовленості хлопців 12 років, які займаються футболом

Висновки. Експериментальні дослідження доводять, що заняття футболом є ефективним засобом покращення фізичної підготовленості хлопців 12 років, за період тренування учасники експерименту вагомо підняли свою самооцінку фізичної підготовленості. Також заняття футболом мають позитивний ефект практично на всі функціональні системи організму, також є потужним засобом профілактики захворювань, що сприяють формуванню морально-вольових і громадянських якостей особистості. Адекватна самооцінка своїх фізичних можливостей є важливою складовою особистості дитини. Футбол, завдяки своїй специфіці, дає можливість юним спортсменам об'єктивно оцінювати свої сили, порівнювати себе з іншими, визнавати свої успіхи і працювати над помилками. Це, в свою чергу, сприяє формуванню впевненості в собі, стійкості до невдач і прагненню до самовдосконалення.

Список використаних джерел.

1. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : автореф. дис. канд. наук фіз. вих. : 24.00.02. Львів, 2004. – 23 с.
2. Біліченко О. О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів : автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2014 - 22 с.
3. Бойченко А. В. Удосконалення техніки футболу дітей середнього шкільного віку за допомогою технічних засобів навчання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науковопедагогічні проблеми фізичної культури : зб. наук. Праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 3К(45)14. 121–124 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, 2017. Т.2. 367 с.
5. Накорчемний В. Г. Урок фізичної культури з елементами футболу. Фізичне виховання в рідній школі. 2017. 3(109). 11–14 с.
6. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Соловей Д. О., Яковенко А. В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання. Навчально-методичний посібник. Дніпро: Вид. ЧФ «Стандарт-Сервіс», 2017. 150 с.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ АДАПТИВНОЮ ФІЗИЧНОЮ РЕКРЕАЦІЄЮ З ДІТЬМИ 5-6 РОКІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ

Коваленко К., Ковальова Н., Ужвенко В.

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Вступ. Проблема затримки психоемоційного розвитку дітей не втрачає актуальності сьогодні. В даний час спостерігається тенденція до збільшення кількості дітей дошкільного віку, які мають нервово-соматичні, сенсорні захворювання та відхилення у психічному та фізичному розвитку. Позитивним є те, що в Україні та за кордоном змінилося ставлення держави до осіб з відхиленнями у розвитку. У зв'язку з цим виникає потреба інтегрувати таких дітей у суспільство [1].

Навчання дітей віком 5-6 років здійснюється не лише на цілеспрямовано організованих заняттях, а й у повсякденному житті, у різноманітних видах діяльності дітей за допомогою методичних рекомендацій та практичних вказівок. Форма організації навчання – спільна навчальна діяльність педагога і дітей, що здійснюється в певному порядку і встановленому режимі. Кожне заняття повинно передбачати освітні, розвивальні та виховні завдання. Обсяг навчального змісту залежить від вікових можливостей дітей, рівня їхнього загального розвитку і можливостей. Оскільки засвоєння нового матеріалу відбувається на основі набутих знань, навчальний зміст кожного заняття має бути невеликим за обсягом, адже важливо, щоб на одному занятті відбувалося первинне сприймання нового матеріалу, його осмислення та закріплення, а на наступних – розширення знань, умінь, навичок [5].

Мета дослідження – визначити й обґрунтувати особливості організації занять адаптивною фізичною рекреацією з дітьми віком 5–6 років із затримкою психоемоційного розвитку як засобу зміцнення здоров'я, корекції психоемоційного стану та підвищення рівня мотивації до занять.

Методи досліджень: теоретичний аналіз літературних джерел і документальних матеріалів, аналіз і синтез, узагальнення, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення: Заняття адаптивною фізичною рекреацією, з дітьми віком 5-6 років, які мають затримку психоемоційного розвитку, передбачають вирішення низки проблем у контексті педагогічної діяльності.

Зіставлення літературних джерел показує значну різноманітність форм і методів зайнять з дітьми старшого дошкільного віку, однак переважна більшість з них не враховує аспекти адаптації для ефективного використання у роботі з дітьми, що мають затримку психоемоційного розвитку [4].

При виборі відповідних форм та методів для занять адаптивною фізичною рекреацією для дітей віком 5-6 років, із затримкою психоемоційного розвитку варто враховувати додаткові аспекти: індивідуалізація та адаптація, сприяння соціальній інтеграції, підтримка розвитку ключових навичок, залучення родини, комунікація зі спеціалістом. Також слід звернути увагу на те, що дітям із затримкою психоемоційного розвитку потрібно більше часу на засвоєння нових вмінь та навичок, їх нервова система швидко перенапружується тому кількість завдань в одному занятті треба зменшувати до доступного для дитини рівня. Однією з умов успішного навчання дітей дошкільного віку є поєднання навчальної роботи на заняттях і поза ними. Для цього необхідна якісна та ефективна комунікація з батьками дитини. Процес комунікації між батьками та спеціалістами має бути двостороннім. Метою спеціаліста є ознайомлення батьків з ефективними методами та стратегіями взаємодії з дитиною, враховуючи її особливості розвитку, поведінки, та потенційні можливості. По-друге, намір полягає в розширенні знань батьків про особливості розвитку, навчання і виховання дітей з затримкою психоемоційного розвитку. По-третє, акцент робиться на спрямуванні зусиль на формування в батьків адекватної самооцінки та реакції на емоційно нестабільну поведінку дитини в період вікових криз, які можуть призводити до соціально неприйнятної поведінки. Сприяння відкритому обміну ідей, зворотний зв'язок та партнерство є важливими складовими успішного взаємодії [2, 3].

Враховання думок та поглядів батьків, а також їхня участь у прийнятті рішень є фундаментальним для створення ефективних та прийнятних для всіх сторін форм та методів занять. У підсумку, активна та ефективна комунікація між батьками та спеціалістами є передумовою успіху будь-якої форми занять для дітей. Цей процес створює сприятливий контекст для реалізації індивідуальних потреб дітей та сприяє їхньому повноцінному розвитку.

Висновки. Аналіз літературних джерел та педагогічного практичного досвіду занять адаптивною фізичною рекреацією з дітьми дошкільного віку дозволили зробити такі висновки про те, що головними критеріями при виборі форм та методів занять з дітьми віком 5-6 років, є вікові можливості та рівень загального розвитку. Проте у науково-методичній літературі спостерігається недостатня визначеність змісту, організаційно-методичних особливостей і параметрів рухової активності, які б враховували особливості розвитку дошкільників із затримкою психоемоційного розвитку. Фахівці вказують, що система занять адаптивною фізичною рекреацією дітей з затримкою психоемоційного розвитку функціонує недостатньо ефективно, і наголошують на необхідності її вдосконалення. Для успішної побудови занять, з дітьми віком 5-6 років, з затримкою психоемоційного розвитку, варто враховувати особливості психоемоційного стану дитини, проводити якісну комунікацію з батьками дитини, та надавати методичні вказівки для позакласного навчання.

Список використаних джерел.

1. Андреева О. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей дошкільного віку в умовах клубних занять /Олена Андреева, Рудольф Сухомлинов //Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2016. – №3. – С. 29–32.

2. Пангелова Н. Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання : [монографія] / Н. Є.Пангелова. – Переяслав-Хмельницький : ФОП Лукашевич О. М., 2013. – 432 с.

3. Пасічник В. М. Удосконалення фізичних і розумових здібностей у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використанням інтегрально-розвивальних м'ячів: дис. . канд.наук із фіз.вих. і спорту : [спец.] 24.00.02 / В. М. Пасічник. – Львів, 2014. – 295 с.

4. Сухомлинська О. В. Історико-педагогічний процес: нові підходи до загальних проблем. – К.: АПН, 2003. – 68с.

5. Теорія і методика фізичного виховання. / Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.1. – 424 с.

ОСНОВНІ ЗАХОДИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДЛЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ

Крушинська Н.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. З 2014 року тривала антитерористична операція в Україні на території Донецької та Луганської областей. 24 лютого 2022 року відбулось повномасштабне вторгнення росії на територію України.

Щоденна війна призвела до психологічного та фізичного травмування учасників бойових дій (УБД). За даними UNIAN та The Wall Street Journal від 20 до 50 тис. українців з початку повномасштабного вторгнення росії втратили одну або кілька кінцівок. Такі цифри засновані на даних, отриманих від медичних установ і уряду, з посиланням на українську благодійну організацію Hour Foundation і німецького виробника протезів Ottobock [5]. Для покращення соціалізації та відновлення психологічного і фізичного здоров'я УБД був проведений аналіз центрів, де використовуються заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації [3, 4].

Мета дослідження: узагальнення інформації щодо основних заходів соціалізації учасників бойових дій в Україні.

Методи дослідження: аналіз, спостереження та узагальнення інформації щодо центрів фізкультурно-спортивної реабілітації.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз фахової літератури, мережі Інтернет та інформації на сайтах центрів фізкультурно-спортивної реабілітації (Ярміз, Київ Мілітарі Хаб) свідчить про збільшення кількості УБД, які потребують відновлення психологічного та фізичного здоров'я. Задля визначення найбільш ефективних шляхів соціалізації УБД та покращення стану їх здоров'я проаналізовано діяльність Центрів реабілітації та реадaptaції учасників АТО та ООС – Ярміз та Київ Мілітарі Хаб.

Аналізуючи основні заходи соціалізації та відновлення психологічного здоров'я у Центрі реабілітації та реадaptaції учасників АТО та ООС – Ярміз виділяють:

- мистецькі заняття – малювання, що відбувається на постійній основі;
- жонгливання – залучення ветеранів до тренувань з використанням різних м'ячів;
- віденський вальс, аргентинське танго – залучення ветеранів до різної танцювальної хореографії;
- «сім'я лідер – цінності для передачі поколінням» – навчання у створенні сімейного бізнесу для ветеранів після повернення до мирного життя;
- «англійська як по нотах» – соціалізація та удосконалення іноземної мови для ветеранів;
- «крав-мага» – тренування з рукопашного бою, швидка нейтралізація загрози в умовах реального життя;
- караоке-співи, як метод зняття стресу та соціалізації;
- «рівний – рівному» – зустрічі, спрямовані на краще розуміння себе, процесів, які відбуваються у повсякденному житті, що призводить до покращення рівня життя УБД;
- «караоке-чанти» – вивчення англійської мови за допомогою співів;
- фейсбілдинг – гімнастика для обличчя;
- вивчення української мови для УБД – соціалізація та вивчення мови серед ветеранів.
- «життя триває» – психологічна підтримка для УБД та військовослужбовців.
- «центр кар'єри, нетворкінг» – майданчик для організації процесу неформальної освіти задля впровадження ідеї освіти упродовж життя, що включають у себе: навички і компетенції для професій майбутнього; як навчитись заробляти на креативній ідеї; «герої працюють тут»;
- «школа креативних професій, коворкінг та майстерня» – «захоплення як початок нової роботи» – вчить як почати заробляти у сфері креативної економіки (найдинамічнішого сектору щодо створення робочих місць), зосереджена на розвиток творчого мислення, здатності висловлювати свою індивідуальність, особистий розвиток;

- центр «діалог культ» – заснування ветеранського мовного центру «Діалог» як місця презентації культури (українська та англійська мова).

Проаналізувавши основні заходи для соціалізації УБД у Київ Мілітарі Хаб можна виділити:

- інформування та консультування;
- соціально-психологічна допомога;
- організація оздоровлення та надання допомоги в отриманні медичних послуг;
- фізкультурно-спортивна реабілітація УБД та членів їх сімей, осіб з інвалідністю внаслідок війни та членів їх сімей;
- працевлаштування та навчання УБД;
- робота з дітьми УБД, членів родин загиблих Захисників та Захисниць України та Героїв Небесної Сотні.

Аналіз діяльності центрів соціалізації УБД в місті Києві в центрах Ярміз та Київ Мілітарі Хаб виявив достатньо різноманітні заходи, що спрямовані на покращення стану УБД та членів їх родин. Проте з'ясовано, що існує недостатня кількість заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації. У діяльність центрів запропоновано впровадити заходи, що спрямовані на покращення фізичного здоров'я УБД, зокрема систематичні тренування з бігових дисциплін легкої атлетики, що відбуваються тричі на тиждень.

Висновки. Аналіз центрів, що допомагають соціалізуватись УБД, дав можливість визначити різноманіття існуючих заходів для покращення психологічного здоров'я та недостатню їх кількість для вдосконалення показників фізичного стану УБД. Центрам було запропоновано залучати УБД в межах фізкультурно-спортивної реабілітації до участі у змаганнях, зокрема: марафоні Морської піхоти в США, марафоні Миру в Словаччині, «Soldier Field 10» в США, забігу «Шаную воїнів, біжу за Героїв України», «Military Run UA» та систематичних тренуваннях в клубі «Ветеранська десятка», що покращують соціалізацію та відновлення психологічного та фізичного здоров'я.

Список використаних джерел.

1. Крушинська Н., Когут І. Вплив занять бігом на рівень стресу в учасників бойових дій. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 4. С. 37–41. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.37-41> (дата звернення: 26.03.2023).

2. Effect of running classes on the stress level of combatants / N. Krushynska et al. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2022. Vol. 3, no. 26. P. 83–87. URL: <https://doi.org/10.15391/snsv.2022-3.004> (date of access: 16.02.2023).

3. Київ Мілітарі Хаб. *Telegram*. URL: <https://t.me/s/CDUATO> (дата звернення: 21.02.2024).

4. ЯРМІЗ Центр реабілітації та реадптації учасників АТО та ООС. *Redirecting...* URL: <https://www.facebook.com/yarmizkyiv> (дата звернення: 06.06.2023).

5. З початку широкомасштабної війни від 20 до 50 тисяч українців пережили ампутацію – WSJ. *Новини України - останні новини України сьогодні - УНІАН*. URL: <https://www.unian.ua/war/viyana-v-ukrajini-vid-20-do-50-tisyach-ukrajinciv-perezhili-amputaciyu-wsj-12348438.html> (дата звернення: 21.02.2024).

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ

Матвієнко І., Вітушинський Р., Максименко Я.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. На сьогодні особливого значення набуває психофізичний розвиток дітей з раннього віку. Плавання є одним із засобів впливу на гармонійний розвиток дітей з раннього віку (Матусевич А. М., Мариненко С. І., Токар С. І. [2]).

Саме плавання впливає на активізацію функціонування фізіологічних систем організму і дозволяє вдосконалювати фізичні і моральні якості дитини тобто має психофізіологічний вплив. Груднічкове плавання допомагає виростити дитину здоровою та допитливою, це давно відомі факти, які доводять доцільність та користь плавання для немовлят (Прима А.В, Путров С.Ю, Омельчук О.В, Дубовик Р.Г (2022 [6]).

Сучасні лікарі та батьки вважають, що плавання, це навичка, яку варто опанувати раніше, ніж ходьбу. Цю позицію підтримує науковець Ю. І. Нуріманова, вважаючи, що плавання для новонароджених корисно тим, що зміцнює нервову систему, покращує апетит, сон та стимулює процеси обміну речовин [4].

Доцільність та користь плавання для немовлят доводять вчені Н. Н. Нецерет та С. А. Григан, обумовлюючи це тим, що такі заняття для малючків допоможуть зростити дитину здоровою та допитливою [1].

Проблематиці груднічкового плавання присвячені праці науковців А.В. Прими, С.Ю. Путрова, Н. Н. Нецерета та С. А. Григана, Sigmundsson Н., Hopkins В, Назаркевич Л. [1-5] та інших.

Мета роботи: дослідити ставлення батьків щодо раннього плавання.

Методи досліджень: Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, порівняння і зіставлення, педагогічні, соціологічні методи, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось за участю тренерсько-педагогічного колективу «АquaBaby» та вихованців (дітей першого року життя) міста Івано-Франківська. В дослідженні прийняли участь 53 осіб, зокрема: тренери з плавання, батьки дітей, які займаються раннім плаванням. Дослідження тривало з вересня 2022 до жовтня 2023 року

Результати. Так як у цьому дитячому віці, діти самі не в змозі виявити свої бажання щодо спортивних секцій, то батьки приймають рішення щодо занять плаванням для власних діток.

З метою з'ясування підходів у роботі з дітьми дошкільного віку, ми провели анкетування батьків. За даними опитування, 30 % батьків мають за мету навчити дитину плавати, відвідуючи заняття, також є важливим, час, змістовно проведений з дитиною, у спілкуванні та якісному наповненню через корисні заняття плаванням.

Заняття плаванням призводять до зміцнення здоров'я та вирішення певної проблеми, якщо вона існує, пов'язаної зі станом здоров'я. Так, 16 % респондентів, вказали цю причину відвідування занять. Зниження стресу та покращення настрою, отримання позитивних емоцій внаслідок контакту з водою актуально для 14% батьків. Навчитись техніці виду спорту і в майбутньому займатись плаванням професійно мають бажання 11 % батьків. Розвинути характер, волюві якості, «бути у формі», мати гармонійну статуру мають за мету 3% респондентів, а знизити або нормалізувати масу тіла – всього лише 3%.

Плавання, які і інші види рухової активності безумовно, розвиває фізичні якості, у першу чергу, гнучкість (рухливість у суглобах), координацію та витривалість, а також функціональні можливості. Таку думку підтримують 12% батьків.

Наступним питанням нашого анкетування було питання до батьків: «Який ефект ви хотіли б досягти у результаті занять плаванням?»

Відповіді батьків були такими:

- виправити поставу, профілактика порушень постави
- зміцнити імунітет
- Отримати задоволення від процесу плавання

- Зміцнити здоров'я засобами оздоровчого плавання
- Навчитись «триматись» у воді
- З користю провести час спільно з батьками
- Перестати боятись воду
- Отримати позитивний досвід зі взаємодією з водою
- Набути впевненості у своїх силах, наполегливості
- Розвинути гнучкість
- Навчитись правильно дихати і затримувати повітря під водою
- Інші причини.

Висновки. Таким чином, в Україні, школи раннього плавання, також набирають популярності та батьки розуміють важливість отримання такого досвіду. Як зазначають інструктори, аквадітям першого року життя, подобається, саме, взаємодія з батьками у момент заняття в басейні. Активні та пасивні рухи, що виконують малюки можуть викликати щирі емоції та комфорт. За даними опитування, батьки сприяють та підтримують розвитку активності у своїх дітях. Зокрема, 34 % батьків вважають, що дітям будуть корисні вправи у воді, так як, подібні заняття, перебування у воді сприймається дітьми дуже позитивно

Список використаних джерел.

1. Григан С. А., Нещерет Н. Н. Вплив плавання на розвиток і здоров'я дітей в ранньому віці. URL: <https://s.top-technologies.ru/pdf/2019/12/37851.pdf> (дата звернення 01.02.2022).
2. Матусевич А. М., Мариненко С. І., Токар С. І. Оздоровче значення плавання. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/conf/sport/02dec 2014/57.pdf> (дата звернення 01.02.2022).
3. Назаркевич Л. І. Узагальнення досвіду застосування плавання у фізкультурно-оздоровчих заняттях для дітей молодшого дошкільного віку. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017; 3К(84). 306–8.
4. Нуріманова Ю. І. Плавання дітей у віці до року (груднічкове плавання). Молодий вчений. 2018. № 12 (198). 184–186.
5. Офіційний сайт. Міжнародна федерація плавання. <https://www.worldaquatics.com>
6. Прима А. В., Путров С. Ю., Омельчук О. В., Дубовик Р. Г. Груднічкове плавання як спосіб раннього розвитку дитини. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. 3:148.

ОБҐРУНТУВАННЯ ІННОВАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ПАТРІОТИЗМУ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Микитчик В.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Вступ. Повномасштабне вторгнення Російської Федерації на територію України та запровадження військового стану стали певним викликом для нашої держави. Зазначені події внесли корективи у повсякденне життя українців, що сприяло критичному зниженню рівня фізичної активності, а отже і рівня здоров'я взагалі. У той же час виклики сьогодення, з одного боку, актуалізували питання патріотичного виховання покоління, що зростає через систему загальної середньої освіти України, а з іншого, важливого значення набули питання створення для школярів комфортного освітнього середовища та, зокрема, організації освітнього процесу з фізичного виховання [3, 4, 5].

Тому нині цілком закономірним є проведення наукових досліджень з впровадження інноваційних технологій у практику роботи закладів загальної середньої освіти [1, 2, 4, 5].

Мета – теоретично обґрунтувати інноваційну технологію формування патріотизму у дітей молодшого шкільного віку в різних формах фізичного виховання для підвищення їх національної самосвідомості.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувалось згідно тематичного плану НДР ПДАФКіС на 2021-2025 рр. за темою та «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U108320).

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та даних мережі Інтернет, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент.

Результати досліджень. У процесі обґрунтування інноваційної технології формування патріотизму у дітей молодшого шкільного віку в різних формах фізичного виховання ми спирались на результати аналізу науково методичної літератури, дані отримані в ході педагогічного спостереження, результати анкетування вчителів фізичної культури та результати констатувального експерименту. Вважалося, що вона повинна бути специфічною та досить складною, що потребує від вчителя фізичної культури особливих знань, умінь, навичок та здібностей, а її впровадження сприятиме різнобічному розвитку молодших школярів та зацікавленості у заняттях фізичною культурою. При цьому під патріотичним вихованням молодших школярів розуміли виховання свідомого громадянина України, набуття дитиною соціального досвіду та високої культури взаємин, формування потреби у фізичному розвитку. В основу були покладені інформаційні та практичні підходи до формування патріотизму у дітей молодшого шкільного віку в різних формах фізичного виховання: ознайомлення їх з різноманітним інноваційним та традиційним засобів і методів патріотизму у дітей молодшого шкільного віку в різних формах фізичного виховання, основами здорового способу життя, примноження та збереження сімейних традицій, інтересу до традицій України, дотримання правил поважного ставлення до національних символів. Розроблена інноваційна технологія за рівнем застосування відносилась до предметної, за провідним чинником психічного розвитку – до соціогенних технологій, за філософською основою – до наукових, за науковою концепцією засвоєння досвіду – до розвивальних, за ставленням дитини – до особистісно-орієнтованих (гуманно-особистісних, технологія співробітництва та вільного виховання), за орієнтацією на особистісні структури – до інформаційних (формування знань, умінь, навичок) та емоційно-моральних (формування сфери моральних відносин), за типом організації та управління пізнавальною діяльністю – до ігрових технологій.

Спрямованість занять різними формами фізичного виховання, які входили до інноваційної технології залежала від рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку, їх вмотивованості до занять фізичною культурою, ведення здорового способу життя та до збереження сімейних традицій. За типом організації та управління пізнавальною діяльністю молодшого школяра нами була розроблена ігрова інноваційна технологія – ігрова форма

взаємодії вчителя фізичної культури із дитиною, яка сприяла формуванню вмінь розв'язувати завдання на основі компетентного вибору альтернативних варіантів через реалізацію певного сюжету. За ознаками обов'язковості форми фізичного виховання, що пропонувались поділялись на обов'язкові і добровільні.

При розробці інноваційної технології основна увага була приділена наступним аспектам: урахуванню рівня фізичного стану, рівня національної самосвідомості та мотиваційних пріоритетів молодших школярів, їх інтересу до різних форм фізичного виховання, а також використанню різних видів рухової активності. Враховувалось, що національна самосвідомість у молодших школярів формується під час вивчення народознавчих предметів та у процесі оволодіння ними культурно-історичними традиціями. Тому ми намагались органічно поєднувати засади здорового способу життя, розвиток фізичних якостей та оволодіння культурно-історичними традиціями українського народу.

Вважалось, що патріотичне виховання молодших школярів буде ефективним, якщо вплив на почуття та переконання молодших школярів відбувається поступово і дозовано, зовні патріотичні погляди не нав'язуються, але дітям пропонуються зразки проявів патріотичних почуттів (як наприклад, прикладання спортсменом руки до серця, коли грає гімн України), традиції національного патріотичного виховання застосовуються систематично та ненав'язливо.

Враховувалось, що формування навичок проходить у три етапи. На першому етапі завдяки роз'ясненню та демонстрації учні опановували засади здорового способу життя, дбайливого ставлення до особистого добробуту та здоров'я тощо. На другому – відбувалось удосконалення та координація окремих дій у процесі їх виконання. На третьому етапі шляхом неодноразового виконання вправ досягалась формування стійкої навички.

Розробка та обґрунтування інноваційної педагогічної технології відбувалась таким чином, щоб забезпечити можливість її реалізації у навчальному процесі як в умовах офлайн, так і онлайн навчання. Тому кожна форма фізичного виховання містила рекомендації щодо умов її застосування.

Висновки. Вперше теоретично обґрунтовано інноваційну технологію формування патріотизму у дітей молодшого шкільного віку на основі використання різних форм фізичного виховання, які сприяють підвищенню вмотивованості до ведення здорового способу життя, примноженню та збереженню сімейних традицій, інтересу до традицій України, дотримання правил поважного ставлення до національних символів.

Список використаних джерел.

1. Гладченко О, Ратушняк Т, Безпарточна О. Сучасні інформаційні комунікаційні технології для забезпечення якісного дистанційного навчання. *Теорія і практика управління соціальними системами*, 2022. С. 76–91.

2. Мар'єнко М, Сухих А. Організація навчального процесу у ЗЗСО засобами цифрових технологій під час воєнного стану. *Український педагогічний журнал*. 2022; 2: 31– 37. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2022-2-31-37>

3. Марченко О.Ю., Холодова О.С. Дослідження фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, 2023. № 1. С. 70-74. <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.70-74>

4. Микитчик В. Особливості формування патріотизму у дітей молодшого шкільного віку в закладах загальної середньої освіти. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XV Міжнародної конференції молодих вчених, 2023 року* [Електронний ресурс]. Київ, 2023. С. 153-154. URL: zbirnyk_tez_molod_hvi_zhovt-lyst_23_7_1.pdf (uni-sport.edu.ua)

5. Микитчик В. Рівень національної самосвідомості дітей молодшого шкільного віку. *Збірник наукових праць молодих вчених Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка* [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2023. Вип. 15. С. 337-339. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7668>

ОЦІНКА ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Москаленко Д.

Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Переяслав, Україна

Вступ. У сучасних соціально-економічних умовах підвищується необхідність використання можливостей системи фізкультурної освіти дітей і молоді для підготовки їх до життєдіяльності. Знання з фізичної культури є компонентом процесу фізичного виховання, передумовою для підвищення мотивації та інтересу до занять фізичною культурою і спортом [5].

За твердженням Т. Круцевич, О. Іщенко, В. Семененко [3], специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає обґрунтованим стимулом до виконання фізичних вправ, використання сил природи, оздоровчих факторів і формування такого способу життя, що сприяв би досягненню особистісних і суспільних цілей.

Значення теоретичної інформації обумовлено й тим, що вона безпосередньо впливає на формування індивідуальної фізичної культури особистості і є складовим компонентом неспеціальної фізкультурної освіти, хоча і не має прямого й безпосереднього впливу на фізичне вдосконалення старшокласників, однак сприяє суттєвому підвищенню цілеспрямованості та продуктивності процесу виховання [1].

Формування знань в галузі фізичної культури і спорту учнів закладів загальної середньої освіти має велике значення. Удосконаленню процесу формування знань з фізичної культури учнів закладів загальної середньої освіти присвячено праці Т. Ю. Круцевич зі співавт. [3], І. В. Лисак [4], Н. В. Москаленко, Т. Г. Кожедуб [5] та інших.

Однак існують проблеми, пов'язані з плануванням, організацією та методикою викладання теоретичного матеріалу в системі фізичного виховання. До основних із них належать: недостатня кількість спеціальної методичної літератури щодо використання різних підходів у викладанні теоретичного матеріалу, нестача часу на уроках фізичної культури для засвоєння знань, небажання учнів освоювати теоретичний розділ фізичної культури через нецікавість його викладання [2].

Тому існує необхідність визначення підходів щодо формування теоретичних знань з фізичної культури учнів закладів загальної середньої освіти.

Мета дослідження – визначити рівень теоретичних знань підлітків 14 – 15 років для пошуку підходів щодо його підвищення.

Матеріал і методи. У дослідженні взяли участь 40 підлітків 14 – 15 років, які навчаються у 7 – 8 класах НВК №66 м. Дніпра. У ході дослідження використано такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, тестування теоретичних знань, методи математичної статистики. Для оцінки рівня теоретичних знань було розроблено 43 тестових питання з чотирма варіантами відповідей, які відповідають програмному матеріалу з фізичної культури. Тестування було проведено за допомогою програмного забезпечення адміністрування опитування Google Forms. Система оцінки навчальних досягнень учнів з тестових питань передбачала чотири рівні: низький (0 – 10 правильних відповідей), середній (11 – 21 правильних відповідей), достатній (22 – 32 правильних відповідей), високий (33 – 43 правильних відповідей).

Результати та обговорення. Результати тестування теоретичних знань учнів свідчать, що більшість школярів мають середній рівень (32,5%), достатній рівень виявлено у 27,5% учнів, низький – у 25%. Найменша кількість учнів мають високий рівень – 15% (рис. 1). Середній бал оцінки теоретичних знань склав 18 правильних відповідей.

Слід відмітити, що найчастіше учні давали неправильні відповіді на питання, пов'язані з термінологічним апаратом (визначення понять «спорт», «фізичні якості», «фізичні вправи» тощо), причинами порушення постави, змістом раціонального харчування, прийомами самоконтролю.

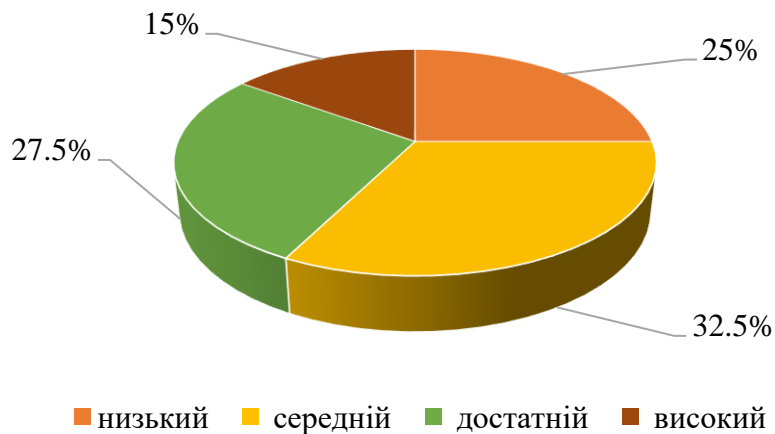


Рисунок 1 – Розподіл рівнів теоретичних знань учнів 7 – 8 класів (n=40) з фізичної культури, %

Тобто можна говорити, що у процесі фізичного виховання підлітків приділяється недостатньо уваги опануванню теоретичного матеріалу. Як свідчить практика, формування знань на уроках фізичної культури найчастіше зводиться до поверхневої передачі готової інформації, а в більшості випадків навіть і такий спосіб не використовується. Надання теоретичної інформації не впливає на формування пізнавального інтересу школярів часто через нецікавість викладання.

Отже, існує потреба у визначенні підходів щодо формування теоретичних знань учнів у процесі фізичного виховання, які б враховували особливості організації освітнього процесу, зміст навчального матеріалу, вимоги до рівня компетентностей школярів в галузі фізичної культури. Форми і методи повідомлення і засвоєння теоретичного матеріалу мають відповідати особливостям його змісту, рівня складності і ступеня прикладності відповідно до змісту практичних занять з фізичної культури. Формами передачі інформації можуть виступати: бесіди на уроках фізичної культури, система домашніх завдань, реалізація міжпредметних зв'язків з іншими навчальними предметами (історією, біологією, фізикою, хімією, математикою, безпекою життєдіяльності, мистецтвом та ін.), використання навчальних зошитів з фізичної культури, факультативні заняття, застосування інтерактивних методів в різних формах організації навчальних занять тощо.

Висновки. Результати дослідження рівня теоретичних знань школярів 14 – 15 років з фізичної культури свідчать, що більшість учнів мають середній рівень, у значної частини визначено низький рівень, найменша кількість опитаних продемонстрували високий рівень володіння теоретичним матеріалом. Отримані дані є підставою для пошуку і розробки підходів щодо підвищення рівня теоретичної підготовленості школярів з урахуванням особливостей організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.

Список використаних джерел.

1. Єлісеєва Д. Рівень теоретичних знань із фізичної культури дітей старшого шкільного віку. Молода спортивна наука України. 2015. Т.2. С. 86-90.
2. Іванишин І., Вісімських М. Рівень сформованості теоретичних знань з фізичної культури учнів ліцейних класів. Фізична культура в школі: стан і перспективи розвитку: матеріали регіональної науково-практичної конференції, 19 травня 2022 р., м. Івано-Франківськ. С. 49 – 51.
3. Круцевич Т., Іщенко О., Семененко В. Підходи до оцінки теоретичних знань з фізичної культури дітей середнього шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. №1. С. 68–73.
4. Лисак І. В. Теоретична підготовка школярів як важлива складова обов'язкового системного компонента процесу фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. №2. С. 62–65.
5. Москаленко Н. В., Кожедуб Т. Г. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні: навч. посіб. Дніпропетровськ: Інновація, 2015. 106 с.

ДОСВІД ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-КЛУБІВ

Паньків Х., Голей Х., Швед Н.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Актуальність дослідження. На сьогодні, фітнес-індустрія стрімко розвивається, про що свідчить зростання кількості фітнес-клубів та центрів, як об'єктів спортивно-оздоровчого призначення, що надають комплекс фітнес послуг [2, 3]. Фітнес, за своєю структурою відноситься до сфери послуг, так як ціллю роботи є отримання доходу завдяки задоволенню людей у руховій активності (С. Гуськов, Ю. Зубарев, 2002).

На даний час, 60 млн громадян Європи займаються фітнесом, у тому числі, один мільйон українців (Міжнародний звіт European Health&Fitness Market)[1]. Україна має величезний потенціал для розвитку фітнес-індустрії, прогнозується збільшення споживачів фітнес-послуг до 5% населення (за прогнозами експертів FitnessConnectUA).

Мета дослідження визначити специфіку ринку фітнес-послуг в Україні.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, теоретичні методи (порівняння, узагальнення), соціологічні методи (анкетування, бесіда), методи математичної статистики. Дослідження проводились на базі фітнес-клубів м. Івано-Франківська. Ми використовували кластерний аналіз, а саме головні компоненти, створені за допомогою факторного аналізу, щоб визначити, які групи можна створити на основі відповідей на запитання, пов'язані з мотивацією та факторами, що впливають на вибір закладів. Наступним кроком був аналіз вікового діапазону груп. 86% клієнтів були віком від 18 до 55 років, більшість – від 18 до 25 років. Найменше (лише 3) осіб було старше 50 років. Зрештою, ми проаналізували вибірку з точки зору освіти, положення на ринку праці та фінансового становища.

В дослідженні брали участь 111 осіб. Шість фітнес-клубів («Ідеал спорт», «Hazard» та інші) та студій/центрів, які надають фізкультурно-оздоровчі послуги населенню; 87 відвідувачів (56 жінок та 31 чоловіків) фітнес-клубів міста Івано-Франківська; 24 тренери фітнес-клубів м. Івано-Франківська.

Результати дослідження. Наше дослідження мало на меті виявити, як можна підтримувати мотивацію споживачів фітнесу, що потім може сприяти підтримці здорового суспільства в довгостроковій перспективі.

Дані анкетування показали, що більшість клієнтів мали високий рівень освіти. Шістьдесят три відсотки респондентів були випускниками коледжів або університетів, решта клієнтів закінчили середню школу.

43 осіб вважали своє матеріальне становище середнім, 24 – трохи вищим за середній, 15 осіб – значно вищим за середній. Лише 5 респондентів, незначна кількість опитаного населення, визнали своє фінансове становище нижче середнього.

Основні мотиви відвідування занять споживачів фітнес-клубів. Результати нашого дослідження, де респондентам пропонувалося оцінити різні мотиваційні чинники, показали, респонденти, які регулярно відвідують фітнес-студії, здебільшого мотивовані бажанням зберегти своє здоров'я (14 %), підвищити фізичну форму (13 %), та мати кращий зовнішній вигляд, більш естетичне тіло (11 %). На основі аналізу мотиваційних складових та сегментації споживачів фітнесу, відповіді респондентів були згруповані у 4 групи.

Респонденти, які вважають соціокультурні чинники та власні амбіції своєю основною рушійною мотивацією, класифікуються у кластері «Товариські, активні». Учасники кластеру «Спортивні, добре підготовлені» вважають своєю основною метою – вдосконалення власних кондиційних навичок і збільшення м'язової маси. Група «Здоров'я та бути у формі» складається з осіб, які піклуються про своє здоров'я та відвідують тренування переважно для того, щоб зміцнити своє здоров'я та отримати привабливий вигляд.

Клієнти, які відвідують спортзал, щоб виконати якісь зобов'язання, задовольнити очікування або працювати за зовнішню оцінку, були віднесені до кластеру «Зовнішній контроль (зовнішньо-орієнтовані)».

Група 1: Комунікбельний, активний Ѐхніми найважливішими мотивами для навчання є соціально-культурні фактори та мотиви, пов'язані з оцінкою, тоді як найменш мотиваційними факторами для них є зовнішній вигляд. Частка чоловіків (33 %) і жінок (67 %) у цій групі вік трохи вищий, ніж в основній групі; вони відносять себе до категорії забезпечених і частіше відвідують фітнес-заняття, що робить цю вибірку найактивнішою за частотою тренувань.

Група 2: Спортивна, порівняно з основною групою, співвідношення молодих чоловіків (47 %) тут найвище; вони вважають своє матеріальне становище дещо нижчим за середній і рідше ходять на тренування. Основною метою є розвиток фізичних здібностей для того, щоб бути спортивними та нарощувати м'язи.

Група складається з молодих людей і переважно чоловіків, які, тим не менш, не так часто ходять на тренування, як інші групи. Це може бути пов'язано з тим, що зовнішність не є такою довгостроковою мотивацією, як внутрішня мотивація.

Група 3: Здоров'я, бути у формі. Група складається з клієнтів, які в першу чергу відвідують фітнес-студії через мотиваційні фактори, пов'язані зі здоров'ям і зовнішнім виглядом, і найменше їх мотивують соціальні фактори. Тут представлений найвищий відсоток жінок (77 %) та старших вікових категорій, які вважають свій фінансовий стан середнім і ходять на тренування частіше за інших. Це активний клас, який піклується про здоров'я, тому його можна назвати «Здоровий, у формі».

Це теж активна група, в якій переважно жінки старшого покоління. Це найбільша група респондентів і, ймовірно, вони становлять більшість відвідувачів фітнес-студій. Що стосується старшої вікової групи, попередні твердження справедливі і для них: заняття спортом стали внутрішньою мотивацією, і вони вважають їхню функцію збереження здоров'я дуже важливою. Ця група також демонструє типові фактори, проаналізовані раніше; для них зовнішній вигляд важливий, і для цього вони готові вести активний спосіб життя та регулярно тренуватися.

Група 4: Зовнішній контроль. У цій групі найменше учасників. Відвідувати тренування для них здебільшого обов'язок, і вони відвідують їх, щоб отримати визнання; вони не мотивовані покращенням зовнішнього вигляду. З усіх кластерів це найбільше чоловіків, причому більшість молоді, яка вважає свій фінансовий стан гіршим за середній; вони рідше ходять на тренування. Оскільки вони намагаються відповідати очікуванням, що надходять ззовні, цю групу назвали «керованою ззовні».

Висновки. Нам вдалося визначити найбільш активну та менш активну групи споживачів фітнесу. Ми констатували, що для груп старших клієнтів важливим мотиваційним фактором є збереження їхнього здоров'я та бажання провести час у приємній компанії. Для молоді важливим мотивуючим фактором є покращення зовнішнього вигляду, аналогічно як зовнішній тиск, який може надходити з боку батьків або оточення.

Відвідувачами фітнес-студій, де представлені групові програми з фітнесу є 10% чоловіки; 90 % - жінки. Спортивні клуби відвідують 47 % чоловіків і 53 % жінок. Тренажерна зала – кількість жінок і чоловіків майже порівну: 57 % чоловіків і 43 % жінок. В йога студіях здебільшого займаються жінки, їх є 77 %, а чоловіків – 23 %.

Список використаних джерел.

1. *Академія фітнесу.* [цитовано 2023 Лист. 20]. Доступно: <https://fitnessacademy.com.ua/>

2. Круцевич Т. Ю. *Теорія і методика фізичного виховання.* Том 1. Київ: Олімпійська література. 2018. 392 с.

3. Круцевич Т. Ю. *Теорія і методика фізичного виховання.* Том 2. Київ: Олімпійська література, 2018. 368 с.

4. *Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».* Київ: Указ Президента України № 42/2016; 2016. [цитовано 2023 Лист. 20]. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.

СТАВЛЕННЯ МОЛОДІ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

Пасічняк Л., Лаврук В., Іванюк Х.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Актуальність дослідження. Здоровий спосіб життя є важливим фактором формування і зміцнення здоров'я студентської молоді. Компонентами здорового способу життя виступають: раціональне співвідношення праці, навчання та відпочинку студентів; раціональне харчування, раціональна рухова активність, загартування, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок та інші чинники [2, 3, 5].

За останні роки визначилась стійка тенденція росту кількості осіб із послабленим здоров'ям, у багатьох студентів, спостерігаються початкові стадії захворювань. За період навчання у закладах вищої освіти, стан здоров'я студентів погіршується [1, 4].

Проблема залучення молоді до активних занять фізичними вправами є актуальною і суспільно значущою на сьогодні. Здорова людина більш активна, рухлива, життєрадісна і в цілому більш життєздатна. Сучасний стан фізичної культури вимагає об'єктивного аналізу існуючих форм, систем і концепцій.

Мета дослідження визначити ставлення молоді до фізичного самовдосконалення засобами фітнесу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, порівняння та систематизація наукових джерел, соціологічні методи, педагогічні методи, методи математичної статистики.

Дослідження проводились протягом жовтня 2022 – листопада 2023 року на базі Відокремленого структурного підрозділу Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України та фітнес-клубів міста Івано-Франківська. У ньому брали участь клієнти фітнес-клубів міста Івано-Франківська віком 19-22 роки (всього 54 особи).

Результати дослідження. Нові технології фізичного виховання оздоровчого напрямку, що застосовуються у фітнес-клубах, центрах здоров'я, слід впроваджувати і в освітньому процесі, для підвищення мотивації студентської молоді до занять, в рамках модернізації освіти України.

Нами встановлено, що особи, які починають займатися фітнесом із зовнішніх причин, таких як контроль за масою тіла, відчувають більше незадоволення своїм тілом, незалежно від їхнього фактичного розміру (особливо це стосується жінок), мають нижчу самооцінку та нижчу мотивацію.

Понад чверть вибірки, а саме 27 %, повідомили, що на даний час займаються певною руховою активністю (активна група), 51 % займаються, однак нерегулярно. Натомість, 22 % респондентів повідомили, що не займалися руховою активністю, або займаються вкрай рідко (неактивна група).

Результати дослідження показали, що незадоволеність своїм тілом вища у жінок, ніж у чоловіків, і поняття ідеалів тіла також відрізняється за статтю. У той час як жінки часто повідомляють про бажану втрату ваги та ідеальну худорлявість, чоловіки часто повідомляють про ідеал рельєфного, атлетичного тіла. Невдоволення тілом, збігається з різними психологічними та фізичними ризиками для здоров'я. Більша частка жінок порівняно з чоловіками повідомили про зниження або збереження ваги (37 %) як основну мотивацію до рухової активності, а також про те, що більша частка чоловіків із надмірною вагою/ожирінням були активними порівняно з жінками з надмірною масою тіла / ожирінням. Іншими обраними мотивами були: зміцнення стану здоров'я (18 %), покращення зовнішнього вигляду (13 %), покращення спортивних результатів, у першу чергу сили та гнучкості (11,5 %), покращення настрою (7,9 %), спілкування (4 %) та ін.

Важливу роль у поширенні активного та здорового способу життя серед молоді відіграє не лише ступінь мотивації, а й її спрямованість та тип. Консолідація внутрішньої регуляції в юнацькому віці є хорошим показником того, що людина, швидше за все, залишатиметься

фізично активною до кінця свого життя.

Зазначимо, що однією з найбільш трендових і новітніх технологій у підвищенні мотивації до занять фітнесом і збільшення рухової активності молоді, як зазначають фахівці, є застосування інноваційних технологій. Регулярна рухова активність – це невід’ємна складова здорового способу життя та підвищення якості життя молоді.

Висновки. Визначення ставлення молоді до фізичного самовдосконалення засобами фітнесу є актуальною проблемою. Нестача часу є основною перешкодою для рухової активності (50 %), іншими перешкодами на шляху до фізичного самовдосконалення були відсутність задоволення від занять (43,9 %), і бажання займатись іншими справами (42,9 %). Понад чверть (27 %) респондентів займаються різними видами рухової активності; 51 % займаються нерегулярно; 22 % – займаються вкрай рідко (неактивна група). У сидячому положенні респонденти проводять понад 9 годин (70 %) свого вільного часу. Відповідно, третина часу (понад 3 години) відводиться на активну діяльність та справи, що можна виконати у положенні стоячи.

Список використаних джерел.

1. Долженко Л. Функціональний стан студентів з різними рівнями соматичного здоров’я // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К. : Олімпійська література, 2004. № 2. С. 91–94.

2. Круцевич Т., Когут І., Применко С. Історичні, філософські, правові й організаційні проблеми фізичної культури // 36. наук. пр. «Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві» 2014. № 2 (26). С. 5–10.

3. Москаленко Н., Сичова Т. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом // Спортивний вісник Придніпров’я. 2012. № 2. С. 10–13.

4. Панчишина О., Жестков С. Оцінка рівня фізичної підготовленості як чинник формування позитивної мотивації студентів до фізичної активності // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2009. № 9. С. 115–117.

5. Цибульська В., Безверхня Г., Файдевич В. Формування цінностей фізичної культури до професійно-прикладного самовдосконалення // Реабілітаційні та фізкультурно- рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation and Recreation), 2022. № 11. С. 227–233.

АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Перегінець М., Черних П.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Потреба у всебічній фізичній підготовці загальновідома та науково обґрунтована. Базовий рівень фізичної підготовленості продиктований рядом об'єктивних закономірностей направлених на оволодіння широким спектром рухових навичок. Саме рівень загальної фізичної підготовленості відіграє провідну роль у формуванні та удосконаленні військовослужбовцями навичок використання зброї та бойової техніки. І гарантує ефективне та швидке навчання при умові значного багажу рухових дій, раніше відпрацьованих за допомогою різних фізичних вправ [1]. Всебічна фізична підготовленість військовослужбовця є важливою складовою частиною, на чому ґрунтується, професійно-прикладна та спеціальна фізична підготовка. Високий рівень базової фізичної підготовки здатний в повній мірі забезпечити військовослужбовців готовністю до бойових завдань. З модернізацією та розвитком армії виникають нові унікальні роди військ, котрі гостро потребують спеціалізованої професійно-прикладної фізичної підготовленості для креативного вирішення поставлених завдань

Безумовно знаннями та вміння котрі отримують бійці в процесі тривалих навчань з використання бойової техніки та зброї є вагомим умовою успішного виконання бойових завдань. Однак цього було складно досягти без якісної фізичної підготовленості, психологічної стійкості котра дає можливість виконувати рухи точно та максимально швидко [1].

З початком повномасштабних бойових дій на нашій території, збройні сили стикнулись з неможливістю виконувати поставлені задачі через недостатній рівень фізичної підготовленості [1]. Дана проблема є актуальною, оскільки військові дії які відбуваються на території України вимагають професійної підготовки військовослужбовців України.

У пункті 9 розділі 1 наказу ЗСУ № 592 від 22 липня 2019 р., зазначено, що кожен військовослужбовець відповідає за свою фізичну підготовку, повинен регулярно займатися фізичними вправами та завжди бути фізично готовий до проходження військової служби.

Мета дослідження – удосконалити процес та зміст фізичної підготовки військово службовців з урахуванням завдань професійної діяльності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, абстрагування, систематизація.

Результати дослідження та їх обговорення.

Проблематика ефективної підготовки військовослужбовців до виконання поставлених завдань зокрема до ведення бойових дій носить не пересічний характер. Сучасні бойові дії демонструють не готовність та невідповідність різних військових частин і з'єднань, до виконання поставлених завдань, не в останню чергу це стосується і фізичної підготовки. Однак засоби та методи, що використовуються на наш погляд, не в повному обсязі здатні вирішувати завдання підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій [1].

До основних завдань фізичної підготовки військовослужбовців можна віднести:

- 1) підвищення загальної фізичної підготовленості шляхом розвитку та покращення фізичних якостей;
- 2) вдосконалення професійно-прикладних навичок з пересування та орієнтування на пересіченій не знайомій місцевості подолання природних та штучних перешкод.
- 3) підвищення опірності організму до впливу зовнішніх факторів;
- 4) формування готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах;
- 5) підвищення бойової злагодженості підрозділів;

В низці своїх напрацювань Олександр *Ролюк* [3] *виділяє ряд позицій котрі на його думку* здатні підвищити ефективність фізичного та професійного вдосконалення військовослужбовців до ведення бойових дій.

До них автор відносить:

- виконання бойових завдань військовослужбовцями в ході виконання тривалих маршів;
- виконання бойових завдань високого фізичного навантаження;
- ведення пошуково-розвідувальних дій, здебільшого в нічний час;
- здібності до оперативної реакції на екстремальну обстановку;
- розвиток мотивації до професійної діяльності у військовослужбовців-розвідників [3].

В ряді наукових робіт можна натрапити на дослідження як вказують на погані показники фізичної підготовленості та фізичного здоров'я призовників, очевидно що шкільна система фізичного виховання не здатна в повній мірі справитись із поставленими завданнями [2].

М. В. Корчагін, Ю. В. Цепляєв, Откидач В. С. [2] у своїх дослідженнях демонструють антропометричні дані призовників та зазначає, що близько 90% випускників закладів середньої загальної освіти мають відхилення у стані здоров'я, масу тіла що відповідає нормі мають 55,7 % хлопців, недостатню – 31,2 %, надмірну – 11,5 %, дані показники співвідношення кісток та м'язів вказують про низький та нижчий за середній розвиток сили у близько 80,5 % досліджуваних та про невідповідність охопних розмірів грудної клітки, плеча, стегна, гомілки параметрам. Понад 35,9 % учнів старших класів діагностовано різноманітні патології опорно-рухового апарату через слабкість м'язів кору. Підвищена ЧСС (від 80 до 130 уд./хв) діагностовано у 37,9 % старшокласників. Підозри на гіпотонічні показники притаманні для 7,6%, гіпертоні – для 21,2%; недостатній рівень ЖЄЛ притаманний 47,7% старшокласників. У 72% старшокласників діагностовано низький рівень фізичного здоров'я, 18,5% – нижчий за середній, 7,8% – середній, а в 0,6% – вищий за середній. В продовж року 49,3% старшокласників піддаються впливу сезонним захворюванням більше 2 разів на рік, що можна характеризувати як знижену опірність організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища [2]. Дана тенденція має пряму кореляцію з плануванням процесу фізичної підготовки майбутніх військовослужбовців.

Висновки. Теоретичне аналіз профільної літератури дав змогу виокремити основні проблеми фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил України, опираючись на отримані дані ми зробили такі висновки. Встановлено, що достатній рівень фізичної та психологічної підготовленості допризовної молоді не відповідає сучасним вимогам професійної (бойової) діяльності. Рівень фізичного здоров'я відповідає переважно низькому та нижче середнього показників. Дана тенденція обумовлює потребу в перегляді засобів методів та орієнтовних норм фізичної підготовленості військовослужбовців.

Список використаних джерел.

1. Височіна Н., Білошицький В., Малахова О. Фізична підготовка і спорт у збройних силах України: проблеми та перспективи. *Військова освіта*. №1 (43). 2021. С. 43–55.
2. Корчагін М. В., Откидач В. С., Цепляєв Ю. В. Дослідження морфофункціонального стану вступників військового закладу вищої освіти. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти* : 3-46 матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції, 3-4 жовтня. – 2019. – С. 235–240.
3. Ролюк О. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців-розвідників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 1. С. 57–63.
4. Petrachkov O., Zhembrovskiy S. The Peculiarities of Physical Fitness Test System of the British Armed Forces. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova*. 2023. Issue 6 (166). P. 126–131. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).27.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ АКВА-РЕКРЕАЦІЇ ПІД ЧАС ДОЗВІЛЛЯ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ

Підгайна В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Проаналізувавши сучасну наукову літературу з питань організації дозвіллевої діяльності старшокласників, можна сказати, що даний напрям недостатньо висвітлений. За період навчання в закладах середньої освіти здоров'я школярів суттєво погіршується. Саме тому відновлення фізичної та розумової працездатності, а також покращення рівня здоров'я є пріоритетним напрямком серед сучасних наукових досліджень.

Сучасний рівень розвитку суспільства, а саме стрімкий розвиток техніки та заміна людського компоненту майже у всіх сферах діяльності, в певній мірі актуалізує наукові проблеми, які пов'язані в першу чергу зі збереженням здоров'я та фізичним розвитком старшокласників [2, 5]. Здоров'я є досить складним феноменом, яке з одного боку розглядається як соціальна, економічна та біологічна категорії, а з іншого як індивідуальна та суспільна цінність. Здоров'я – це явище системного характеру, яке постійно перебуває у взаємодії з навколишнім середовищем, яке зі свого боку, систематично та інтенсивно змінюється [2]. У більшості випадках процес навчання дітей у закладах середньої освіти досить негативно впливає на стан здоров'я учнів. Поява інноваційних закладів освіти часто поєднують недоліки традиційних шкіл та поглиблюють цей вплив [1, 3, 5].

Прискорення навчально-виховного процесу призводить до підвищення вимог щодо функціонального стану організму старшокласників [5]. Суттєво підвищені вимоги до навчання, низька рухова активність, грубі порушення складової частини навчального процесу й режиму дня мають негативне відображення на ще не сформованому організмі дитини [3, 4]. В умовах сучасного навчання, більша частина старшокласників зазнає таких ознак перевтоми: зниження працездатності й збільшення рівня захворюваності [4, 5]. Саме тому необхідно впроваджувати відповідні заходи, що сприятимуть підвищенню рівня рухової активності серед учнівської молоді.

Враховуючи наявні наукові дослідження, в яких було розглянуто інноваційні підходи до організації занять старшокласників з фізичного виховання у позаурочний час, ми виявили, що питання підвищення саме вмотивованого залучення до рухової активності юнаків є недостатньо вивченим та зумовлює актуальність дослідження. Також досить суперечливим є дані щодо оцінки впливу фізкультурно-оздоровчих занять з використанням аква-рекреації на показники фізичного стану учнів.

Мета: вивчити вплив фізкультурно-оздоровчих занять з використанням елементів аква-рекреації на показники фізичного стану юнаків 16-17 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз документальних матеріалів та науково-методичної літератури, педагогічні, фізіологічні та психологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Отримавши результати вихідних показників фізичного стану юнаків 16-17 років, нами було розроблено та теоретично обґрунтовано фізкультурно-оздоровчу програму з елементами аква-рекреації.

Фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами аква-рекреації включали такі засоби: специфічні засоби фізкультурно-оздоровчого тренування, (вправи, що сприяють оволодінню техніко-тактичною майстерністю, а саме: веслування у човні, веслування на ергометрі Concept 2); неспецифічні засоби тренування веслярів-початківців (вправи, спрямовані на вдосконалення рухових якостей – швидкості, сили, спритності, витривалості, гнучкості та швидкісно-силових якостей – такі як силові вправи з використанням власної ваги, плавання, ігри на воді, рекреаційні ігри).

Для оцінки ефективності запропонованої програми спочатку було проведено педагогічний експеримент, який тривав 6 місяців. За результатами педагогічного експерименту було проведено комплексну оцінку показників фізичного стану юнаків.

Вдалося встановити, що серед показників фізичної працездатності та фізичної підготовленості відбулися відчутні зміни в позитивному напрямку. Покращились показники фізичного здоров'я школярів (про це свідчить статистично значима ($p < 0,05$) динаміка серед таких показників фізичного здоров'я, як Життєвий індекс, індекс Руф'є, силовий індекс та індекс Робінсона). У юнаків було відмічено позитивні зміни в показниках психоемоційного стану.

Висновки. Отже, узагальнивши все вище зазначене, можна зробити висновок, що отримані позитивні зміни серед показників фізичного стану юнаків дають нам право стверджувати, що запропонована програма фізкультурно-оздоровчих занять з елементами аква-рекреації є ефективною. Дана програма може бути рекомендована до використання в процесі організації позашкільної діяльності учнівської молоді.

Список використаних джерел.

1. Андрєєва О. В., Ковальова Н. В., Хрипко І. В.. Аналіз проблем та перспектив впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників в умовах загальноосвітнього навчального закладу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. 2018р. С. 11-18.
2. Апанасенко Г. Л., Долженко Л. П.. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту* – К.: Олімпійська література, 2007(1). С. 17 – 21.
3. Круцевич Т. Ю., Трачук С. В., Кузнецова Л. І. Фізична підготовленість юнаків коледжів різних спеціальностей. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2016(136). С. 115-119.
4. Підгайна В. О.. Вплив занять аква-рекреацією на фізичний розвиток юнаків старших класів. Матеріали I Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю. *«Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти»* 17 травня 2018р., Київ - С. 155-158.
5. Yarmak O., Galan Y., Nakonechnyi I., Hakman A., Filak Y. & Blahii O. (2017). Screening System of the Physical Condition of Boys Aged 15-17 Years in the Process of Physical Education. *Journal of Physical Education and Sport*, 17 Supplement Issue 3, 1017-1023. doi:10.7752/jpes.2017.s3156.

ОЦІНКА ПРОЯВУ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ МОТОРНОЇ АСИМЕТРІЇ М'ЯЗИВ НИЖНІХ КІНЦІВОК У ДІТЕЙ 6-10 РОКІВ ПІД ЧАС ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ТЕНІСОМ

Прокопенко А., Гончарова Н., Копил О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Одним із сучасних підходів розв'язання проблеми реалізації можливостей організму дітей є побудова процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з використання елементів тенісу. В процесі занять тенісом використовуються різноманітні засоби, що здійснюють цілеспрямований вплив на різні компоненти здоров'я та спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей [3].

Однак, асиметрична техніка тенісу може стати причиною асиметричного розподілу м'язової маси та незбалансованого м'язового тонуусу [1, 5]. Ці диспропорції можуть стати причиною неправильного росту тіла і порушень в структурі скелета [1, 5]. А це, в свою чергу, може бути особливо небезпечним для дітей, які знаходяться на стадії інтенсивного скелетного та м'язового розвитку [1].

Незважаючи на те, що існує значна кількість досліджень в яких розглядається питання прояву функціональної асиметрії м'язів під час занять тенісом, в публікаціях міститься мало інформації щодо прояву моторної асиметрії саме нижніх кінцівок, тому дана тематика є достатньо актуальною.

Мета дослідження – оцінити прояв функціональної моторної асиметрії м'язів нижніх кінцівок дітей молодшого шкільного віку, які займаються тенісом з метою оздоровлення.

Методи дослідження – аналіз даних науково-методичної літератури та мережі Інтернет, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Вміння виконувати рухи зі значною амплітудою та у різних напрямках є провідною здібністю для тенісистів. Не менш важливим для аналізу асиметричності розвитку нижніх кінцівок у тенісистів 6-10 років є аналіз виконання рухового тесту «У-тест» [4]. Окрім цього, використання даного тесту в процесі дослідження дозволило сформулювати уявлення про динамічний контроль пози дитини [2].

Відповідно до отриманих даних виконання тесту «У-тест» спостерігається поступове збільшення показників у віковому аспекті, як у хлопчиків так і дівчат, для всіх напрямків руху, що може бути прояснено збільшенням розмірів тіла дітей [2].

Під час аналізу результатів тесту для лівої нижньої кінцівки у напрямку руху «лівою вперед» динаміка результату була в межах від Me (25; 75) 40,2 (39,9;46,1) см до 56,5 (55,6; 57,5) см для хлопців [2]. Для дівчат ці зміни склали від 39,5 (39,2; 46,7) см до 54,0 (50,0; 55,3) см [2].

Аналіз результатів дозволив виявити тенденцію до значно більших результатів під час руху кінцівкою у напрямку «лівою задньомедіально» та «лівою задньолатерально», що характеризуються порівняно більшим рівнем стійкості тіла при збільшенні площі опори о поверхню [2]. Порівнюючи виконання рухових дій у вищезазначених напрямках, можна зробити висновок про значно більші результати у напрямку «лівою задньомедіально» у порівнянні з напрямком «лівою задньолатерально» [2].

Схожа тенденція спостерігалась під час виконання даного тесту для правої нижньої кінцівки, де було таке саме співвідношення результатів відповідно до напрямів рухів [2].

Для хлопців динаміка змін показника для правої кінцівки у виконанні тесту у напрямку руху «правою вперед» була в межах від 41,0 (40,3; 46,5) см до 57,1 (56,4; 57,7) см для хлопців [2]. Для дівчат ці зміни склали від 40,9 (40,0; 45,3) до 53,7 (50,5; 55,1) см [2].

Для напрямку руху «правою задньомедіально» результати хлопців відповідали значенням від 64,6 (61,8; 71,3) см до 83,1 (80,4; 84,6) см, а для дівчат від 65,4 (62,4; 70,9) см до 81,8 (78,0; 83,3) см [2]. Виконання тесту в напрямку руху «правою задньолатерально» характеризувалося змінами показників дітей у віковому аспекті для хлопців в межах від 62,7 (61,0; 68,1) см до 79,2 (78,2; 80,6) см, а для дівчат – від 60,4 (59,6; 68,0) см до 77,3 (74,6; 81,2) см [2].

Відзначимо наявність статистично значущої різниці ($p < 0,05$) за більшістю показників у віковому аспекті [2]. Однак, за показниками виконання рухових дій у напрямках «лівою задньомедіально», «лівою задньолатерально», «правою вперед» та «правою задньолатерально» у хлопчиків шести років у порівнянні з хлопцями семи років статистично значущих відмінностей не спостерігалось. Також, хлопці дев'яти років не мали статистично значущого покращення результатів за вісьмома показниками у порівнянні з хлопцями десяти років [2].

У дівчат, в процесі проведення дослідження, статистично значущі ($p < 0,05$) зміни показників спостерігаються тільки у групах дівчат порівняння 7-8 років та 8-9 років за вісьмома показниками, що вивчалися [2].

Порівняння результатів виконання рухового тесту представниками різної статі вказує на кращі результати виконання рухових тестів у хлопців за всіма показниками [2]. Слід зазначити, що статистично значуща різниця на рівні $p < 0,05$ відмічається тільки у вікових групах 7 років (за всіма показниками у напрямку руху латерально та медіально), вікових групах 9, 10 років (за всіма показниками у напрямку руху вперед лівою та правою ногою) [2].

Окрім цього, спостерігається статистично значуща різниця результатів у показниках лівої та правої нижніх кінцівок, з'ясована статистично значуща різниця на рівні $p < 0,05$ у статево-вікових групах хлопчиків семи років (у напрямках руху вперед правою та лівою) та дев'яти років (у напрямках руху задньолатерально лівою та правою) [2]. Дані результати можуть бути пояснені тим, що у період молодшого шкільного віку домінування однієї з кінцівок не набуває статистично значущий характер та дані зміни відбуваються зі збільшенням терміну занять тенісом [2].

Висновки. Проаналізувавши дані, отримані під час виконання «Y-тесту», можна зробити висновок про відсутність проявів функціональної моторної асиметрії нижніх кінцівок у зв'язку з відсутністю статистично значущих відмінностей між лівою та правою кінцівками, що доводить поступовість формування даної асиметрії на більш пізніх етапах. Таким чином, на етапі початкових занять тенісом з метою оздоровлення, вправи на рухові дії нижніх кінцівок мають бути профілактичного характеру для запобігання проявів функціональної моторної асиметрії на подальших етапах занять.

Список використаних джерел.

1. Прокопенко А. О. Взаємозв'язок між показниками фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, що займаються тенісом з метою оздоровлення. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. № 8 (168). С. 131–135. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).26.

2. Прокопенко А. О. Профілактика функціональної моторної асиметрії у дітей молодшого шкільного віку в процесі оздоровчих занять тенісом: дис. ... д. філософії : 017. Київ, 2023. 222 с.

3. Crespo M., Miley D. ITF Advanced coaches manual. International Tennis Federation, 2007. 334 p.

4. Faigenbaum A. D., Myer G. D., Fernandez I. P., Carrasco E. G., Bates N., Farrell A., Ratamess N. A., Kang J. Feasibility and reliability of dynamic postural control measures in children in first through fifth grades. *Int J Sports Phys. Ther.* 2014. Vol. 9 (2). P. 140–148.

5. Sanchis-Moysi J., Dorado C., Vicente-Rodriguez G., et al. Inter-arm asymmetry in bone mineral content and bone area in postmenopausal recreational tennis players. *Maturitas.* 2004. Vol. 48(3). P. 289–298. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2004.03.008>.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Рубан Л.

*Національний університет фізичного виховання і спорту, Київ, Україна
Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна*

Вступ. Внаслідок ендокринної перебудови та змін фізіологічної функції у жінок другого періоду зрілого віку поступово збільшується вага тіла, знижуються показники рухової активності, погіршується витривалість, змінюється спосіб життя. Відомо, що епідемія серцево-судинних захворювань, значною мірою пов'язана зі способом життя та виникненням унаслідок цього фізіологічних факторів ризику. Саме вони істотно впливають на основні показники здоров'я: захворюваність, смертність, інвалідність, тривалість і якість життя населення. Вегетативна нервова система (ВНС) підрозділяється на два відділи: симпатичний та парасимпатичний і відіграє головну роль в діяльності серцево-судинної системи. Дисбаланс вегетативної регуляції є одним з факторів ризику раптової серцевої смерті. Визначним засобом оцінки особливостей функціонування ВНС є аналіз варіабельності серцевого ритму, що дозволяє прогнозувати ризики розвитку особливостей порушення електрофізіологічних процесів у міокарді [3, 4, 6].

Загальновизнано, що одним із прогресивних підходів що до профілактики серцево-судинних захворювань є організація системи навчання населення. На думку дослідників, навчання в «Школах здоров'я жінок» має профілактичне значення та формує уявлення про фактори ризику в розвитку серцево-судинних захворювань, збереженню фізичного та психологічного здоров'я, дозволяє більш ефективно виконувати рекомендації протягом тривалого часу, а також сприяє формуванню активної життєвої позиції [1, 2, 5].

Мета. Дослідити вплив корекційно-реабілітаційної програми на вегетативний баланс жінок другого періоду зрілого віку.

Методи. В дослідженні прийняли участь 75 жінок віком 43-52 роки. На базі клінічного санаторію «Роцца» в Харківській області організовано «Школу здоров'я жінок», спрямовану на створення умов підвищення якості життя жінок. Всім жінкам було проведено кардіоінтервалографію з ортосатичною пробою (в положенні лежачи на спині та стоячи) за допомогою комп'ютерної системи CardiolabPlus (виробництва НДІ «ХАІ-Медіка» м. Харкова). Розраховували такі показники: мода (Mo), амплітуда моди (AMo), варіаційний розмах (ДХ с), індекс напруження (ІН, виражається в %). Вегетативну реактивність оцінювали за співвідношенням ІН2/ІН1. ІН у добре фізично розвинених осіб коливається в діапазоні від 80 до 140 умов. од. Статистичну обробку отриманих результатів проводили з використанням статистичного пакета програм «Statistica 6.0».

Результати. При первинному опросі з'ясували, що у жінок «Школу здоров'я жінок» за останні 4-5 років відбулося порушення харчової поведінки, приріст маси тіла, зниження фізичної активності, коливання артеріального тиску. За даними кардіоінтервалографії у жінок зазначили недостовірне збільшення показників Mo, ДХ, збільшення AMo і ІН, що вказує на активацію як симпатичного відділу нервової системи так і парасимпатичних впливів. Важливу роль в поліпшенні якості життя має бути розробка оздоровчих програм. Метою програми повинно стати збереження активності жінок за рахунок зміни способу життя, фізичного та психологічного здоров'я. Для покращення якості життя жінок запропонували корекційно-реабілітаційну програму, яку було складено з трьох блоків: засобів фізкультурно-спортивної реабілітації, психокорекції, освітньої частини. Програма тривала 24 дні, жінки займалися гідрокінезіотерапією, оздоровчою ходьбою. У процесі систематичних занять відбуваються поступові зміни в організмі: поліпшується обмін речовин, діяльність серцево-судинної і дихальної систем, підвищується рівень фізичної підготовленості та працездатності, життєвий тонус і якість життя. В якості психокорекції використовували аутотренінг. Освітня частина програми включала бесіди з жінками по формуванню у них стійких переконань в необхідності зміни образу життя. Динаміка

показників кардіоінтервалографії з ортостатичною пробою вказала, що у жінок незалежно від вихідного показника, ІН1 була нижче, ніж при первинному обстеженні. Відбувалося зниження амплітуди моди, варіаційного розмаху в порівнянні з первинними показниками і знизився індексі напруги ($52,62 \pm 6,05$ проти $57,62 \pm 5,04$), тобто індекс напруги при повторному дослідженні коливався в межах ейтонії. При виконанні ортостатичної проби відзначалося зменшення амплітуди моди і варіаційного розмаху, достовірне зниження індексу напруги ($p < 0,05$). І хоча показник вегетативної реактивності знизився ($ІН2 / ІН1 = 1,71 \pm 0,21$ проти), статистичної значущості ще не спостерігали ($p > 0,05$). Проте, активація вегетативної реактивності у жінок за значенням індексу напруги стала в межах збалансованості роботи ВНС, тобто вегетативна реактивність стала за нормотонічним типом. Зниження показника індексу напруги та вегетативної реактивності вказало на поліпшення вегетостабілізуючих властивостей, зниження напруженості механізмів вегетативної регуляції ВНС у жінок, завдяки впливу оздоровчо-рухової активності.

Проведене дослідження вказує на активацію парасимпатичного відділу нервової системи при коливанні артеріального тиску у жінок другого періоду зрілого віку, що зумовлює розвиток патологічних станів з боку серцево-судинної системи [3, 4].

Обговорення. Результати проведеного дослідження вказали на наявність у жінок другого періоду зрілого віку вегетативного дисбалансу з переважаанням активності симпатичного відділу вегетативної нервової системи і перенапругою регуляторних систем [2, 6]. Отримані дані можна розглянути як фактори ризику розвитку серцево-судинних захворювань, на необхідність проведення кардіоінтервалографії з ортостатичною пробою особам для подальшого підбору профілактичних заходів [6].

Висновки. На теперішній час відсутня концепція оздоровчо-рухової активності жінок другого періоду зрілого віку щодо виявлення факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань та цілеспрямованого впливу на рухову активність та психологічний статус цієї когорти жінок, яка дозволить значно покращити прогноз та якість життя. Разом з тим, безсумнівно, раннє виявлення факторів ризику та організація «Школи здоров'я жінок» в змозі допомогти жінкам 43-52 років залишатися протягом тривалого часу максимально самостійними та працездатними.

Список використаних джерел.

1. Андрєєва О., Гакман А. Теоретичний базис активного старіння населення України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. 1. С. 13–18. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.1.13–18.
2. Рубан Л., Путятіна Г. Покращення якості життя жінок похилого віку засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2020. № 37. С. 56–61. <https://orcid.org/0000-0002-7192-0694>
3. Рубан Л., Путятіна Г. Вплив оздоровчо-рухової активності на вегетативний баланс жінок похилого віку Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021. №. 5 (85). С.34-40 <https://orcid.org/0000-0002-7192-0694>
4. Рубан Л. Оздоровчо-рухова активність як фактор, що лімітує якість життя жінок середнього та похилого віку. Publishing House “Baltija Publishing”. 2023. С.284-296. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-280-7-10>.
5. Andrieieva O., Hakman A., Kashuba V., Vasylenko M., Patsaliuk K., Koshura A. and Istyniuk I. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES). 2019. Vol 19. Art 190. P. 1308–1314., DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s4190>
6. Ruban L., Putiatina H., Misiura V. Dynamics of vegetative tonus indices of elderly women under the influence of recreational physical activity *Acta Balneologica* 2022. tom LXIV, nr 1 (167). P. 98. ISSN 2082-1867.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ЇХ ФІЗИЧНОГО СТАНУ

Цуканов О.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Вступ. Нині склалася надкритична ситуація із зниженням показників фізичного стану працездатного населення, особливо осіб зрілого віку. Так, понад 80 % мають низький та нижчий за середній стан здоров'я, значно зросла захворюваність на гіпертонію, стенокардію та інфаркт міокарда, у більшості осіб спостерігається наявність надлишкової маси тіла [4]. Це, у свою чергу, актуалізує питання залучення чоловіків зрілого віку до різних форм оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Мета – на основі аналізу науково-методичної літератури та передового досвіду виявити сучасні тенденції щодо використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності для корекції фізичного стану чоловіків зрілого віку.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувалось згідно тематичного плану НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2021-2025 рр. за темою та «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U108320).

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та даних мережі Інтернет, педагогічне спостереження.

Результати досліджень. Питання корекції фізичного стану засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності працездатного населення були предметом досліджень певної когорти вчених (Н. О. Гоглюватої, 2007; Б. В. Фурмана зі співавторами, 2015; Ю. І. Томіліної, 2017; Т. П. Синиці, 2019; В. П. Ткачука зі співавторами, 2019; О. М. Шишкіної, 2020; А. І. Ткачової, 2020; С. Савлюк, 2020; К. І. Пірогової, 2020 та інших). Проте, здебільшого увага дослідників була зосереджена на питаннях покращення фізичного стану жінок.

Стосовно ж досліджень показників фізичного стану чоловіків працездатного віку нами винайдені поодинокі дослідження О. Благій, Б. Михайленко, 2007; В.О. Кашуби зі співавторами, 2018; С.В. Ватаманюк зі співавторами [2] та Л. Шейко, 2022. Так дослідження О. Благій, Б. Михайленко та В. Кашуби зі співавторами були присвячені скринінгу фізичного розвитку та оцінці рухів чоловіків зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом. Науковцями С. В. Ватаманюк, Т. О. Хабінець, В. І. Довгаль, Г. В. Кедрич [2] та С. М. Сиротюк надано характеристику фізичного розвитку та фізичної підготовленості чоловіків 26–35 років із різними типами постави, які займаються оздоровчим фітнесом. У свою чергу дослідження Л. Шейко було спрямовано на встановлення рівня фізичної підготовленості чоловіків 20-25 років, які займаються оздоровчим плаванням. Визначенню впливу занять оздоровчою ходьбою на фізичний стан чоловіків другого зрілого віку присвячено дослідження С. Футорного, С. Калитки, Н. Мацкевич, О. Роди, В. Михалевського, 2015. Дослідження О. І. Тимочко, 2014 стосувались визначенню впливу занять атлетичною гімнастикою в сучасних фізкультурно-оздоровчих закладах на фізичний розвиток чоловіків першого зрілого віку. Салата В., Салата В. досліджували вплив занять оздоровчим фітнесом на спосіб життя чоловіків 30-35 років. Питання використання сучасних фітнес технологій у фізкультурно-оздоровчих заняттях із чоловіками в умовах фітнес клубу були предметом досліджень С. М. Юрчук.

Як вказують науковців нині одним із головних питань системи оздоровчого фітнесу є формування мотивації до зміцнення та збереження здоров'я засобами фізичної культури, а також підвищення рівня фізичного стану та використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя. Проте, здебільшого напрацювання науковців у даній площині торкалися мотиваційних пріоритетів жінок працездатного віку до занять різними

видами рухової активності. Цьому питанню присвячено роботи С. О. Сорокіної, Т. І. Кудряшової, 2011, І. М. Ляхової, 2014, Т. О. Синиці, 2016, А. Ткачової, 2018, О. С. Микитчик, К. І. Пірогової, 2018, М. О. Ріпак, 2018, А. А. Ульїнської, Н. В. Москаленко, 2020 тощо.

Дослідження мотиваційних пріоритетів до занять різними видами рухової активності за гендерними ознаками розглянуто у роботі О.Б. Іванік.

Нами також виявлено, що певний відсоток наукових досліджень все ж таки було присвячено питанням здоров'язбережувальних технологій серед працездатного населення. Так Ю. Руденко, Ю. Литвиненко, Т. Хабінець, С. Ватаманюк досліджували рівень здоров'язбережувальних знань у чоловіків зрілого віку, що займаються оздоровчим фітнесом. Науковцями також визначено соціально-педагогічну структуру чоловіків 36-45 років, які займаються оздоровчим фітнесом (Ю. Руденко, Т. Хабінець, С. Ватаманюк, 2018). Визначенню особливостей стилю життя, самооцінки здоров'я та мотивації до рухової активності у чоловіків першого зрілого віку було присвячено дослідження В. Земцова. Сучасні підходи до впровадження оздоровчого фітнесу для чоловіків другого періоду зрілого віку були предметом наукових досліджень М. М. Килимистого.

У той же час, актуальним напрямком досліджень на думку вчених є питання корекції постави у чоловіків працездатного віку. Так дослідження С. В. Строганова, І. Ю. Копейко торкалися корекції статури чоловіків першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу. Дослідження С. В. Ватаманюк [1] та В. О. Кашуби зі співавторами [3] були присвячені визначенню особливостей просторової організації тіла чоловіків першого періоду зрілого віку, які займаються оздоровчим фітнесом та зміні показників їх фізичної підготовленості під впливом засобів технології підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави. У свою чергу, дослідження С. В. Строганова, І. Ю. Копейко були спрямовані на корекцію статури чоловіків першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу. Дослідженнями Kashuba V., Khmel'nitska I., Andriieva O., Krupenya S., Denysenko V., Horodinska I. [5] досліджено рівень фізичного розвитку чоловіків 35-45 років із різними типами та рівнями біогеометричного профілю під час занять оздоровчим фітнесом.

Висновки. З огляду на виявлені протиріччя та потреби в їх розв'язанні, актуальною є проблема на теоретичному та практичному рівнях наукового обґрунтування процесу оздоровчо-рекреаційної рухової активності із чоловіками зрілого віку з урахуванням їх фізичного стану та мотиваційних пріоритетів.

Список використаних джерел.

1. Ватаманюк С. В. Зміни показників фізичної підготовленості чоловіків 26–30 років під впливом засобів технології підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави. *Rehabilitation and Recreation*, 2022. № 10. С. 62–70. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.8>
2. Ватаманюк С. В., Хабінець Т. О., Довгаль В. І., Кедрич Г. В., & Сиротюк, С. М. Характеристика фізичного розвитку та фізичної підготовленості чоловіків 26–35 років із різними типами постави, які займаються оздоровчим фітнесом. *Rehabilitation and Recreation*, 2021. № 9. С. 29–36. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.4>
3. Кашуба В., Ватаманюк С., Хабінець Т. Оцінка стану постави чоловіків першого періоду зрілого віку, що займаються оздоровчим фітнесом. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2022. № 12(6). С. 59-68
4. Приймак С. Спосіб життя чоловіків працездатного віку в Україні та його вплив на здоров'я. *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів*: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. / За заг. ред. В.В. Білецької. Т. II. Київ: НАУ, 2014. С. 27-28.
5. Kashuba V., Khmel'nitska I., Andriieva O., Krupenya S., Denysenko V., Horodinska I. Biometric Profile of the Posture as a Factor of Men's Functional Assessment of Movements in the Early Middle Age. *SPORT MONT*. Vol. 19 (2021), No.S2 (1-229). S. 37-39. <https://doi.org/10.26773/smj.210907>