

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЗБІРНИК ТЕЗ

**XXII Міжнародної науково-практичної конференції
«Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи»**

6-7 грудня 2022 року

Харків
2022

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 6-7 грудня 2022 року. Харків : ХДАФК, 2022. 624 с.

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції: актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації; медико-біологічні основи спортивної діяльності; проблеми та перспективи розвитку системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення; фізична терапія та ерготерапія; менеджмент, маркетинг, економіка та підприємництво у сфері фізичної культури та спорту; психолого-педагогічні аспекти освіти, сфери фізичної культури і спорту та діяльність в особливих умовах; філософія, соціологія, історія, мовленнєві аспекти та право фізичної культури та спорту.

Збірник тез представляє науковий інтерес для науково-педагогічних працівників, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових співробітників.

Редакційна колегія:

Головний редактор:

Мулик В.В., ректор, д.фіз.вих., професор.

Голова редколегії:

Ольховий О.М., проректор з науково-педагогічної роботи, д.фіз.вих., професор.

Члени редколегії:

Масляк І. П., к.фіз.вих., професор.

Мішин М В., к.фіз.вих., доцент.

Пустовойт Б. А., д.мед.н., професор.

Подрігало Л.В., д.мед.н., професор.

Ашанін В.С., к.фіз.-мат.н., доцент.

Бондар А.С., к.фіз.вих., доцент.

Рубан Л.А., к.фіз.вих., доцент.

Артем'єва Г.П., к.фіз.вих., доцент.

Карпець Л. А., д.філос.н., професор.

Семенова Ю. А., к.філос.н., доцент.

Ткачов С.І., д.пед.н., професор.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



Шановні учасники XXII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»!

Харківська державна академія фізичної культури 22 роки поспіль проводить Міжнародну науково-практичну конференцію, яка вже має свою історію та традиції. Цей науковий форум щорічно об'єднує інтелектуальну еліту різних наукових галузей, що працює або навчається у провідних закладах освіти, в державних, громадських, комерційних фізкультурно-спортивних організаціях України та зарубіжжя.

Важливим є те, що в тематиці конференції поєднуються питання фізичного виховання різних груп населення, теорії та методики сучасної системи підготовки спортсменів, фізичної терапії та ерготерапії, менеджменту, маркетингу, економіки та підприємництва у сфері фізичної культури та спорту, психолого-педагогічні аспекти освіти, сфери фізичної культури і спорту.

Незважаючи на непростий час, це чудова нагода для практичних фахівців і науковців, а також для молодих вчених обмінятися досвідом, новими напрацюваннями, досягненнями, відкриттями, обговорити актуальні проблеми сучасної спортивної науки.

Хочу подякувати та побажати усім учасникам XXII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи» плідної роботи, творчого натхнення та нових досягнень у науковій діяльності!

З повагою, ректор
Вячеслав МУЛИК

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



Дорогі колеги!

Вельмишановні учасники та організатори конференції!

Від імені Міністерства молоді та спорту України та від себе особисто щиро вітаю всіх учасників з початком роботи XXII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи», яку проводить Харківська державна академія фізичної культури.

Збройна агресія РФ змусила Україну захищатись, а увесь світ реагувати на умови нової реальності, яка певним чином зблизила як українців, так і нашу державу з країнами-партнерами. Разом ми тримаємо оборону і наша воля до перемоги незламна!

Наука є вкрай важливою у розвитку фізичної культури і спорту, запоруки здорового способу життя, профілактики захворювань, формування гуманістичних цінностей, створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини, сприяння досягненню фізичної та духовної досконалості людини, виявлення резервних можливостей організму, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного іміджу держави у світовому співтоваристві.

Цей науковий форум уже має свою історію, традицію та надає унікальні та багатобарвні можливості для аналізу актуальних питань, обміну досвідом і пошуку ефективної взаємодії у сферах фізичної культури та спорту, економіки і менеджменту, фізичної терапії та ерготерапії.

Впевнений, що фахова дискусія, обмін ідеями та думками дадуть новий поштовх подальшому розвитку важливої для України сфери фізичної культури і спорту, впровадженню сучасних технологій, методів та підходів у підготовку майбутніх олімпійських чемпіонів.

Час плінний – спорт та наука вічні! Бажаю всім учасникам конференції успіхів, конструктивної роботи, обмінів науковими ідеями, досягненнями і нових здобутків!

Слава Україні!

Міністр молоді та спорту України

Вадим ГУТЦАЙТ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

dr hab. n. ped. inż., prof. Dariusz W. Skalski
doktor nauk o kulturze fizycznej

Gdańsk, 6 grudnia 2022 roku

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
im. Jędrzeja Śniadeckiego
Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego

POLSKIE TOWARZYSTWO NAUK, Grudziądz

Szanowny Panie JM Rektorze ХДАФК, profesorze Wiaczesławie Władimirowiczu Mulik,

Szanowni Uczestnicy XXII Międzynarodowej konferencji naukowo-praktycznej w Charkowie,

XXII Międzynarodowa konferencja naukowo-praktyczna „**Kultura fizyczna, sport i zdrowie: stan, problemy i perspektywy**” jest potwierdzeniem, że coraz więcej osób mówi i pisze o znaczeniu formowania się ciała i jego znaczeniu dla rozwoju człowieka. Aktywne uczestnictwo w kulturze fizycznej, co jest uważane za obowiązkowe, jeśli nie powiedzieć, że jest to dominujący składnik kultury jako całości.

Kultura fizyczna to ogół zachowań przebiegających według przyjętych w danym środowisku społecznym reguł i norm postępowania a mających na celu dbałość o zdrowie człowieka, o poprawę jego postawy, prawidłowy rozwój psychofizyczny oraz rezultaty tych zachowań.

Kultura fizyczna i edukacja zdrowotna mają ogromne znaczenie w dobie współczesnych zagrożeń, bardziej realnych i namacalnych, także w obliczu wojny. Niezwykle ważne jest dobre zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne, gwarantowane aktywnym uprawianiem sportu i w większości przypadków po prostu wysoką aktywnością fizyczną, która jest także wyszkolenia obronnego. Rosnąca świadomość społeczna, działalność naukowa i ciągła edukacja są gwarantem osiągnięcia sukcesu.

Wszystkim uczestnikom konferencji życzę przyjemnych obrad, dobrych wystąpień i wniosków naukowych oraz sukcesów w życiu osobistym.

CHWAŁA BOHATEROM UKRAINY!
CHWAŁA UKRAINIE!

z wyrazami szacunku dla wszystkich Państwa


Dariusz W. Skalski



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

Assoc. Prof. Potop Vladimir (Antonovich)
Doctor of Science in Physical Education and Sport
Department of Physical Education and Sport ;
Faculty of Sciences, Physical education and Informatics;
University of Pitesti, ROMANIA



Шановні українці!

Я щиро вітаю всіх учасників, організаторів та гостей із проведенням XXII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи».

Зараз українські воїни, зокрема спортсмени, демонструють неабияку витримку не тільки у сфері наукової та спортивної діяльності показуючи достатньо високі результати, але й мужньо борються за свободу українського народу.

Наш заклад вищої освіти, спортивні організації та спортсмени Румунії активно підтримують українські громади, оскільки спорт має силу змінювати світ та єднати людей. Сьогодні принципи олімпізму та правила чесної гри набувають сенсу не лише у спортивній діяльності, але і у повсякденному житті.

Незважаючи на складні часи в Україні освіти, науці та культурі приділяється велика увага. Українське суспільство вже має ряд прогресивних та інноваційних напрацювань, а проведення наукових заходів, попри збройні конфлікти, сприятимуть їх подальшому успіху на цьому поприщі, оскільки спорт стрімко розвивається та потребує постійного удосконалення.

Бажаю всім учасникам плідного спілкування, збагачення досвіду та нових творчих здобутків. Нових звершень та перемоги!

Володимир ПОТОП

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

ЗМІСТ

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Ігор Бейгул, Олена Шишкіна Перспективні педагогічні технології фізичного виховання у закладах вищої освіти	16-18	Маргарита Мамешина, Аліна Михайленко Рівень розвитку спритності учнів початкової школи	46-48
Надія Гулюк Адаптивне фізичне виховання дітей дошкільного віку з затримкою мовленнєвого розвитку	19-20	Маргарита Мамешина, Артур Пузира Ставлення учнів початкової школи до уроків фізичної культури	49-51
Тетяна Дорофєєва Особливості уявлень мотивів відвідування уроків фізичної культури школярами різних громад	21-23	Ірина Масляк, Маргарита Мамешина Рівень розвитку координаційних здібностей учнів старшої школи	52-54
Наталія Єременко, Лю Цзяле Залучення студентської молоді Китаю та України до занять оздоровчо-рекреаційної направленості засобами веслування на човнах «дракон»	24-26	Оксана Матвейко Структура та зміст фізичної підготовки військовослужбовців після контузій	55-58
Максим Жмуцький, Світлана Кокарева Використання теренкурів на курсі «здоров'язбережуючі технології та співдія функціональному розвитку» зі студентами СМГ	27-29	Єлизавета Мацухова, Ольга Микитчик Вплив дистанційних засобів навчання на фізичний стан здобувачів вищої освіти	59-61
Анастасія Коленченко, Катерина Чупир Аеробіка та фітнес: дистанційні заняття із застосуванням сервісів GOOGLE	30-32	Володимир Микитчик Узагальнення досвіду з питань патріотичного виховання із використанням потенціалу засобів фізичного виховання в системі освіти України	62-64
Катерина Кольчицька, Ірина Кузьменко Особливості організації занять фізичними вправами студентської молоді в умовах воєнного стану	33-35	Сергій Ніколаєв Використання колового тренування в процесі фізичного виховання студентів	65-67
Геннадій Коник, Сергій Колій, Наталія Груцяк, Тетяна Усова Змагання з волейболу у неспортивному закладі вищої освіти	36-38	Олег Ольховий, Ірина Кузьменко, Вячеслав Жук Виступ студентів Харківської державної академії фізичної культури на Олімпійських іграх 2021 року	68-70
Ірада Кулієва, Тетяна Довбій, Ганна Демочко Вплив фізичного виховання на розумову працездатність дітей молодшого шкільного віку	39-42	Вікторія Пасічник Вплив програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням народних ігор на показники психомоторних якостей дітей 3-4 років	71-73
Вадим Лонський, Ігор Сахарук Досвід Сполучених Штатів Америки щодо фізичної підготовки військовослужбовців	43-45	Валерія Пасічник Використання інноваційних спортивних ігор у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку	74-76
		Олександр Пасічник, Анастасія Гришина, Тетяна Бала Kangoo Jumps як інноваційний вид рухової активності	77-79

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична конференція

6-7 грудня 2022 року

Вікторія Пономарьова, Олександра Маміна

Історичні аспекти виникнення та становлення вправ Total Body Resistance Exercise (TRX)

80-81

Маргарита Мамешина, Ліна Поспілько

Рівень розвитку здібності до координованості рухів школярів 5–6-х класів

82-84

Ліна Рибалко, Олександр Пермяков

Фізичне виховання в сучасній адаптивній школі

85-87

Катерина Сидорченко, Ігор Овчарук, Олег Ольховий

Концептуальні основи та модель професійно спрямованої фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил України у бойовій армійській системі

88-94

Василь Синіговець, Ігор Синіговець, Володимир Черняков

Використання альтернативних видів спортивних ігор в процесі викладання фізичного виховання у студентів технологічного ВУЗу

95-98

Наталія Сороколіт

Нормативно-програмне забезпечення фізичного виховання в умовах нової української школи

99-101

Максим Супруненко

Оздоровчо-реабілітаційне плавання

102-104

Олександр Топорков, Тетяна Гриньова

Особисте спорядження для першого туристського походу

105-107

Ольга Черняєва

Специфіка засобів аеробіки для студенток

108-110

Людмила Чумаченко, Ганна Демочко

Особливості фізичної підготовленості дітей дошкільного віку

111-113

Лілія Шейко

Дослідження рівня фізичної підготовленості осіб 19-25 років під впливом плавання

113-116

Dariusz Skalski, Damian Kowalski, M. Graczyk

Charakterystyka nauczania w okresie wczesnoszkolnym w kontekście kultury fizycznej i edukacji zdrowotnej

117-121

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Віталій Андронов

Причини вдосконалення фізичної підготовки гандболісток високої кваліфікації

122-124

Аліса Анікіна, Лариса Таран

Висвітлення спортивних подій у легкій атлетиці за допомогою нових медіа

125-127

Вікторія Бабаліч

Аналіз динаміки розвитку координації рухів спортсменів рукопашного бою

128-130

Максим Байбіков

Вплив показників тривожності на рівень сенсомоторних реакцій таеквондистів-юніорів

131-133

Наталія Батєєва, Петро Кизім

Хореографічна спадщина та її еволюція в техніко-естетичних видах спорту (на прикладі акробатичного рок-н-ролу)

134-136

Сергій Бершов

Адаптація і тактика сходження на вершину Казбек 5054 м

137-139

Сергій Білов

Аналіз чинників оновлення системи студентського спорту в Україні

1

140-142

Юрій Близнюк

ЧСС залежно від сили нервової системи плавців 10 років в процесі формування техніки плавання з застосуванням різних методів навчання

143-145

Інна Бодренкова, Тетяна Мошенська, Наталія Долгополова

Удосконалення підготовленості юних спортсменів аеробної гімнастики на основі факторного аналізу

146-148

Сергій Бондаренко, Володимир Савченко

Формування тактичного мислення юних футболістів на основі розвитку просторового інтелекту

149-150

Катерина Боцман, Тетяна Сидорова

Розвиток сили лижників 14-15 років методом кругового тренування

151-153

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична конференція

6-7 грудня 2022 року



Сергій Вербіцький, Іван Каратник, Марян Пітин

Відмінності фізичної підготовленості волейболістів-початківців за результатами програми підготовки на основі інтерактивних методів навчання

154-157

Станіслав Власко, Віктор Джим

Вплив засобів армреспорту на показники спеціальної фізичної підготовленості у кваліфікованих армреслерів

158-160

Ігор Гінзбург

Особливості анаеробних механізмів енергозабезпечення і фізичної працездатності у курсантів закладів вищої освіти

161-163

Олена Горбенко, Альберт Лисенко

Вдосконалення та підвищення якості суддівства на змаганнях зі спортивних танців

164-166

Юрій Горчанюк

Вплив спеціально – підібраних вправ з м'ячами на показники фізичної та технічної підготовленості волейболістів – початківців

167-169

Тетяна Гриньова, Олександр Топорков

Значення компонентів технічної підготовленості у гірському туризмі

170-172

Сергій Данищук, Ярослав Яців, Ярослав Гнатчук

Сутність та актуальність наукового вивчення питань диференціації у системі фізичної підготовки спортсменів у таеквандо ІТФ

173-176

Альфія Дейнеко, Ірина Біленька

Особливості фізичних навантажень тренувальних занять з художньої гімнастики

177-179

Михайло Дяченко

Дослідження впливу мотиваційної сфери спортсменів

180-182

Руслан Канунов

Аналіз техніки змагальних вправ у важкоатлетів на етапі попередньо-базової підготовки в залежності від рівня фізичного розвитку

183-186

Олег Квасниця

Аналіз показників загальної фізичної підготовленості команд чемпіонату України з регбі-15 сезону 2021 року

187-189

Данило Коновал, Максим Мішин

Наслідки надмірних навантажень сучасного спорту

190-192

Георгій Коробейников, Маркус Рааб М., Леся Коробейнікова, Іванна Коробейнікова, Анатолій Коханевич

Психофізіологічний стан у елітних борців із різним часом прийняття рішення

193-195

Сергій Лебедєв

Якісні та кількісні характеристики командних техніко-тактичних дій юних футболістів 9-10 років у програних та виграних іграх у міні-футболі

196-198

Тетяна Маленюк, Наталія Собко

Дослідження взаємозв'язків показників фізичної і технічної підготовленості волейболісток 13-14 років

199-201

Юрій Мартинюк

Аналіз індивідуальних особливостей тактичних манер ведення поєдинку кваліфікованих боксерів

202-204

В'ячеслав Матвієнко

Лідерські компетенції молодих спортсменів як необхідний складник їх професійного вдосконалення

205-207

Аліна Мельник

Використання комплексів вправ за протоколом Табата під час проведення тренувальних занять у форматі дистанційного навчання волейболістів студентської команди «ХДАФК»

208-210

Олена Мітова, Оксана Шинкарук

Синергетичний підхід у контролі підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх

211-213

Роман Наконечний

Контроль показників тактичної підготовленості футболістів віком 11-12 років із застосуванням комп'ютерної програми «Ігрові ситуації»

214-216

Іван Оверченко, Ліна Рибалко

Техніко-тактична майстерність спортсменів

217-219

Галина Омеляненко

Вплив занять з дзюдо на розвиток силових здібностей студентів

220-222

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

Володимир Перевозник, Володимир Паєвський

Фізичні якості юних футболістів 16-17 років
у річному циклі тренування

223-225

Ігор Пашков, Vladimir Potop

Структурні компоненти змагальної
діяльності тхеквондистів

226-228

Вікторія Пашкова

Побудова тренувального процесу
тхеквондистів 15–17 років з урахуванням
морфофункціональних особливостей

229-231

Ольга Пилипко, Аліна Пилипко

Вплив показників техніко-тактичної
майстерності на результат подолання
висококваліфікованими плавцями дистанції
100 метрів способом кроль на спині

232-234

Олена Політько

Особливості морфофункціональних
характеристик юних спортсменів 13–16
років в швидкісних видах підводного
плавання

235-237

Сергій Полуляхов, Галина Артем'єва

Сучасні погляди фахівців на організацію та
проведення фізичної підготовки спортсменів
8-10 років у танцювальному спорті

238-240

Ірина Помещикова, Наталія Чуча

Динаміка точності кидків м'яча у кошик
впродовж чемпіонату євробаскет-2022

241-243

Андрій Решетняк, Вячеслав Мулик

Етапність відбору хлопців юнацького віку
для систематичних занять пауерліфтингом

244-249

Дар'я Риженко, Катерина Мулик

Визначення факторів, що впливають на
результати виступу команди на змаганнях з
техніки гірського туризму

250-251

Владислав Рожков

Кінематичні особливості техніки
відштовхування у скоці кваліфікованих
спортсменок потрійним

252-254

Олександр Романенко

Поняття емоційного вигорання та його
зв'язок зі спортом вищих досягнень

255-257

Алла Семизорова, Інна Красова, Михайло Марченков

Вдосконалення технічної підготовленості
спортсменок 7-8 років у вправах з м'ячем в
художній гімнастиці

258-260

Юрій Ситник, Тетяна Сидорова

Вплив технічного фактору на результат
стрільби юних біатлоністів 12-14 років

261-262

Марія Сова, Віра Будзин

Прогресивні методики у підготовці
спортсменів в екстремальних умовах
спортивної діяльності

263-264

Денис Тищенко

Дослідження змагальної діяльності
гандболістів високої кваліфікації

265-267

Яна Фари́на, Степан Борисюк

Педагогічні умови підготовки майбутніх
тренерів з карате до професійної діяльності
у закладі вищої освіти

268-270

Марина Харланова

Особливості підготовки спортсменок, які
займаються бодібілдингом у номінації
фітнес моделінг протягом річного
макроциклу

271-273

Ігор Небож, Герман Чуйков

Практична харчова стратегія для
підвищення результативності при
самостійних заняттях фізкультурою
студентської молоді

274-276

Олег Шевченко

Використання змагального методу в
техніко-тактичній підготовці тенісистів

277-279

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ

Ольга Андрійчук, Любомир Сахарук

Особливості організації комплексної
реабілітації пацієнтів, які страждають на
депресивні розлади

280-281

Римма Баннікова, Віктор Гунц

Особливості функціонального стану
рухової сфери пацієнтів з новоутвореннями
головного мозку в післяопераційному
періоді

282-284

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

Ольга Бас, Олена Мишелова, Лідія Коноваленко

Роль фізичного терапевта у післяпологовому періоді 285-287

Володимир Бєсєда, Павло Бочков, Віталій Марчук

Показники рівноваги у дітей п'ятого року життя з порушеннями моторики 288-290

Олександр Вороньков, Римма Баннікова

Вплив когнітивних можливостей на здатність пацієнтів з інсультом до самостійної ходьби 291-292

Софія Кочерга, Антоніна Ковельська

Фізична терапія при симфізиті у вагітних 293-294

Олеся Мельник, Ольга Павлович, Інна Мезенцева

Роль харчування під час фізичної реабілітації осіб із захворюваннями опорно-рухового апарату 295-297

Ангеліна Никифорова

Історія початку фізичної терапії та ерготерапії 298-300

Вікторія Полковник-Маркова

Втручання, спрямовані на відновлення ходи неврологічних хворих 301-302

Борис Пустовойт

Методичні аспекти підготовки магістрів з фізичної терапії в закладах вищої освіти 303-305

Ольга Свєрчкова, Віктор Литовченко, Оксана Каніщева

Реабілітаційне втручання після діафізарних переломів стегнової кістки 306-308

Яніна Стрижаківська, Антоніна Ковельська

Тренажерні пристрої у комплексі заходів фізичної терапії осіб після переломів нижніх кінцівок 309-310

Ігор Чоботько

Основні завдання фізіології при занятті спеціальною фізичною підготовкою здобувачів вищої освіти 311-313

Маргарита Чоботько

Роль фізичної терапії та ерготерапії у покращенні якості життя населення 314-316

Шарбель Юсеф, Тетяна Підкопай, Денис Підкопай

Фізична реабілітація футболістів після ушкоджень гомілковостопного суглоба із застосуванням корегувального кінезіотейпування 317-319

Наталія Штоковецька, Білий В. В.

Особливості моторного розвитку дітей з розладами аутистичного спектру 320-322

АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Алла Гета

Сучасні принципи в реабілітації спортсменів-волейболістів 323-326

Олексій Гончаров, Андрій Літовченко

Фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів з порушеннями опорно-рухової системи 327-329

Оксана Каніщева, Павло Єфіменко

Значення різних систем і методів самомасажу в процесі фізкультурно-спортивної реабілітації організму студентів 330-332

Вікторія Місюра, Павло Єфіменко

Сегментарно-рефлекторний масаж при порушенні паттерну ходьби 333-335

Олег Ольховий, Михайло Санін

Фізкультурно-спортивна реабілітація як засіб профілактики серцево-судинних захворювань 336-338

Станіслав Ставицький, Лариса Рубан

Використання фізичних вправ для корекції координаційних здібностей дітей з особливими освітніми потребами 339-341

Лариса Рубан

Фізкультурно-спортивна реабілітація, реалії сьогодення 342-344

Романна Руденко, Віра Будзин, Олег Бубела

Фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів із наслідками церебрального паралічу 345-347

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Надія Авдасьова, Ольга Рябенко

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність
як норма життя сучасного українського
суспільства

348-350

Анна Бугайова

Сучасні тенденції розвитку оздоровчо-
рекреаційного напрямку «bagger» в Україні та
світі

351-352

**Ігор Бейгул, Олена Шишкіна, Алла
Семизорова**

Підвищення рухової активності студентів
у рамках оптимізації процесу фізичного
виховання у ЗВО

353-355

Світлана Бобренко, Ірина Кучер

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність
як складова профілактики професійних
захворювань кіберспортсменів

356-358

Андрій Єфременко, Світлана Пятисоцька

Кардіолокомоторний зв'язок як можливий
фактор при побудові програм фізичної
рекреації

359-361

Євгенія Захаріна, Аліса Захаріна

Сучасні тенденції застосування
танцювальних фітнес програм в оздоровчо-
рекреаційній сфері

362-364

Ірина Калиниченко

Рухова активність дітей як основа
здорового способу життя у контексті
оперативних функцій громадського здоров'я

365-367

Ірина Латвинська, Галина Артем'єва

Мотиви жінок зрілого віку до оздоровчих
занять фітнесом з використанням
обладнання TRX

368-370

Kateryna Maksymova, Tetyana Zhlobo

Formation of culture of students' health using
fitness technologies

371-373

Катерина Мозоль, Галина Артем'єва

Ставлення жінок першого періоду зрілого
віку до розвитку гнучкості в процесі занять
стретчингом у оздоровчому фітнесі

374-377

Олексій Огнєв, Галина Артем'єва

Показники тестування рухових якостей
дівчат 7-8- років у оздоровчій аеробіці

378-380

**Дарина Рудь, Галина Артем'єва, Ірина
Біленька**

Аналіз показників силових здібностей
жінок 30-35 років, що почали заняття за
програмою TRX у оздоровчому фітнесі

381-383

Ганна Таран, Максим Мішин

Стан та перспективи розвитку фітнес-
технологій

384-386

Олена Фоменко, Єлизавета Волкова

Проблеми залучення людей до оздоровчо-
рекреаційної рухової активності у закладах
освіти

387-389

Natalia Chukhlantseva

Physical activity index of female students
extramural forms of studies

390-392

Олена Школа, Анжела Похмелкіна

Туризм як один із засобів фізичної рекреації
студентської молоді

393-395

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Ольга Подрігало, Леонід Подрігало

Використання медико-біологічних методів
в моніторингу функціонального стану
спортсменів

396-398

**Олександр Романчук, Віра Будзин,
Оксана Гузій, Галина Хавелко**

Особливості сенсомоторної функції при
заняттях кульовою стрільбою

399-401

Андрій Сак, Раїса Антіпова

Особливості структурних перебудов
міжхребцевих дисків при фізичних
навантаженнях

402-404

Дар'я Строїлова, Поліна Половинкіна

Роль антиоксидантів у спортивній
діяльності

405-406

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

Дар'я Строїлова, Каріна Олефіренко
Фізіологічна характеристика стадій
довготривалої адаптації до навантажень

407-409

Ірина Федяй
Здорове харчування – здоров'я та життя
людини

410-413

БІОМЕХАНІЧНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ЗАСОБИ І ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

**Володимир Ашанін, Владлена Пасько,
Наталія Долгополова**
Використання інформаційних технологій
навчання при вивченні дисципліни «Вища
математика»

414-417

Володимир Ашанін, Людмила Філенко
Індивідуалізація підготовки здобувачів
вищої освіти засобами інформаційних
технологій

418-420

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ОСВІТИ, СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Марина Алтухова, Катерина Мулик
Мотивація до занять здобувачів у ЗВО
спортивного профілю

421-422

Олена Гант

Терапевтичний онлайн театр в
психологічному супроводі спортсменів

423-424

**Світлана Гвозд'їй, Ганна Тимченко,
Анастасія Літвінова**

Особливості застосування електронної
діагностики у студентів, які займаються
фізичним вихованням

425-427

Ірина Квасниця

Етапи процесу професійного розвитку
тренера-викладача з виду спорту у
контексті професійної мобільності

428-431

**Олена Крикун, Валентина Воронова,
Світлана Федорчук**

Вплив емпатії на продуктивність і діяльність
спортсмена та тренера

432-434

Вадим Луначек

Проблеми підвищення кваліфікації
керівників освіти в умовах воєнного стану

435-437

Тетяна Лутаєва

Формування готовності викладачів
до консультативної та просвітницької
діяльності в особливих умовах

438-440

Наталія Шварп

Порівняльна характеристика комунікативної
та традиційної моделі діяльності тьютора у
дистанційному навчанні

441-443

Аліна Новикова, Олена Павлик

Характеристика «Spirited child»

444-446

Л.В. Пляка

Психолого-педагогічні чинники розвитку
мотиваційної сфери здобувачів вищої освіти

447-449

Вікторія Погоріла, Олена Гант

Пілотне дослідження натхнення в спорті

450-451

Євгеній Пушкар'єв

Суб'єктивне ставлення батьків до навчання
та тренування в онлайн режимі

452-453

Віталій Спіцин

Фізичне виховання студентів перших курсів
з порушеннями постави

454-456

Вадим Старченко, Анжеліка Малишева

Психологічні аспекти вибору професійної
освіти: гендерний вимір

457-459

В.І. Счастливцев

Вплив пандемії covid-19 на спортивні
результати

460-462

Ганна Тимошук

Використання технології podcast в
освітньому процесі

463-465

С.І. Ткачов, Н.О. Ткачова, А.С. Ткачов

Використання психологічних законів для
вдосконалення методики проведення
лекційних занять у вищій школі

466-468

**Сергій Тукаєв, Наталія Погорільська,
Микола Макачук, Світлана Федорчук**

Емоційне вигорання у кваліфікованих
спортсменів під час тренувального процесу

469-471

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

Хілько Світлана

Психологічний супровід спортсменок з вадами зору

472-474

Мінной Чжоу

Формування індивідуальної траєкторії психологічного супроводу баскетболістів протягом річного макроциклу

475-476

Ірина Шапошнікова, Світлана Корсун

Теоретичні аспекти збереження та зміцнення психічного здоров'я студентської молоді

477-479

Олеся Шевчук

Теоретичні передумови формування інклюзивного середовища в Україні

480-482

Олексій Шелухін, Олена Павлик

Розвиток індивідуально-психологічних і соціально-моральних якостей дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

483-486

Єлизавета Шитікова

Умови підвищення ефективності впровадження інклюзивного навчання в судномодельному спорті

487-488

Damian Kowalski, Dariusz Skalski, Marek Graczyk

Agresja u uczniów a jej eliminowanie zajęciami z kultury fizycznej

489-494

Damian Kowalski, Dariusz Skalski, Bogdan Kindzer

Metody nauczania jako element w teorii wychowania i kulturze fizycznej

495-499

МЕНЕДЖМЕНТ, МАРКЕТИНГ, ЕКОНОМІКА ТА ПІДПРИЄМНИЦТВО У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

К.В. Ананченко

Стан та перспективи розвитку фізичної культури і спорту у Харківській області

500-502

Анатолій Бабічев, Володимир Темченко, Леонід Акінін

Модернізація системи управління галуззю фізичної культури та спорту у закладі вищої освіти

503-505

Анастасія Бондар, Ірина Петренко

Управління процесом підготовки спортивних менеджерів в умовах воєнного стану

506-509

Георгій Губенок

Особливості висвітлення у засобах масової інформації таеквон-до ITF, як виду спорту та його заходів

510-512

Чень Дундун, Анастасія Бондар, Лю Шаоин

Державне регулювання розвитку національних традиційних видів спорту у КНР

513-516

Юрій Дутчак

Принципи внутрішньої системи забезпечення якості закладів загальної середньої освіти

517-518

Дмитро Желтухін, Анастасія Бондар

Управління розвитком воркауту в Україні

519-521

Петро Іванюк, Анастасія Бондар

Теоретичні засади мотиваційного менеджменту у сфері спорту

522-524

Віталій Коваленко

Практика функціонування спортивних шкільних ліг з видів спорту в Україні, як ефективна модель розвитку фізичної культури і спорту у закладах середньої освіти

525-528

Карен Оганов

Особливості висвітлення дзюдо засобами масової інформації

529-530

Віктор Савченко, Володимир Приходько

НОК України в умовах скасування відповідного органу державного управління: його роль у розвитку спорту

531-533

Дарія Саніна

Аналіз впливу чинників конкурентоспроможності на діяльність фізкультурно-спортивних організацій

534-536

Наталія Середа

Особливості застосування можливостей мережі інтернет в діяльності фізкультурно-спортивної організації у сучасних кризових умовах

537-539

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

Ольга Серпутько, Світлана Степанюк
Функції менеджменту в айкідо

540-542

Світлана Стадник, Дар'я Окунь
Механізм кризового менеджменту
фізкультурно-спортивних організацій: до
постановки питання

543-546

Тімумі Хамзі, Попов О.Є.

Потенціал розвитку дитячого футболу в
Україні

547-549

Олександр Томенко, Артур Булигін
Ефективність програми «Fighter» для
організації та проведення змагань з
панкратіону

550-553

Юлія Чорна, Олена Куренцова

Створення і забезпечення функціонування
єдиної регіональної інформаційної
платформи у сфері спорту, як сучасний
механізм популяризації спорту і дієвий
спосіб донесення інформації

554-556

Валерій Яцюк, Світлана Степанюк

Фактори здоров'я людини як ключові
установки менеджменту в спорті

557-560

ФІЛОСОФІЯ, СОЦІОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ, МОВЛЕННЄВІ АСПЕКТИ ТА ПРАВО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Vasil Bakashvili, Lela Aptsiauri

Social factors of physical culture development
in modern society

561-564

Lela Aptsiauri, Vasil Bakashvili

The impact of adaptive sports on the social
adaptation of disabled people

565-569

Михайло Бейлін

Спорт як соціально-трудова діяльність
людини

570-572

Лідія Газнюк

Тілесні практики як спосіб формування
людини

573-575

Катерина Гнатенко

Some prerequisites for the formation of
vocational culture of future teachers of
physical culture

576-578

Геннадій Гончаров, Олена Орленко

Спорт як основа гуманістичного включення
людини у навколишній світ

579-581

Олександр Желтобородов

Політичний тероризм у міжнародному
спорті

582-584

Анна Іпатова, Ганна Демочко

Історія та розвиток зимових паралімпійських
видів спорту

585-587

Любов Карпець

Мовні інновації у сучасній спортивній
лінгвокультурі

588-590

Юлія Коваленко

Контент-аналіз як метод дослідження
негативного впливу Інтернет-спілкування на
студентів

591-593

Наталя Лінченко

Невербальна комунікація спортивної сфери

594-596

Kateryna Maksymova

Peculiarities of teaching ukrainian students of
english language in sport universities

597-599

Олена Орленко, Юлія Семенова

Маргінальні процеси в сфері сучасного
спорту

600-602

Ніна Петрусенко

Спортивна лексика та екстралінгвістичні
фактори

603-605

Наталія Салтан, Юлія Семенова

Спорт як символічний капітал
соціокультурної реальності

606-608

Наталія Салтан, Світлана Червона

Соціальний і гуманістичний потенціал
олімпізму

609-611

Ірина Соїна

Спорт як візуальна семіотична система

612-614

Марія Темченко

Історія розвитку стрільби з лука в
Каразінському університеті

615-617

Дарина Токарьова

Становлення акробатики як провідного
напрямку у цирковому мистецтві

618-620

Христина Хіменес

Сучасні напрями розвитку систем змагань в
ігрових видах професійного спорту

621-623

Ігор Бейгул, к. фіз. вих, доцент

*Дніпровський державний технічний університет
Кам'янське, Україна*

Олена Шишкіна, к. фіз. вих, доцент

*Дніпровський державний технічний університет
Кам'янське, Україна*

Перспективні педагогічні технології фізичного виховання у закладах вищої освіти

Анотація. Розглянуто перспективні педагогічні технології фізичного виховання у закладах вищої освіти. Відображено, що процес фізичного виховання базується на основних положеннях особистісно-орієнтованої освіти.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, особистісно-орієнтована освіта, педагогічний процес, фізичні вправи.

Вступ. У сьогоднішніх умовах розвитку країни, зокрема реформування всієї її освітньої сфери, смислово-ціннісним пріоритетом виступає забезпечення здоров'я української нації, що актуалізує потребу підвищення ефективності виховання фізичної культури студентів в освітньому процесі вищого навчального закладу. Сучасне ставлення вітчизняної освітньої системи до дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України потребує визначального перегляду і вдосконалення. Це свідчить про те, що існуючий стан організації фізичної підготовки студентів не відповідає сучасним вимогам і стандартам якості професійної освіти і реалізується, як правило, на типологізованому рівні за традиційними підходами, які недостатньо враховують індивідуальні особливості студентської молоді [3, 4].

Мета дослідження – розглянути перспективні педагогічні технології фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Останнім часом у фізичному вихованні все більше звертаються до таких підходів, які орієнтовані на облік індивідуальних особливостей студентів, на особливості розвитку їхньої особистості. Принципи та основні положення особистісно-орієнтованої освіти виступають реальною основою створення нових перспективних педагогічних технологій та модернізації всієї системи фізичного виховання у закладах вищої освіти [1]. Досягнення основної мети процесу фізичного виховання здійснюється у вигляді основного засобу – фізичних

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



вправ. У цьому плані інтеграція положень особистісно-орієнтованої освіти у систему фізичного виховання обумовлює необхідність обґрунтування педагогічних засобів та пошук шляхів створення таких особистісно-орієнтованих та особистісно-розвиваючих умов та ситуацій, які можуть розглядатися як цілісна система, що забезпечує реалізацію механізму особистісного розвитку [2].

Наголошується, що процес фізичного виховання, який базується на основних положеннях особистісно-орієнтованої освіти, повинен забезпечувати виконання наступних вимог:

- загальна атмосфера спілкування у процесі занять має формувати у студентів почуття самоповаги і виховувати усвідомлену адекватну оцінку своєї діяльності;
- педагогічний процес повинен забезпечувати соціальну значимість мотивації до навчання, сприяти розвитку моральності, об'єднанню колективу;
- педагогічний процес повинен сприяти розширенню творчих можливостей студентів, активізувати їх пізнавальну діяльність;
- фізичне виховання студентів має бути спрямоване на підвищення зацікавленості у задоволенні пізнавальних потреб [5].

Ефективність занять фізичними вправами у закладах вищої освіти може бути досягнута за рахунок створення багаторівневої системи фізичного виховання, що базується на принципах і технологічних схемах модульно-блочного навчання, що розглядається як системоутворюючий фактор організації навчального процесу на циклічній основі.

Висновки. Фізичне виховання – складний і багатогранний психофізіологічний процес, успішність якого, ґрунтується на педагогічному та організаційно-технічному показниках, а також методичним і технічним потенціалом. Аналіз усіх елементів навчального процесу в системі «педагог–студент» дозволив визначити найслабшу його ланку: процес обміну об'єктивною інформацією між педагогом та студентом.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на визначення індивідуальних особливостей студентів.

Список використаної літератури

1. Бишевец Н., Сергієнко К., Усиченко В. Застосування технологій здоров'язбереження в освітньому процесі студентів ЗВО. Фізична культура і спорт: досвід та перспективи: матеріали міжнар. наук.-практ. Конференції (м.Чернівці 6–7 квіт.)/за ред. Я. Б. Зоря. Чернівці, 2017. С. 181–182.
2. Грибан Г.П. Формування готовності студентів до майбутньої професійної діяльності в системі фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне ви-*



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

ховання та спорт. 2014. Вип. 118. Т. I. С. 100–103.

3. Круцевич Т., Малахова Ж. Проблеми реформувань у системі фізичного виховання закладів вищої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 1. С. 268–277.

4. Москаленко Н., Кошелева О., Рузанов В., Решетилова В., Михайленко Ю. Особливості організації позанавчальних занять з фізичного виховання для студентів різних груп спеціальностей. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 1. С. 151–160.

5. Пушкарская Ю.А. Дифференцированное развитие физических качеств студентов вузов на основе показателей модульно-рейтингового мониторинга физической подготовленности [диссертация]. Краснодар, 2018. 215 с.



Надія Гулюк

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

Адаптивне фізичне виховання дітей дошкільного віку з затримкою мовленнєвого розвитку

Анотація. В тезах визначено проблему дітей дошкільного віку з затримкою мовлення.

Ключові слова: діти, затримка мовленнєвого розвитку, дошкільний вік, фізичне виховання.

Вступ. Розвиток сучасної України та її інтеграція в європейський простір, набуває дедалі більшого аспекту розвитку дітей з особливими освітніми потребами в дошкільних закладах освіти. Як стверджують дослідження, щонайменше одна дитина з п'яти має періодичні проблеми з психічним здоров'ям [3]. Проте спостерігається останнім часом збільшення кількості дітей з розладами психічного розвитку, а саме 70% - 75%, яке відбувається внаслідок війни, соціальних проблем тощо [7].

Мета та завдання дослідження. Визначити проблему організації фізичного виховання дітей з затримкою мовлення в умовах дошкільного закладу.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури; синтез та узагальнення; моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасні дослідження відзначають, що діти, які не здобували освіти в дошкільних навчальних закладах, а виховувались в сім'ї, обмеженому соціальному оточенні на початку шкільного життя відчувають істотні труднощі, знижується рухова активність та розвиток фізичних якостей [2, 4].

Існує достатня кількість досліджень науковців які довели ефективність застосування психокоригувальних вправ (А. М. Куцолапська, 2016), рухливих ігор (Х. Є. Шавель, 2014; Л. І. Кузнецова 2015), ігрової діяльності (Н. Є. Нестерчук, І. С. Подолянчук, І. О. Сидорук, 2020), лікувальної гімнастики (Н. Б. Грейда, А. М. Тучак, 2015), інтегральних занять (В. М. Пасічник, В. Мельник, Н. Кудріна, 2016) на фізичний розвиток дітей дошкільного та шкільного віку з затримкою психічного розвитку. Але на сьогодні мовленнєвий розвиток безпосередньо пов'язаний із психічним розвитком у цілому.

Мовлення дошкільнят в свою чергу активізується при виконанні рухових дій. Дослідники довели своє припущення стосовно взаємопов'язаного розвитку рухових і мовленнєвих актів у дітей дошкільного віку [6]. Також, доводиться авторами, що

недосконалість комунікативних навичок, мовленнєва неактивність не забезпечують процес вільного спілкування, що в свою чергу, не сприяють розвитку психомоторної та пізнавальної діяльності. Мовленнєві порушення у дітей характеризуються порушенням соціальної адаптації [5].

Але, як свідчать дослідження, проблема не тільки в організації процесу фізичного виховання такої нозологічної групи через відсутність розроблених програм фізичного виховання дітей дошкільного віку, а й оцінки ефективності їх впливу на соціальну адаптацію в умовах дошкільного закладу [1].

Висновки. На основі аналізу науково-методичних джерел було встановлено, що вади мовлення впливають на адаптацію та розвиток дітей в умовах дошкільного закладу і потребують подальших досліджень для розробки змісту програм адаптивного фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть пов'язані з розробкою комплексної методики фізичного виховання при затримці мовленнєвого розвитку в умовах дошкільного закладу.

Список використаної літератури

1. Буховець Б., Дишель Г., Романенко С. Передумови побудови програми фізичного виховання дітей дошкільного віку з порушеннями мовлення *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. Дрогобич, 2021. Т. 1, Вип. 39. С. 263-267.
2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
3. Волосовець О. П. та ін. Динаміка захворюваності дітей України на розлади психіки та поведінки: 25-річний досвід спостереження. *Клінічна медицина*. 2020. Т. 25, вип. 2. С. 48-54.
4. Круцевич Т. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України: Олімпійська література, 2018. 392 с.
5. Мельник І., Реснянська У. Розвиток мовлення дітей раннього віку із затримкою мовленнєвого розвитку. *Педагогічний часопис Волині*. 2016. № 1. С. 106-110.
6. Panhelova, N., & Krutsevych, T. (2019). Neuropsychological Principles of Activating the Speech of Children of the Senior Preschool age in the Course of Motor Actions. *PSYCHO LINGUISTICS*, 25(1), 232-255.
7. Survey: How the war changed the lives of Ukrainian children. The Odessa Journal, 4 May 2022, [Electronic Resource]. Mode of Access: <https://odessa-journal.com/survey-how-the-war-changed-the-lives-of-ukrainian-children/>



Тетяна Дорофєєва, к. фіз. вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Особливості уявлень мотивів відвідування уроків фізичної культури школярами різних громад

Анотація. До останнього часу недостатньо уваги приділяється темі вивчення мотивів занять фізичною культурою і спортом, включаючи відвідування уроків з фізичної культури. Доведено суттєві відмінності в уявленнях опитуваних щодо мотивів участі школярів різних громад у заняттях фізичною культурою.

Ключові слова: учні школи, дорослі мешканці громад, мотиви занять учнів.

Вступ. Розвитку фізичної культури і спорту в сільській місцевості присвячено значний масив проведених досліджень [1, 2, 3, 6]. Це набуває особливого значення у зв'язку з адміністративно-територіальною реформою в Україні. Питання викладання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти вже отримало загалом широке висвітлення [4], але все ще недостатня увага приділяється темі мотивів, які спонукають учнів загальноосвітніх навчальних закладів до занять фізичною культурою і спортом, включаючи відвідування уроків з фізичної культури [5].

Мета та завдання дослідження – вивчення уявлень мешканців територіальних громад про мотиви участі школярів в уроках з фізичної культури.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проводилось в 2021 р. у 3 громадах Дніпропетровської (Слобожанській), Запорізької (Енергодарівській), а також Харківської (Циркунівській) областей. Усього були залучені респонденти чисельністю 1089 осіб (674 учнів і 415 дорослих).

Особливості уявлень дорослих і учнів старших класів про мотиви участі школярів в уроках фізичної культури вивчались за допомогою анкетних питань. Обчислювання кореляційного зв'язку між уявленнями дорослих та учнів виконувалось за допомогою коефіцієнту рангової кореляції r Спірмена.

Результати досліджень та їх обговорення. Дослідження особливостей уявлень щодо мотивів відвідування уроків фізичної культури у Слобожанській громаді учні виділяють в якості першорангових мотивів, які притаманні їхній участі в уроках фізичної культури, наступні: «дають можливість розважитися, весело провести час, отримати позитивні емоції», «да-

ють можливість підвищити рівень фізичної підготовленості», «дозволяють покращити своє здоров'я», «дають можливість відпочити після розумових навантажень». Натомість дорослі вважають, що мотивами, які формують участь учнів в уроках фізичної культури, є наступні: «дозволяють покращити своє здоров'я», «дають можливість відпочити після розумових навантажень», «дають можливість підвищити рівень фізичної підготовленості», «дають можливість розважитися, весело провести час, отримати позитивні емоції». Обчислювання кореляційного зв'язку між дорослих та учнів за допомогою коефіцієнту рангової кореляції р Спірмена дає показник 0,69, що свідчить про наявність позитивного зв'язку середньої сили між уявленнями дорослих та учнів.

Дослідження особливостей уявлень респондентів щодо відношення до уроків фізичної культури в Енергодарській громаді учні виділяють в якості першорангових мотивів, які притаманні їхній участі в уроках фізичної культури, наступні: «дають можливість розважитися, весело провести час, отримати позитивні емоції», «дають можливість підвищити рівень фізичної підготовленості», «дозволяють покращити своє здоров'я», «дають можливість відпочити після розумових навантажень». Дорослі вважають, що мотивами, які формують участь учнів в уроках фізичної культури наступні: «дають можливість підвищити рівень фізичної підготовленості, дозволяють покращити своє здоров'я», «дають можливість розважитися, весело провести час, отримати позитивні емоції», «дають можливість відпочити після розумових навантажень». Обчислювання кореляційного зв'язку між уявленнями дорослих та учнів за допомогою коефіцієнту рангової кореляції р Спірмена дає показник 0,77, що свідчить про наявність сильного позитивного зв'язку між уявленнями дорослих та учнів.

Дослідження особливостей уявлень респондентів щодо відношення до уроків фізичної культури у Циркунівській ОТГ учні виділяють в якості першорангових мотивів, які притаманні їхній участі в уроках фізичної культури, наступні: «дають можливість підвищити рівень фізичної підготовленості», «дозволяють покращити своє здоров'я», «дають можливість покращити самопочуття», «дають можливість розважитися, весело провести час, отримати позитивні емоції». Дорослі вважають, що мотивами, які формують участь учнів в традиційних уроках фізичної культури є наступні: «дають можливість підвищити рівень фізичної підготовленості», «дають можливість покращити самопочуття», «дають можливість отримати нові знання», «дають можливість покращити розумову працездатність». Обчислювання кореляційного зв'язку між уявленнями дорослих та учнів за допомогою коефіцієнту рангової кореляції р Спірмена дає показник 0,2, що свідчить про наявність слабого позитивного зв'язку між уявленнями дорослих та учнів у Циркунівській територіальній громаді.

Висновки. Ранжування відповідей учнів щодо мотивів їхньої участі в уроках фізичної культури, показало наступне: 56,23% відзначають, що вони є гарним засобом розважитися, весело провести час, отримати позитивні емоції, 47,92% – вони дають можливість відпочити після розумових навантажень, 47,03% – дозволяють покращити своє здоров'я і 47,14% дають можливість отримати нові знання. Існують суттєві відмінності в уявленнях опитуваних щодо мотивів участі школярів різних громад у заняттях з фізичної культури. Так, обчислення

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



кореляційного зв'язку між уявленнями дорослих та учнів за коефіцієнтом рангової кореляції р Спірмена у Циркунівській громаді має показник 0,2, що свідчить про наявність слабого позитивного зв'язку між уявленнями дорослих та учнів. Тоді як у Слобожанській громаді цей показник складає майже 0,7, що свідчить про сильний позитивний зв'язок між уявленнями дорослих та учнів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають в обґрунтуванні рекомендацій по використанню опитувань щодо мотивів занять фізичною культурою і спорту у стратегіях, програмах і планах розвитку даної сфери.

Список використаної літератури

1. Дорофєєва Т. І. Опитування як важливий аспект у залученні населення громад до занять фізичною культурою і спортом. *Scientific Collection «InterConf», (50) : with the Proceedings of the 8th International Scientific and Practical Conference «Scientific Horizon in The Context of Social Crises»* (April 11-12, 2021). Tokyo, Japan : Otsuki Press, 2021, P. 651-661.
2. Кость М. М. Організаційні основи розвитку фізкультурно-спортивного руху серед сільського населення України : автореф. дис. ...канд. фіз. вих. : 24.00.02. Луцьк, 2000. 20 с.
3. Лозовик М. Сільський спорт в Україні в першій половині XX століття (1920 – 1950 рр.). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 20. С. 601-604.
4. Пангелова Н. Є., Рубан В. Ю. Фізичний стан і рухова активність учнів початкових класів сільської загальноосвітньої школи. *Young Scientist*. 2018. № 4.2 (56). С. 57-62.
5. Приходько В. Розвиток спорту в умовах об'єднаних територіальних громад : монографія. Дніпро : Інновація, 2020. 356 с.
6. Приходько В., Дорофєєва Т. Значення децентралізації для подальшого розвитку спорту в умовах України. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 5 (79), С. 12-19.

Наталія Єременко, к. фіз. вих., доцент

*Національний університет фізичного виховання та спорту України,
м. Київ, Україна*

Лю Цзяле, аспірант

*Національний університет фізичного виховання та спорту України,
м. Київ, Україна*

Залучення студентської молоді Китаю та України до занять оздоровчо-рекреаційної направленості засобами веслування на човнах «Дракон»

Анотація. У статті розглянуто основні моменти сучасного стану залучення студентської молоді Китаю та України до занять оздоровчо-рекреаційної направленості засобами веслування на човнах «Дракон».

Ключові слова: рухова активність, молодь, веслування на човнах «Дракон», мотивація, залучення.

Вступ. Стан здоров'я студентської молоді привертає пильну увагу науковців. Спрямованість освіти на високий рівень підготовки майбутніх фахівців характеризується суттєвою інтенсифікацією освітнього процесу, високими вимогами до якості знань, збільшеним обсягом самостійної роботи і, як наслідок, високою психоемоційною напруженістю, низькими рівнями рухової активності, фізичної підготовленості та здоров'я молоді [1;4;5]. Останнім часом ситуація загострюється через впровадження дистанційної форми навчання внаслідок карантинних обмежень. У зв'язку з вимушеним переходом на дистанційне навчання студенти більше часу почали проводити за комп'ютером, виконуючи вимоги освітнього процесу, віддаючи перевагу пасивним формам відпочинку, критично знизивши рівень рухової активності [6;8].

Одним із основних видів рухової активності, який цікавий молоді Китаю є веслування на човнах «Дракон». Він є одним з найпопулярніших серед веслувальних дисциплін в Україні, і дуже активно розвинений у світі та Європі. Масовість та видовищність підвищує увагу до цього виду рухової активності, робить його доступним в усіх аспектах [2;3;9].

Мета дослідження – проаналізувати сучасний стан проблеми залучення студентської молоді Китаю до занять оздоровчо-рекреаційної направленості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати результати наукових здобутків вітчизняних та зарубіжних



фахівців що до стану проблеми залучення студентської молоді Китаю до занять оздоровчо-рекреаційної направленості.

Матеріал і методи дослідження. Провели аналіз сучасної науково-методичної літератури, проаналізували результати наукових здобутків вітчизняних та зарубіжних фахівців по залученню студентської молоді Китаю та України до занять оздоровчо-рекреаційної направленості засобами веслування на човнах «Дракон».

Результати дослідження та їх обговорення. Веслування на човнах «Дракон» – це вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності, в якому необхідне поєднання сили, витривалості, сміливості та технічної майстерності. В науковій літературі існує багато досліджень, присвячених вивченню інноваційних підходів до залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційних занять під час дозвілля (А.В. Воробйова; М.М. Ковальова; Єременко; В.О. Підгайна; Є.В. Імас, О.В. Андрєєва, І.В. Хрипко).

Вивчаючи досвід економічно – розвинених країн, таких як Китай, Канада та Англія, можна стверджувати про ефективність діяльності таких організацій, як оздоровчо-рекреаційні веслувальні клуби. На даний момент веслування на човнах «Дракон» в Україні представляє близько 20 клубів, які беруть участь в українських та міжнародних змаганнях. В той час як у Китаї цей вид розвиває більше 100 клубів. За період існування веслування на човнах «Дракон» в Азії «Драconi» набули такої популярності, що нині, за даними Азійської та міжнародної федерацій, у цьому регіоні світу налічується близько 150 мільйонів людей, що займаються і виступають у турнірах.

Висновки. Виявили, що веслування на човнах «Дракон» може бути дуже популярним серед студентської молоді та підвищити їх рухову активність і таким чином залучити більше людей до занять як в Україні так і Китаю.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Вивчити основні мотиви залучення студентської молоді Китаю та України до занять оздоровчо-рекреаційної направленості.

Список використаної літератури

1. Благій О., Ячнюк М., Березовський В. Аналіз підходів щодо залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2018. №. 30. С. 37-41.
2. Єременко Н. П. та ін. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів «Водні види акварекреації як засіб оздоровчо-рекреаційної рухової активності школярів, молоді та дорослих». НУФВСУ, 2020. 42с.
3. Єременко Н. П. Характеристика веслування на човнах «Дракон» як і одного із засобів фізичної рекреації. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*: 1 (42) 2014. С. 35-40.

4. Імас Є., Дутчак М., Катерина У. Організаційно-методичні засади розвитку студентського спорту: вітчизняний та зарубіжний досвід. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. (2). С. 89-97.

5. Ячнюк М. Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2012. 2 (18). С. 210-212.

6. Iacorossi L. et al. The effectiveness of the sport “dragon boat racing” in reducing the risk of lymphedema incidence: an observational study. *Cancer Nursing*. 2019. Т. 42. (4). С. 323-331.

7. Shao X., Ye W. Preventive Effect of Egg Membrane Protein Supplementation on Dragon Boat Sports Injury under the Monitoring of Artificial Intelligence and Big Data. *Mobile Information Systems*. 2021. Т. 2021.

8. Smoliuk V., Shevchuk A., Glushko P. Веслувальний спорт як чинник соціалізації студентів // *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2021. №. 3 (55). С. 31-35.

Максим Жмуцький, студент

*Національний університет «Запорізька політехніка»
Запоріжжя, Україна*

Світлана Кокарева, к.фіз.вих.

*Національний університет «Запорізька політехніка»
Запоріжжя, Україна*

Використання теренкурів на курсі «здоров'язбережуючі технології та співдія функціональному розвитку» зі студентами СМГ

Анотація. У статті розглядається можливість застосування теренкурів під час занять зі студентами на курсі «Здоров'язбережуючі технології та співдія функціональному розвитку». Розроблений маршрут теренкуру є оптимальним за складністю та навантаженню для здобувачів освіти спеціальної медичної групи.

Ключові слова: теренкур, здоров'язбережуючі технології, студенти.

Вступ. У Національному університеті «Запорізька політехніка» дисципліна «Здоров'язбережуючі технології та співдія функціональному розвитку» представлена як навчальна курс та найважливіший компонент цілісного розвитку особистості. Особливу увагу на курсі приділяють фізичному вихованню здобувачів освіти, які мають відхилення у стані здоров'я. Ефективність використання фізичних вправ на такому курсі багато в чому залежить від підбору адекватних заходів та методів фізичного виховання. Серед заходів, які застосовуються на заняттях, важливе місце займає дозована оздоровча ходьба або теренкур [1, 3, 5].

Теренкур є методом тренуючої терапії і показаний при захворюваннях серцево-судинної і дихальної систем, порушеннях обміну речовин, ушкодженнях опорно-рухового апарату, ураженнях нервової системи. Призначають його у післялікарняний період реабілітації, починаючи з маршрутів меншої складності [2, 4].

Мета та завдання дослідження: обґрунтувати позитивний вплив впровадження методики теренкурів на заняттях з дисципліни «Здоров'язбережуючі технології та співдія функціональному розвитку».

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту Національного

університету «Запорізька політехніка». У ньому взяли участь 30 осіб: 20 дівчат та 10 юнаків віком від 18 до 20 років, поділених на дві категорії: 1 – студенти СМГ із захворюваннями опорно-рухового апарату (16 осіб); 2 – студенти, які займаються фізичним вихованням у основній медичній групі (14 осіб).

Маршрут терренкуру проходив на території заповідника Хортиця по трасі «Хортицького лабіринту» завдовжки 3 кілометра, з невеликими підйомами та спусками. Було виділено 60 хвилин для проходження маршруту та 4 зупинки по 1 хвилині. Для спостереження частоти пульсу (ударів на хвилину) використали метод пальпації променевої артерії.

Результати дослідження та їх обговорення. Динаміка ЧСС у студентів обох груп під час проходження маршруту «Хортицького лабіринту» носить односпрямований характер, який тісно пов'язаний з рельєфом місцевості та зміною висот на трасі. Після отриманих результатів можна констатувати, що даний маршрут для студентів основної групи не є тренувальним, про що говорять результати пульсометрії (75-82 уд/хв), але його можна рекомендувати і для спеціальної медичної групи, що підтверджується результатами ЧСС, які підвищуються, проте залишаються у межах допустимого (89-94 уд/хв). Отримані результати свідчать про високу ефективність використання терренкуру в структурі занять відділення спеціальної медичної групи.

Висновки:

1. Терренкур складається з кількох методів відновлювальної медицини: кінезіотерапія, поєднання аеробного та анаеробного навантаження, кліматотерапія, що чинить безпосередньо загартувальні та оздоровчі ефекти.

2. Застосований маршрут терренкуру виявився оптимальним як для студентів основної медичної групи, так і для здобувачів освіти, які належать до спеціальної медичної групи.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Отримані результати показують високу ефективність застосування терренкура для занять з лікувальної фізичної культури та висувають нові можливості для розвитку цього напрямку фізичної культури.

Список використаної літератури

1. Беседа Н. А., Воробйов О. В. Організація самостійної роботи майбутніх фахівців з фізичної реабілітації. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика (Серія: Педагогічні науки)*. 2016. Вип. 3-4 (48-49). С. 138 – 141.

2. Бобр В. И., Лукашова И. В., Матиенко-Куприянов В. И. Використання рухової практики «терренкур» для розвитку фізичної якості «витривалість» у студентів спеціальної медичної групи НАУ. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти*. К.: НАУ, 2019. С. 17 – 18.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



3. Вржесневський І. І., Корчинський В. Л., Тимошкіна Н. Л. Рухова активність студентської молоді в умовах трансформації сучасного суспільства. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти*. К.: НАУ, 2018. С.28-29.

4. Дегтярьов О.А. Застосування засобу «Теренкур» під час занять зі студентами спеціальної медичної групи. *Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XVIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів*. К.: НАУ, 2018. С. 298 – 299.

5. Свірська Т.Ф., Скидан І. В., Гейченко С.П. Формування культури здорового способу життя студентської молоді в контексті занять фізичним вихованням. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. К. : НАУ, 2017. Вип. 2(11). С. 135-138.

Анастасія Коленченко

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

Харків, Україна

Катерина Чупир

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

Харків, Україна

Аеробіка та фітнес: дистанційні заняття із застосуванням сервісів GOOGLE

Анотація. Розглянуто питання організації дистанційного навчання з фізичного виховання здобувачів вищої освіти та використання у цьому процесі інформаційно-комунікаційних технологій

Ключові слова: здобувач вищої освіти, аеробіка, фітнес, інформаційно-комунікаційні технології

Вступ. Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» у більшості вишів внаслідок реформування вищої освіти переведена до розряду факультативних дисциплін. При цьому при організації навчально-тренувального процесу та комплектації навчальних груп вкрай необхідне впровадження та активне застосування інформаційно-комунікаційних технологій, які дозволяють не тільки визначати зацікавленість здобувачів вищої освіти до занять певним видом спорту (рухової активності), а й безпосередньо залучати їх до навчально-тренувального процесу [1, 3].

В умовах воєнного стану, коли студенти масово виїхали з місць, де знаходяться заклади вищої освіти, забезпечення рухової активності має важливе значення. Для формування навчальних груп фізичного виховання, безпосередньої організації та проведення навчального процесу необхідно застосовувати не лише нові форми організації освітнього процесу, а й нові форми, засоби та способи залучення студентської молоді до занять фізичною активністю [4,7]. Один з найбільш поширених у використанні для дистанційного навчання є сервіси Google, які містять багато інструментів, орієнтованих на мережеву взаємодію людей. Для освіти у цьому середовищі важливі можливості спілкування та співпраці. Ці сервіси можуть бути корисними як для індивідуальної, так і для сумісної діяльності [6].

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження є проведення аналізу можливості організації та проведення дистанційних занять аеробікою та фітнесом для здобувачів вищої освіти при дистанційній факультативній формі занять з використанням сервісів Google.



Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна (денна форма навчання, n=131). Методи дослідження: огляд сучасної літератури за темою дослідження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. На думку Ольхового О.М., Темченка В.О. та Петренка Ю.М. [2] масова комп'ютеризація закладів вищої освіти формує доцільність роботи у напрямку залучення студентів до різноманітних форм фізичного виховання, рухової активності з використанням для цього інформаційно-комунікативних технологій.

Тимченко, Г.М., Літвінова, А.М., Закревський, А.М. та Левчук, В.Г. [5] від-значають, що одним із можливих шляхів вирішення питання навчання основам здорового способу життя є реалізація навчання здоров'ю крізь інформаційно-цифрову компетентність, яка передбачає впевнене, а водночас критичне застосування інформаційно-комунікаційних технологій для створення, пошуку, обробки, обміну інформацією на роботі, в публічному просторі та приватному спілкуванні.

При спортивно-орієнтованому фізичному вихованні студентів доцільно використовувати напрями рухової активності, які забезпечать її достатній обсяг в домашніх умовах без спеціалізованого обладнання та інвентарю: аеробіка, фітнес, силова підготовка з використанням ваги власного тіла тощо.

Для залучення студентів на заняття використовуються інформаційні ресурси Каразінського університету, факультетів та науково-навчальних інститутів, органів студентського самоврядування: сайти, сторінки у соціальних мережах тощо, на яких проводиться розміщення інформації про фізкультурно-спортивні можливості для здобувачів вищої освіти. Для реєстрації використовується Google-форма.

У 2022/23 навчальному році 131 здобувач вищої освіти обрали для занять напрям «Аеробіка та фітнес», що склало 19,3% від загальної кількості осіб, зареєстрованих на факультативні заняття зі спортивно-орієнтованого фізичного виховання. Для комунікації зі студентами використовувались електронна пошта, група у Telegram. Безпосереднє проведення групових навчально-тренувальних занять у дистанційному синхронному режимі здійснювалось з використанням сервісу Google Meet. Беззаперечною перевагою даного інструменту є те, що воно є вбудованою частиною пошукової системи Google та не потребує додаткового встановлення та ресурсу пам'яті на комунікаційних пристроях.

Висновки. В результаті проведеного аналізу літературних джерел та науково-практичних розробок було зроблено висновок, що інформаційні технології у фізичному вихованні є поширеними в наш час і використовуються багатьма закладами вищої освіти.

Детальна увага була акцентована на використанні сервісів Google для реєстрації здобувачів вищої освіти на навчальні заняття при факультативній формі спортивно-

орієнтованого фізичного виховання. Серед значної кількості комунікаційних інструментів для дистанційного навчання здобувачів вищої освіти сервіси пошукової системи Google є найбільш популярними у застосуванні завдяки своїй доступності як для викладачів, так і для студентської молоді.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальшому передбачається створення дистанційних курсів для забезпечення освітнього процесу з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» та дослідження їхньої ефективності при спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Ашанін, В.С., Філенко, Л.В., Філенко, І.Ю., Полторацька Г.С. Оптимізація засобів фізичного виховання при підготовці учнів та студентів 15-17 років з використанням інформаційних технологій. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2017. №146, С. 3-7.
2. Ольховый, О.М., Темченко, В.А., Петренко, Ю.М. Влияние информационно-коммуникационных технологий на вовлеченность студентов в спортивно-ориентированное физическое воспитание. Слобожанский научно-спортивный вестник. 2015. № 4(48), С. 70-73.
3. Петренко, Ю.М., Петренко, Ю.І., Дудник, Ю.М., & Чернишов, В.О. Перспективи використання інформаційних технологій у сфері фізичної культури та спорту. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2017. Вип.1., С. 78-81.
4. Тимошенко О.В., Марущак М.О. Використання інформаційно-комунікаційних технологій у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 3К(97). С. 544-548.
5. Тимченко, Г.М., Літвінова, А.М., Закревський, А.М., Левчук, В.Г. Технології створення відкритих освітніх ресурсів та відеосервісів навчання основ здоров'я. Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: «Педагогічні науки». 2020. 7(163), С. 153-161.
6. Церковная, Е.В., Филенко, Л.В., Строкач, С.Г. Использование сервисов Google в учебном процессе. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць. 2017. С. 117-120.
7. Цювх Л.П., Мельничук Л.П., Фестрига С.В., Зелікова Т.І. Інноваційний потенціал інформаційно-комунікаційних технологій в контексті модернізації фізичного виховання студентів ЗВО. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2019 . Вип. 7 (115). С. 88-92.



Катерина Кольчицька, здобувач освіти

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Ірина Кузьменко, к. фіз. вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Особливості організації занять фізичними вправами студентської молоді в умовах воєнного стану

Анотація. У тезах розглядається специфіка занять фізичними вправами студентської молоді в умовах запровадження в Україні воєнного стану.

Ключові слова: фізичне виховання, воєнний стан, здобувачі вищої освіти, дистанційне навчання.

Вступ. Запровадження воєнного стану в Україні внесло визначальні корективи у різноманітні сфери життя суспільства. Зміни відбулися в організації та змісті освітнього процесу у закладах вищої освіти [5, 6].

Нестабільні життєві умови, зміна місць проживання, знаходження в небезпечних регіонах, зниження якості та звичного способу життя, психологічний стрес, пов'язані із військовою агресією, негативно відобразилися на фізичній активності молоді. Так, за даними М. С. Бричука, М. О. Дедука [1], займатися різними видами рухової активності під час дії воєнного стану мають можливість 68,8 % студентів.

Важливість підвищення рухової активності здобувачів вищої освіти, попри військовий стан, є очевидною. Молоде покоління є майбутнім фундатором творення та розвитку української державності, тому формування цінностей здорового способу життя є основою активної, мобільної, працездатної, психологічно стійкої, фізично та духовно сильної нації.

Мета дослідження – вивчити специфіку організації занять фізичними вправами здобувачів вищої освіти у воєнний час.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Реалізацію освітнього процесу

з фізичного виховання в умовах соціального дистанціювання, відсутності можливості працювати та спілкуватися без очної взаємодії, допомагають здійснити технології дистанційного навчання.

Ж. Малахова, Г. Єщенко [3] зазначають, що під час викладання дисципліни «Фізичне виховання» в умовах дистанційного навчання переважна більшість викладачів для організації освітнього процесу використовують додатки Google (Google Classroom, Google Meet, Google диск), а для комунікації зі студентами – мобільний додаток Viber.

В. І. Счастливец, В. М. Рожченко [6] пропонують в умовах воєнного стану організувати дистанційну роботу за допомогою платформ ZOOM, Moodle та виконання здобувачами вищої освіти самостійної роботи.

Для здійснення навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» під час дистанційного навчання спеціалісти О. Попрошаєв, О. Чумаков [4] використовують, як базову, платформу Moodle. Для дистанційного проведення практичних занять та індивідуальних консультацій – платформу Zoom. Для полегшення практичного засвоєння студентами навчального предмету, автори пропонують YouTube канал кафедри фізичного виховання закладу.

Розглядаючи проблему організації занять фізичними вправами під час дистанційного навчання, Л. Є. Шестерова, Т. О. Синиця [7], рекомендують виконувати різноманітні вправи з аеробіки, оскільки це емоційний, цікавий вид фізичних вправ, який підвищує мотивацію та сприяє розвитку майже всіх м'язових груп. Також підходящими науковці вважають вправи з фітнес-гумками, які не потребують великих фінансових витрат та простору для виконання.

Оптимальним і найбільш привабливим для молоді видом фізичної активності в домашніх умовах, на думку Р. В. Слухенської, Н. Б. Решетілова, А. А. Єрохова, В. І. Маланій [5], є заняття різними видами фітнесу, оскільки вони передбачають виконання вправ, що не потребують спеціального інвентарю та обладнання, можуть виконуватись в обмеженому просторі, дозволяють індивідуально дозувати навантаження.

Т. Йопа, О. Пермяков [2] в умовах дистанційного навчання пропонують студентам застосовувати самостійні форми занять фізичними вправами: ранкову гігієнічну гімнастику, фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня (фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, танцювальні хвилинки), самостійні тренувальні заняття. Найдоступнішими засобами для самостійних занять вважають ходьбу, оздоровчий біг, вправи оздоровчої аеробіки, ритмічної та атлетичної гімнастики.

Висновки. Організація занять фізичними вправами зі здобувачами вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні реалізовується за допомогою сучасних інформаційних технологій у дистанційному форматі. Взаємодія зі студентами здійснюється на різноманітних освітніх платформах та виконання самостійної роботи. Використовуються різноманітні самостійні форми занять, найбільш доступні засоби фізичного виховання та інвентар.



Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку можуть полягати у пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

Список використаної літератури

1. Бричук М. С., Дедух М. О. Заняття руховою активністю студентської молоді від час дії воєнного стану. *Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей XV Міжнародної конференції молодих вчених*. Київ. 2022. С. 108–109.
2. Йопа Тетяна, Пермяков Олександр. Активізація рухової активності студентів в умовах пандемії. *Вища школа*. № 6 (195). 2020. С. 61–64.
3. Малахова Ж., Єщенко Г. Використання хмарних технологій під час карантину при викладанні дисципліни «Фізичне виховання». *Практичні та теоретичні питання розвитку науки та освіти (частина II): матеріали II Міжнародної наук.-практ. конф., м. Львів, 19-20 грудня 2020 року*. Львів: Львівський науковий форум, 2020. С. 19–20.
4. Попрошаєв О., Чумаков О. Досвід організації навчальної роботи на кафедрі фізичного виховання № 1 НЮУ імені Ярослава Мудрого під час змішаної або дистанційної форми організації навчального процесу. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності: зб. ст. наук.-практ. конф., Харків, 25–26 листоп. 2021 р. Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди*; [редкол.: І. В. Кривенцова (голов. ред.) та ін.]. Харків: ХНПУ, 2021. С. 128–136.
5. Слухенська Р. В., Решетілова Н. Б., Єрохова А. А., Маланій В. І. Специфіка фізичної активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 6 (151). 2022. С. 138–141 [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).30)
6. Счастливец В. І., Рожченко В. М. Фізичне виховання здобувачі вищої освіти в умовах воєнного стану. *Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації*. Одеса. 2022. С. 420–422.
7. Шестерова Л. Є., Синиця Т. О. Шляхи підвищення мотивації студентів до занять фізичним вихованням в умовах карантину. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю (21-22 квітня 2022) / голов. ред. С. В. Синиця*; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. С. 348–350.

Геннадій Коник

*Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна
Харків, Україна*

Сергій Колій

*Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна
Харків, Україна*

Наталія Груцяк

*Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна
Харків, Україна*

Тетяна Усова

*Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна
Харків, Україна*

Змагання з волейболу у неспортивному закладі вищої освіти

Анотація. Розглянуто питання організації спортивних змагань для здобувачів вищої освіти, які займаються волейболом у процесі спортивно орієнтованого фізичного виховання у неспортивному закладі вищої освіти.

Ключові слова: волейбол, здобувач вищої освіти, спортивні змагання, спортивно орієнтоване фізичне виховання.

Вступ. Наразі у багатьох закладах вищої освіти при організації освітнього процесу застосовується спортивно орієнтоване фізичне виховання. Студенти за власними уподобаннями обирають для занять вид спорту (рухової активності). Види спорту визначають кафедри фізичного виховання з урахуванням популярності їх у студентської молоді, наявності спортивної інфраструктури та фахівців у науково-педагогічному складі [1, 3, 6].

Ігрові види спорту є одними з найбільш прийнятних для використання при спортивно орієнтованому фізичному вихованні студентської молоді. На навчально-тренувальних заняттях забезпечується не тільки достатній рівень рухової активності, а й емоційне задоволення. Близько 40% здобувачів вищої освіти при виборі для занять виду спорту віддають перевагу саме ігровим видам спорту [4, 5].

Одним з найбільш популярних видів спорту, який використовується для фізичної підготовки здобувачів вищої освіти, є волейбол. Під час занять волейболом розвиваються сила, швидкість, спритність, витривалість, координація рухів та гнучкість, а та-



кож відбувається набуття широкого спектру рухових навичок [2].

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження є аналіз системи змагань з волейболу в закладі вищої освіти при використанні спортивно орієнтованого фізичного виховання в освітньому процесі на прикладі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

Матеріал і методи дослідження. Проведено аналіз розвитку системи спортивних змагань з волейболу у Харківському національному університеті імені В.Н. Каразіна з моменту впровадження у навчальний процес спортивно орієнтованого фізичного виховання. Методи дослідження: огляд сучасної літератури за темою дослідження, організаційний аналіз, системний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивно орієнтоване виховання студентів у Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна було впроваджене до освітнього процесу у 2005/2006 навчальному році. До переліку видів спорту біло включено, зокрема, три командні ігрові види: баскетбол, волейбол та футзал.

Волейбол має славні спортивні традиції, оскільки студентами університету свого часу були три олімпійських чемпіони – Юрій Поярков, Юрій Венгеровський та Василіус Матушекас. Спортивна інфраструктура університету на той час позволяла організувати навчально-тренувальний процес та змагання з волейболу у трьох спортивних залах.

Змагання з волейболу вже багато десятиліть входять до програми студентської Спартакіади університету, започаткованої у 1950 році. Із запровадженням спортивно орієнтованого фізичного виховання актуальним стало питання про розширення кількості студентських змагань з волейболу в університеті, враховуючи популярність цього виду спорту серед студентів.

До організації змагань доцільно залучати не виключно фізкультурно-спортивні структурні підрозділи, а й органи студентського самоврядування: первинну профспілкову організацію, студентську раду тощо.

Наразі система студентських змагань з волейболу в Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна включає наступні заходи:

- першість серед чоловічих та жіночих команд факультетів та навчально-наукових інститутів за програмою студентської Спартакіади університету;
- змагання серед першокурсників університету;
- Кубок студентського профкому;
- Змагання з волейболу 4 × 4;
- Змагання з пляжного волейболу.

Загальна кількість учасників цих спортивно-масових заходів щорічно складає понад 300 осіб. Практика практично безперервного проведення спортивних змагань для студентів, які займаються у спортивно орієнтованих групах з волейболу створює

мотивацію для регулярних та безперервних занять студентів протягом навчального року.

Висновки. Спортивно орієнтоване фізичне виховання робить можливим забезпечення потреб здобувачів вищої освіти протягом усього терміну навчання. Змагальна діяльність з обраного виду спорту сприяє як підвищенню мотивації до регулярних занять, так і до підвищення рівня спортивної підготовленості студентів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальшому передбачається проведення досліджень розвитку фізичної та технічної підготовленості студентів, які займаються у спортивно орієнтованих навчальних групах з волейболу.

Список використаної літератури

1. Єрмаков С. С., Кривенцова І. В. Перспективи розвитку навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України. *Педагогіка та психологія : збірник наукових праць / за заг. ред. академіка І. Ф. Прокопенка, проф. С. Т. Золотухіної*. Харків : Вид-во ТОВ «Щедра садиба плюс», 2015. Вип. 47. С. 117-124.
2. Коник Г. А., Темченко В. А., Усова Т. Е. Современные тенденции организации физического воспитания студентов. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2009. № 4. С. 68–74.
3. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №3. С. 109-114.
4. Мельник М. Г., Пітін М. П. Проблеми розвитку студентського спорту України у ХХІ столітті. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів, 2015. Вип. 129. Т.1. С. 169-172.
5. Ольховой, О. М., Темченко, В. А., Петренко, Ю. М. Влияние информационно-коммуникационных технологий на вовлеченность студентов в спортивно-ориентированное физическое воспитание. *Слобожанский научно-спортивный вестник*. 2015. № 4(48), С. 70-73.
6. Ольховой О. М., Петренко Ю. М., Темченко В. А., Тимченко А. М. Модель спортивно-ориентированного физического воспитания студентов с применением информационных технологий. *Фізичне виховання студентів*. 2015. № 3. С. 29-37.



Ірада Кулієва, здобувачка освіти 1 курсу 2 медичного факультету

Харківський національний медичний університет

Харків, Україна

Тетяна Довбій, здобувачка освіти 1 курсу 2 медичного факультету

Харківський національний медичний університет

Харків, Україна

Ганна Демочко, науковий керівник

Харківський національний медичний університет

Харків, Україна

Вплив фізичного виховання на розумову працездатність дітей молодшого шкільного віку

Анотація: в даній статті ми розглянемо, як фізичне виховання впливає на розумову працездатність дітей молодшого шкільного віку, на їх сприйнятливість та інтелектуальну здібність до вирішення математичних задач. Проаналізуємо, як зміниться розумова активність дітей після фізичної активності.

Ключові слова: фізичне виховання, інтелектуальна здібність, розумова працездатність, фізична активність.

Вступ. Фізична культура завжди існувала в школах, як структурна одиниця закладів освіти. Вона має вагомий вплив на здобувачів освіти та на особистостей в цілому.

Фізична активність сприяє формуванню в дітей поняття про рухові можливості свого тіла; допомагає розвинути спостережливість; сприяє розвитку мисленнєвої діяльності, адже школярі, виконуючи вправу, аналізують свої дії та рухи, досягнення та невдачі в тій чи іншій вправі, роблять висновки над власними помилками, та шукають шляхи їх правильного вирішення [3, 4].

За даними спеціалістів, фізичне виховання у режимі навчальної діяльності школярів значно підвищує їх розумову працездатність, а регулярні заняття фізичною культурою сприяють підтриманню стійкості інтелекту [4].

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження: аналіз впливу фізичного виховання на розумову працездатність дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1.Провести тестування дітей 9-10 років на предмет впливу фізичної активності

на розумову здатність та усне опитування на предмет втомленості після фізичної активності.

2. Проаналізувати статистичні дані дослідження, яке проводилося з дітьми.

3. Визначити вплив фізичного виховання на розумову здатність та інтелектуальну здібність дітей.

Матеріал і методи дослідження. Матеріал: математичні завдання, надруковані на аркушах.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, опитування, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Досліджувані: 50 дітей (35 дівчат, 15 хлопців) 9-10 років, Харківська гімназія №144, 1 день.

Дослідження проводилося з використанням помірної фізичної активності [4, 2]. Дітям були надані для обчислення 5 математичних вправ на 20 хвилин [5].

Після цього, з дітьми були проведені фізичні вправи, які включали в себе вправи на розминку, ігри з м'ячем, обручем та скакалкою [2]. Час проведення заняття: 30 хвилин. Після фізичних вправ було проведено усне опитування дітей, щоб дізнатися, чи втомилися вони після фізичних вправ. Після виконання фізичних вправ, дітям були надані для обчислення 5 математичних вправ на 20 хвилин. Вправи були аналогічні тим, що надавалися в перший раз [5].

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження представлені у таблицях 1 і 2.

Таблиця 1

Рівень правильно виконаних завдань до фізичної активності, %

Кількість вправ	Кількість дітей, що правильно виконали вправи
5	4%
4	24%
3	44%
2	12%
1	4%
0	0%

Після фізичних вправ було проведено усне опитування дітей, щоб дізнатися, чи втомилися вони після фізичних вправ. 90% дітей відповіли «ні, не втомилися», а на-

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



впаки, хотіли б позайматися ще [1].

Порівнюючи представлені таблиці, можемо побачити, що кількість правильно виконаних завдань до та після виконання фізичної активності мають різницю за тенденцією до зросту більше правильно виконаних завдань.

Відсоток дітей, що правильно виконали усі завдання після фізичної активності значно вище, ніж до фізичної активності (з 4% до 28%).

Таблиця 2

Рівень правильно виконаних завдань після фізичної активності, %

Кількість вправ	Кількість дітей, що правильно виконали вправи
5	28%
4	32%
3	36%
2	4%
1	0%
0	0%

Також знизився відсоток дітей, хто виконав правильно три та два завдання за рахунок того, що підвищився відсоток тих, хто правильно виконав чотири завдання з п'яти.

Після фізичної активності тих, хто виконав одне завдання або не виконав взагалі - відсутні.

Це свідчить про те, що дійсно, фізичні вправи мають вплив на збереження та підвищення розумової працездатності дітей, які ми простежили при виконанні математичних вправ, та добре впливають на ефективність навчання.

Висновки. Проаналізувавши результати опитування школярів, можемо зробити висновок, що фізична активність має значний позитивний вплив на працездатність школярів, що дійсно, сприяє підвищенню інтелектуальних здібностей дітей та їх впевненості у своїх кращих результатах, допомагає не лише з фізичним здоров'ям, а й з відпочинком від постійних мозкових навантажень.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження в цьому напрямку дадуть можливість розробити оптимальний план фізичних вправ, що сприятимуть покращенню розумової працездатності не тільки в школі, а й у повсякденному житті при виконанні завдань, що потребуватимуть розумових та інтелектуальних зусиль.

Список використаної літератури

1. Бахчанян Г.С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом. *Педагогіка і психологія*. № 4. 1997. С.41-47.
2. Йолохова В.А. Розвиток природних фізичних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. Херсон, 2021. С. 10.
3. Красюк Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку як педагогічна проблема. Лисичанськ, 2019. № 1. С. 131-133.
4. Курінна В.В. Вплив фізичного виховання на розумову працездатність школярів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2009. №11. С. 16-17.
5. Приклади математичних задач, що використовувалися у дослідженні URL: <https://vseosvita.ua/library/kartki-z-matematiki-4-klas-519-kartok-174068.html>



Вадим Лонський, студент 2 курсу, спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», другого (магістерського) рівня вищої освіти

ПВНЗ «Академія рекреаційних технологій і права»

Луцьк, Україна

Ігор Сахарук, науковий керівник, майстер спорту міжнародного класу з легкої атлетики

ПВНЗ «Академія рекреаційних технологій і права»

Луцьк, Україна

Досвід Сполучених Штатів Америки щодо фізичної підготовки військовослужбовців

Анотація. У дослідженні проведено аналіз змісту фізичної підготовки військовослужбовців у Сполучених Штатах Америки. Виділені та охарактеризовані засоби, методи та форми підготовки.

Ключові слова: військовослужбовці, США, фізична підготовка.

Вступ. Багатовіковий досвід ведення збройної боротьби держав свідчить про те, що фізична підготовка військ є об'єктивною необхідністю, яка забезпечує саме існування системи їх бойового удосконалення. Особлива увага у забезпеченні фізичної готовності в структурі бойової готовності військ належить фізичній підготовці.

Мета та завдання дослідження – охарактеризувати зміст фізичної підготовки військовослужбовців до військової служби у Сполучених Штатах Америки.

Результати дослідження та їх обговорення. У різних країнах світу існує різний підхід до документів, що визначають зміст фізичної підготовки. Так, У Збройних Силах США існують окремі настанови з фізичної підготовки. Зокрема, окремі посібники регламентують індивідуальне фізичне тренування, спорт у закритих приміщеннях, спорт як засіб дозвілля, інструкція з контролю за масою тіла й ін.

Основним документом, що регламентує вимоги до загальної фізичної підготовленості військовослужбовців США, є настанови з фізичної підготовки FM 21-20 [3].

Настановами визначаються наступні складові фізичної готовності військовослужбовців військ США: кардіореспіраторна витривалість, мускульна сила, мускульна витривалість, гнучкість і відсотковий вміст жирових відкладень. Оцінка відповідності військовослужбовців до вимог із зазначених показників визначається

щопівроку. На основі результатів тестування вирішують питання про продовження чи розірвання контракту на військову службу.

Для реалізації кожного положення характерним є поєднання застосовуваних засобів, методів і організаційних форм, що спільно формують напрям фізичної підготовки військ.

Варто враховувати, що тепер усі армії провідних країн НАТО з метою розвитку в особового складу більшої витривалості ввели значно збільшену дистанцію кросів, марш-кидків, лещатарських і маршів пішки, а також довжини штурмових смуг і смуг перешкод [7].

Рівень вимог з фізичної підготовки визначається військовою спеціальністю. Прикладом можуть слугувати вимоги до вступників на курси рейнджерів у США.

На курси приймають офіцерів і сержантів усіх сухопутних військ. Відповідно до армійської програми підготовки з цих курсів військовослужбовець повинний виконати: 80 віджимів від долівки за 2 хв, 100 підйомів тулуба за 2 хв із положення лежачи на спині, руки за головою, ноги, зігнуті в колінах під прямим кутом і 15 підтягувань на поперечині. Крім того, треба пробігти 3,2 км за 12 хв. Між вправами дозволяється 10-хвилинний відпочинок. Майбутні курсанти повинні бути здатні упродовж чотирьох днів поспіль виконати два марш-кидки на 10 км із вантажем 18 кг і два – з вантажем 20 кг за 90 хв по пересіченій місцевості. Якщо раніше програма курсу була розрахована на 58 днів (передбачалося вивчення особливостей дій у лісі, гірській місцевості і джунглях), то тепер, після включення в неї відпрацьовування дій в умовах пустелі – на 65 днів.

В Армії США початковий етап фізичної підготовки новобранців, визначений як основний, триває 8 тижнів. Упродовж першого тижня цього етапу вивчається рівень фізичної підготовленості кожного солдата. Провідним засобом фізичної підготовки на основному етапі є похідні марші з повним застосуванням сили. Марші проводять щотижня. У перші два тижні дистанція маршу складає 5 кілометрів. Цю дистанцію курсанти проходять у бойовому спорядженні. На 3–5-й тиждень дистанція маршу – 7 кілометрів, окрім цього до бойового спорядження додають наплічник з вантажем 10 фунтів. На 6–8-й тижні дистанція збільшується до 10 кілометрів, а вантаж наплічника – до 20 фунтів. При цьому загальне навантаження відповідно складає 40 фунтів (18,144 кг). Для солдатів, не здатних витримувати темп групи, розробляють індивідуальні плани додаткової фізичної підготовки. Тут додаткові заняття не використовують як покарання за нездатність солдата виконувати загальні вимоги [5].

Після закінчення етапу основної підготовки починається етап розширеної підготовки, на якому здійснюється підготовка солдатів до виконання тестів за оцінкою рівня фізичної підготовленості (згинання-розгинання рук в упорі сидячи, підйом з положення лежачи на спині і біг на 2 милі).

Висновок. Отже, основними вимогами до фізичної підготовки військ у США є: переважний розвиток загальної і силової витривалості як основи високої працездатності;

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



розвиток рухливості, швидкості і спритності, тобто якостей, що забезпечують збереження життя й успішність дій на полі бою; військово-прикладна спрямованість.

Список використаних джерел

1. Баландин В., Вейднер-Дубровин Л. (1987). Физическая подготовка. *Воениздат*. 206 с.
2. Зайцев Д. (2016)/ Аналіз сучасного стану і розвитку військової освіти в Сполучених Штатах Америки. Уроки для України. *Збірник наукових праць Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 52. 194-201.
3. Киричук В., Коршевер Н. (1997). Военно-профессиональная подготовка: системный подход и адаптация. *Гос. мед. универ.*, 302 с.
4. Клітченко О. (2015) Забезпечення внутрішньої безпеки країн у контексті нових загроз і викликів (Болгарія, Румунія, Словаччина та Угорщина). *Стратегічна панорама*. № 2. С. 72–76.
5. Лагодинський О. (2019). Іншомовна підготовка у збройних силах Сполучених Штатів Америки та Великої Британії: досвід для України. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*. Вип. 3. С. 164–179.
6. Толлок І. (2018). Особливості підготовки військових фахівців тактичного рівня у ВВНЗ США та окремих країн НАТО. *Військова освіта*. 1, 259-271.
7. Щеголева В., Лобжа М. (1991). Методы организации и проведения военно-научных исследований по физической подготовке и спорту. *ВДКИФК*. 148 с.

Маргарита Мамешина, к. фіз. вих.

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Аліна Михайленко, здобувач освіти

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Рівень розвитку спритності учнів початкової школи

Анотація. У тезах надано дані щодо рівня розвитку спритності учнів 3-4-х класів. Встановлено нижче середнього рівень у школярів 3-х класів, середній – в учнів 4-х класів. За віком показники учнів 4-х класів кращі за дані школярів 3-х класів, у статевому аспекті спостерігали превалювання показників хлопців над результатами дівчат.

Ключові слова: школярі, фізичні якості, фізичне виховання.

Вступ. Фізичне виховання є органічною складовою системи фізкультурної освіти підростаючого покоління, що сприяє формуванню всебічно розвиненої особистості [3]. Тому оптимізація фізичного виховання у закладах освіти з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей дітей та підлітків є актуальною проблемою [1, 2]. Доведено, що молодший шкільний вік є сприятливим для розвитку спритності [4, 5]. Отже, розвитку цієї якості необхідно приділяти особливу увагу, а для організації педагогічного впливу враховувати індивідуальні можливості учнів.

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження: визначити рівень розвитку спритності учнів 3-4-х класів. **Завдання дослідження:** 1. Встановити рівень розвитку спритності учнів 9-10 років. 2. Провести порівняльний аналіз даних у віковому та статевому аспектах.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі закладу загальної середньої освіти № 105 м. Харкова. У дослідженні приймали участь 29 учнів початкової школи 3-го класу та 27 школярів 4-го класу. Всі учні були практично здорові.

Для досягнення поставленої мети використовували наступні **методи:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Рівень розвитку спритності визначали за допомогою рухового тесту човниковий біг 4x9 м. Результати порівнювали з оціночною шкалою, запропонованою Л. П. Сергієнко [6].

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична конференція

6-7 грудня 2022 року

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз отриманих даних та співставлення їх з оціночною шкалою [6], свідчить про те, що показники рівня розвитку спритності учнів 3-х класів відповідають оцінці 2 бали, 4-х класів – 3 бали.

Проведене порівняння отриманих показників у статевому аспекті (табл. 1) виявило, що результати хлопців достовірно кращі за дані дівчат ($p < 0,001$).

Під час порівняння даних у віковому аспекті (табл. 2), визначено, що учні 4-х класів демонструють кращі результати, ніж школярі 3-х класів і ці відмінності носять достовірний характер ($p < 0,001$).

Таблиця 1

Порівняння середніх показників розвитку спритності учнів 3-4-х класів у статевому аспекті

Класи	3 клас		4 клас	
Стать	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$
Човниковий біг 4x9 м (с)				
Хлопці	17	13,12±0,02	14	12,11±0,01
Дівчата	12	13,60±0,13	13	12,99±0,02
t	4,16		15,90	
p	<0,001		<0,001	

Таблиця 2

Порівняння середніх показників розвитку спритності учнів 3-4-х класів у віковому аспекті

Стать	Хлопці		Дівчата	
Класи	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$
Човниковий біг 4x9 м (с)				
3 клас	17	13,12±0,02	12	13,60±0,13
4 клас	14	12,11±0,01	13	12,99±0,02
t	18,66		5,28	
p	<0,001		<0,001	

Таким чином, встановлено нижче за середній рівень розвитку спритності у учнів 3-го класу, середній – у школярів 4-х класів.

Висновки:

1. Аналіз результатів свідчить про нижче за середній рівень розвитку спритності у школярів 3-х класів та середній рівень – в учнів 4-х класів.

2. Виявлено, що показники хлопців вірогідно кращі за дані дівчат ($p < 0,001$). За віком результати учнів 4-х класів кращі ніж показники учнів 3-х класів ($p < 0,001$).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку можуть здійснюватися шляхом визначення динаміки рівня розвитку спритності молодших школярів під впливом різних видів рухової активності.

Список використаної літератури

1. Бала Т. М. Динаміка рівня розвитку координаційних здібностей школярів 7–9-х класів під впливом черлідінгу. *Молода спортивна наука України*. 2012. № 16(2). С. 20–26.

2. Кузьменко І. О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних систем [автореферат]. 2013. 21 с.

3. Мамешина М. А., Масляк І. П., Жук В. О. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. №3(47). С. 52–57.

4. Масляк Ірина. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури у школярів молодших класів. *Молода спортивна наука України*. 2006. № 10(1). С. 44–50.

5. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів [монографія]. Дніпропетровськ: Інновація; 2014. 372 с.

6. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література; 2001. 439 с.



Маргарита Мамешина, к. фіз. вих.

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Артур Пузира, здобувач освіти

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Ставлення учнів початкової школи до уроків фізичної культури

Анотація. У тезах надано результати анкетування щодо ставлення учнів початкової школи до уроків фізичної культури. Встановлено, що більшість учнів 2-х класів позитивно відносяться до уроків фізичної культури та мають бажання щодо збільшення кількості уроків.

Ключові слова: школярі, рухові дії, вчитель фізичної культури.

Вступ. Недостатня рухова активність є причиною прогресуючої гіподинамії, погіршення стану здоров'я та зниження рівня фізичної підготовленості учнівської молоді [1, 2, 5]. За даними науковців, сучасні школярі ведуть малорухливий спосіб життя, що пов'язано зі збільшенням розумового навантаження; типовим змістом уроків фізичної культури та зниженням зацікавленості до них тощо [3, 4].

Покращити зазначену ситуацію може вчитель фізичної культури, здатний вмотивувати учнів до занять, сформувати навички самостійно займатися фізичними вправами. Тому, для практики фізичного виховання актуальним питанням є визначення ставлення школярів до уроків фізичної культури, що дасть можливість вчителю вдосконалити освітній процес з урахуванням інтересів учнів.

Мета дослідження: визначити ставлення школярів 2-х класів до уроків фізичної культури.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі ЗОШ № 150 м. Харкова, до якого залучено 30 учнів 2-го класу (16 хлопців, 14 дівчат).

Для досягнення поставленої мети використовували наступні **методи**: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати проведеного анкету-

вання свідчать про те, що більшості учнів (83,3%) подобаються уроки фізичної культури в школі, а 16,7% – не дуже подобаються.

Згідно з відповідями респондентів щодо змістового наповнення уроків фізичної культури встановлено, що 66,6% учням більше імпонують рухливі ігри, 16,3% – вправи з м'ячем, 17,1% – не визначилися, який вид рухової діяльності їм до вподоби.

Аналізуючи відповіді стосовно питання, якими видами рухової активності учні хотіли би займатися додатково, встановлено, що 60,0% школярів перевагу віддають танцям; 23,3% – настільному тенісу; 16,7% – бадмінтону.

Актуальним питанням, на наш погляд, є визначення основних рис характеру вчителя фізичної культури та ставлення учнів до нього. Так, за результатами опитування встановлено, що 86,7% школярів вважають вчителя справедливим, доброзичливим, уважним, тому він їм подобається; 13,3% учнів зазначили, що вчитель дуже вимогливий, тому не дуже подобається. Аналіз відповідей стосовно питання, чи достатньо їм 3-х уроків фізичної культури, свідчить про те, що більшість школярів (83,3%) хотіли щоб уроки були кожен день (5 уроків фізичної культури на тиждень), а 16,7% учнів зазначили, що достатньо 3-х.

Таким чином, нами визначено, що більшість опитуваних позитивно ставляться до уроків фізичної культури; вважають вчителя справедливим, доброзичливим, уважним; мають бажання збільшити кількість уроків фізичної культури до щоденних.

Висновки:

1. Аналіз отриманих даних свідчить про те, що більшості школярам (83,3%) уроки фізичної культури подобаються, а 16,7% – не дуже. Пріоритет учні віддають рухливим іграм (66,6%) та вправам з м'ячем (16,3%).
2. Встановлено, що додатково хотіли би займатися танцями 60,0% школярів; настільним тенісом – 23,3%; бадмінтоном – 16,7%.
3. Згідно з відповідями більшості школярів вчитель повинен бути справедливим, доброзичливим, уважним, а уроків фізичної культури 5 на тиждень (86,7% та 83,3% відповідно).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження у даному напрямі можуть здійснюватися шляхом проведення анкетування серед школярів інших вікових груп для визначення їх ставлення до уроків фізичної культури.

Список використаної літератури

1. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп [монографія]. Львів: ЛДУФК; 2014. 316 с.
2. Криворучко Н.В., Масляк І.П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



фізичної підготовленості молодого покоління. *Науковий часопис Нац пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова*. 2016. №11(81). С. 57–60.

3. Мамешина М. А., Масляк І. П., Жук В. О. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 3(47). С. 52–57.

4. Масляк І. П., Мамешина М. А., Жук В. О. Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 6 (44). С. 69–72.

5. Maslyak I.P., Shesterova L.Y., Kuzmenko I.A., Bala T.M., Mameshina M.A., Krivoruchko NV, Zhuk VO. The Influence of the vestibular analyzer functional condition on the physical fitness of school-age children. *Sport science. International scientific journal of kinesiology*. 2016. № 9 (2). PP. 20–27.

Ірина Масляк, к. фіз. вих., професор

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Маргарита Мамешина, к. фіз. вих.

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Рівень розвитку координаційних здібностей учнів старшої школи

Анотація. У тезах надано дані щодо рівня розвитку координаційних здібностей школярів 16 років. Встановлено нижче за середній рівень розвитку координаційних здібностей в учнів 16 років. Проведено порівняльний аналіз даних у статевому аспекті.

Ключові слова: школярі старших класів, фізичні якості, фізичне виховання.

Вступ. Проблема погіршення стану фізичного здоров'я та зниження рівня фізичної підготовленості школярів нашої країни є актуальною [2]. Доведено, що фізична підготовленість учнів значно обумовлена розвитком координаційних здібностей [1]. Визначення рівня розвитку даної якості є значимим для обґрунтованої побудови процесу фізичного виховання школярів [3, 4]. Недостатня увага цьому питанню в науковій літературі, зумовило напрям нашого дослідження.

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження: дослідити рівень розвитку координаційних здібностей школярів старших класів. **Завдання дослідження:** 1. Встановити рівень розвитку координаційних здібностей учнів 16 років. 2. Провести порівняльний аналіз отриманих результатів у статевому аспекті.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі ЗОШ № 150 м. Харкова. В ньому взяли участь 22 учня 10-х класів (11 хлопців та 11 дівчат). Учні які приймали участь в дослідженні, були практично здорові і знаходились під наглядом медичного працівника школи. Від батьків усіх учнів отримано згоду на участь у дослідженні.

Для досягнення поставленої мети використовували наступні **методи:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Для визначення рівня розвитку координаційних здібностей застосовано рухові

тести, запропоновані Л. П. Сергієнко [5].

Результати дослідження та їх обговорення. Визначаючи загальний рівень розвитку координаційних здібностей учнів 16 років встановлено, що отримані показники переважно дорівнюють оцінці 2 бали, що відповідає нижче середнього рівню. Так, здатність до регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів та здатність до орієнтування у просторі за оцінювальною шкалою відповідають оцінці 2 бали; координованість рухів – 3 бали, здатність до утримання статичної та динамічної рівноваги й відчуття ритму – хлопці – 2 бали, дівчата – 3 бали відповідно.

Порівняння даних, що характеризують рівень розвитку координаційних здібностей, у статевому аспекті (табл. 1), вказує на різноманітний характер розрізень показників. Так, результати виконання човникового бігу та метання м'яча у ціль, що характеризують здатність до регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів; трьох перекидів вперед, що характеризують координованість рухів, у хлопців достовірно кращі за дані дівчат ($p < 0,001$). В показниках виконання кидків м'яча у ціль, стоячи до неї спиною, що характеризують здатність до орієнтування у просторі, достовірних розрізень не спостерігали ($p > 0,05$).

При порівнянні результатів виконання завдання за методикою Бондаревського та поворотів на гімнастичній лаві, що характеризують здібність до статичної і динамічної рівноваги відповідно; ритмічного постукування руками, що характеризує здібність до відчуття ритму, встановлено, що показники дівчат превалюють над даними хлопців і ці розрізнення достовірні ($p < 0,001$) (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняння середніх показників розвитку координаційних здібностей учнів 16 років у статевому аспекті

Тестові вправи	Хлопці	Дівчата	t	p
	n – 11	n – 11		
	$\overline{X} \pm m$			
Човниковий біг 3х10 з оббіганням набивних м'ячів (с)	8,00±0,01	9,31±0,03	19,31	<0,001
Метання м'яча у ціль (із положення сидячи, ноги нарізно) (м)	29,13±0,53	10,24±0,07	80,13	<0,001
Кидки м'яча у ціль, стоячи до неї спиною (бали)	3,81±1,36	3,90±1,29	0,18	>0,05
Статична рівновага за методикою Бондаревського (с)	10,09±0,49	12,09±2,09	4,12	<0,001
Повороти на гімнастичній лаві (с)	11,6±0,17	9,31±0,33	7,66	<0,001
Ритмічне постукування руками (кількість циклів)	9,90±1,09	10,72±1,01	4,15	<0,001
Три перекиди вперед (с)	4,53±0,02	5,28±0,02	11,03	<0,001

Таким чином, результати дослідження свідчать про нижче за середній рівень розвитку координаційних здібностей учнів 16 років.

Висновки:

1. Аналіз показників виявив нижче за середній рівень розвитку координаційних здібностей у школярів 10-х класів.
2. У статевому аспекті встановлено, що показники які характеризують рівень розвитку здатності до регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів й координованості рухів, вірогідно кращі у хлопців ($p < 0,001$), а результати, що характеризують рівень розвитку здатності до статичної та динамічної рівноваги й відчуття ритму – у дівчат ($p < 0,001$). Суттєвих розрізень між показниками, що характеризують здібності до орієнтування в просторі хлопців і дівчат не виявлено ($p > 0,05$).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку можуть здійснюватися шляхом визначення динаміки рівня розвитку координаційних здібностей учнів старшої школи під впливом спеціальних вправ.

Список використаної літератури

1. Бала Т. М. Динаміка рівня розвитку координаційних здібностей школярів 7–9-х класів під впливом черлідінгу. *Молода спортивна наука України*. 2012. № 16(2). С. 20–26.
2. Криворучко Н. В, Масляк І. П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодого покоління. *Науковий часопис Нац пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова*. 2016. №11(81). С. 57–60.
3. Кузьменко І. О. Вплив спеціально спрямованих вправ на показники динамічної рівноваги школярів 7–8-х класів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2015. С. 61–64.
4. Мамешина М. А. Динаміка показників розвитку координаційних здібностей школярів 7–9-х класів під впливом багаторівневої системи диференційованого навчання. *Науковий часопис Нац пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова*. 2018. №10(104). С. 49–55.
5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література; 2001. 439 с.



Оксана Матвейко, док. філософії

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного
Львів, Україна*

Структура та зміст фізичної підготовки військовослужбовців після контузій

Анотація. Забезпечення високого рівня бойової здатності військовослужбовців є необхідною та достатньою умовою успішного виконання ними завдання із захисту нашої Держави. Діяльність військовослужбовця характеризується підвищеним фізичним і психічним напруженням.

Ключові слова: фізична підготовка, контузія, військово-службовці, адаптація.

Вступ. Участь Збройних Сил України (ЗСУ) в бойових діях проти російської агресії призвела до значного зростання кількості військовослужбовців, які мають бойові поранення, каліцтва або травми. За даними експертів, майже у всіх учасників бойових дій є порушення стану здоров'я, зокрема в 2–3 рази вища ймовірність таких захворювань, як гіпертонічна хвороба, гастрит, остеохондроз, грижі хребта [5]. Однією з найпоширеніших бойових травм є контузія, її поширеність серед загальної кількості травм становить 70 % [2]. У військовослужбовців з контузією спостерігають зміни психічного та фізичного станів [7]. Цей контингент військовослужбовців є значущим для українського війська, оскільки їх бойовий досвід важливий як підґрунтя для розвитку та удосконалення підготовки військових фахівців. Але їх стан здоров'я може виступати як перешкода для успішного здійснення своїх функціональних обов'язків.

Фізична культура – базова частина загальновійськової культури, володіє великим потенціалом у формуванні всебічно розвиненої особистості [3, 4]. Підкреслюється важливість розробки та впровадження спеціальних програм, що спрямовані на надбання та відновлення професійно-прикладних навичок [6]. Проведення занять із комплексним поєднанням різних розділів фізичної підготовки та використання спеціальних засобів підвищує фізичну готовність військовослужбовців до виконання професійних завдань за призначенням [1].

Проте програми адаптації до фізичної підготовки для військовослужбовців, які мали бойові травми, але все ще можуть продовжувати роботу в ЗСУ, не розроблені. Невирішеною є проблема підвищення рівня бойової готовності військовослужбовців після контузії із використанням засобів фізичної культури. Тому забезпечення відновлення функціональних можливостей стає важливим та актуальним науково-

практичним завданням у галузі фізичної культури та спорту.

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження – обґрунтувати, розробити та перевірити ефективність програми фізичної підготовки ергогенної спрямованості для військовослужбовців після контузії.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити сучасні науково-методичні підходи щодо особливостей фізичної підготовки військовослужбовців, які мали бойові травми.
2. Дослідити і проаналізувати стан фізичних якостей та особливості способу життя військовослужбовців після контузії як чинників, що забезпечують бойову готовність.
3. Обґрунтувати структуру і зміст та розробити програму фізичної підготовки ергогенної спрямованості для військовослужбовців після контузії.
4. Оцінити ефективність розробленої програми за комплексом показників, що оцінюють функціональний та психоемоційний стани, фізичну підготовленість та її вплив на спосіб життя військовослужбовців, які мали контузію.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження: загальнонаукові (аналіз, порівняння, узагальнення), теоретичні методи, соціологічні методи (анкетування), медико-біологічні методи (тестування функціонального стану), психологічні (тестування психоемоційного стану), педагогічні методи (спостереження, тестування, експеримент), методи математичної статистики (описова статистика, параметричні та непараметричні методи з'ясування відмінностей).

Результати дослідження та їх обговорення. Обґрунтовано і розроблено алгоритм складання програми ергогенної спрямованості для військовослужбовців зазначеної групи, який складається із логічно пов'язаних між собою шести етапів. Побудова алгоритму передбачає, що інформація, отримана і проаналізована на попередньому етапі, дозволяє уточнити інформацію, що використовується на наступних етапах алгоритму та удосконалити процес адаптації до фізичного навантаження.

Розроблено програму занять фізичною підготовкою для військовослужбовців, які мали контузію, що диференційована залежно від ступеня виразності наявних порушень, відповідає основним принципам організації фізичної підготовки та спрямована на ліквідацію наявних розладів з боку здоров'я.

Основною складовою частиною такої програми є модифікований режим дня, основне призначення якого – оптимізація способу життя військовослужбовців, лімітування наявних чинників ризику та підвищення дієвості наявних вітаут-факторів. Ергогенна спрямованість режиму дня досягається за рахунок регламентації основних компонентів відповідно до гігієнічних вимог. Запропоновані конкретні заходи щодо підвищення ефективності основних компонентів режиму дня. Важливим моментом забезпечення дієвості запропонованих заходів є удосконалення моніторингу функціонального стану військовослужбовців. Для цього запропоновано використання мультимедійних технологій, впровадження елементів гейміфікації.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



Проведена оцінка впровадження програми фізичної підготовки ергогенної спрямованості довела її ефективність, наявність позитивного впливу на спосіб життя, функціональний та психоемоційний стан і фізичну підготовленість військовослужбовців, які мали контузію.

Впровадження заходів щодо оптимізації режимних моментів забезпечило їх покращання та позитивний вплив на функціональний і психоемоційний стан військовослужбовців. У переважній більшості учасників досягнута нормалізація тривалості нічного сну, що забезпечує якісне відновлення функціональних можливостей, підвищення базового рівня працездатності. Перебудова режиму харчування за рахунок нормалізації кратності прийомів їжі та величини інтервалів між ними зменшує ризик розладів системи травлення, суттєво підвищує бойову здатність військовослужбовців.

По завершенні апробації програми переважна більшість учасників використовували додатковий прийом вітамінів. Це дозволяє мінімізувати ризик вітамінодефіцитних станів, значно підвищує адаптаційний потенціал військовослужбовців, що також є важливим чинником забезпечення високої бойової здатності.

Впровадження в практику елементів гейміфікації способу життя за допомогою програми «Google Fit» дозволило удосконалити моніторинг стану військовослужбовців, забезпечити наочність і послідовність виконання розробленої програми.

Використання апробованого комплексу скринінг-тестів також підтвердило покращання функціонального та психоемоційного стану військовослужбовців, які мали контузію, в динаміці апробації програми ергогенної спрямованості. Доведено позитивні зміни статичної та динамічної координації рухів, покращання координації та вестибулярного апарата, поліпшення показників психоемоційної сфери. Зазначена динаміка є свідченням зростання функціональних можливостей, розширення адаптаційного потенціалу військовослужбовців, що, у свою чергу, повинно бути оцінено як зменшення виразності ознак донозологічних станів нервової системи, оптимізація стану здоров'я, що є ілюстрацією підвищення їх бойової здатності.

Висновки. Отримані результати свідчать про зростання функціональних можливостей, розширення адаптаційного потенціалу військовослужбовців, що, у свою чергу, засвідчує зменшення виразності ознак до нозологічних станів нервової системи, оптимізацію стану здоров'я, що у контексті, який розглядається, є ілюстрацією підвищення їх бойової здатності. Таким чином, проведене комплексне дослідження дозволило створити теоретичне підґрунтя для обґрунтування, розробки та оцінки ефективності комплексної програми ергогенної спрямованості для військовослужбовців після контузії задля підвищення їх бойової здатності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. В подальшому ми плануємо провести дослідження та розробити програми з фізичного виховання по інших бойових травмах військовослужбовців.

Список використаної літератури

1. Кирпенко В., Романчук В., Романчук С., Федак С. Спеціальна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців Сухопутних військ. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2015;4(22):12–18.
2. Климович В. Б., Курбакова С. М., Ольховий О. М. Вплив системи фізичної підготовки на рівень побічних показників фахової працездатності випускників артилеристів. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2017;1:215–219.
3. Наказ Міністра оборони України від 14.08.2008 року № 402 «Про затвердження Положення про військово-лікарську експертизу в Збройних Силах України».
4. Наказ начальника Генерального штабу ЗСУ від 11.02.2014 року «Про затвердження Тимчасової настанови з фізичної підготовки у ЗСУ».
5. Chin D. L., Zeber J. E. Mental Health Outcomes Among Military Service Members After Severe Injury in Combat and TBI. *MILITARY MEDICINE*. 2020;185(5-6):E711–E718. DOI: 10.1093/milmed/usz440
6. Romanchuk S. V., Oderov A. M., Klymovych V. B. Effectiveness of assistance to systems of physical training of positive dynamics of incidental indicators of professional activity of military specialists. Publishing House “Baltija Publishing”, 2021
7. Working Group to Develop a Clinician's Guide to Cognitive Rehabilitation in mTBI: Application for Military Service Members and Veterans. (2016). Clinician's guide to cognitive rehabilitation in mild traumatic brain injury: Application for military service members and veterans. Rockville, MD: American Speech-Language-Hearing Association. Available from http://www.asha.org/uploadedFiles/ASHA/Practice_Portal/Clinical_Topics/Traumatic_Brain_Injury_in_Adults/Clinicians-Guide-to-Cognitive-Rehabilitation-in-Mild-Traumatic-Brain-Injury.pdf



Єлизавета Мацухова

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпро, Україна*

Ольга Микитчик, к. фіз. вих. доцент

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпро, Україна*

Вплив дистанційних засобів навчання на фізичний стан здобувачів вищої освіти

Анотація. У тезах представлено результати анкетування здобувачів вищої освіти, з метою визначення фізичного стану під час навчання у дистанційному форматі.

Ключові слова. Анкетування, дистанційні технології, здобувачі вищої освіти, фізичне виховання.

Вступ. Динаміка розвитку сучасного суспільства зумовлена наслідуванням сучасному вектору, проявами якого є науково-технічний прогрес, стрімкі зміни технологій, зміни системи цілей і цінностей життя. Це закономірно впливає на вимоги суспільства до системи освіти [1]. Карантин в Україні, а згодом й війна, змінили звичні форми та методи навчання. Освітній простір країни перемістився на дистанційну форму здобуття освіти [2]. Форму організації навчального процесу у закладах освіти, яка забезпечує реалізацію дистанційного навчання та передбачає можливість отримання випускниками документів державного зразка про відповідний освітній або освітньо-кваліфікаційний рівень [3]. Враховуючи нинішню реальність гостро постала проблема якості освіти, зокрема організації фізкультурної роботи, оскільки студентська молодь витрачає більшість свого часу саме на інтелектуальну роботу [5], оскільки дистанційне навчання передбачає довготривалу роботу за комп'ютером, що значно обмежує заняття руховою активністю. У зв'язку з цим дисципліна фізичне виховання постала перед проблемою неповної реалізації, оскільки комп'ютер та умови карантинних обмежень не можуть повноцінно замінити спортзал або тренувальні майданчики, які раніше були звичними місцями для проведення занять [4].

Мета та завдання дослідження. Мета – вивчення впливу дистанційних засобів навчання на рівень самопочуття здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. Анкетування проводилося протягом лютого – вересня 2022 р. з метою визначення фізичного стану здобувачів освіти за суб'єктивними показниками та визначення основних недоліків у проведенні онлайн занять з дисципліни

«Фізичне виховання». Дослідженням було охоплено 75 респондентів – здобувачів 1-4 курсів вищої освіти денної форми навчання Бердянського державного педагогічного університету, які навчаються за спеціальністю 014 Середня освіта. Вік респондентів – 17–22 р. Анкети були поширені за допомогою використання інформаційно-комунікаційних технологій, шляхом розміщення на платформі Google Forms та охоплювали питання закритого і відкритого типу.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати оцінки рівня фізичного стану за суб'єктивними відчуттями студентів свідчать, що лише 8% респондентів вважають, що мають високий рівень фізичного стану, вищий за середній – 40%, середній – 48 %. При цьому 2,7% вказали, що вони відчувають зниження фізичного стану за суб'єктивними відчуттями до рівня нижчого за середній. На низький рівень фізичного стану вказали 1,3% опитуваних.

Після активних занять фізичними вправами відчувають себе бадьорими 37,3% респондентів, радісні відчуття виникають у 32%, відчувають себе виснаженими 20%; у 5,3% не виникає жодного відчуття. 1,3% респондентам після фізичних навантажень вдається бути миротворчим та спокійним, краще мислити. Відчуття виснаження виникає у 1,3%, але це пов'язано з виконанням тяжких атлетичних вправ. У той же час, насолоду від тренування також отримує 1,3% здобувачів освіти.

Аналізуючи відповіді на питання щодо визначення впливу дистанційних засобів на рівень рухової активності, 42,7% студентів вважають цей вплив скоріше позитивним, при цьому 41,3% не змогли відповісти на дане запитання. 16% респондентів вважають вплив дистанційних засобів навчання на рухову активність негативним.

Висновки. Результати опитування допомогли виявити основні труднощі здобувачів освіти у процесі переходу на дистанційне навчання. З'ясовано, що вимушена ситуація переходу на дистанційні форми навчання не додала особливих змін, проте більшість здобувачів відчули моральне вигорання.

Перспективами подальших досліджень є підбір оптимальних технологій і засобів дистанційного навчання з метою оптимізації навчального процесу.

Список використаної літератури

1. Асаулюк І.О. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей: автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 Київ, 2020. 53 с.
2. Кривенцова І. В., Клименченко В.Г., Іванов О.В. Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. Харків 2020. №5(2) С.98-103.
3. Про затвердження Положення про дистанційне навчання: наказ Міністерства освіти і науки від 25.04.2013 № 466.

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**XXII Міжнародна науково-практична
конференція**

6-7 грудня 2022 року



4. Слухенська Р. В., Куліш Н.М., Маланій В.І., Бамбурак В.Б. Фізична культура у вищих навчальних закладах в умовах карантинних обмежень 2020 року. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. 3. 2020. Вип. 73. Т.2. С.194-196.

5. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. уклад.: Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2021. 120 с.

Володимир Микитчик

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Дніпро, Україна*

Узагальнення досвіду з питань патріотичного виховання із використанням потенціалу засобів фізичного виховання в системі освіти України

Анотація. У тезах наведено узагальнений досвід наукових досліджень з питань патріотичного виховання із використанням потенціалу засобів фізичного виховання в системі освіти України.

Ключові слова: патріотичне виховання, Україна, досвід.

Вступ. Новітнє українське суспільство висуває до освіти нові вимоги, головною з яких є формування особистості, спроможної ухвалювати неординарні рішення та ефективно налагоджувати взаємини у швидкоплинній реальності [4]. Враховуючи сучасні реалії військового часу та тривалої збройної та інформаційної агресії проти України, провідною ланкою у діяльності освітнього середовища стає патріотичне виховання здобувачів освіти [1] – набуття ними громадянських та соціальних компетентностей, пов'язаних із ідеями демократії, справедливості, рівності тощо [2, 4].

Мета та завдання дослідження – узагальнити досвід з питань патріотичного виховання із використанням потенціалу засобів фізичного виховання в системі освіти України.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз літературних джерел проводився протягом 2022 р.

Результати дослідження та їх обговорення. Національно-патріотичне виховання має сприяти єднанню українського народу, зміцненню соціально-економічних, духовних, культурних основ розвитку українського суспільства і держави [3]. В Україні дослідження питань патріотичного виховання молоді завжди були актуальними. Наприклад, дослідження, Т. Рєга, І. Рєга (2020), стосувались засад та головних напрямів національно-патріотичного виховання Пласт в Австралії протягом 1950-1970 р. Ґрунтовний аналіз питання військово-патріотичного виховання проведено М. Зубалієм зі співавторами (2016). У науковому доробку О. Остапенко виділено причини, які перешкоджають успішному розв'язанню проблеми патріотичного виховання здобувачів освіти в організації «Пласт»; фізкультурно-оздоровчому патріотичному комплексі «Козацький гарт»; військово-спортивній грі «Сокіл» («Джура»); національній дитячо-юнацькій військово-спортивній грі «Хортинг–Патріот». Т.М. Гавлітіною (2007)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



обґрунтовано концептуальні підходи до національно-патріотичного виховання підлітків у позашкільному навчальному закладі.

R. Prots зі співавторами (2021) розробили модель патріотичного виховання молоді засобами фізичної культури орту на основі етнопедагогіки, дотримуючись нейропедагогічних критеріїв їх психофізичної готовності до захисту Батьківщини шляхом впровадження спеціального курсу бойових мистецтв. Питання патріотичного виховання молоді засобами військового хортингу знайшли своє відображення у роботах О. Шило, І. Майборода (2015), Б. Шаповалова (2014), Ж.В. Петрович. Е.А. Єрьоменко (2015). І. Malynskyi зі співавторами (2021), К. Pronenko зі співавторами (2019), З.М. Діхтяренко зі співавторами (2021), Е.А. Єрьоменко (2020, 2021) та інших. Науковцями Н.М. Винник, В.Д. Винник (2016) розкрито історичні аспекти фізкультурно-спортивного руху українців та необхідність військово-патріотичного виховання молоді в Україні на прикладі засобів бойового гопака.

Психолого-педагогічні аспекти патріотичного та фізичного виховання молоді досліджувала: А. Афанасьєв (2006)], Е.А. Єрьоменко, К.М. Кукушкін (2020), В. Підгурська (2018), В. Кириченко (2017, 2019), О. Остапенко (2020), Ж. Петрович (2015, 2021), К. Чорна (2011, 2012), В.Й. Кульчицький (2020). Е.А.Єрьоменко,К.М.Кукушкін(2020)перевіреноефективністьпсихолого-педагогічних умов, організаційних форм і методів, проведено теоретичний аналіз проблеми виховання фізичних якостей, зокрема військово-прикладних здібностей, умови застосування оздоровчих, загально-розвивальних, прикладних і спеціальних фізичних вправ бойового хортингу для підвищення ефективності роботи систем організму. Н.В. Гладун вказує, що реалізація концепції патріотичного виховання може відбуватися на уроках з фізичного виховання під час вивчення тем: відродження Олімпійських ігор сучасності, основні цінності олімпізму, визначні спортивні досягнення олімпійців тощо. Колективом науковців ЛДУФК імені Івана Боберського отримано адаптовану та валідну українську версію інструмента «Громадянська позиція і цінності сталого розвитку» зі спеціальним модулем «Громадянські компетентності у фізичному вихованні», який дозволяє охопити складники громадянських компетентностей: знання, навички, соціальна когезія, рефлексія, толерантність та дає змогу кількісно оцінити вплив фізичного виховання у формуванні громадянських компетентностей (2021).

Висновки. Встановлено, що проблема патріотичного виховання (підвищення національної самосвідомості) молоді є актуальною проблемою.

Перспективи подальших досліджень – експериментальне обґрунтування організаційно-педагогічних умов формування громадянських та соціальних компетентностей дітей молодшого шкільного віку засобами фізичного виховання для підвищення національної самосвідомості.

Список використаної літератури

1. Будак В.Д., Грищенко С.В., Лощенова І.Ф., Олексюк О.Є. Теоретичний огляд



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

видів національно-патріотичного виховання як складової освітнього процесу. Теорія і методика професійної освіти. 2021. С. 149-153.

2. Державний Стандарт початкової освіти : затверджений Постановою КМУ від 21.02.2018 р. № 87. URL: <http://dlse.multycourse.com.ua/ua/page/21/108>.

3. Наказ МОН України «Про деякі питання національно-патріотичного виховання в закладах освіти України та визнання таким, що втратив чинність, наказу Міністерства освіти і науки України від 16.06.2015 № 641» від 06.06.2022 № 527.

4. Москаленко Н.В., Сороколів Н.С., Турчик І.Х. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи «Нова українська школа». Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ, 2019. Вип. 5 (113). С. 223-228.



Сергій Ніколаєв, к. фіз. вих., доцент

*Волинський національний університет імені Лесі Українки
Луцьк, Україна*

Використання колового тренування в процесі фізичного виховання студентів

Анотація. У тезах представлені результати використання методу колового тренування як ефективного способу фізичного розвитку студентської молоді.

Ключові слова: студент, колове тренування, фізичне виховання, навчальний процес.

Вступ. Фізична активність є найважливішим елементом виховання студентської молоді [5]. Вона невід'ємно пов'язана з навчальним процесом та має численні функції, головна мета з яких спрямована на повноцінний розвиток та формування здоров'я студентів [1]. На сучасному етапі освіти покращити ситуацію щодо оздоровлення та підвищення фізичної підготовленості допоможе перехід від групових підходів у фізичному вихованні студентів до особистісно орієнтованих методів навчання та виховання, що базуються на індивідуальних можливостях та здібностях студентів [4]. Таким методом у практиці фізичного виховання є метод колового тренування. Ефективність такої організації полягає в тому, що значно підвищується щільність занять, оскільки займаються всі студенти одночасно і водночас самостійно, пропорційно своїм можливостям та зусиллям [2, 3].

Мета та завдання дослідження – експериментально обґрунтувати ефективність застосування методу колового тренування у процесі фізичного виховання студентів вищого закладу освіти.

Завдання дослідження:

1. Виявити рівень фізичного розвитку у студентів ЗВО.
2. Розробити методику підвищення рівня загальної фізичної підготовленості у студентів вищого закладу освіти на основі застосування методу колового тренування.
3. Обґрунтувати ефективність розроблених комплексів вправ колового тренування підвищення рівня загальної фізичного розвитку в студентів ЗВО.

Матеріал і методи дослідження. *Матеріал дослідження:* у дослідженні взяли участь студенти 1-го – 2-го курсів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я. Кількість студентів – 60 чоловік (17 – 18 років).

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Зокрема, було використано такі педагогічні тести: стрибок у довжину з місця; підтягування на високій перекладині; нахил тулуба вперед сидячи; «човниковий» біг 3 x 10 м.

Результати дослідження та їх обговорення. Статистична обробка результатів тестування показала, що на початку дослідження між експериментальною та контрольною групами не існує достовірних відмінностей. Порівняльний аналіз показників рухових здібностей студентів ВЗО виявив, що у трьох з чотирьох досліджуваних показників вихідні характеристики рухових здібностей студентів експериментальної та контрольної груп не мали достовірних відмінностей ($P > 0,05$).

Таким чином, вихідні функціональні характеристики та показники рухових здібностей студентів експериментальної та контрольної груп не мали достовірних відмінностей.

Для розвитку рухових здібностей студентів експериментальної групи була запропонована система колового тренування, яка була процесом регламентованої вправи з точним нормуванням навантаження та відпочинку. Контрольна група займалася за чинною програмою.

Автором було розроблено 3 комплекси колового тренування, що складаються з 8 станцій. Комплекси включали вправи, створені задля розвитку швидкісно-силових, силових і координаційних здібностей. Вправи підбиралися за умови виконання протягом стандартного часу (40 с). З 8 вправ дві виконували з додатковим обтяженням (набивні м'ячі та обтяжувачі на ноги). Тривалість відпочинку між вправами становила від 45 с вперше два тижні та з подальшим зменшенням через кожні два тижні на 5 с. Тривалість відпочинку між колами складала від 2 хв до 30 с у перші два тижні та з подальшим скороченням на 30 с кожні два тижні. Кількість кіл складала 2–3. Кожен із трьох комплексів колового тренування на першій, четвертій та шостій станціях включали вправи для м'язів нижніх кінцівок; на другій, п'ятій, восьмій станціях – вправи для м'язів нижніх кінцівок; третьої та сьомої станціях – для м'язів тулуба.

Розроблені комплекси колового тренування вводилися до структури кожного заняття наприкінці основної частини та займали 20–30 хв. Після проведеного педагогічного експерименту виявлено перевагу студентів експериментальної групи над представниками контрольної групи у стрибку в довжину з місця на 9 см, у підтягуванні на 2,2 рази, «човниковому» бігу 3 x 10 м.

Приріст показників практично за всіма контрольними вправами у студентів експериментальної групи вища, ніж у студентів контрольної групи. Так, приріст результатів у експериментальній групі становив від 3,3 до 31,1 %, у контрольній групі – від 1 до 25,1 %. При цьому встановлено, що в експериментальній групі найбільші темпи приросту мають місце у підтягуванні (31,1 %), а в контрольній групі – у нахилі тулуба вперед сидячи (25,1 %), підтягуванні (17,1 %), що свідчить про позитивний вплив

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



застосовуваної методики на загальну фізичну підготовленість студентів.

Висновки. Таким чином, застосування у навчальному процесі моделі фізичної підготовки з використанням методу колового тренування сприяє більш інтенсивному розвитку фізичних якостей у студентів, які брали участь у проведеному педагогічному експерименті.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення результативності колового тренування в процесі фізичного виховання школярів.

Список використаної літератури

1. Бальсевич В. Х., Запорожанов В. А. Фізична активність людини. Київ: Здоров'я, 2007;242.
2. Веремеєнко В.Ю. Рухові здібності: особливості розвитку сили та силової витривалості у дівчат середнього шкільного віку у 4-х тижневому циклі уроків фізичної культури. Теорія та методика фізичного виховання, 2019;19(2):76–88. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2019.2.04>
3. Дмитренко С.М. Застосування педагогічної технології навчання у процесі фізичного виховання учнів середніх класів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017;3:69-77.
4. Дмитренко С.М. Ефективність технології розвитку швидко-силових здібностей учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури: зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». Переяслав-Хмельницький, 2017;1(21):Ч.2:101-104.
5. Дяченко А. А. Комплексний підхід до здоров'яформування молодших школярів засобами міжпредметних зв'язків. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: Мат. І Всеукр. електр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Київ, 17 травня 2018 р.). К.: НУФВСУ, 2018;134-136.

Олег Ольховий, д. фіз. вих., професор

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Ірина Кузьменко, к. фіз. вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вячеслав Жук

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Виступ студентів Харківської державної академії фізичної культури на Олімпійських іграх 2021 року

Анотація. У тезах наводиться аналіз виступу студентів Харківської державної академії фізичної культури на літніх Олімпійських іграх, що проходили у Токіо у 2021 році.

Ключові слова: літні Олімпійські ігри, Токіо, спорт, студенти.

Вступ. Найбільш визначною сучасною спортивною подією в світі є Олімпійські ігри. Харківська державна академія фізичної культури, як провідний спортивний заклад України, відіграє важливу роль у завоюванні олімпійських нагород збірною команди України.

Серед відомих випускників слід відмітити Рустама Шарипова, Людмилу Джигалову, Валерія Гончарова, Катерину Серебрянську, Віктора Рубана, Яну Дементьєву, Богдана Бондаренко та багатьох інших славетних спортсменів [5].

Мета дослідження – проаналізувати виступ студентів Академії фізичної культури на літніх Олімпійських іграх в Токіо.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Літні Олімпійські ігри 2020 або Ігри XXXII Олімпіади проходили з 23 липня до 8 серпня 2021 року у Токіо (Японія) [4]. Участь у змаганнях традиційно брали студенти Харківської державної академії фізичної культури. Олімпійські ігри в Токіо представляли 18 спортсменів, які є випускниками та студентами академії.

Старікова Олена у велоспорті (трек, спринт індивідуальний) здобула срібну ме-

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



даль. Також зайняла 4 місце в розділі Track Keirin (поступившись переможцю +0.396 с.), та 8 місце в командному спринті.

У синхронному плаванні наші випускниці вибороли бронзові медалі одразу в двох розділах. В дуеті Марта Федіна та Анастасія Савчук виступили з результатом 189.4620 [1]. Та у команді Марта Федіна, Анастасія Савчук, Марина Алексіїва, Владислава Алексіїва, Ксенія Сидоренко, Єлизавета Яхно, Катерина Резнік, Аліна Шинкаренко отримали 190.3018 бали [3].

На змаганнях з легкої атлетики, а саме у стрибках з жердиною, нашу державу вдруге представляла випускниця ХДАФК Марина Килипко зайнявши 5 місце з результатом 4,50 м [2]. Як зазначила спортсменка у своєму інтерв'ю [6] вона готувалася на результат 4,70 м. Але НОК України не утвердив до складу команди у Токіо тренерів для двох представниць нашої держави в даному розділі легкої атлетики і тому вона не змогла реалізувати весь свій потенціал.

Конотоп Каміла (чемпіонка Європи 2021, срібна призерка 2022) у важкій атлетиці в Токіо виборола 5 місце з результатом 206 кг. (ривок 94 кг., поштовх 112 кг.) [2].

У важкій атлетиці Ірина Деха (чемпіонка Європи 2016, 2021, 2022, та 5 місце на XXXI Олімпійських іграх, Ріо-2016) у ваговій категорії до 76 кг. підкоривши штангу вагою 113 кг. з другої спроби, у ривку показала другий результат у цій вправі у Токіо. Але у другій вправі не змогла з трьох спроб реалізувати вагу 131 кг. у поштовху. Таким чином, її виступ залишився безрезультатним для загального рейтингу [2]. В дзюдо виступали Каланіна Єлизавета та Зантарая Георгій (Ріо-2016 та Лондон-2012 у командному заліку 17 місце) - 9 місце. Почтарьов Артем у бадмінтоні посів 15 місце (14 місце Ріо 2016), Гапонова Ганна у настільному тенісі зайняла 49 місце. Нестеренко Микита (Ріо-2016 23 місце, Лондон-2012 34 місце) показав 20 результат (60.95 м.) у метанні диска [2].

Висновки. Аналіз результатів змагань у Токіо показав, що національна команда України виборола 1 золоту, 6 срібних та 19 бронзових медалей. Одну срібну та дві бронзові вибороли випускниці ХДАФК. Наші спортсмени показали високий результат не зважаючи на обмеження пов'язані з локдауном та відсутності тренерів. Віримо в подальші перемоги наших спортсменів на міжнародних змаганнях такого рівня.

Перспективи подальших досліджень можуть полягати в аналізі виступу студентів академії на Паралімпійських іграх 2021 року.

Список використаної літератури

1. Duets Free Routine Final - Artistic Swimming | Tokyo 2020 Replays. (2021). Retrieved 1 November 2022, from <https://olympics.com/en/video/duets-free-routine-final-artistic-swimming-tokyo-2020-replays>
2. Olympic Athletes - Biographies, Medals & More. (2021). Retrieved 1 November 2022, from <https://olympics.com/en/athletes/>



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

3. Teams Technical Routine - Artistic Swimming | Tokyo 2020 Replays. (2021). Retrieved 1 November 2022, from <https://olympics.com/en/video/teams-technical-routine-artistic-swimming-tokyo-2020-replays>

4. Tokyo 2020 Olympic Medal Table - Gold, Silver & Bronze. (2021). Retrieved 1 November 2022, from <https://olympics.com/en/olympic-games/tokyo-2020/medals>

5. Відкриття алеї «Олімпійська гордість» – Харківська державна академія фізичної культури. ХДАФК. 2020. Retrieved 1 November 2022, from <https://khdafk.kh.ua/novyny/olymp-gordist-2020/>

6. Українська легкоатлетка розплакалася в прямому ефірі через відсутність тренера на Олімпіаді (відео). (06.08.2021). Retrieved 1 November 2022, from <https://focus.ua/uk/sport/489777-ukrainskaya-legkoatletka-rasplakalas-v-pryamom-efire-iz-za-otsutstviya-trenera-na-olimpiade-video>



Вікторія Пасічник, к. фіз. вих, доцент

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
Львів, Україна*

Вплив програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням народних ігор на показники психомоторних якостей дітей 3-4 років

Анотація. Дошкільний вік як найважливіший період людського життя є сприятливим для виховання і розвитку дитини засобами народних ігор. Наприкінці формувального експерименту показники психомоторних якостей поліпшилися в дітей обох груп, проте на достовірному рівні лише в ЕГ ($p < 0,05$).

Ключові слова: психомоторні якості, діти 3-4 років, народні ігри.

Вступ. Народні рухливі ігри і забави посідають вагоме місце в процесі фізичного виховання дошкільників як один з дієвих засобів гармонійного розвитку фізично здорової та духовно багатой особистості [1, 2].

Мета – визначити вплив фізкультурно-оздоровчих занять із використанням народних ігор на показники психомоторики дітей 3-4 років.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури; педагогічний формувальний експеримент, спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Матеріал: в експерименті взяли участь 57 дітей (29 дівчаток та 28 хлопчиків). До експериментальної групи (ЕГ) увійшли 15 дівчаток і 14 хлопчиків, до контрольної (КГ) – 14 дівчаток і 14 хлопчиків.

Результати дослідження та їх обговорення. Структурними елементами програми фізкультурно-оздоровчих занять з використанням народних ігор є: мета, завдання, принципи, організаційно-методичні умови реалізації програми, критерії її ефективності. Засобами запропонованої програми були: ігри з обмеженим мовленнєвим текстом, рухливі хороводні ігри, ігри мовленнєвої спрямованості, обрядові та звичаєві ігри, ігри історичної та соціальної спрямованості, ігри з відображенням трудових процесів і побуту народу [3, 4]. Основними формами реалізації програми були фізкультурні заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня, активний відпочинок.

Аналіз результатів педагогічного експерименту виконання тестових завдань дав змогу оцінити стан і рівень зрілості центральних механізмів організації психомоторики

дітей (табл. 1).

Таблиця 1

Показники психомоторних якостей дітей 3-4 років на початку та наприкінці дослідження (n=57), бали

Субтести	Стать	КГ (n=28)		ЕГ (n=29)	
		На початку дослідження	Наприкінці дослідження	На початку дослідження	Наприкінці дослідження
Тест 1	Д	2,14 $\pm$ 0,23	2,42 $\pm$ 0,20	2,26 $\pm$ 0,17	2,73 $\pm$ 0,17*
	Х	1,92 $\pm$ 0,19	2,28 $\pm$ 0,19	1,85 $\pm$ 0,23	2,35 $\pm$ 0,22
Тест 2	Д	2,35 $\pm$ 0,25	2,71 $\pm$ 0,24	2,33 $\pm$ 0,22	3,13 $\pm$ 0,15*
	Х	2,64 $\pm$ 0,20	3,00 $\pm$ 0,10	2,57 $\pm$ 0,20	3,28 $\pm$ 0,12*
Тест 3	Д	2,07 $\pm$ 0,22	2,35 $\pm$ 0,19	2,00 $\pm$ 0,21	2,66 $\pm$ 0,20*
	Х	2,08 $\pm$ 0,21	2,42 $\pm$ 0,20	2,14 $\pm$ 0,20	2,78 $\pm$ 0,18*
Тест 4	Д	1,71 $\pm$ 0,22	2,14 $\pm$ 0,20	1,86 $\pm$ 0,22	2,40 $\pm$ 0,18
	Х	1,92 $\pm$ 0,19	2,28 $\pm$ 0,16	1,85 $\pm$ 0,23	2,42 $\pm$ 0,17
Тест 5	Д	2,57 $\pm$ 0,20	2,78 $\pm$ 0,21	2,46 $\pm$ 0,22	3,16 $\pm$ 0,20*
	Х	2,28 $\pm$ 0,19	2,64 $\pm$ 0,22	2,21 $\pm$ 0,18	2,92 $\pm$ 0,16*
Тест 6	Д	2,64 $\pm$ 0,17	2,92 $\pm$ 0,19	2,47 $\pm$ 0,18	3,06 $\pm$ 0,19*
	Х	2,50 $\pm$ 0,20	2,85 $\pm$ 0,21	2,57 $\pm$ 0,21	3,14 $\pm$ 0,17*
Тест 7	Д	3,00 $\pm$ 0,21	3,28 $\pm$ 0,16	2,93 $\pm$ 0,14	3,60 $\pm$ 0,12*
	Х	2,92 $\pm$ 0,19	3,21 $\pm$ 0,18	2,85 $\pm$ 0,20	3,50 $\pm$ 0,13*
Тест 8	Д	2,50 $\pm$ 0,20	2,85 $\pm$ 0,17	2,60 $\pm$ 0,18	3,13 $\pm$ 0,13*
	Х	2,35 $\pm$ 0,20	2,64 $\pm$ 0,17	2,28 $\pm$ 0,22	2,93 $\pm$ 0,19*

Примітка: * – різниця показників на початку та наприкінці дослідження статистично достовірна при $p < 0,05$; $t = 2,04$.

Тест 1. Статична координація, бал. Тест 2. Динамічна координація, бал. Тест 3. Швидкість рухів, бал. Тест 4. Координованість мікрорухів руки та пальців, бал. Тест 5. Ритмічність рухів, бал. Тест 6. Рухова пам'ять, бал. Тест 7. Виразність рухів, бал. Тест 8. Одночасність рухів, бал

В межах реалізації експерименту встановлено позитивну динаміку у розвитку психомоторних якостей дітей обох груп, як КГ так ЕГ. Проте, в дітей КГ протягом експерименту статистично значущих розходжень у розвитку психомоторних якостей не

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



відбулося ($p > 0,05$), а в однолітків ЕГ оцінка після педагогічного експерименту виявилася статистично значуще вищою, аніж до початку педагогічного експерименту ($p < 0,05$).

Висновки. У результаті педагогічного впливу у дітей обох груп відбулися позитивні зміни у розвитку психомоторних якостей, проте на достовірному рівні ($p < 0,05$) лише в ЕГ.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть у визначенні впливу програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням народних ігор на психоемоційний стан дітей 3-4 років.

Список використаної літератури

1. Вікторія Пасічник. Сутність ігрової діяльності у формуванні особистості дітей дошкільного віку. Спортивні ігри. № 3 (17) (2020). С. 43–57.
2. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: дисерт. ... доктора наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Переяслав-Хмельницький, 2014. 445 с.
3. Пасічник В. , Пітин М. Класифікація народних ігор у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 1. С. 222–226.
4. Матвієнко С. І., Заплішний І.І. Українські народні рухливі ігри у дошкільному навчальному закладі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 152 с.

Валерія Пасічник, викладач

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
Львів, Україна*

Використання інноваційних спортивних ігор у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку

Анотація. У статті проаналізовано доцільність використання інноваційних спортивних ігор на прикладі малюкболу у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку.

Ключові слова: спортивні ігри, старший дошкільний вік, фізичне виховання.

Вступ. На сучасному етапі виникає потреба у пошуку рішень для розв'язання проблеми популяризації спортивних ігор і пошуку видів спорту, які можна використовувати у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. Одним із таких заходів є впровадження альтернативних ігрових видів спорту у програми фізичного виховання ЗДО, спортивних гуртків, а також рекреаційних видів спорту для дітей. Доступність інноваційних спортивних ігор (спрощених їх варіантів, в залежності від віку та умов застосування), які не потребують надто дорогого інвентарю чи обладнання, а також спеціальних приміщень, дає змогу використовувати їх в спортивних залах будь-якого розміру, на спортивних майданчиках, на пляжах, галявинах, що вирішує проблему доступності спортивних ігор та їх популяризації [3].

Мета та завдання дослідження полягають в теоретичному обґрунтуванні використання інноваційних спортивних ігор на прикладі малюкболу в практиці фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних та Інтернет джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Однією інноваційною спортивною грою, вартою уваги, визначаємо використання в ЗДО такої гри, як малюкбол.

Малюкбол являє собою підготовку до гри у волейбол. Тому і правила гри у них в деякій мірі схожі. На відміну від волейболу, де м'яч відбивають, у цій грі потрібно ловити його руками. Для дитячого волейболу підійде площадка 10х10 м, волейбольна сітка або шнур, який натягується на рівні витягнутих рук дитини. М'яч перекидається через сітку відразу або через пас, він не повинен торкатися сітки під час подачі, але це припустимо в процесі гри. Завдання граючих – не дати м'ячу торкнутися підлоги на своїй половині,



а передавати його так, щоб він упав на половині суперника. При подачі й передачі м'яч не повинен летіти за межі площадки, у цьому випадку не зараховується очко й подача переходить до іншої команди. Очко зараховується, якщо м'яч, перелетівши сітку, торкнувся землі на половині супротивника. Гра йде до 5 або 10 очок, тривалість – 15-20 хвилин (2-3 партії).

Малюкбол включає різні дії із м'ячем, які у свою чергу позитивно впливають на розвиток влучності, окоміру, швидкості, спритності, уваги та інших особливостей дитини. Дитина, граючись, виконує різноманітні вправи з м'ячем: поцілює, відбиває, підкидає, перекидає, поєднує рухи з оплесками, різними поворотами. Ці ігри вдосконалюють діяльність кори головного мозку [1, 2].

У рухових діях із м'ячем удосконалюються навички основних рухів. Дії з м'ячем – своєрідна комплексна гімнастика, в активну роботу включається велика кількість м'язів, що сприяє більш інтенсивній діяльності й розвитку серцево-судинної та дихальної системи, поліпшенню обмінних процесів в організмі. У рухливих і спортивних іграх рухи з м'ячем обов'язково поєднуються з бігом, стрибками, силовим єдиноборством, що підвищує інтенсивність фізичного навантаження на організм дитини. Вправи з м'ячем сприяють профілактиці і корекції порушень постави [4].

Маніпуляції з м'ячами сприяють розвитку окоміру, координації, спритності, ритмічності, узгодженості рухів, швидкості реакції. Вони формують уміння схопити, втримати, кинути предмет, привчають розраховувати напрямки кидка, узгоджувати зусилля згідно вимог, розвивають виразність рухів, просторову орієнтацію, нормалізують емоційно-вольову сферу, що особливо важливо як для малорухливих, так і гіперактивних дітей [4].

Вправи з м'ячем розвивають не тільки великі, але й дрібні м'язи рук, збільшується рухливість суглобів пальців і кистей, що особливо важливо для дітей старшого дошкільного віку, які готуються до навчання у школі.

Висновки. Використання спортивної гри малюкбол у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку дозволяє задовільнити їх інтереси і потреби в руховій активності, навчити володіти своїм тілом, стабілізувати почуття і емоції, розвинути не тільки фізичні, але і психічні, інтелектуальні та морально-вольові якості.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку передбачають упровадження спортивної гри малюкбол у процес фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

Список використаної літератури

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми, 2019. 467 с.
2. Вікторія Пасічник, Валерія Пасічник. Можливості використання елементів спортивних ігор з м'ячем для розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

віку. *Теоретико-методичні засади спортивних та рекреаційних ігор*. Львів, 2016. С. 101–105.

3. Пасічник В. М. Пасічник В. Р. Перспективи удосконалення фізичного виховання дітей дошкільного віку засобами спортивних ігор. *Спортивні ігри*. № 4 (26) 2022. С. 28–39.

4. Приступа Є.Н., Петришин Ю.В., Виноградський Б.А., Петрина Р.Л., Пасічник В.М. Дидактичні ігри з м'ячами : навчальний посібник. Львів, 2014. 206 с.



Олександр Пасічник, здобувач вищої освіти
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Анастасія Гришина, здобувач вищої освіти
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Тетяна Бала, к. фіз. вих, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Kango Jumps як інноваційний вид рухової активності

Анотація. Проаналізовано та розкрито особливості розвитку та становлення kango jumps як інноваційного виду рухової активності.

Ключові слова: фітнес джампери, відновлення суглобів, тренування.

Вступ. Індустрія фітнесу активно розвивається, щоб бути конкурентною, затребуваною, фінансово успішною. В своєму розвитку вона використовує новітні тенденції, розробки, дослідження та досягнення в галузі науки та спорту. Кенгу джампс є одним із сучасних напрямків фітнес-індустрії, який набирає популярності серед населення. Тому, подальше вивчення та аналіз цього напрямку є актуальним [1, 2, 4].

Мета дослідження: розглянути особливості розвитку та становлення kango jumps, як інноваційного засобу фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково - методичної літератури та контент-аналіз матеріалів з мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Кенгу джампс (*Kango Jumps*) – це новий вид фітнесу в спеціальному взутті, який має, як тренувальну, так і реабілітаційну природу. Термін походить з англійських слів «*kango*» і «*jumps*», що в перекладі означає «стрибки кенгуру». Взуття для занять кенгу джампс має назву фітнес джампери.

Розглядаючи історію розвитку та становлення *Kango Jumps*, слід зазначити, що він з'явився відносно давно. У 1914 році Гастон Деворе, паризький драматург, вперше винайшов взуття з пружиною для використання на сцені театрів. Проте, через Першу Світову війну компанія з продажу так і не запустилась. Згодом, у 1990 році канадський

ортопед Джордж Лехтман виробив черевики з пружинною системою відскоку Exerlopers, з метою реабілітації пацієнтів, що відновлюються після травм колінних суглобів, стегон і хребта. Одночасно з Джорджем Лехтманом у 1989 році подібну ідею взуття під назвою РуонРуон розробив японський винахідник Йоширо Накамацу [4]. Обидві моделі черевиків мали шнурки, які не дуже добре фіксували гомілковостопний суглоб. У зв'язку з цим, в 1996 році, Деніс Навіл розробив спеціальні фіксуючі застібки та отримав патент на свій винахід. В подальшому, моделі взуття вдосконалювалися і надалі. Додавали застібки для кращої фіксації, змінювали рельєф пружинної підошви. Слід зазначити, що пружина відіграє роль амортизатора і захищає колінні, гомілковостопні суглоби та хребет від сильного ударного навантаження, що зменшує ризик травм. Згодом, концепція була переосмислена, і, в 1996 році німецький інструктор з аеробіки Деггі Майсен, впровадив їх використання в тренувальному процесі [2–5]. Перша програма вправ називалася «кенгуробікою», оскільки стрибки в поєднанні з класичними навантаженнями викликали саме таку асоціацію. Через кілька років програма з джамперами на ногах була помічена Американською асоціацією аеробіки та фітнесу, яка її доповнила і вдосконалила. Після цього заняття кенгу джампс знайшли широку популярність у всьому світі. Вправи кенгу джампс можна виконувати, як в приміщенні, так і на вулиці. Фітнес джампери дозволяють виконувати стрибки до 70 см у висоту і до 2,5 м у довжину за рахунок спеціального пружинного механізму на підошві у формі еліпса. Слід відмітити, що кожен черевик важить 1,5-2 кг. Під час занять кенгу джампс використовують переважно елементи аеробіки, шейпінгу та кардіо вправ такі як, стрибки і біг на місці, махи руками і ногами, присідання. За даними літературних джерел встановлено, що використання даного виду рухової активності повністю є безпечним для осіб різного віку [4]. Розрізняють такі види тренувань:

➤ *Kangoo Dance* – аеробна програма, що складається з серії простих вправ, які з'єднуються в хореографічну комбінацію.

➤ *Kangoo Power* – інтервальне тренування для збільшення сили та витривалості м'язів. Основні рухи дуже прості, але їхня інтенсивність збільшується під час переходу від одного рівня фізпідготовки до іншого.

➤ *Kangoo Boot Camp* – колове високоінтенсивне тренування в армійському стилі, яке застосовується для підвищення витривалості.

➤ *Kangoo Kick and Punch* – інтервальне тренування з елементами безконтактного бою для збільшення сили і витривалості м'язів.

Висновки. Аналіз даних літературних джерел свідчить про те, що заняття кенгу джампс є одним з видів фітнесу, який користується популярністю у світі та в Україні, завдяки своїй сучасності, інноваційності й можливості займатися ним людям всіх вікових груп з різним рівнем фізичної підготовленості та здоров'я.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у визначенні ступеня впливу вправ кенгу джампс на рівень розвитку фізичних якостей школярів.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

Список використаної літератури

1. <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/30246/Redko.pdf?sequence=1>
2. <https://fitcurves.org/ua/blog/kangoo-jumps/>
3. <https://myfitelite.ru/kangoo-jumps-novoe-napravlenie-fitnesa-cto-my-o-nem-znaem.html>
4. <https://life.liga.net/poyasnennya/article/trenirovka-na-prujinah-cto-takoe-kangoo-jumps-istoriya-preimuschestva-ogranicheniya>
5. <https://kangooclub.ua/>

Вікторія Пономарьова, здобувачка вищої освіти першого бакалаврського рівня
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Олександра Маміна, здобувачка вищої освіти першого бакалаврського рівня
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Історичні аспекти виникнення та становлення вправ Total Body Resistance Exercise (TRX)

Анотація: Проаналізовано та розкрито історію розвитку та становлення вправ TRX, як засобу функціонального тренування з власною вагою.

Ключові слова: TRX-петлі, оздоровчий фітнес, тренувальне обладнання.

Вступ: Аналіз літературних джерел свідчить про те, що зміцнення здоров'я населення в умовах розвитку сучасного суспільства, з властивими йому особливостями соціально-економічного й науково-технічного прогресу, істотними змінами ціннісних установок, є проблемою першочергового значення [1]. Слід зазначити, що останнім часом усе більшої популярності набувають багатофункціональні клуби з надання послуг широкого спектру, у тому числі з великою кількістю фізкультурно-оздоровчих напрямків. Одним із таких напрямків вважається тренування з використанням спеціальних петель TRX, популярність яких достатньо велика на сьогоднішній день [1, 2]. Тому, **метою дослідження є:** розкрити історичні аспекти розвитку та становлення вправ TRX.

Матеріал та методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та контент-аналіз мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення: Total Body Resistance Exercise (TRX) – це ефективне функціональне тренування з власною вагою, що в перекладі означає «вправа з подоланням опору власної ваги» [5]. Вправи виконуються з використанням спеціальних петель, які мають назву – петлі TRX [1, 2, 4]. TRX петлі – це багатофункціональний тренажер, що представляє собою міцну стрічку з кріпленням і двома лямками (петлями) [4–5].

Історія виникнення вправ TRX починається у 1997 році, з американського піхотинця «морського котика» ВМФ США Ренді Хетріка, який почав використовувати парашутні стропи, як для самостійних тренувань, так і в загоні, що в подальшому і стало прототипом петель TRX. У 2005 році Хетрік заснував компанію Fitness Anywhere (Фітнес де завгодно), і на сьогоднішній день, петлі TRX поставляються по всьому світу,

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



військовим і цивільним установам, спортивним і реабілітаційним центрам, більш того, існує навіть День TRX, який відзначається 25 січня [2, 4].

Отже, підвісна система TRX призначена для тренування м'язів всього тіла і налічує понад 200 різних вправ, при цьому все навантаження здійснюється за рахунок власної ваги тіла. Навантаження в тренуваннях з петлями TRX регулюється за рахунок положення тіла і складністю вправ. Комплекси вправ можуть бути легкими, для початківців, і дуже складними – для спортсменів. На сьогоднішній день існує такі види петель TRX:

- Петлі TRX Move.
- Петлі TRX Burn System.
- Петлі TRX Home 2.
- Петлі TRX TACTICAL GYM.
- Петлі TRX PRO4 SYSTEM.
- Петлі TRX Club Pack.
- Петлі TRX PRO4 Digi Camo.
- Петлі TRX Sweat [3].

Слід зазначити, що вправи з використанням петель TRX залучають не тільки основні групи м'язів, а й м'язи-стабілізатори, дозволяючи повною мірою задіяти і пропрацювати їх.

Висновки: Аналіз даних літературних джерел свідчить про те, що використання петель TRX є інноваційним засобом, легким у використанні, з великою варіативністю місць для застосування та дозволяє виконувати вправи в різних площинах, що значно поліпшує розвиток не тільки базових м'язових груп, а і всієї опорно-рухової системи, включно з мало залученими м'язами.

Перспективи подальших досліджень у цьому у цьому напрямку полягають у визначенні ступеня впливу вправ TRX на рівень розвитку фізичних якостей молоді.

Список використаної літератури

1. Корносенко О. К. Оздоровчий фітнес: теорія і практика : навч.-метод. посіб. О. К. Корносенко ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава: Сімон, 2020. 273 с.
2. <https://trx-training.com.ua/ua/statti/4-petli-trx-oglyad-pokolin-ta-modelej>
3. <https://cutt.ly/mM0HCrM>
4. <https://trxtraining.com.ua/o-trx/>
5. https://en.wikipedia.org/wiki/TRX_System

Маргарита Мамешина, к. фіз. вих.

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Ліна Поспілько, здобувач освіти

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Рівень розвитку здібності до координованості рухів школярів 5–6-х класів

Анотація. У тезах представлено дані щодо рівня розвитку здібності до координованості рухів учнів 5–6-х класів. Установлено нижче за середній рівень розвитку координованості рухів у учнів 11–12 років. Проведено порівняльний аналіз даних у віковому та статевому аспектах.

Ключові слова: учні, фізичні здібності, фізичне виховання.

Вступ. Успішне розв'язання рухових завдань залежить від рівня розвитку координаційних здібностей, безпосередньо координованості рухів [1, 2]. Доведено, що координованість рухів тісно пов'язана з іншими видами координаційних здібностей [3]. Тому, в процесі фізичного виховання необхідно контролювати рівень розвитку цієї якості і на підставі цього добирати більш ефективні засоби задля її вдосконалення.

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження: визначити рівень розвитку здібності до координованості рухів школярів 5–6-х класів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено на базі загальноосвітньої школи № 105 м. Харкова. В ньому приймали участь 32 учня 5-го класу (15 хлопців та 17 дівчат) та 31 учень 6-го класу (13 хлопців та 18 дівчат). Учні були практично здорові і знаходились під наглядом медичного працівника школи. Від батьків отримано згоду на участь у дослідженні.

Для досягнення поставленої мети використовували наступні **методи**: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Для визначення рівня розвитку здібності до координованості рухів застосовано руховий тест «Десять вісімок» (тест Копилова) (с). Отримані дані порівнювали з оціночною шкалою, запропонованою Л. П. Сергієнком [4].

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична конференція

6-7 грудня 2022 року

Результати дослідження та їх обговорення.

Проведене співставлення показників виконання тесту «Десять вісімок», з нормативними оцінками [4], визначило, що результати учнів 5–6-х класів відповідають оцінці 2 бали.

Порівнюючи показники, що характеризують здатність до координованості рухів («Десять вісімок») за віком (табл. 1), встановлено, що в учнів 6-х класів результати кращі за дані школярів 5-х класів і ці відмінності носять достовірний характер ($p < 0,001$).

Порівняння аналогічних даних за статтю (табл. 2), визначило, що показники хлопців обох вікових груп превалюють над результатами дівчат і ці розрізнення достовірні ($p < 0,01$; $0,001$).

Таблиця 1

Порівняння середніх показників розвитку координованості рухів учнів 5-6-х класів у віковому аспекті

Стать	Хлопці		Дівчата	
Класи	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$
«Десять вісімок» (тест Копилова) (с)				
5 класи	15	18,27±0,03	17	18,54±0,08
6 класи	13	17,29±0,21	18	18,03±0,04
t	7,05		5,78	
p	<0,001		<0,001	

Таблиця 2

Порівняння середніх показників розвитку координованості рухів учнів 5-6-х класів у статевому аспекті

Класи	5 клас		6 клас	
Стать	n	$\bar{X} \pm m$	n	$\bar{X} \pm m$
«Десять вісімок» (тест Копилова) (с)				
Хлопці	15	18,27±0,03	13	17,29±0,21
Дівчата	17	18,54±0,08	18	18,03±0,04
t	3,10		5,37	
p	<0,01		<0,001	

Вищезазначене свідчить про нижче за середній рівень розвитку здатності до координованості рухів учнів 5–6-х класів.

Висновки:

1. На початку дослідження встановлено нижче за середній рівень розвитку

координованості рухів у школярів 5–6-х класів.

2. Установлено, що показники учнів 6-х класів кращі за результати школярів 5-х класів ($p < 0,001$), за статтю спостерігали превалювання даних хлопів над результатами дівчат ($p < 0,01$; $0,001$).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку можуть здійснюватися шляхом визначення динаміки рівня розвитку координованості рухів школярів під впливом різних видів рухової активності.

Список використаної літератури

1. Бала Т. М., Сванадзе А. С., Кузьменко І. О. Рівень фізичної підготовленості школярів 10-11-х класів. *Науковий часопис Нац пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова*. 2017. № 6(88). С. 10–13.
2. Кузьменко І.О. Рівень розвитку статичної та динамічної рівноваги школярів 5–9-х класів. *Молода спортивна наука України*. 2015. № 2. С. 137–140.
3. Мамешина М. А. Вплив багаторівневої системи диференційованого навчання на рівень розвитку окремих рухових здібностей школярів 7–9-х класів. *Зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький*. 2018. № 37. С. 255–262.
4. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література; 2001. 439 с.



Ліна Рибалко, д. пед. н., професор

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Кондратюка»
Полтава, Україна*

Олександр Пермяков, к. пед. н., доцент

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Кондратюка»
Полтава, Україна*

Фізичне виховання в сучасній адаптивній школі

Анотація. У статті розглядається проблема сучасного уроку фізичної культури у адаптивній школі. Аналізується руховий режим учнів. Розкрито нові можливості вчителя фізичної культури.

Ключові слова: урок фізичної культури, навчальна програма, вчитель фізичної культури, фізичне виховання.

Вступ. У 2021 році МОН України ініціювало створення Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти, яка кардинально відрізняється від попередньої. Перевагами модельної навчальної програми є те, що вона побудована за модульною системою і містить інваріантну та варіативну складову; вводяться ряд нових видів рухової активності, які до цього часу не викладалися у школах; учням надано право обирати улюблений вид рухової активності; зроблено акцент на практичне виконання рухів і фізичних вправ на різних етапах навчання школярів [4].

Мета дослідження: аналіз фізичного виховання в сучасній адаптивній школі.

Завдання дослідження: проаналізувати особливості фізичного виховання в адаптивній школі; схарактеризувати роль вчителя в організації уроку фізичної культури.

Результати дослідження та їх обговорення. Основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти є урок. 5-6 класи закладів загальної середньої освіти належать до адаптивної школи, тобто такої, яка орієнтована на адаптацію шкільної освіти до можливостей і особливостей учнів 5-6 класів.

Відповідно до вимог Модельної навчальної програми кількість годин, визначених на фізичну культуру для учнів 5-6 класів становить 3 години на тиждень. Проте, уроки фізичної культури 3 рази на тиждень не забезпечують необхідного рухового режиму учнів і становлять близько 20-30% від добового бюджету рухової активності учнів.

У цілому рухова активність підлітків повинна займати не менше 1/5 добового

бюджету часу, або складати 10-15 годин на тиждень, як це рекомендує ВООЗ [5, с. 84]. Водночас аналіз низки досліджень показує, що уроки фізичної культури у 5-6 класах не відповідають сучасним вимогам: 85% усіх уроків проходять із низьким та середнім рівнем фізичних навантажень і лише 15% – із тренувальним ефектом [3, с. 60].

Ключовою фігурою на уроках фізичної культури є вчитель. Відповідно до вимог Модельної навчальної програми його функції значно розширилися. Нині він може: встановлювати допустиме навантаження для школярів; давати їм домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ; складати індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять; розробляти, доводити до відома й обговорює з учнями цілі уроку; розробляти критерії оцінювання процесу навчання [4].

Водночас деякі вчені (В. М. Мірошніченко, С. Ю. Гавронський) констатують, що значній частині вчителів не вистачає досвіду викладання фізичної культури за новими вимогами, що передбачені Модельною навчальною програмою [2, с. 48]. В сучасних умовах життя суспільства школа окрім урочної форми навчання освоїла дистанційну. Остання ставить перед вчителем низку завдань і опанування нових вмінь і навичок задля ефективної організації фізичного виховання з учнями.

Актуальною нині постає цифровізація освіти – процес організації та здійснення освітнього процесу із застосуванням цифрових технологій шляхом використання Інтернету. У зв'язку з цим перед учителем фізичної культури постає завдання оволодіння цифровою компетентністю з метою отримання знань, вмінь і навичок з галузі інформаційних технологій та здатність їх застосування в професійній діяльності [1, с. 31]. Користуючись новими інформаційними технологіями вчителю буде легко урізноманітнити зміст уроку, запозичити досвід інших вчителів, які діляться своїм досвідом на сторінках соціальних мереж.

Висновки. Фізичне виховання в адаптивній школі в умовах воєнного часу та пандемії – складний та неоднозначний процес, який потребує значних зусиль як від вчителів фізичної культури, так і учнів. При цьому компетентність вчителя є основним критерієм проведення якісного уроку фізичної культури в адаптивній школі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Окремого дослідження потребують питання застосування інноваційних методик фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти, зокрема в адаптивній школі.

Список використаної літератури

1. Карташова Л., Карташов А., Пліш І. Цифрова компетентність педагогів: шляхи та умови формування. *Цифрова компетентність сучасного вчителя нової української школи*: зб. тез доповідей учасників Всеукр. наук.-практ. семінару (Київ, 12 березня 2019 р.). Заг. ред. О. В. Овчарук. Київ : Інститут інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України. Київ, 2019. С. 30–33.
2. Мірошніченко В. М., Гавронський С. Ю. Особливості викладання фізичної куль-

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



тури у школі за варіативними модулями гандбол і баскетбол. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні*. III Всеукраїнська інтернет-конференція «COLOR OF SCIENCE», 30 січня 2020 року. Вінниця, 2020. ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. С. 47–52.

3. Овчарек О. М., Маланчук Ю. Г., Мусієнко Ю. І. Фізична культура у навчальних закладах України. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали I міжнар. інтернет-конференції, присвяченої 70-річчю факультету фізичного виховання* (м. Одеса, 11-12 жовтня 2017 р.) Ред. О. Я. Чебикін, П. Б. Джуринський та ін. Одеса. 2017. С. 58–63.

4. Педан О. С. та інші. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України від 12 липня 2021 року № 795 (у редакції наказу Міністерства освіти і науки України від 10 серпня 2021 року № 898).

5. Рибалко Л. Фізкультурно-оздоровча модель здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти. *Спортивна наука та здоров'я людини: наукове електронне періодичне видання*. К., 2021. № 1 (5). С. 84–102.

Катерина Сидорченко, к. фіз. вих., доцент
Інститут Військово-Морських Сил НУ «ОМА», Одеса, Україна

Ігор Овчарук, к. фіз. вих., доцент
Інститут Військово-Морських Сил НУ «ОМА», Одеса, Україна

Олег Ольховий, д. фіз. вих., професор
Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Концептуальні основи та модель професійно спрямованої фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил України у бойовій армійській системі

Анотація. В сучасних умовах особовому складу необхідно мати високий рівень сформованих військово-прикладних рухових умінь та навичок, а також фізичних та морально-вольових якостей для виконання завдань в екстремальних умовах.

Ключові слова: професійно спрямована фізична підготовка.

Вступ. Військовослужбовці Збройних Сил України виконують бойові завдання в екстремальних умовах, що вимагають від них значних фізичних зусиль і психологічної стійкості.

Фактори бойового впливу вимагають від військовослужбовців фізичної готовності до виконання завдань за призначенням та високого рівня розвитку фізичних і морально-вольових якостей та фізичного здоров'я. Життєво необхідними стають військово-професійні навички та вміння ефективно використовувати штатну зброю.

Часто граничні фізичні навантаження і нервово-психічні напруження, яких зазнає особовий склад в процесі бойових дій, призводять до істотного зниження боєздатності військовослужбовців. Найбільш виразно це проявляється в погіршенні показників ведення вогню, здійсненні маневру на полі бою, в зниженні швидкості і точності дій під час використання зброї і бойової техніки.

Ступінь зниження боєздатності військовослужбовців в таких умовах визначається величиною і характером фізичних навантажень і напружень, недостатньою професійною навченістю, низьким рівнем фізичної підготовленості, фізичного розвитку, погіршеним станом здоров'я і іншими факторами. У ряді випадків вирішального значення набувають сформовані військово-прикладні рухові навички, рівень фізичної та психологічної



підготовленості військовослужбовців.

У відповідності до цих вимог була розроблена професійно спрямована фізична підготовка (ПСФП) у Бойовій армійській системі (БАРС) військовослужбовців Збройних Сил України.

Мета та завдання дослідження – визначити ефективність Бойової армійської системи у комплексному вирішенні завдань загальної і спеціальної фізичної підготовки, розробити модель професійно спрямованої фізичної підготовки (ПСФП) у Бойовій армійській системі (БАРС) військовослужбовців Збройних Сил України.

Матеріал і методи дослідження. З метою вирішення визначених задач було використано наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення матеріалів наукової, методичної літератури та керівних документів з питань військово-професійного навчання, визначення концептуальних положень, що розкривають специфіку професійно спрямованої фізичної підготовки курсантів за БАРС;

- моделювання – для вивчення властивостей та особливостей предмета дослідження, обґрунтування моделі професійно спрямованої фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України;

- експертне опитування та метод експертних оцінок – для з'ясування думки фахівців з фізичного виховання щодо якості функціонування системи фізичної підготовки курсантів ВВНЗ, визначення значущості її складових та шляхів удосконалення.

Результати дослідження і їх обговорення. БАРС – комплекс взаємопов'язаних компонентів (видів) професійно спрямованої фізичної підготовки, який забезпечує психофізичну готовність військовослужбовців до виконання завдань за призначенням.

Метою впровадження БАРС, є створення єдиної для ЗС України, а особливо, для фахівців спеціальних підрозділів комплексної системи тактико-спеціальної та рукопашної підготовки, які стали основними видами цієї системи.

БАРС включає в себе наступні види професійно спрямованої фізичної і інших видів підготовки: тактико-спеціальна (пересування, вибір позиції, подолання перешкод), гірська (висотна), рукопашна, прикладна стрільба, методична підготовка та тактична медицина.

Психологічна підготовка виступає загальним фоном проведення занять. Предметом Бойової армійської системи виступають:

- теоретико-методологічні основи фізичної підготовки військ;
- основи медико-біологічних знань;
- методичні уміння й навички з усіх видів підготовки.

Заняття базуються на цілісній концепції, побудованій на єдиній психологічній основі, що дозволяє суттєво підвищити ефективність військово-професійної діяльності особового складу.

Концепція професійно спрямованої фізичної підготовки у Бойовій армійській системі представлена на рисунку 2.

Основними завданнями БАрС є:

- підготовка фахівця, який знає теоретичні та методичні основи системи фізичної підготовки військ, володіє навичками планування, організації та проведення навчально-тренувальних занять з професійно спрямованої фізичної підготовки;
- підготовка фахівця відповідного рівня, що володіє Бойовою армійською системою;
- формування знань, методичних прийомів та навичок інструктора Бойової армійської системи, здатного самовдосконалюватись і в короткі терміни готувати інших військовослужбовців;
- забезпечення фізичної і психологічної готовності особового складу підрозділу виконати бойове завдання.

Модель професійно спрямованої фізичної підготовки у Бойовій армійській системі представлена на рисунку 2.

Професійно спрямована фізична підготовка націлена на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток спеціальних (стійкості до перевантаження, заколихування, просторового орієнтування) і основних фізичних якостей (спритності, швидкості, сили, витривалості) з одночасним покращенням здібності координувати рухи, проявляти вольові якості, удосконалити техніку виконання різноманітних вправ, прийомів і дій. Така підготовка найбільш повно відповідає завданням формування у військовослужбовців навичок необхідних в ближньому бою з противником на фоні фізичних і психічних навантажень.

Тактико-спеціальна підготовка, як вид спеціалізованої фізичної підготовки - це той розділ підготовки військовослужбовця за БАрС, який забезпечує різні способи пересування без зброї та зі зброєю з метою ефективного використання її властивостей, створення сприятливих умов для нападу на противника або захисту від його агресивних дій.

Навчально-тренувальні заняття з тактико-спеціальної підготовки спрямовані на формування і удосконалення навичок в пересуванні на місцевості, швидкого зайняття вигідної вогневої позиції та ведення вогню зі стрілецької зброї (без витрати часу на прицілювання). Значна увага приділяється також навчанню подолання різноманітних перешкод, пересуванню на висоті по вузькій, в т.ч. не стійкій опорам, метанні холодної зброї, виконанні спеціальних прийомів і дій зі зброєю та без неї. Все зазначене, виконується на основі здійснення постійного психологічного впливу на військовослужбовців, формуванню у них необхідних морально-вольових якостей:

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

наполегливості, рішучості, сміливості, впевненості в своїх силах та ін. Заняття проводяться на спеціально обладнаних смугах перешкод (стендах) і на місцевості, дообладнаних мішенями.

Елементи гірської (висотної) підготовки – це сукупність прийомів і способів, що дозволяють долати перешкоди в горах, виконувати штурмові дії усередині об'єктів, по зовнішній вертикалі будинку або в інших важкодоступних місцях з елементами альпінізму.



Рис. 1. Концепція професійно спрямованої фізичної підготовки у Бойовій армійській системі

Рукопашна підготовка. Володіння прийомами рукопашного бою формують у воїнів необхідний руховий запас прикладних навичок, створюють у них відчуття впевненості в своїх силах, забезпечують психічну і психологічну стійкість, а також формують готовність до дій в екстремальних ситуаціях, пов'язаних із загрозою їхньому життю.

Особливість БАРС полягає в її прикладній спрямованості, що завжди відрізняло бойові школи рукопашного бою від інших видів єдиноборств.

Тактична медицина формує знання, навички й уміння надання ефективної допомоги собі і товаришу в бойових умовах.

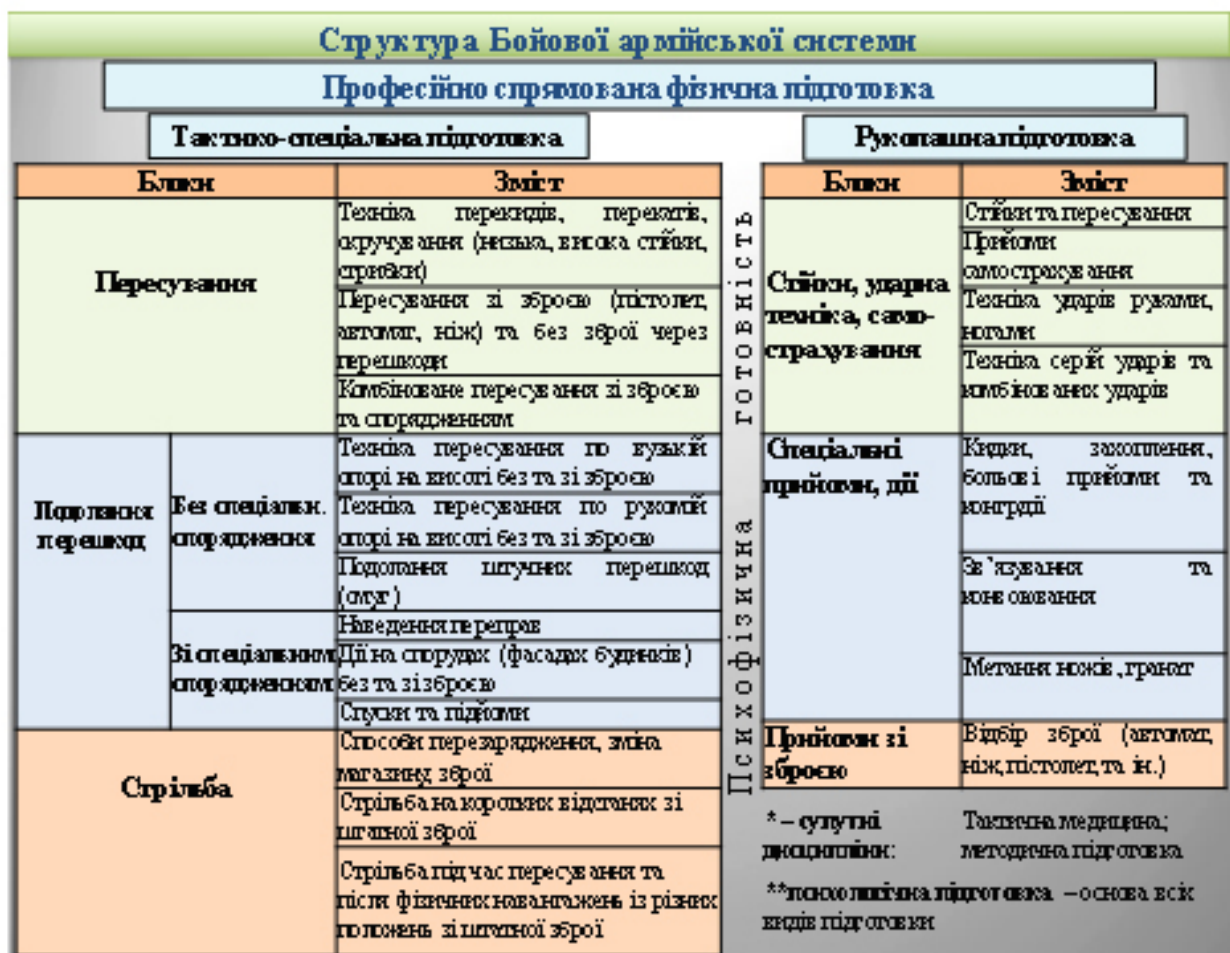


Рис. 2. Модель професійно спрямованої фізичної підготовки за Бойовою армійською системою

Методична підготовка формує методичні прийоми й уміння навчати особовий склад за допомогою загальноприйнятих засобів.

Впровадження професійно спрямованої фізичної підготовки за Бойовою

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



армійською системою у Збройні Сили України відбувається у три етапи:

I етап – впровадження ПСФП у навчальний процес у ВВНЗ;

II етап – впровадження у навчальні центри ЗС України;

III етап – впровадження у військові частини ЗС України.

Підготовка військовослужбовців за БАрС дозволяє опановувати та удосконалювати військово-прикладні навички, які визначають їхню професійну підготовленість. Крім того, при проведенні занять за даною системою частково вирішуються завдання загальної фізичної підготовки, так як в процесі навчання удосконалюються основні фізичні якості.

ПСФП за БАрС постійно вдосконалюється, що відрізняє її від інших універсальних бойових систем більш глибоким вивченням технік вогневого бою і бою на знищення противника. Вона, в першу чергу, повинна забезпечити належну підготовку підрозділів десантно-штурмових військ, військової розвідки та Сил спеціальних операцій.

Висновки.

1. Особливість БАрС полягає в її прикладній спрямованості.

2. Концептуальне використання в навчально-виховному процесі професійно спрямованої фізичної підготовки у Бойовій армійській системі передбачає формування у військовослужбовців військово-прикладних навичок і морально-вольових якостей з метою успішного виконання завдань за призначенням.

3. Професійно спрямована фізична підготовка націлена на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток спеціальних і основних фізичних якостей з одночасним покращенням здібності координувати рухи, проявляти вольові якості, удосконалювати техніку виконання різноманітних вправ, прийомів і дій.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у відпрацюванні методики застосування БАрС в умовах військового навчального закладу на етапах підготовки особового складу на курсах навчання.

Список використаної літератури

1. Овчарук І.С. Базові положення та елементи основних видів підготовки за Бойовою армійською системою (БАрС). [Навч.-метод. посібн.] Частина 1. Овчарук І.С., Гуляк О.В., Гикало Ю.В., Сидорченко К.М., Іванов С.В., Набока А.О., Добрев І.О., Шумков І.О., Гончарук А.В. – Одеса : Військова академія, 2016. — 103 с.

2. Сидорченко К. М. Деякі особливості розробленої системи професійної та фізичної підготовки / Сидорченко К. М., Поліщук В.Д. // Зб. тез доповідей наук.-метод. конф. «Наукові основи функціонування системи методичної роботи у Військовій академії та шляхи підвищення її ефективності»: Одеса, 13 квітня 2018 р. – С. 121–122.

3. Овчарук І.С. Бойова армійська система – комплексний компонент у професійній

підготовці військових фахівців / Овчарук І. С., Сидорченко К. М. // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України. [Матеріали Міжнародної науково-методичної конференції (Київ, 18-19 грудня 2018 р.)]. Національний університет оборони України імені Івана Черняховського; за заг. ред.. В.І. Свистун, О.В. Петрачкова. – Київ.: НУОУ, 2018р. – С.78-80.

4. Овчарук І.С. Дослідження ефективності програми за Бойовою армійською системою (БАРС) / Овчарук І.С. Павелко І.І., Беловодов І.Ф. // Застосування Сухопутних військ ЗС України у конфліктах сучасності. [Збірник тез доповідей науково-практичної конференції (Львів, 16 листопада 2017 року)]. Національна академія сухопутних військ. – Львів: НАСВ, 2017. – 150 с.

5. Овчарук І.С. Організаційно-методичні питання впровадження Бойової армійської системи в систему фізичної підготовки військ / Овчарук І.С. Павелко І.І., Беловодов І.Ф. // Сучасні тенденції та перспективи розвитку військово-прикладної спрямованості спеціальної фізичної підготовки та водолазної підготовки. [Тези наукового семінару]. – Київ: Національний університет оборони України імені Івана Черняховського Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій. Київ: НУОУ, 2018 р. – С. 61-62.

6. Овчарук І.С. Методичні рекомендації з використання елементів Бойової армійської системи (БАРС) на заняттях з вогневої, тактичної, фізичної підготовки та тактичної медицини [Навч.-метод. посібник] / Овчарук І.С., Гуляк О., Гикало Ю., Костюшко І. та ін., всього 8 чол. – Одеса : Військова академія, 2016. – 118 с.

7. Ольховий О.М. Теоретико-методичні засади системи фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 / О.М. Ольховий. – Харків, 2013. – 41 с.



Василь Синіговець, к. п. н. доцент

*Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка
Глухів, Україна,*

Ігор Синіговець, к. фіз. вих. доцент

*Національний університет «Чернігівська Політехніка»
Чернігів, Україна*

Володимир Черняков, к. п. н. доцент

*Національний університет «Чернігівська Політехніка»
Чернігів, Україна*

Використання альтернативних видів спортивних ігор в процесі викладання фізичного виховання у студентів технологічного ВУЗу

Анотація. У запропонованій статті авторами представлено доцільність впровадження альтернативних видів спортивних ігор у процес викладання дисципліни «Фізичного виховання» для студентів технологічного ЗВО та визначено їх доступність та вподобання.

Ключові слова: спортивні ігри, студенти, правила, фізичне виховання.

Вступ. Поява сучасних спортивних ігор обумовлена корінними змінами у матеріальних умовах життя, початок яким було покладено промисловою революцією XIX ст. Саме тоді з'явилася необхідність раціонально використовувати вільний час. З цією метою стали використовувати народні ігри, переосмислюючи їх та пристосовувавши до нових умов життя. Саме тоді виникли такі популярні сьогодні ігри як футбол, хокей, теніс, регбі. Пізніше сформувалися правила змагань з баскетболу, волейболу, гандболу [2].

У наш час з'явилась велика кількість сучасних видів спортивних ігор які реалізуються у модулях шкільної програми на уроках з «Фізичного виховання», що обумовлює використання даних засобів у процесі реалізації програм у вищих закладах освіти. Популярність нових сучасних видів спортивних ігор пояснюється низкою чинників. Абсолютна більшість ігор виключно доступні до використання. Вони не вимагають великих затрат на інвентар, особливих місць для занять, а головне немає необхідності у довготривалій попередній підготовці для того, щоб брати участь у грі.

Студентська молодь зазвичай досить швидко адаптується до нових засобів

фізичного виховання проте залишається малодослідженим питання, яким чином студенти відреагували б на нові для них види спортивних ігор, що й зумовило вибір теми нашого дослідження [1, 3, 4, 5].

Мета та завдання дослідження – теоретично обґрунтувати використання альтернативних видів спортивних ігор у процесі викладання дисципліни «Фізичне виховання» для студентів технологічного ЗВО.

Матеріал і методи дослідження. У процес викладання дисципліни «Фізичне виховання» навчально-наукового інституту електронних та інформаційних технологій Національного університету «Чернігівська політехніка» для студентів 1-2 курсу спеціальностей «Інженерія програмного забезпечення», «Кібербезпека», «Комп'ютерна інженерія» впроваджувались з метою ознайомлення такі альтернативні види спортивних ігор як алтімат фрізбі, дартс, доджбол, корфбол, петанк, лапта, тенісбол, рінго, регбі-5, фістбол.

Студенти даних спеціальностей були ознайомлені з правилами ігор та брали участь у запропонованих нами видах спортивних ігор протягом 1 семестру 2021 р. Після цього з метою визначення ефективності їх застосування у навчальному процесі, на основі аналізу ними складності правил, опанування технічними прийомами та вподобаннями проводилось анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. У анкетуванні спрямованому на визначення знань правил, складності опанування технічних прийомів та уподобання запропонованих нами альтернативних спортивних ігор взяли участь 245 студентів. На предмет знань правил та взяття участі у запропонованих нами спортивних іграх на заняттях з фізичного виховання, більшість студентів відповіли «ніколи не грав у цю гру» (рис. 1).



Рис. 1. Розподіл студентів щодо знання правил альтернативних видів спортивних ігор (n=245).

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

Такі спортивні ігри, як – петанк, рінго, фістбол взагалі не відомі студентам, найбільш відомими були: дартс – 25%, лапта – 15%, алтімат-фрізбі – 12%.

У процесі анкетування студенти як експерти визначали складність опанування правил ігор, технічних прийомів та спрямованість уподобань оцінюючи від 1 до 10 балів запропоновані нами спортивні ігри (табл. 1).

Таблиця 1

Результати анкетувань щодо складності опанування правил ігор, технічних прийомів та визначення уподобань щодо альтернативних видів спортивних ігор (n=245).

Назва спорт. гри	питання анкетування											
	складність опанування правил гри, %				складність опанування технічних прийомів, %				вподобання студентами спортивних ігор			
	студенти (n=162)		студентки (n=83)		студенти (n=162)		студентки (n=83)		студенти (n=162)		студентки (n=83)	
	так	ні	так	ні	так	ні	так	ні	бали	ранг	бали	ранг
алтімат фрізбі	8	92	21	79	16	84	25	75	1263	2	552	4
дартс	3	97	2	97	1	99	1	99	835	6	620	3
доджбол	6	94	8	92	4	96	8	92	1415	1	467	6
корфбол	10	90	13	87	8	92	14	86	640	7	425	7
петанк	1	99	0	100	3	97	8	92	1029	4	654	2
лапта	12	88	18	82	17	83	27	73	1067	3	490	5
тенісбол	2	98	12	88	36	64	42	58	480	8	108	10
рінго	1	99	0	100	5	95	4	96	356	9	731	1
регбі-5	7	93	14	86	17	83	24	76	975	5	198	8
фістбол	11	89	17	83	28	72	35	65	315	10	123	9

Визначено, шляхом анкетування, складність опанування правил гри та технічних прийомів. Найскладнішими правилами гри для юнаків стали – лапта – 12%, фістбол – 11%, в опануванні технічних прийомів стали тенісбол – 36%, фістбол – 28%. Для дівчат найскладнішими правилами гри стали алтімат фрізбі – 21%, лапта – 18%, фістбол – 17%, в опануванні технічних прийомів стали тенісбол – 42%, фістбол – 35%, лапта – 27%.

Найпопулярнішими альтернативними спортивними іграми серед студентів університету стали, у юнаків такі ігри як, доджбол, алтімат фрізбі, лапта, а у дівчат – рінго, петанк, дартс.

Висновки

1. Визначено, шляхом анкетування, популярні альтернативні спортивні ігри серед студентів університету. Найпопулярнішими серед юнаків стали такі ігри як доджбол, алтімат фрізбі, лапта, а у дівчат – рінго, петанк, дартс.

2. Враховуючи сучасні тенденції розвитку альтернативних спортивних ігор, результати дослідження щодо визначення найбільш доступних та цікавих на думку студентів спортивних ігор, можуть бути впроваджені у робочу програму дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО технологічного напрямку.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Планується впроваджувати нові альтернативні види спортивних ігор у процес викладання дисципліни «Фізичне виховання» та досліджувати їх ефективність.

Список використаних джерел

1. Жуков С. М., Кузьміна М. І. Види популярних спортивних ігор у вищих навчальних закладах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів. 2013. Вип. 112(1). С. 137-139.
2. Пасічник В. М. Сутність ігрової діяльності у формуванні особистості дітей дошкільного віку. *Спортивні ігри*. Харків. 2020. №3 (17). С.43-57.
3. Сайдаков П. В., Куліш Н. М. Вплив найбільш популярних спортивних ігор у вищих навчальних закладах на розвиток рухової активності студентів. *Молодий вчений*. 2015. № 5(4). С. 173-175.
4. Петрук Л. А., Сініцина О. В., Сотник О. В, Бірук І. Д. Найпопулярніші спортивні секції серед студентів першого курсу. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Фізична культура і спорт*. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2019. Вип. 3 (111) 19. С. 127-132.
5. Горобей М. П., Чалий О. С., Дерябкіна Т. В., Самійленко В. П. Спортивні ігри як важливий компонент здорового способу життя студентів. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*: збірник статей XIV міжнар. наук. конф. 9-10 лютого 2018 р. Харків, 2018. Т.1. С. 9-11.



Наталія Сороколіт, к. фіз. вих і с., доцент

Львівський державний університет

фізичної культури імені Івана Боберського,

Львів, Україна

Нормативно-програмне забезпечення фізичного виховання в умовах нової української школи

Анотація. В тезах проаналізовано нормативну базу освітнього процесу в умовах реформи «Нова українська школа» (НУШ). Окреслено особливості, які МОНУ визначає при вивченні предмету «Фізична культура».

Ключові слова: здобувачі освіти, реформа, фізична культура.

Вступ. Сучасна освітня реформа – «Нова українська школа», яка впроваджена в заклади загальної середньої освіти (ЗЗСО) з вересня 2018 року (1-4 класи) та з 2022 року – у 5 класи, вносить в освітній процес низку нововведень: навчання на основі компетентнісного, діяльнісного підходів, реалізації ключових компетентностей та наскрізних умінь через засоби кожного навчального предмету чи інтегрованого спецкурсу, реалізація принципів педагогіки партнерства та дитиноцентризму, автономія закладів освіти та інші. Ці підходи відображені у нормативному та програмному забезпеченні. Розуміння нововведень потребує ретельного аналізу, що дозволило нами визначити мету та завдання нашого дослідження.

Мета та завдання дослідження: аналіз нормативно-програмного забезпечення освітнього процесу в умовах трансформаційних змін та виявлення основних особливостей впровадження предмета «Фізична культура» на сучасному етапі.

Матеріали і методи дослідження. Для вирішення мети та завдань дослідження ми використали метод наукового дослідження – аналіз та узагальнення офіційних документів. Проаналізовано нормативні документи, які окреслюють особливості впровадження НУШ в 1–5 класи ЗЗСО [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7].

Результати дослідження та їх обговорення. Здійснений аналіз нормативного забезпечення, дав можливість виявити особливості у таких напрямках: стандарти, організація освітнього процесу, програмного забезпечення та оцінювання:

1. Стандарти освіти: 1-4 та 5-9 класи – однакова кількість змістових ліній, за якими розподілені вимоги до здобувачів освіти за періодами навчання. Внесені загальні та конкретні очікувані результати навчання, які чітко відображають завдання фізичного виховання. У стандарті в 5–9 класах додатково внесено орієнтири для оцінювання

результатів навчання. Наявний логічний взаємозв'язок з початковою школою у двох напрямках – володіння технікою фізичних вправ та усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання. Змістова лінія «Вибір фізичних вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості» не знайшла свого відображення в стандарті галузі в 5–9 класах, що вважаємо недоліком стандарту, тому що середній шкільний вік – сенситивний період розвитку усіх фізичних якостей.

2. Організація освітньої діяльності в НУШ: визначено в Типовій освітній програмі. Внесено загальні вимоги до здобувачів освіти, які розпочинають навчання у 5 класах та загальний обсяг навчального навантаження на адаптаційному (5–6 класи) та циклі базового предметного навчання (7–9 класи) в годинах, його розподіл між освітніми галузями за роками навчання. Внесено варіанти типових навчальних планів, перелік модельних навчальних програм, рекомендовані форми організації освітнього процесу, опис інструментарію оцінювання.

3. Програмне забезпечення предмета. Законом України «Про освіту» передбачено вибір вчителями навчальних програм. Встановлено, що в початкових класах укладені дві навчальні програми з фізичної культури та фахівців з фізичного виховання мають вибір, натомість для учнів середніх класів затверджено одну програму. При цьому, особливістю програми є назва – модельна навчальна програма. Відповідно до нормативних документів, слово «модельна» трактується як документ, в якому визначена орієнтовна послідовність досягнення результатів навчання здобувачами освіти. МОНУ надає право педагогічному працівникові, на основі модельної, укласти навчальну програму з предмета, обираючи зміст, навчальну діяльність здобувачів освіти, виходячи зі специфіки кожної школи, а також авторську навчальну програму.

4. Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти в НУШ. Надано право використовувати бальне, рівневе чи будь-яке інше оцінювання, яке не суперечить законодавству. Запроваджено формувальне оцінювання, яке забезпечується не критеріями, а техніками. На нашу думку, більшість технік можна використовувати в освітньому процесі з фізичної культури. Рекомендуємо в освітньому процесі використовувати такі техніки, як «Світлофор», «Тижневий звіт», «Шкала», «Дві зірки», «Сигнали рукою», «Трихвилинна пауза» та інші.

Висновки. Аналіз та узагальнення нормативного та програмного забезпечення освітніх нововведень НУШ, можемо стверджувати, що визначальним документом в плануванні освітнього процесу є стандарт відповідного рівня освіти (початкової чи базової середньої). Модельна навчальна програма слугує орієнтиром для здійснення освітнього, ніж обов'язковим документом. Учителям надано право укласти навчальні програми на основі модельної чи авторські. Між вимогами стандарту у початковій освіті та середній освіті існує часткова наступність, оскільки в стандарті відсутня змістова лінія, яка визначає загальні чи конкретні результати щодо фізичної підготовленості учнів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші наші

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



дослідження будуть спрямовані на визначення ставлення фахівців з фізичного виховання до реалізації модельної навчальної програми, скасування прийому тестів фізичної підготовленості та орієнтовних навчальних нормативів.

Список використаної літератури

1. Про затвердження стандарту початкової освіти. Постанова КМУ від 21.02. 2018 р. № 87.
2. Про затвердження стандарту базової середньої освіти. Постанова КМУ від 20.09.2020 р. № 898.
3. Про затвердження Типової освітньої програми 5–9 класи. Наказ МОНУ від 19.02.2021 р. № 235.
4. Про затвердження модельної навчальної програми з фізичної культури у 5–6 класах. Наказ МОН від 17.08.2022 р. № 752.
5. Інструктивно-методичні рекомендації вивчення навчальних предметів. Лист МОН від 19.08.2022р. № 1/9530-22.
6. Про затвердження методичних рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання 1–4 класів закладів загальної середньої освіти. Наказ МОНУ від 13.07.2021 р. № 813.
7. Про оцінювання навчальних досягнень учнів 5–6 класах НУШ. Наказ МОНУ від 01.04.2022 р. № 289.

Максим Супруненко, к. п. н, доцент

Київський національний університет культури і мистецтв

Київ, Україна

Оздоровчо-реабілітаційне плавання

Анотація. Оздоровчо-реабілітаційне плавання характеризується використанням засобів для нормалізації функціонального стану організму. Це один із компонентів здорового способу життя.

Ключові слова: плавання, організм, відновлення, вода.

Вступ. Оздоровчо-реабілітаційне плавання це ефективний спосіб досягнення, збереження, підвищення якості життя, зміцнення організму, профілактики захворювань з відновлювання здоров'я, працездатності після травм або перенесених операцій та захворювань, патологій опорно-рухової, дихальної, серцево-судинної, нервової систем [1,2,5]. Оздоровче плавання входить до програми реабілітації дорослих та дітей. Плавання, на відміну інших засобів лікувальної фізичної культури, є більш ефективним для реабілітації після багатьох захворювань, оскільки заняття у воді відбуваються в умовах відносної невагомості.

Мета та завдання дослідження. Простежити вплив плавання на різні функціональні системи організму.

Матеріал і методи дослідження. Проведення занять з різними віковими групами населення. Аналіз літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. На відміну від інших видів рухової активності, плавання має особливості. Циклічні рухи плавання з чітко узгодженим ритмом дихання і рівномірною участю великої кількості груп м'язів, що сприяє гармонійному розвитку мускулатури і рухливості в основних суглобах. Вони сприяють розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності [2].

Вода подразнює рецептори тіла, підвищує рухливість нервових процесів, впливає на нервові центри та тонізує нервову систему, яка стимулює діяльність головного мозку, що сприяє прискоренню ліквідації явищ втоми при напруженій розумовій роботі, підвищує працездатність та дає відчуття бадьорості.

Один із наслідків гідростатичного тиску — велике навантаження на грудну клітину при вдиху та на дихальні м'язи при видиху у воду, частішає дихання, збільшується частота серцевих скорочень, змінюється тонус периферичних кровоносних судин. Це стимулює розвиток, зміцнення дихальних м'язів; рухливість зчленувань грудної клітини, збільшення її розмірів; збільшення життєвої ємності легень (ЖЄЛ) та вентиляційної їх здатності; становлення правильного ритму дихання.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



Внаслідок підвищеної тепловіддачі у воді активізується обмін речовин в організмі, тому при плаванні витрачається більше енергії (залежно від температури води та швидкості плавання), ніж у інших циклічних видах спорту.

Вода є хорошим провідником тепла. Лише за 15 хвилин перебування у воді (при температурі 24°C) людина втрачає близько 100 ккал тепла. Купання та плавання підвищують опірність організму до впливу температурних коливань і є профілактикою простудних захворювань. Якщо плавання проводиться у природній водоймі, то на загартування впливають ще сонце та повітря [3]. Відсутність твердої опори збільшує рухові можливості плавця та сприяє їхньому розвитку. Робота м'язів за відсутності твердої опори (коли переважає динамічний режим скорочення) сприяє більш тривалому збереженню хрящів у кістках кінцівок [3].

Дозовані плавальні вправи рекомендуються людям з ослабленим серцем як один із засобів зміцнення та розвитку серцево-судинної системи [1].

Гігієнічне значення плавання в тому, що вода очищає шкіру людини, сприяє покращенню шкірного дихання, активізує діяльність різних внутрішніх органів.

Рухові дії у воді зменшують гравітаційні навантаження на хребетний стовп, зміцнюється м'язовий корсет грудної клітки, що призводить до поліпшення постави. Величезний оздоровчий вплив має плавання на дитячий організм. Заняття з плавання зміцнюють опорно-руховий апарат дитини, розвивають координацію рухів, формують «м'язовий корсет», попереджаючи викривлення хребта; знижують збудливість та дратівливість. Діти, що регулярно займаються плаванням, відрізняються від однолітків, які не займаються спортом: вони вище зростом, мають більш високі показники ЖЄЛ, гнучкості і сили, менше схильні до простудних захворювань [4].

Регулярні заняття плаванням підвищують життєвий тонус у дорослих. Це підтверджують спостереження за фізичним станом у групах здоров'я, де серед інших видів фізичних вправ використовуються плавання та аквааеробіка.

Висновки. Заняття плаванням усувають порушення постави, плоскостопість, гармонійно розвивають майже всі групи м'язів. Плавання відмінно тренує діяльність серцево-судинної та дихальної систем, зміцнює нервову систему, покращує сон та апетит. Заняття плаванням широко застосовуються в лікувальній фізкультурі та медицині при порушенні обміну речовин (особливо для людей похилого віку, яким важко виконувати інтенсивну фізичну роботу), серцевій та легеневій недостатності, контрактурах суглобово-м'язового апарату та інших захворюваннях. Оздоровчо-реабілітаційне плавання ведеться у дитячих поліклініках та консультаціях, спеціальних медичних групах середніх та вищих навчальних закладів, реабілітаційних та оздоровчих центрах.

Перспективи подальших досліджень. Заняття з плавання у ВНЗ.

Список використаної літератури:

1. Сидорко О. Ю., Островський М.В. Теоретико-методичні основи лікувально-

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

оздоровчого плавання. Львів : ЛДУФК. 2018. 15 с.

2. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Київ : Наук. Світ. 2008. С. 59-73

3. Булгакова Н. Ж. Плавание: Учебник для вузов . М.: ФиС. 1985. 86 с.

4. Короп Ю. А., Цвех С. Ф. Обучение детей плаванию. Киев : Рад. Школа. 1985. 96 с.

5. Шульга ЛІ. М. Оздоровче плавання : навч. посіб. Київ : Олімпійська література. 2008. С. 14-15.



Олександр Топорков, к. фіз. вих.

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Тетяна Гриньова, к. фіз. вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Особисте спорядження для першого туристського походу

Анотація. Розглянуто деякі особливості щодо підбору основного особистого спортивного спорядження для першого туристського походу. Надано поради та рекомендації.

Ключові слова: похід, спорядження, рюкзак, взуття.

Вступ. Підбір спорядження для туристського походу, а особливо для першого походу – головний етап підготовчих заходів для туриста-початківця. Виходячи з цього, до підбору спорядження варто підійти дуже ретельно та відповідально [2, 3, 5, 6].

Мета дослідження – розглянути критерії та особливості підбору спорядження для першого туристського походу.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використовувався метод теоретичного аналізу і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі підбору свого першого спорядження, майбутній турист повинен поставити собі деякі питання: чи піде він ще колись у похід, як зможе користатися цим спорядженням надалі, без чого неможливо обійтися та інші. Якщо з цим виникають труднощі, все це можна дізнатися у інструкторів та гідів зі спортивного туризму, у друзів та знайомих, які мають подібний досвід, а також знайти інформацію на туристських форумах та сайтах [1, 7].

Під час підбору спорядження для першого походу, важливо уникнути деяких популярних помилок:

- не важливо в чому йти в похід (спорядження завжди повинно відповідати погодним та кліматичним умовам, порі року, району та складності походу);
- військове (тактичне) спорядження вирішить усі питання (військове спорядження не є туристським і створено під інші завдання; не все, що пофарбоване в камуфляж, є тактичним спорядженням; військовий одяг та взуття розраховані на один рік). Туристське спорядження розраховане на більш тривале та агресивне використання;
- перше спорядження не шкода викинути («одноразове» спорядження може про-

служити менше тривалості походу; те, що не шкода викинути, доведеться купувати вдруге; ненадійне спорядження знижує навіть пасивну безпеку; нецільове спорядження робить похід некомфортним);

- перше спорядження має бути дешевим або дорогим (будь-яке спорядження має обиратися за функціональністю та зручністю, а також особисто під людину, а не за ціною).

Деякі загальні правила щодо підбору першого спорядження:

- вибирати спорядження слід з розрахунку найгіршого сценарію під час походу (це забезпечить пасивну безпеку; мінімально компенсує відсутність туристського досвіду; вимагатиме до туриста менше уваги з боку керівника походу; спорядження можна буде використовувати у більш складних походах);

- спорядження, яке підходить багатьом учасникам групи, може взагалі не підходити конкретному учаснику походу (кожен учасник майбутнього походу має особисто поміряти різні варіанти та моделі рюкзаків, а особливо взуття; температуру комфорту спального мішка, кожен повинен вибрати, виходячи з особливостей свого організму; за бажанням можна придбати додаткове спорядження, навіть якщо його немає у списку) [4].

Також завжди слід пам'ятати про три головні елементи, що забезпечують комфорт та безпеку походу:

- взуття (має бути зручним, легким, захищати надп'яtkово-гомiлковий суглоб та відповідати умовам походу);

- рюкзак (має бути зручним і підходити індивідуально під туриста; відповідним за обсягом; легким; бажано каркасним);

- спальний мішок (має бути досить теплим для конкретного туриста; відповідним за розміром і мати запас по довжині; легким; повинен без проблем поміщатися в рюкзак).

Під час вибору одягу слід дотримуватися принципу кількох шарів: футболка або термобілизна, фліс або софтшел, мембранна куртка або пуховка. Обов'язково має бути головний убiр, захист від дощу та окремий набiр одягу для сну.

Висновки. Ретельний підбір спорядження для першого туристського походу – запорука комфорту, зручності та безпеки туристського походу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Розглянути особливості спорядження для лижного та водного походів.

Список використаної літератури

1. Кандиба П. О. Групове та індивідуальне спорядження для походів різної категорії складності. *Туристичний та готельно-ресторанний бізнес в Україні: про-*

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**XXII Міжнародна науково-практична
конференція**

6-7 грудня 2022 року



блеми розвитку та регулювання: матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції, Черкаси, 19–20 березня 2020 року: у 2-х томах. Т. 1. С. 164-166.

2. Носач С. В., Зігунов В. М. Деякі аспекти сутності сучасних подорожей з активного туризму. *Індустрія туризму та гостинності: досвід, проблеми, перспективи: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції*. Суми: ФОП Цьома С. П., 2020. С. 123-128.

3. Протас М. Організація піших туристичних походів. *Збірник наукових праць студентів, аспірантів і молодих вчених «Молода наука-2015» : у 5 т. / Запорізький національний університет. Запоріжжя : ЗНУ. 2015. Т.4. С. 254-255.*

4. Твардовський Д.О., Євтушенко Я.В. Сучасні вимоги до туристського спорядження. *Індустрія туризму та гостинності: досвід, проблеми, перспективи: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції*. Суми: ФОП Цьома С. П., 2020. С.142-148

5. Топорков А.Н. Безопасность в экотуризме (на примере горных путешествий). *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць [Електронний ресурс]*. Харків : ХДАФК, 2016. С. 303-306. Режим доступу : http://journals.uran.ua/tourism_kzvsst/article/view/80270

6. Топорков А.Н. Специфика и особенности спортивного туризма. *Развиток та регулювання торгівлі, туристичного та готельно-ресторанного бізнесу на засадах кластерного підходу : Збірник тез доповідей Міжнародної наукової інтернет-конференції*. Харків, 26-27 листопада 2015 р. : Харків : КНТЕУ, ХТЕІ КНТЕУ, 2015. С. 36–38.

7. Топорков А.Н., Котляр С.Н. Состояние, проблемы и перспективы развития спортивного и оздоровительного туризма в Украине. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць [Електронний ресурс]*. Харків : ХДАФК, 2018. Вип. 3. С. 117-126. Режим доступу : http://journals.uran.ua/tourism_kzvsst/article/view/148167

Ольга Черняєва, аспірантка
Запорізький національний університет
Запоріжжя, Україна

Специфіка засобів аеробіки для студенток

Анотація. На сьогоднішній день перспективним напрямом у вирішенні проблеми підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді у закладах вищої освіти є використання в цьому процесі таких видів спортивної діяльності, як аеробіка, яка користується великою популярністю.

Ключові слова: аеробіка, студентки, фізичне виховання.

Вступ. Основною метою занять з фізичного виховання є досягнення модифікації антропологічних властивостей студентів шляхом використання певного змісту, модальностей, обсягів та інтенсивності навчальної діяльності. Навчальна практика показала, що програми, обтяжені великою кількістю навчальних блоків, перетворюють рухові завдання на мету як таку, а не на засіб досягнення конкретних цілей у процесі кінезіологічної трансформації. Крім того, такій несприятливій ситуації сприяє невеликий обсяг роботи та застарілі методи виконання, зумовлені якістю умов праці, рівнем освіти та креативністю викладачів. Проблема особливо виражена не лише на рівні середньої школи, де єдиний обмежувачий фактор приміщення та матеріальних умов призводить до великих відмінностей у програмуванні та успішності навчання, а й в закладах вищої освіти [1, 2].

Засобів аеробіки значна кількість, тому це дозволяє оновлювати програми, удосконалювати рухи та уникати одноманітності занять. Під час застосування елементів аеробіки вдається покращити ерудицію спортсменів, апробувати різноманітні вправи та виконати різнохарактерні завдання. В разі потреби можна ускладнювати або поєднувати рухи ніг та рук, нарощувати або знижувати темп виконання, змінювати напрямки виконання на майданчику. Це дозволяє спортсменам удосконалювати творчі здібності та розвивати творче мислення.

Дослідники зазначають, що засоби аеробіки розвивають креативне мислення, завдяки логічному переходу від одного руху до іншого, синхронному виконанню рухів, високій емоційності виконання комплексів комбінацій. Також виокремлюють такі провідні засоби аеробіки: кроки, робота руками, махи, підскоки, стрибки, танцювальні, напівакробатичні та акробатичні зв'язки [3].

Мета та завдання дослідження – проаналізувати специфіку засобів аеробіки та презентувати авторську програму їх використання на заняттях з фізичного виховання.



Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел (проведено пошук інформації та з'ясування обґрунтованості наукової проблематики дослідження); педагогічні спостереження (використано для опрацювання емпіричних даних на етапах дослідження).

Результати дослідження та їх обговорення. Фітнес-технології є невід'ємною частиною підвищення показників рухової активності студентської молоді у закладах вищої освіти на заняттях з фізичного виховання. На сьогодні відомо понад 100 фітнес-технологій. Вони засновані загалом на заняттях з оздоровчої гімнастики, а це означає, що кваліфікований фахівець легко зможе залучити студентів під час занять.

З метою вдосконалення традиційної програми з фітнесу її було доповнено та адаптовано до умов дистанційного навчання, а також включено до програми кількох видів фітнесу, які є популярними серед студентства.

Головною особливістю нашої програми є комбінування вправ та комплексів для розвитку аеробних та анаеробних здібностей організму, а також стретчинг. Засобами занять були загальнорозвиваючі вправи:

- танцювальної аеробіки з використанням простих вправ, кроків, стрибків на місці та в русі;
- силовій аеробіки з використанням бодібарів;
- інтервальні тренування високої інтенсивності з використанням степ-платформи;
- комплекси різноманітних рухів та статичних поз із опорою на спеціальний м'яч – фітбол.

Всі ці вправи використовувалися як у звичайних комплексах, так і в кругових тренуваннях.

Кожне заняття модуля розподілялося на 3 частини: підготовчу, основну та заключну. У підготовчій частині використовували загальнорозвиваючі вправи, кроки з базової та степ-аеробіки, а також вправи для розвитку гнучкості.

Переважно запропоновано вивчення складних аеробних комбінацій зі зміною ніг, траєкторії руху. Також використовувалися силові кругові тренування. Вправи цього блоку здійснювали значний вплив на розвиток певних фізичних якостей.

У заключній частині здебільшого використовувалися вправи для розвитку та вдосконалення гнучкості та координації.

Висновки. Завдяки розробленій програмі, здійснений аналіз застосування засобів аеробіки під час фізичної підготовки студентів та виявлено покращення фізичного здоров'я та фізичної підготовленості в умовах сучасних змін, а також мотивацію до занять фізичними вправами загалом. Беззаперечним виявився факт, що активні заняття фізичної діяльності є популярними серед молоді. Результати дослідження показали, що програма фізичного виховання із застосування засобів аеробіки справляє значно

більший вплив на розвиток морфомоторного статусу студенток 18-19 років, ніж класичне фізичне виховання.

Список використаної літератури

1. Турчина Н.І., Оргєєва С.В., Харун О.С., Хачатрян В.В., Воробйова Ю.О. *Практикум з аеробіки*. Київ : Вид-во НАУ, 2012. 32 с.
2. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. *Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення*. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с.
3. Шепеленко Т.В., Лучко О.Р. Засоби аеробіки щодо розвитку креативного мислення студентів залізничних спеціальностей. *Здоровье, спорт, реабилитация*. 2015. №1. С. 114-116.



Людмила Чумаченко, студент
*Харківський національний медичний університет
Харків, Україна*

Ганна Демочко, к. іст. н., доцент
*Харківський національний медичний університет
Харків, Україна*

Особливості фізичної підготовленості дітей дошкільного віку

Анотація: Дошкільний вік – важливий період життя дітей. Заняття з фізичної культури необхідно розглядати як цілеспрямовану, а також унормовану форму організованої навчально-пізнавальної діяльності та формування основ здорового способу життя [1].

Ключові слова: фізичний розвиток, заняття з фізичної культури, вікові групи.

Вступ. Для того щоб дитина гармонійно розвивалася необхідно з раннього віку починати фізичне виховання. Воно має бути спрямовано на охорону та зміцнення здоров'я, удосконалення функцій організму дитини, її повноцінний фізичний розвиток. Крім того, в цьому віці необхідно формувати рухові вміння та фізичні якості [2]. При цьому важлива роль у процесі фізичного виховання дітей від народження до приходу дітей до школи належить установам дошкільної освіти.

У процесі різноманітних за формою фізкультурних занять дитина навчається основним видам рухів, тренує функціональні можливості свого організму. Педагог, своєю чергою, формує в нього інтерес до рухової діяльності. [3]

Останнім часом у теорії та практиці дошкільної освіти використовують поняття руховий розвиток, під яким розуміють формування у дітей рухових умінь та фізичних якостей, сукупності складаючи певний рівень їхньої фізичної підготовленості [4]. Фізична підготовленість – це характерна для цього віку і статі сукупність важливих рухових навичок (насамперед у ходьбі, бігу, стрибках, метанні) та основних фізичних якостей (швидкості, спритності, витривалості, сили) [5]. Вона відображає функціональні можливості систем організму.

Мета та завдання дослідження. Визначити рівень фізичної підготовленості дітей 5-6 років.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення поставленої мети застосову-

валися такі методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічний нагляд, тестування, математико-статистична обробка даних.

У дослідженні взяли участь діти старшої групи дошкільного закладу освіти (ясла-садок) №180 міста Харкова. Було обстежено 18 дітей: 9 хлопчиків та 9 дівчаток. Визначення рівня фізичної підготовленості проводилося за загальноприйнятою методикою і включало такі контрольні вправи (тести): біг на 30 м, стрибки в довжину з місця, метання мішечка з піском вдалину (200 г, правою, тобто провідною рукою) [5]. Дані тести були проведені в вересні та травні 2020–2021 навчального року.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті дослідження було визначено рівень фізичної підготовленості дітей 5–6 років. У запропонованих тестах у хлопчиків були отримані такі результати (таблиця 1).

Таблиця 1

**Показники виконання контрольних вправ дітей дошкільного віку
(хлопчики)**

Дата проведення	Контрольні вправи (тести)		
	Біг на 30 м (х, с)	Стрибки у довжину з місця (х, см)	Метання мішечка з піском вдалину (х, см)
Вересень 2020 р.	8,1	98	5,4
Травень 2021 р.	6,9	104	5,6

Як видно з таблиці, хлопчики 5–6 років наприкінці року більше підготовлені до володіння технікою руху. Однак, отримані значення у контрольних вправах відповідають низькому рівню фізичної підготовленості.

У тестових вправах у дівчаток старшої групи було отримано такі дані (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники виконання контрольних вправ дітей дошкільного віку
(дівчатка)**

Дата проведення	Контрольні вправи (тести)		
	Біг 30 м (х, с)	Стрибки в довжину з місця (х, см)	Метання мішечка з піском вдалину (х, см)
Вересень 2020 р.	8,5	90,7	3,8
Травень 2021 р.	7,5	109,3	5,0

Результати дослідження свідчать, що у дівчат 5–6 років спостерігається позитивна динаміка у всіх контрольних заняттях. Рівень їхньої фізичної підготовленості

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



відповідає середньому.

Висновки. Таким чином, дані дослідження дозволяють говорити про різний рівень фізичної підготовленості хлопчиків та дівчаток 5-6 років.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Результати обстеження рухових умінь та фізичних якостей сприяє вивченню цього питання та внесенню змін до виховного та навчального процесу з фізичної культури установ дошкільної освіти.

Список використаної літератури

1. Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму : міжнарод. наук.-практ. конф. : 15-16 жовтня 2009 року. Запоріжжя : Вид-во КПУ, 2009. 138 с.
2. Василюк, Василь Миколайович. Історія фізичної культури : [навч.-метод. посіб.], 2015. 307 с. : іл., портр. Бібліогр.: С. 301–305.
3. Велика українська енциклопедія : темат. реєстр гасел з напрямку "Фіз. виховання і спорт". Держ. наук. установа " Енциклопед. вид-во" ; [уклад. Чорна М. В.; за ред. Киридон А. М.]. Київ: Енциклопед. вид-во, 2016. 142с.
4. Береговий Віктор Григорович. Спортивне сузір'я Чернігівщини, Вип. 2. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. С.127.
5. Грибан Г.П., Бойко Д. В., Дзензелюк Д. О. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту. М-во освіти і науки України, Житомир. нац. агроекол. ун-т. Житомир : Рута, 2016. 99 с.

Лілія Шейко

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Дослідження рівня фізичної підготовленості осіб 19-25 років під впливом плавання

Анотація. В статті розглянуті питання щодо рівня фізичної підготовленості молодих осіб віком 19-25 років, які займаються оздоровчим плаванням.

Ключові слова: жінки, чоловіки, плавання, фізична підготовленість.

Вступ. Значення фізичної культури та спорту у зміцненні здоров'я, підготовці молоді до праці та захисту Батьківщини зростає [4 – 6]. Фізична культура та спорт є невід'ємною частиною формування загальної культури сучасної людини [5; 6]. Однак, численні дослідження свідчать про те, що сучасна цивілізація негативно впливає на здоров'я людини. Провідну роль у формуванні здорового способу життя молоді відводять оптимізації рухової активності людини [1]. Найпростіша можливість підвищити оздоровчий ефект занять руховою активністю – поєднати його з впливом водного [2]. Багато авторів (І. М. Журавлева, Л. Е Шестерова, 2006; В. А. Романенко, 2005; І. М. Сергієнко, 2009; Л. В. Шейко, 2016; Л. В. Шейко, 2020 та інші) займалися дослідженням стану фізичної підготовленості та працездатності молодих людей. Дослідження дають підставу стверджувати, що розвиток фізичних якостей у молодих осіб знаходиться на низькому рівні і не завжди відповідає державним вимогам [1 – 3; 5; 6]. Проаналізувавши літературні джерела, ми дійшли висновку, методичним розробкам стосовно розвитку фізичних якостей тих хто займається плаванням, приділяють недостатньо уваги, тому проблема розвитку фізичних якостей у молоді за допомогою плавання потребує глибокої експериментальної розробки [3]. Таким чином, питання щодо визначення рівня фізичної підготовленості молодих осіб 19-25 років є актуальним та недостатньо дослідженим.

Мета та завдання дослідження. **Мета дослідження** – визначити рівень фізичної підготовленості осіб віком 19-25 років під впливом плавання. **Завдання дослідження:** 1) на основі аналізу науково-методичної літератури розкрити питання що досліджується; 2) визначити рівень фізичної підготовленості осіб віком 19-25 років, які відвідують заняття у групах оздоровчого плавання.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження здійснювали у оздоровчих групах басейну «Піонер» м. Харкова. Тестування пройшли 52 особи з яких були сформовані



4 групи (1 група – чоловіки 20-22 років; 2 – чоловіки 23-25 років; 3 група – жінки віком 19-21; 4 група – 22-24 роки. Були використані наступні **методи**: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування (тестування фізичної підготовленості проводили згідно з Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України [4]), методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів дослідження чоловіків 1 та 2 групи свідчить про те, що достовірність відмінностей спостерігається у 4-ох із 7 показників: в показниках розвитку витривалості, швидко-силових здібностей, гнучкості та сили м'язів черевного преса ($p < 0,01$). Порівняння показників, отриманих під час тестування чоловіків 1 групи із державними тестами, свідчить про те, що результати плавального тесту Купера, нахилу тулуба вперед із положення сидячи та піднімання тулуба в сід за 1 хвилину відповідають оцінці «задовільно»; у бігу на 100м, стрибках у довжину з місця та підтягуванні у висі на високій поперечені – оцінці «добре», а показники човникового бігу 4х9м – відповідають оцінці «відмінно». Таким чином можна стверджувати, що рівень фізичної підготовленості чоловіків 1 групи знаходиться на задовільному рівні. Аналогічне порівняння результатів тестування чоловіків 2 групи з державними тестами, дозволило встановити, що показники у тесті на гнучкість відповідають оцінці «задовільно»; у тесті на витривалість, спритність, швидкість, швидко-силові здібності та сили м'язів черевного преса – оцінці «добре»; у тесті на силу м'язів рук – оцінці «відмінно». Результати тестування 2 групи чоловіків дозволяють стверджувати, що рівень фізичної підготовленості цього контингенту знаходиться на хорошому рівні. Аналізуючи показники фізичної підготовленості жінок 3 групи можна стверджувати, що рівень їх фізичної підготовленості знаходиться на доволі низькому рівні. Так, результати тесту на витривалість та силу м'язів рук відповідають оцінці «задовільно»; тесту на гнучкість – «незадовільно»; швидко-силових здібностей та сили м'язів черевного преса – «добре», а в тестах на спритність та швидкість – оцінці «відмінно». Аналіз показників фізичної підготовленості жінок 4 групи дає можливість говорити про те, що результати в тестах на розвиток витривалості, швидкості та швидко-силових здібностей відповідають оцінці «добре», в тестах на спритність, гнучкість, силу м'язів черевного преса та силу м'язів рук – оцінці «відмінно». Отримані дані результатів тестування 4 групи дозволяють стверджувати, що рівень фізичної підготовленості цього контингенту знаходиться на задовільному рівні. Аналіз результатів тестування свідчить про те, що достовірних відмінностей за всіма показниками між обома групами жінок немає ($p > 0,05$).

Висновки: 1. Аналіз результатів проведеного дослідження свідчить про задовільний рівень фізичної підготовленості чоловіків 20-22 років та достатній рівень чоловіків 23-25 років. 2. Встановлено, що достовірні відмінності між 1 та 2 групами чоловіків спостерігаються за такими показниками як витривалість, швидко-силові здібності, гнучкість та сили м'язів черевного преса ($p < 0,01$). 3. Достовірних відмінностей за всіма показниками між групами жінок немає ($p > 0,05$). 4. Незважаючи на відносно задовільну фізичну підготовленість досліджуваного контингенту молодих жінок обох груп, вона явно недостатня.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження в цьому напрямку можуть здійснюватися шляхом визначення ступеню впливу розроблених програм оздоровчого плавання на рівень фізичної підготовленості чоловіків та жінок молодого віку.

Список використаної літератури

1. Журавлева И. Н., Шестерова Л. Е. Исследование уровня физической подготовленности студентов педагогического колледжа ХГПИ. *Слобожанський науково-спортивний вісник*: збірник наукових статей. Харків, 2006. № 10. С. 27 – 29.
2. Лілія Шейко. Дослідження впливу занять оздоровчим плаванням на фізичний розвиток, функціональний стан і фізичну підготовленість жінок. *Слобожанський науково-спортивний вісник*: збірник наукових статей. Харків, 2020. № 1(75). С. 5 – 9.
3. Лілія Шейко. Вплив оздоровчого плавання на фізичний розвиток та функціональний стан чоловіків. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: збірник тез XX Міжнародної науково-практичної конференції. Харків: ХДАФК, 2020. С. 41–42.
4. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Постанова від 15 січня 1996 р. № 80, Київ.
5. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие. Донецк: Дон НУ, 2005. С. 131, 182 –183.
6. Сергієнко В. М. Здоров'я та фізичний розвиток студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наук. праць. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2009. № 2. С. 79 – 82.



Dariusz Skalski

*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku
Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego*

Damian Kowalski

*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku
Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego*

M. Graczyk

Staropolska Akademia Nauk Stosowanych w Kielcach

Charakterystyka nauczania w okresie wczesnoszkolnym w kontekście kultury fizycznej i edukacji zdrowotnej

Streszczenie:

Nauczanie wczesnoszkolne stanowi jeden z ważniejszych elementów kształtowania kompetencji uczniów klas początkowych. Nauczanie w tak ważnym momencie rozwojowym dziecka musi być odpowiednio realizowane, aby skutkowało w przyszłości gotowością do podejmowania kolejnych istotnych działań prowadzących do formowania pełni człowieczeństwa. Zadania rozwojowe pojawiające się na etapie wczesnej edukacji, pomyślnie realizowane, wpływają na odczucie szczęścia dziecka, natomiast te kończące się niepowodzeniem, prowadzą do doświadczenia niepewności przez dziecko, a także do zachwiania poczucia własnej wartości. Etap edukacji wczesnoszkolnej to zatem bardzo ważny czas w życiu każdej jednostki ludzkiej. Jest to przede wszystkim etap znacznych zmian zachodzących w życiu dziecka, powoli kształtuje się i rozwija sposób postrzegania świata, a także wzrasta samoświadomość. W integralnym ujęciu edukacji szkolnej ogromną rolę odgrywa edukacja zdrowotna, zatem ważność nauczania o zdrowiu została niejako zaakcentowana w preambule podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej i ponadpodstawowej. Przepisy prawne unaoczniają, a także wręcz obligują placówki szkolne do realizacji założeń edukacji zdrowotnej poprzez wskazanie doniosłego znaczenia owej edukacji, a także poprzez uaktywnienie działań zmierzających do profilaktyki zdrowotnej i wspomagania stanu zdrowia uczniów. Wiele z tych działań podejmują także gabinety profilaktyki medycznej, realizowane przez pielęgniarki szkolne. Zatem szkoła stanowi bardzo ważny grunt, na którym rozkwitają i ulepszają się treści samoświadomości dotyczące znaczenia zdrowia oraz sposobów jego utrzymania w dobrej kondycji. Inspiracja dotycząca ochrony zdrowia i profilaktyki zdrowotnej powinna wyłonić się nie tylko z pieleszy ogniska domowego, ale także bujnie rozwijać się i ugruntowywać w środowisku szkolnym. Nauczyciel natomiast, zwłaszcza ten, który wprowadza dzieci wczesnoszkolne w świat realnych spraw zdrowotnych, ma niebagatelne zadanie. Musi on bowiem tak przedstawić rzeczywistość, aby dzieci w sposób czynny włączyły się w proces budowania wiedzy dotyczącej profilaktyki zdrowotnej. W tym miejscu należy dodać, iż edukacja zdrowotna realizowana w sposób ciągły, mająca swe odzwierciedlenie w działaniach oraz w promocji zdrowia, wypełnia zasadniczą

misję Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

EDUKACJA ZDROWOTNA-PROBLEMATYKA

Zdrowie stanowi wartość bezdyskusyjną. Według WHO :(...) *zdrowie to kompletny fizyczny, psychiczny, społeczny dobrostan człowieka, a nie tylko brak choroby lub kalectwa*

Powyżej zacytowane stwierdzenie określa zdrowie jako wartość nacechowaną pozytywnie, jako dobrostan ciała i ducha. Dobrostan z kolei to stan doświadczenia pozytywnych emocji oraz szczęścia, to bardzo niski stan negatywnych emocji, to bardzo dobre samopoczucie. Związki środowiska i dziecka, na jego gruncie funkcjonującego, nakreśla socjoekologiczna koncepcja zdrowia. Na podstawie tej definicji na zaistnienie faktu zdrowia dziecka wpływ ma wiele czynników o charakterze zewnętrznym takich jak sytuacja demograficzna, ekonomiczna i społeczna, wykształcenie, płeć, wiek, a także często nierówny dostęp do opieki i dochody rodziny.



Ryc. 1. Edukacja zdrowotna – składowe

Trzeba pamiętać, iż styl życia ucznia oraz jego rodziny jest zasadniczym gwarantem istnienia faktu zdrowia oraz wpływa w dużej mierze na dalekosiężną kondycję fizyczną i psychiczną człowieka. Stylem życia natomiast nazywamy: *Zakres i formy codziennych zachowań jednostek lub grup, specyficzne dla ich usytuowania społecznego, tzn. manifestujące położenie społeczne oraz postrzegane jako charakterystyczne dla tego położenia, a dzięki temu umożliwiające szeroko rozumianą społeczną lokalizację innych ludzi.* Ważnym punktem, a właściwie elementem znaczącym dla stylu życia jest cykl zachowań związanych z utrzymaniem higieny, stosunek do zdrowia, a także zachowania rekreacyjne. Styl życia ucznia, a także jego rodziny stanowi aż pięćdziesiąt procent wszystkich składników warunkujących zdrowie oraz wywiera największy wpływ na dobrostan zdrowotny człowieka. Styl życia to również taki zbiór zachowań, które są nacechowane pozytywnie, noszą znamiona



struktur wzmacniających zdrowie, a także nacechowanych negatywnie, czyli takich, które szkodzą zdrowiu. Wówczas posiadają cechy antyzdrowotne.

ROLA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W MŁODSZYM WIEKU SZKOLNYM

Aktywność fizyczna to jedna z najbardziej naturalnych potrzeb, a zarazem umiejętności w życiu każdego człowieka. To właśnie ruch jawi się jako czynność wpisana w funkcjonowanie organizmu człowieka. Aktywność fizyczna jest niezbędnym czynnikiem warunkującym zdrowie i prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu. Praca mięśni szkieletowych stymuluje przepływ krwi w naczyniach, przyspieszając krążenie. To z kolei prowadzi do lepszego zaopatrzenia tkanek w tlen i usprawnia ich funkcjonowanie. Dotyczy to wszystkich narządów, choć szczególne znaczenie ma w odniesieniu do takich, których zapotrzebowanie na tlen jest szczególnie duże na przykład mózgu, wątroby czy też mięśnia sercowego. Rola ruchu polega na poprawie sprawności układu oddechowego i krwionośnego, regulacji układu pokarmowego, profilaktyce chorób miażdżycowych, poprawie funkcjonowania mózgu, podwyższeniu sprawności intelektualnej, zapobieganiu powstania agresji, rozładowywaniu stresu, zapobieganiu powstania osteoporozy, podwyższeniu odporności organizmu oraz na wspomaganie rozwoju małego dziecka. Aktywność fizyczna, a w zasadzie intensywność wysiłku fizycznego musi być dostosowana do wieku oraz możliwości określonego organizmu. Sprawność fizyczna natomiast zależy od wielu czynników, począwszy od przemiany metabolicznej skończywszy na indywidualnych możliwościach jednostki. Wysiłek fizyczny jest niejako aktywatorem procesów metabolicznych o charakterze ogólnoustrojowym. W młodszym wieku szkolnym aktywność fizyczna odpowiednio dostosowana, stanowi swego rodzaju inwestycję w przyszłość, pozwalającą na satysfakcję wpływającą z faktu istnienia zdrowia i dobrego samopoczucia. Nie do przecenienia jest bowiem wpływ aktywności fizycznej w procesie wspomaganie prawidłowego rozwoju fizycznego, motorycznego, ale także motorycznego, fizycznego, psychicznego, społecznego oraz intelektualnego.

Dzięki aktywności fizycznej i odpowiedniemu odżywianiu, każdy organizm ma szansę funkcjonować na wysokim poziomie zdrowia.

Nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej i jego wpływ na przebieg i dostosowanie zajęć ruchowych

Nauczanie początkowe to wprowadzanie do życia małego dziecka nie tylko wiedzy teoretycznej. Edukacja wczesnoszkolna to także wnoszenie elementu kultury fizycznej, jej propagowanie oraz wykorzystanie do jej przebiegu elementów zabawy i humoru. Ważne jest zainteresowanie dziecka ruchem, wyzwolenie u niego naturalnej potrzeby realizacji tego co ciekawe oraz inspirujące. Można bowiem w ciekawy sposób przedstawić lub niejako zainteresować dziecko ruchem. Każde dziecko ma bowiem inne predyspozycje i każde z nich posiada unikatowe cechy, które to poprzez ich rozwijanie i systematyczne ćwiczenie, może osiągnąć sukces w danej dziedzinie sportowej. Zainteresowanie jakąś dziedziną sportu powinno zaistnieć już w najmłodszych latach, bowiem właśnie wtedy dziecko nabywa najwięcej umiejętności determinujących je do celowego działania. Rola nauczyciela w tej kwestii jest bardzo istotna i niesamowicie odpowiedzialna. Od właściwej postawy nauczyciela zależą efekty dydaktyczne, wychowawcze, metodyczne i merytoryczne procesu lekcyjnego.

Z kolei postawa nauczyciela wychowania fizycznego będzie uwarunkowana następującymi czynnikami: osobowością nauczyciela, wiedzą merytoryczną i metodyczną, kompetencjami pedagogicznymi, stopniem awansu zawodowego, ilością i jakością przydziału pensum dydaktycznego, etapem edukacji, warunkami materialnymi szkolnej kultury fizycznej, własną sprawnością fizyczną i umiejętnościami ruchowymi, wysokością zarobków, partycypowaniu w prowadzeniu różnych dodatkowych zajęć w szkole, pełnieniu ważnych ról i funkcji w miejscu pracy, statusem rodzinnym, posiadaniu dodatkowych kwalifikacji i uprawnień, stosunku dyrektora i grona pedagogicznego do problemów edukacji fizycznej w szkole. Praca nauczyciela prowadzącego zajęcia z dziećmi w klasach I-III jest bardzo odpowiedzialna. Tylko rzetelna nauka studentów podparta autentyczną praktyką wystosowaną przez uczelnię, może zapewnić odpowiednie wykształcenie nowych kadr pedagogicznych. Nie mogą bowiem profesje nauczycielskiej obejmować ludzie z przypadku, byle jak wykształceni, ludzie nie potrafiący wreszcie pracować z dziećmi. Nauczyciel wychowania fizycznego powinien wyróżniać się dobrą sprawnością fizyczną, posiadać dużą wiedzę z zakresu profilaktyki zdrowotnej, odżywiania i zdrowego trybu życia.

Bibliografia

1. Bogdanowicz M., *Integracja percepcyjno-motoryczna. Teoria, diagnoza, terapia*. Warszawa 1997. Borkowski M. (), Niepełnosprawność ruchowa u dzieci, [w:] M. Loska, D. Myślińska (red.), *Uczeń z niepełnosprawnością ruchową w szkole ogólnodostępnej*. Warszawa 2005. S. 14-16.
2. DZ.U.2017, poz.356
3. Hoffmann B. *Surdopedagogika* Warszawa PWN 1987.
4. Hulka A. (red.) *Pedagogika rewalidacyjna* Warszawa PWN 1977.
5. Jabłoński L., (2000), *Mierniki zdrowia*, [w:] Kulik T.B., Wrońska I., *Zdrowie w medycynie i naukach społecznych*, Stalowa Wola : Oficyna Wydawnicza Fundacji Uniwersyteckiej
6. Jastrząb J. (1995). *Zaspokajanie potrzeb edukacyjnych*, „Wychowanie na co dzień”
7. Juchnowicz M. *Najlepsze praktyki w zarządzaniu kapitałem ludzkim*. Warszawa 2011.
8. Kwiatkowska H. *Edukacja Nauczycielska*, Warszawa 1996.
9. Ministerstwo Edukacji Narodowej, (2009) *Podstawa programowa z komentarzami*. Wychowanie fizyczne i edukacja dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum, t. 8.
10. Por. Jabłoński L., (2000), *Mierniki zdrowia*, [w:] Kulik T.B., Wrońska I., *Zdrowie w medycynie i naukach społecznych*, Stalowa Wola : Oficyna Wydawnicza Fundacji Uniwersyteckiej.

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



11. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla szkoły branżowej I go stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej, DZ.U.2017, poz.356;

12. Słońska Z., Misiuna M., *Promocja zdrowia*. Słownik podstawowych terminów, Warszawa: Agencja Promo-Lider.

13. Spionek H. *Zaburzenia rozwoju uczniów, a niepowodzenia szkolne* Warszawa PWN 1981.

14. Woolfolk A., Hughes M., Walkup V. (). *Psychology in education*. London 2008.

Віталій Андронов, аспірант,
головний тренер жіночої національної збірної України з гандболу
Запорізький національний університет
Запоріжжя, Україна

Причини вдосконалення фізичної підготовки гандболісток високої кваліфікації

Анотація. У статті висвітлена змагальна діяльність жіночої національної збірної України з гандболу на чемпіонатах Європи, Світу та олімпійських ігор.

Ключові слова: гандбол, жінки, національна збірна, змагальна діяльність.

Вступ. Одна з умов у професійній підготовці спортсмена – це дослідження та аналіз змагальної діяльності. Змагання у системі підготовки гандболіста є не лише способом виявлення переможця, а й засобом контролю за рівнем підготовленості, а також найважливішим засобом підвищення тренуваності та спортивної майстерності [3]. Без змагань неможливе існування самого спорту, вони самі характеризуються наявністю гострої конкуренції між учасниками.

Педагогічний контроль змагальної діяльності гандболісток високої кваліфікації дозволяє вносити корективи у процес управління підготовкою спортсменів та орієнтувати навчально-тренувальний процес на проходження найбільш важливих та перспективних тенденцій у розвитку гандболу. Перемагати у матчах та чемпіонатах у сучасному спорті вищих досягнень здатна лише команда, яка добре підготовлена функціонально [4]. Наприклад, у гандболі, гравчиням потрібно підтримувати високий рівень фізичної готовності безперервно протягом 9-10 місяців, незважаючи на кількість тренувань та матчів. Гандболістки топ-рівня можуть проводити до 80 поєдинків за сезон. Плюс 6-10 тренувань щотижня. На чемпіонатах світу та Європи одна збірна проводить 8-10 матчів протягом 12-14 днів. Відповідно, гравці повинні бути в хорошій формі і правильно відновлюватися.

Мета дослідження – здійснити аналіз змагальної діяльності жіночої національної збірної України з гандболу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення даних, науково-методичної літератури та Інтернет-джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Кілька десятиліть тому команди з СРСР відрізнялися видатною фізичною підготовкою та були лідерами у цьому аспекті. Сьогодні, на превеликий жаль, це не так. Українські жінки відстають, виступа-



ють на високому рівні, але нестабільно. Здійснений аналіз чемпіонатів Європи, Світу та олімпійських ігор показав. Так, Чемпіонат Європи 1994 р. (11-те місце), Чемпіонат світу (9-те місце) 1995 р.; Чемпіонат Європи (9-те місце) 1996 р.; Чемпіонат Європи (7-ме місце) 1998 р.; Чемпіонат світу (13-те місце) 1999 р.; Чемпіонат Європи (2-ге місце) 2000 р.; Чемпіонат світу (18-те місце) 2001 р.; Чемпіонат Європи (12-те місце) 2002 р.; Чемпіонат світу (4-те місце) 2003 р.; Чемпіонат світу (10-те місце) 2005 р.; Чемпіонат Європи (13-те місце) 2006 р.; Чемпіонат світу (13-те місце) 2007 р.; Чемпіонат Європи (10-те місце) 2008 р.; Чемпіонат світу (17-те місце) 2009 р.; Чемпіонат Європи (12-те місце) 2010 р.; Чемпіонат Європи (14-те місце) 2012 р.; Чемпіонат Європи (16-те місце) 2014 р. Лише у 2003 році команда Леоніда Ратнера на чемпіонаті світу у Хорватії увійшла до четвірки найкращих та здобула путівку на Олімпіаду. Лише Олімпіада в Афінах (2004 р.) подарувала українському жіночому гандболу воістину видатну перемогу – бронзову [1]. Наші гандболістки завжди досить непогано проявляли себе на європейських та світових турнірах, але потрапити до топ-8 довго не вдавалося [2]. Жіноча збірна України з гандболу стала володарем єдиної олімпійської нагороди за всі роки Незалежності в ігрових видах спорту. На інші олімпійські ігри, ЧЄ, ЧС збірна не попадала.

Гандболу притаманні безперервне перемикання гравців із одного виду рухової діяльності на іншу, високий динамізм у розвитку ситуацій, постійна зміна фаз наступу та захисту. Ефективність змагальної діяльності гравців залежить від швидкості оцінки ігрових ситуацій, рівня вдосконалення технічних прийомів і фізичного розвитку спортсменок. Але здійснений аналіз вказав, що у процесі фізичного протистояння із суперниками гравчиням часом не вистачало сил. Деякі команди виглядають невідповідними до окремих ігор: у другій половині матчу або ближче до кінця тривалого турніру спостерігається погіршення кондицій, в наслідок чого, гандболістки травмуються. Вважаємо, це одна з причин того, що команди із України більше не мають переваг на міжнародній арені. Відповідність тренувального процесу запитам змагальної діяльності є однією з головних проблем підготовки спортсмена. Можливо, настав час зосередитися саме на цій вирішальній стороні підготовки – покращити якість та організацію фізичної підготовки.

Висновки. Здійснений аналіз змагальної діяльності жіночої національної збірної України з гандболу розширює уявлення щодо наявності проблеми та способів її вирішення в сучасних умовах. Необхідне виявлення чітких характеристик змагальної діяльності, від яких залежить спортивний результат. Вказано на необхідності встановлення суворої узгодженості системи управління процесом багаторічного спортивного вдосконалення та специфічних вимог змагальної діяльності.

Список використаної літератури

1. Дмитров О. Р. Ретроспективний і перспективний аналіз становлення гандболу в Україні : кваліфікаційна робота магістра : 017 Фізична культура і спорт; Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2021. 73 с.

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

2. Петрушевський Є.І. Розвиток гандболу в Україні в умовах глобалізації спорту: дис. Київ : НУФВСУ, 2021.

3. Prystupa Y., Tyshchenko V., Omelianenko H., Bessarabova O., Dyadechko I. Complex Control of Special Readiness in High Performance Sports. 7th International Conference of the Universitaria Consortium In Physical Education, Sports and Physiotherapy Iași : Universitatea din Iași „Alexandru Ioan Cuza”, 2021. С. 90.

4. Tyshchenko V., et al. (2019). The concept of building control for certain components of the system for training handball players. *Journal of Physical Education and Sport*. 19(4). Art 200. PP.1380-1385.



Аліса Анікіна

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Лариса Таран, к. фіз. вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Висвітлення спортивних подій у легкій атлетиці за допомогою нових медіа

Анотація. У сучасному світі засоби масової інформації відіграють важливу роль у розвитку спорту та, зокрема, у легкій атлетиці. Дослідивши основні аспекти діяльності сучасних нових медіа, можна зазначити, що провідну роль у висвітленні спортивних подій відіграють блоги спортсменів, клубів, організацій, тощо.

Ключові слова: засоби масової інформації, спорт, легка атлетика, спортивний блог.

Вступ. Засоби масової інформації (ЗМІ) відіграють велику роль у розвитку спорту, як у національному, так і в міжнародному масштабі. Вони оперативно висвітлюють події, що відбуваються у світі спорту. Крім того, ЗМІ сприяють удосконаленню діяльності усієї сфери фізичної культури та спорту.

Мета дослідження – проаналізувати особливості висвітлення новими медіа спортивних подій у легкій атлетиці.

Матеріали і методи дослідження. Для вирішення мети дослідження було проаналізовано інтернет-ресурси щодо висвітлення спортивних подій в легкій атлетиці. Особливу увагу було приділено проблемам та недолікам традиційних ЗМІ. Під час дослідження було використано наступні методи: аналіз та узагальнення інтернет-ресурсів, логічний, проблемно-пошуковий.

Результати дослідження та їх обговорення.

Преса, як один із найбільш значущих засобів масової інформації, формує громадську думку, визначає ціннісні орієнтації читачів, популяризує сучасний спорт та спортсменів [1]. Однак у висвітленні спортивних подій періодичною пресою є низка недоліків.

По-перше, існує непропорційність висвітлення різних видів спорту. В українських медіа ресурсах основний наголос робиться головним чином на футболі, баскетболі, тенісі, хокеї, а види спорту, в яких українські спортсмени досягли помітних успіхів –

плавання, велосипедний спорт, боротьба вільна та греко-римська, стрільба, гімнастика та легка атлетика, не висвітлюються належним чином.

По-друге, спостерігається поверховість висвітлення спортивних подій, що можна пояснити іноді недостатньою кваліфікацією українських журналістів. У періодичній пресі України практично відсутні проблемні статті щодо актуальних проблем сучасного спорту. Ми спостерігаємо лише деякі спеціалізовані видання, які можуть донести до всіх цікаву інформацію [5].

По-третє, спортивні журналісти, часто не враховують інформаційних потреб, запитів та очікувань читацької аудиторії, що знижує інтерес не лише до тієї чи іншої газети, а й до спорту взагалі [4].

Усі недоліки, які перелічені вище, показують, що потреба якісного висвітлення улюблених видів спорту є вагомим у сучасні дні.

Газети та журнали відійшли на другий план, коли з'явилися нові соціальні мережі, такі як: інстаграм, тік-ток, фейсбук та ютуб [2]. Зараз вони є одними з важливих та цікавих, особливо для молоді, засобів висвітлення спортивних подій. Саме в цих соціальних мережах можна задовольнити більшість потреб, а саме зворотний зв'язок аудиторії зі спортсменами.

Наприклад, українська легкоатлетка, Ярослава Магучіх, що спеціалізується на стрибках у висоту, у своєму інстаграмі висвітлює такий вид спорту, як легка атлетика. Там вона ділиться новинами та подіями, які відбуваються в її житті. Фото підготовки до змагань, успіхи та провали на професійному шляху, так само пости про її переживання, не тільки як спортсменки, а і як людини. На її сторінку підписано 131 тисяча осіб [3]. Така кількість підписників показує, що за нею цікаво стежити. Попри те, що деяка кількість аудиторії Ярослави підписалась на неї, щоб стежити за її особистим життям, саме як медіа персони, своїм контентом вона просуває розвиток легкої атлетики у суспільстві, та сприяє залученню до занять цим видом спорту молоді.

Висновки. В цей час провідну роль у висвітленні спортивних подій у легкій атлетиці відіграють новітні засоби масової інформації, на чолі яких стоять блоги спортсменів, аккаунти в соціальних мережах клубів, організацій, асоціацій, які дають можливість створити уяву про спортивне та особисте життя спортсменів, привернути увагу через них до певного виду спорту. Відомих спортсменів, подібних до Ярослави Магучіх, багато, як в Україні, так і в усьому світі. Вони дають нам змогу спостерігати за перебігом подій в легкій атлетиці щодня, слідкуючи за тренуваннями професійних спортсменів у соціальних мережах.

Перспективи подальших досліджень у аналізі висвітлення спортивних подій новими медіа, з метою привернути увагу до розвитку легкої атлетики.

Список використаної літератури

1. Дерепан М. С. Особливості її тенденції висвітлення спорту в газеті «Команда».

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2001. №4. С. 78-81.

2. Засоби масової інформації. URL: <https://www.coe.int/uk/web/compass/media> (дата звернення: 25.10.2022).

3. Вікіпедія: Магучіх Ярослава Олексіївна. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Магучіх_Ярослава_Олексіївна (дата звернення: 25.10.2022).

4. Історія створення та діяльності Державного комітету телебачення і радіомовлення України (Держкомтелерадіо). URL: http://comin.kmu.gov.ua/control/public/article/main?art_id=70793&cat_id=70792 (дата звернення 25.10.2022)

5. Наумкіна С.М., Стоцький В.В. Політичний дискурс засобів масової інформації України, як індикатор суспільних процесів. URL: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Polzap/2011_3/11nsmisp.pdf (дата звернення 25.10.2022)

Вікторія Бабаліч, к. пед. н., доцент

*Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Кропивницький, Україна*

Аналіз динаміки розвитку координації рухів спортсменів рукопашного бою

Анотація. Представлено аналіз динаміки розвитку координації рухів у спортсменів-початківців, які займаються рукопашним боєм після впровадження експериментальної програми (представлену блоками). Доведено ефективність впровадженої програми, що підтверджується результатами експерименту.

Ключові слова: рукопашний бій, координація рухів, початкова підготовка, спортсмени.

Вступ. Пошук шляхів оптимізації тренувального процесу спортсменів на початковому етапі підготовки у рукопашному бою зумовлений в першу чергу необхідністю покращити фізичну підготовленість за рахунок урізноманітнення застосування засобів з використанням сучасного інвентарю спрямованих на розвиток координації. Досліджуючи питання розвитку координації у рукопашному бою теоретичною базою дослідження стали фундаментальні праці науковців щодо: загальної теорії фізичного виховання і спорту (М. М. Линць, 2017; А. І. Долматов, 1989; В. К. Бальсевич, 2000; Н. А. Бернштейн, 1947-1996; А. Д. Железняк, 2004; В. М. Платонов, 2004; техніко-тактичної підготовки у рукопашному бою (К. Т. Булочко, 1945; І. О. Бушин, 2005; А. В. Гаськов, 2000; А. С. Кузнецов, А. В. Глазистов, 2013); методики викладання єдиноборств (Д. І. Гулевич, Г. М. Звягинцев, 1973).

Детальне вивчення науково-методичної літератури (О. В. Нікітенко [3]; О. Б. Пришва, 1992; Є. А. Спиридонов, 2006; А. Х. Артикулов, 2003, О. М. Бур'яноватий [2], І. О. Бушин, 2005) показало, що в теорії і практиці рукопашного бою недостатньо представлені підходи щодо розвитку координації рухів спортсменів, які розроблені з урахуванням вікових особливостей, спортивного стажу, рівня кваліфікації та періодів найбільш ефективного розвитку зазначеної якості. Тому виникає потреба в обґрунтуванні запиту практики на розробку підходів щодо розвитку фізичних якостей у спортсменів, зокрема координації рухів, які займаються рукопашним боєм на початковому етапі підготовки.

Мета – здійснити аналіз динаміки розвитку координації рухів спортсменів, які займаються рукопашним боєм на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження: перевірити ефективність впровадженої експериментальної програми підготовки у спортсменів 7-9 років з рукопашного бою, спрямовану на розвиток координації рухів.



Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи дослідження: системний; одержання ретроспективної інформації; тестування; математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідивши основні підходи до розвитку координації, способи її контролю з урахуванням специфіки рукопашного бою ми розробили експериментальну програму. Мета цієї програми оптимізувати процес підготовки спортсменів початківців з рукопашного бою шляхом цілеспрямованого розвитку координації рухів на початковому етапі підготовки.

Етап початкової підготовки – один з найбільш важливих, оскільки саме в цей період закладається основа оволодіння майстерністю рукопашного бою і проводиться відбір для подальших занять. Він є своєрідним підготовчим етапом в загальному ланцюгу багаторічної підготовки спортсмена де фізичній підготовці необхідно приділяти значну увагу.

Вважаємо, на початковому етапі під час тренувальних занять необхідно більше уваги зосереджувати на різнобічній фізичній підготовленості, засобами загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки, застосовуючи при цьому спеціальні комплекси вправ та ігри з урахуванням рівня підготовленості спортсменів. Тим самим досягається єдність загальної та спеціальної підготовки.

Технічні навички юних спортсменів повинні формуватися паралельно з розвитком фізичних якостей. Отже, для досягнення високого рівня технічної майстерності рукопашного бою вважаємо за необхідне зосередити увагу на розвитку координації спортсменів. Експериментальна програма містить п'ять блоків: застосування засобів ЗФП,ДФП,СФП.; теоретична підготовка. технічна підготовка; застосування засобів для розвитку координації рухів; застосування рухливих ігор, естафет для розвитку координації рухів; використання поточного та етапного контролю для оцінки ефективності тренувальних засобів спрямованих на розвиток координації рухів[1].

Ефективність програми перевірялась за допомогою тестів човниковий біг й статична рівновага. Аналіз результатів попереднього тестування: 1. Човниковий біг. КГ ($M \pm \sigma = 32,3 \pm 1,3$; $m = 0,35$), ЕГ ($M \pm \sigma = 32,5 \pm 2,3$; $m = 0,61$). Встановлено середнє коливання розсіювання результатів в групах КГ ($V = 4,02\%$), ЕГ ($V = 2,14\%$). Також було з'ясовано, що спортсмени КГ мали більш високий рівень підготовленості (на $3,7\%$) у тесті човниковий біг. Достовірність різниць ($t=1,7$; $p>0,05$). 2. Статична рівновага на одній нозі. ($M \pm \sigma = 1,62 \pm 0,87$; $m = 0,23$), ЕГ ($M \pm \sigma = 1,55 \pm 0,79$; $m = 0,21$). Коефіцієнт варіації показав велике розсіювання результатів в обох групах КГ ($V = 53,70\%$), ЕГ ($V = 50,96\%$). Достовірність різниць ($t=0,23$; $p>0,05$). Також виявлено, що рівень координаційної підготовленості за цим тестом знаходиться в групах на однаковому рівні.

Після проведення констатувального експерименту розроблено і впроваджено експериментальну програму спрямовану на оптимізацію фізичної підготовки за для покращення розвитку координації рухів спортсменів 7-9 років, які займаються рукопашним боєм.

Після впровадження експериментальної програми проведений контрольний зріз. Так у тесті «човниковий біг» виявлено приріст результатів в обох групах. Порівнюючи результати до та після експерименту ми отримали достовірні зміни у показниках кожної

досліджуємої групи: КГ ($t=2,2$; $p>0,05$), ЕГ ($t=2,5$; $p<0,05$). Однак у порівнянні КГ з ЕГ достовірних змін не виявлено ($t=1,2$; $p>0,05$), різниця $\Delta X = 2,14\%$. Також встановлено неоднорідне покращення результатів у кожній групі, КГ має середній показник ($V = 23,66\%$), ЕГ велике розсіювання результатів ($V = 34,8\%$). У тестовому випробовуванні «статична рівновага» виявлено, що спортсмени КГ ($t=13,13$; $p<0,05$) та ЕГ ($t=9,79$; $p<0,05$) суттєво покращили свої результати, також встановлено достовірні зміни між КГ та ЕГ ($t= 3,08$; $p <0,05$), різниця $\Delta X = 45,8\%$. Коливання результатів в КГ ($V = 2,14\%$) та ЕГ ($V = 6,42\%$) знаходиться на низькому рівні.

Висновки. Встановлено, що координаційні здібності спортсмена впливають на формування техніки рукопашного бою. Найсприятливіший час для розвитку координаційних здібностей припадає на 7-9 років і співпадає з етапом початкової підготовки. Результати констатувального експерименту дозволили визначити рівень розвитку координації рухів у спортсменів-початківців та розробити експериментальну програму, яку впроваджено в навчально-тренувальний процес. Експериментально доведено ефективність впровадженої програми спрямованої на розвиток координації рухів спортсменів з рукопашного бою на етапі початкової підготовки, що підтверджується результатами експерименту.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку спрямовані на вивчення питання розвитку гнучкості у спортсменів рукопашного бою.

Список використаної літератури

1. Бабаліч В.А. «Physical Culture, Sport and Physical Rehabilitation in Modern Society» Publishing House of University of Technology, monografia, Katowice, 2022 P. 3-21.
2. Бур'януватий О. М. Структура та зміст фізичної підготовки юних бійців-багатоборців 6-8 років на етапі початкової підготовки. Дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02; Дніпро, 2019.226 с.
3. Нікітенко О. В. Розвиток спритності та координації спортсменів, які спеціалізуються у боротьбі та бойових мистецтвах (на матеріалі рукопашного бою). Дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01; Київ, 2019. 203 с.

Максим Байбіков

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вплив показників тривожності на рівень сенсомоторних реакцій таеквондистів-юніорів

Анотація. Розглянуто вплив показників тривожності на рівень сенсомоторних реакцій таеквондистів-юніорів та надані практичні рекомендації щодо покращення досліджуваних показників.

Ключові слова: емоційна напруга, психомоторні здібності, єдиноборства, психологічна підготовка.

Вступ. Проблеми різних аспектів психологічної підготовки спортсменів вивчало багато відомих фахівців [1, 2]. Високі фізичні та психічні навантаження, які повинен переносити спортсмен в процесі підготовки, необхідність багаторічних наполегливих тренувань для виходу на рівень високих досягнень, на нашу думку та думку спеціалістів [3, 4, 5, 6], роблять очевидним факт залежності готовності спортсменів до включення в спортивну підготовку з усіма властивими їй труднощами від їх психічного стану. Але питання щодо впливу тривожності на психомоторні здібності спортсменів залишається недостатньо розкритим. Це зумовлює необхідність пошуку і наукового обґрунтування методик формування у спортсменів здібностей до подолання надмірної тривожності та встановлення впливу цих здібностей на сенсомоторні реакції, що сприятиме успішному вирішенню завдань тренувальної та змагальної діяльності.

Мета дослідження: визначити вплив ситуативної та особистісної тривожності на рівень сенсомоторних реакцій таеквондистів-юніорів.

Завдання дослідження: виявити показники сенсомоторних реакцій та тривожності таеквондистів-юніорів; визначити за педагогічним експериментом вплив показників тривожності на рівень сенсомоторних реакцій таеквондистів-юніорів.

Матеріали і методи дослідження. Педагогічний експеримент проводився на базі ЗОШ №146 м. Харків в природних умовах тренувального процесу таеквондистів-юніорів спортивного клубу «Білий ведмідь». На підставі контрольного тестування сенсомоторних реакцій та рівня тривожності була сформована експериментальна група (ЕГ) в кількості 10 таеквондистів-юніорів ($15,3 \pm 0,14$ років) кваліфікації КМС і контрольна група (КГ) – 10 таеквондистів такого ж віку різної кваліфікації (МС-3, КМС-7). Впродовж 8 місяців експериментальна група виконувала запропонований кафедрою педагогіки та психології ХДАФК практичні рекомендації для зменшення рівня

тривожності. Для диференційної оцінки рівня тривожності використовувався метод анкетування. Методика Спілбергера-Ханіна, яка є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Для оцінки сенсомоторних реакцій використовувався інструментальний метод. Розроблені на кафедрі одноборств ХДАФК спеціалізовані тестові програми для планшетних комп'ютерів: визначення реакції вибору; оцінка короткочасової зорової пам'яті (обсяг сприйняття).

Результати дослідження та їх обговорення. Вплив показників тривожності на сенсомоторні реакції спортсменів оцінювали за змінами отриманих результатів випробувань сенсомоторних реакцій та оцінки рівня прояву тривожності на початку й наприкінці експерименту.

На першому етапі експерименту за результатами тесту з визначення рівня тривожності було встановлено, що у КГ середній рівень тривожності склав $30,2 \pm 1,22$ бали. У ЕГ рівень тривожності склав $30,9 \pm 1,70$ балів. У ЕГ рівень особистісної та реактивної тривожності на 2,32% більший за рівень тривожності у КГ. Тобто спортсмени з ЕГ більш вразливі до стану тривожності, ніж спортсмени з КГ. Різниця між результатами вимірювання короткочасної зорової пам'яті обох груп виявилась невеликою. Так, процент точних натискань у ЕГ склав $82,9 \pm 1,90$ (%), у КГ він склав $79,02 \pm 1,32$ (%), тобто на 4,67% менший за результат ЕГ. Час зорової реакції на візуальні сигнали у ЕГ склав $560,6 \pm 26,4$ (мс), а у КГ $588,4 \pm 24,5$ (мс), тобто на 4,95% більший за показник у ЕГ.

Після впровадження практичних рекомендацій в тренувальний процес таеквондистів-юніорів з експериментальної групи на другому етапі експерименту, їх результати після другого тестування стали достовірно кращі за результати спортсменів з КГ. Так, середній рівень особистісної та реактивної тривожності у ЕГ знизився до $24,9 \pm 1,53$ балів. Це на 20% краще за результати КГ ($29,9 \pm 1,10$). Разом з тим, вимірювання короткочасної зорової пам'яті показало, що є статистично значиме покращення ($p < 0,05$) показників у ЕГ: процент точних натискань покращився на 8,92%, час зорової реакції на візуальні сигнали покращився на 15,75%. Такі ж самі зміни результатів тестування протягом дослідження були зафіксовані й при другому тесті, а саме вимірюванні реакції вибору. Так, час реакції вибору в другому тестуванні у ЕГ покращився на 6,5% ($p < 0,05$). Це свідчить про ефективність запропонованої методики та вплив тривожності на рівень сенсомоторних реакцій.

Висновки. Аналіз результатів педагогічного експерименту дозволяє констатувати, що використання наданих практичних рекомендацій в підготовці таеквондистів-юніорів до змагань сприятимуть підвищенню ефективності їх спортивної діяльності та встановлена залежність сенсомоторних реакцій від рівня прояву тривожності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягатимуть у пошуку шляхів вдосконалення психологічної підготовки таеквондистів-юніорів.

Список використаної літератури

1. Ашанин В. С., Романенко В. В. Использование компьютерных технологий для оценки сенсомоторных реакций в единоборствах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 4. С. 15-18.
2. Горностай П. П., Титаренко Т.М. Психологія особистості: Словник довідник. Київ : Рута, 2001. 320 с.
3. Заболотний С. М. Методи психорегуляції та їх вплив на зменшення психічного напруження у спортсменів-прикордонників під час їх підготовки до змагань в умовах проходження навчання у вищому військовому навчальному закладі. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2014. С. 16.
4. Iermakov, S., Podrigalo, L., Romanenko, V., Tropin, Y., Boychenko, N. & Rovnaya, O. Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. Vol. 16(2), 433-441.
5. Stress and Anxiety / Ch. Spielberger, I. Sarason, J. Strelau, J. Brebner. – New York : Taylor and Francis, 2014. – 336.
6. Arnautova L., Petrovska T., Hanaha O., Fedorchuk S. Stressful situations and mental states of elite handball players in different periods of sporting activity. *Theory and Methods of Physical education and sports*. 2022; 1: 73–80.

Наталія Батєєва, к. фіз. вих, доцент

*Київський національний університет культури і мистецтв
Київ, Україна*

Петро Кизім, доцент каф. гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Хореографічна спадщина та її еволюція в техніко-естетичних видах спорту (на прикладі акробатичного рок-н-ролу)

Анотація: Стаття присвячена аналізу хореографічної спадщини та контенту змагальної програми в техніко-естетичних видах спорту (на прикладі акробатичного рок-н-ролу).

Ключові слова: техніко-естетичні види спорту, хореографічний рисунок, змагальна програма, акробатичний рок-н-рол, драматургія, сюжетна лінія.

Вступ. У техніко-естетичних видах спорту основою яких є танець, таких як художня гімнастика, аеробна гімнастика, спортивна аеробіка, фігурне катання, акробатичний рок-н-рол, чирлідінг, брейкінг й інші, хореографічний компонент відіграє значну роль в підготовці та виступах спортсменів. Кожен із цих видів має свої витоки хореографічного рисунку, його розміщення та використання на спортивному майданчику [2-5].

На початку кожного олімпійського циклу підготовки спортсменів переглядаються правила (регламент) змагальної діяльності та оновлюється контент програми техніко-естетичних видів спорту[1]. Зміни та нові складові контенту впливають не тільки на рівень навантаження та виконавську майстерність спортсменів, а й на витонченість хореографічного напрямку у його стильовому обрамленні.

Мета – аналіз хореографічної спадщини в техніко-естетичних видах спорту на прикладі акробатичного рок-н-ролу.

Завдання дослідження: 1. Провести аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з проблематики сучасного створення контенту змагальних програм в техніко-естетичних видах спорту. 2. Виявити еволюційні напрямки розвитку техніко-естетичних видів спорту. 3. Визначити вплив сучасного наповнення контенту змагальних програм на кінцевий результат.

Матеріал і методи дослідження: для досягнення мети дослідження використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



літератури, аналіз відеоматеріалу змагань з акробатичного рок-н-ролу (категорії «формейшн»). Було проаналізовано відеоматеріали змагань з акробатичного рок-н-ролу категорії «формейшн» 90-х років XX століття та відеоматеріал змагань сучасності (2019-2022pp.).

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз одних із перших відеоматеріалів змагань з акробатичного рок-н-ролу категорії «формейшн» дає нам ствердження виділити особливу роль хореографічному рисунку – одного із основних компонентів змагальної програми, який в повній мірі впливав на кінцевий результат. Майстерність команди формейшн у виконанні базових і допоміжних рухів, притаманних даному виду спорту, в переміщенні на спортивному майданчику та створюючи графічно-вишукуванні лінії рисунку давали велику перевагу в підсумку кінцевого результату. Виходячи з аналізу початкової епохи розвитку акробатичного рок-н-ролу, робота тренера-хореографа показова у відпрацюванні синхронізації виконання та взаємодії спортсменів в тому чи іншому моменті рисунку, виставленні у відповідності музичного супроводу акцентів, кульмінації та оригінального фіналу. Доволі великий період часу, як показує проведений аналіз, розроблялася та домінувала на той час така концепція змагальної діяльності акробатичного рок-н-ролу.

Останні роки нашого століття на тлі стабільно вичурних переваг виконання «формейшн» еволюційно спостерігається у контенті змагальної програми сюжетна лінія з донесенням та втіленням в ній образу в хореографічну канву постановки. Маючи такий вагомий компонент змагальна програма стала більш виразнішою, музично-драматургічно підкріпленої образністю виконавців-спортсменів, їх майстерністю відображення ідеї та її епохальності.

Аналізуючи змагальні програми на початку створення та в подальшому еволюцію розвитку техніко-естетичних видів спорту (на прикладі акробатичного рок-н-ролу), приходимо до загального знаменника втілення в них концепції відображення основних (базових) складових, а в цілому і неповторність композиційного мислення у багатогранному відтінку хореографічної канви образності драматургії, яка притаманна до збагачення взаємовідношень через виконання пластичного рішення по рисунку дії.

Висновки. В результаті проведеного дослідження вдалось встановити, що сучасний контент «формейшн» в акробатичному рок-н-ролі має характеристику міні-хореографічної вистави зі своєю драматургією. Основний сучасний впливовий критерій на кінцевий результат в техніко-естетичних видах спорту це синхронізація відтворення лексичного матеріалу базових рухів, виразністю перевтілення в образ виконавців-спортсменів згідно канви хореографічного задуму (лібрето) та емоційна складова музичного супроводу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Буде проведено більш глибоке дослідження впливу хореографічної спадщини на еволюцію розвитку техніко-естетичних видів спорту.

Список використаної літератури

1. Артем'єва Г., Паньшина А. Проблеми відбору спортсменок для формування команд формейшн у акробатичному рок-н-ролі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. № 3(83), С. 95-104.
2. Кизім П., Гуменюк С., Батєєва Н. Вплив засобів сучасної хореографії на рівень технічної підготовленості спортсменів з акробатичного рок-н-ролу на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 3(65). С. 14–21.
3. Ситченко К. Хореографія як культурно-естетичний компонент розробки змагальних програм техніко-естетичних видів спорту. *Танцювальні студії*. 2020. Том 3 № 1. С. 80–91.
4. Сосіна В. Шляхи інтеграції хореографічного мистецтва та техніко-естетичних видів спорту. *Танцювальні студії*. 2018. № 1. С. 81–90.
5. Тарасова Г. Хореографія як складова частина спеціальної підготовки у видах спорту, основою яких є танець. *Theoretical and empirical scientific research: concept and trends*. 2020. Vol. 4. P. 144–147.
6. Тодорова В. Г. Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки) : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих та спорту : 24.00.01. Львів, 2018. 39 с.

Сергій Бершов, доцент
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Адаптація і тактика сходження на вершину Казбек 5054 м

Анотація. Розроблена і апробована тактика і акліматизація сходження на вершину Казбек.

Ключові слова: альпінізм, акліматизація, ризик, сходження на Казбек.

Вступ. Активний розвиток гірського туризму і альпінізму, масових сходжень на популярні вершини вимагають розробки обґрунтованих методів безпеки в горах і допустимого ризику [3].

Мета дослідження: описати найбільш безпечну тактику акліматизації та сходження на вершину Казбек.

Матеріал та методи дослідження. Для вирішення поставленої мети використовувалися методи моделювання, експертних оцінок та узагальнення досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Безаварійні сходження на вершини вище 5000 метрів.

В теперішній час в комерційному туризмі і альпінізмі формується і розвивається напрямок пов'язаний з організацією високо гірських мандрів і сходжень на різні вершини, в тому числі і такі популярні як Ельбрус (5642 м), Казбек (5054 м), Арарат (5135 м). При цьому в таких заходах приймають участь люди різного віку і рівня фізичної підготовленості, найчастіше які не мають відповідного досвіду, які в значній мірі розраховують на допомогу інструктора або гіда. Таким чином, в середовище екстремальної діяльності залучаються люди, які не мають необхідної підготовки або підготовані частково [2].

Ельбрус, Казбек, Арарат технічно нескладні вершини, які не вимагають спеціальної підготовки і підходять для масового сходження.

В даній роботі ми розглянемо тактику сходження і акліматизації на вершину Казбек 5054 м.

Вершина розташована в Грузії, Кавказькі гори. Тривалість експедиції 10 днів. Під час акліматизації ми застосовуємо тактику «зубья пилы». Це чергування підйомів і спусків, при чому кожний наступний підйом повинен перевищувати раніше досягнутої висоти. Цю технологію запропонував і розробив в тридцяті роки минулого сторіччя

український фізіолог Сиротинін М.М. В даний час ця акліматизація є загальноприйнятою в альпінізмі і гірському туризмі і отримала назву тактика ступеневої акліматизації. Ефективність даної тактики – це успішні сходження на вершини, безаварійні проходження гірських походів і експедицій [1].

Розроблена нами тактика і акліматизація сходження на вершину Казбек представлена на рисунку 1.

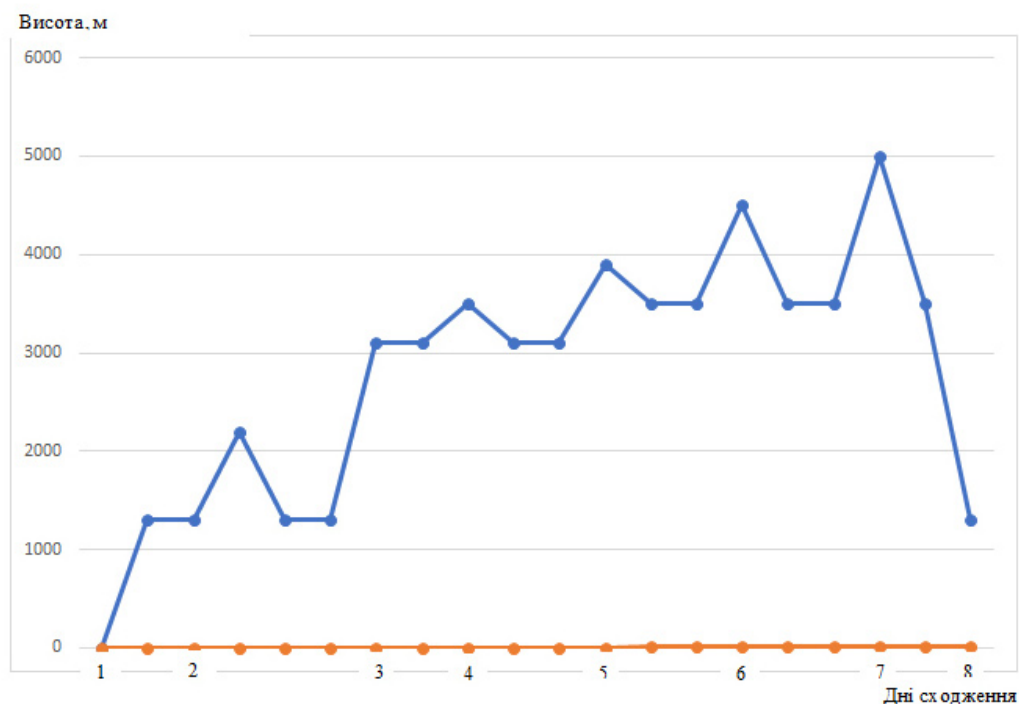


Рис. 1. Схема акліматизації на вершину Казбек

Як видно з даних рисунку 1, пропонується досить напружений графік акліматизації:

1 день – прибуття в Тбілісі, переїзд в селище Степанцмінда (Казбегі), висота 1300 м, розміщення в готелі;

2 день – акліматизаційний вихід до висоти 2200, спуск, ночівля в селищі Степанцмінда;

3 день – вихід на 3100 м, ночівля в наметах або в гірській хатині;

4 день – акліматизаційний день, вихід на 3500, льодові заняття, ночівля на 3100 м;

5 день – вихід на 3500 м, розміщення в палатках або в гірській хатині, акліматизаційних вихід на 3900, ночівля на 3500 м;

6 день – акліматизаційний вихід на 4500 м, льодово-сніжні заняття, ночівля на 3500

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



м;

7 день – підйом о 2 ночі, вихід на сходження, вершина, спуск на 3500, ночівля;

8 день – спуск в селище Степанцмінда (1300 м), ночівля;

9 день – виїзд в Тбілісі, аеропорт;

10 день – запасний на випадок непогоди.

При даній тактиці сходження і акліматизації на вершину піднімається більше 95%. Дане сходження можна віднести до безпечної зони ризику, де учасникам треба дотримуватися вказівок гіда, інструктора, керівника, який керує ризиком – оцінює і попереджує його.

Практичний досвід роботи в альпінізмі і туризмі, спостереження за спортсменами різної кваліфікації дозволяють зробити висновок про те, що існує визначена «висотна стеля» у кожного індивіда, це певна висота, вище якої людина не може повноцінно адаптуватися або адаптація йде дуже складно. Це варто враховувати при гірських сходженнях і в гірських походах.

Висновки. Як показує практика проведення високогірних сходжень, правильно організована акліматизація може значно підвищити рівень готовності, особливо в умовах недостатньої підготовки до виїзду в гори, і навпаки, неправильна стратегія акліматизації може негативно сказатися навіть на відмінно підготованій групі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у подальшому вдосконаленні тактики сходжень в альпінізмі та гірському туризмі.

Список використаної літератури

1. Байковский Ю.В., Литвиненко С.Н. Стратегии адаптации и акклиматизации человека к деятельности в условиях горной среды: монография. М.: РГУФКСМиТ, 2018. 348 с.
2. Бершов С.И. Лхоцзе. Южная стена. Пятигорск : «Снег». 2012. 173 с.
3. Булатова М. М., Платонов В. Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. Киев : Олимпийская литература, 1996. 176 с.

Сергій Білов, аспірант
Запорізький національний університет
Запоріжжя, Україна

Аналіз чинників оновлення системи студентського спорту в Україні

Анотація. Стаття присвячена складній, актуальній проблемі підвищення зацікавленості в спорті сучасної учнівської молоді. Наведено порівняльну характеристику української та американської структури студентського спорту.

Ключові слова: спорт, студенти, проблеми, трансформація.

Вступ. З огляду на великі зміни, які спостерігає світова спільнота з приходом інформаційної ери та революції комунікацій, у цей конкретний час є необхідною розробка сучасних програм навчання плавання, щоб йти в ногу з цими змінами [2]. Тому то тут, то там лунають заклики переглянути зміст, цілі та засоби навчального-тренувального процесу, щоб дозволити учням на всіх рівнях підготовки максимально використати сучасні методи та засоби навчання для досягнення спортивних досягнень і здобувати знання та навички, які відповідають характеру епохи, в якій ми живемо.

В останні десятиліття розпочався стрімкий розвиток у всіх галузях науки й техніки, поява інформаційної ери та глобалізація, що безпосередньо вплинуло на систему навчання з точки зору її ролі, певної філософії, навчальних програм, засобів і методів [1, 3]. Це змусило тих, хто працює в галузі спорту, обов'язково оновити систему навчання та працювати над її розвитком, щоб йти в ногу з останніми подіями та розробками і вкладати в неї якомога більше.

Мета та завдання дослідження – здійснити аналіз системи студентського спорту в Україні та окреслити основні шляхи щодо її трансформації.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення даних.

Результати дослідження та їх обговорення. У законі України про фізичну культуру та спорт вказано: «Спорт – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та інших підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них. Спорт має такі напрямки: дитячий спорт, дитячо-юнацький спорт, резервний спорт, спорт вищих досягнень, професійний спорт, спорт ветеранів фізичної культури та спорту, спорт ветеранів війни, олімпійський спорт, неолімпійський спорт, службово-прикладний та військово-прикладний спорт, спорт осіб з інвалідністю

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



тощо». З визначеного, не зрозумілим видається навіщо тоді займатися спортом, але, згідно закону про культуру: «Культура – сукупність матеріального та духовного надбання певної людської спільноти (етносу, нації), нагромадженого, закріпленого і збагаченого протягом тривалого періоду, що передається від покоління до покоління, включає всі види мистецтва, культурне наслідування, культурні цінності, науку, освіту та відображає рівень розвитку цієї спільноти». Отже, культура відображає рівень розвитку суспільства, це ж має робити і спорт?

Наприклад, у США спорт – це частина глобальної американської культури, на одному рівні з відомими музикантами, акторами та художниками. Спорт який подобається мільйонам глядачів, із кумирами та фанатами, це спорт, за який готові платити і готові дивитися.

Оскільки на сьогоднішній день в Україні цінності та сенс занять спортом залишаються за радянським зразком, молодь не розуміє, навіщо віддавати свій час на професійне заняття спортом після закінчення школи або в останні роки навчання. Молоді музиканти збирають тисячні зали та отримують величезні гонорари, отримують рекламні контракти та кохання мільйонів. Артисти їздять із гастрольями, художники під овації відкривають виставки. А наші спортсмени беруть участь у чемпіонатах України за порожніх трибун. Чемпіонів світу та Європи мало хто знає за прізвищем або в обличчя. Нажаль, український спорт не несе цінностей сьогодення у тому масштабі, що має бути.

На нашу думку, започаткувати нове осмислення та цінності може виключно держава на своєму рівні, і почне тривалий процес трансформації. Щоб прискорити ці процеси трансформації системи студентського спорту, треба об'єднати зусилля держави і фахівців, які працюють у спортивних організаціях. Відповідно інструментом реалізації оновлення системи може бути громадська організація, яка проводитиме, наприклад, щорічні студентські спортивні фестивалі – Національна Асоціація Студентського Спорту України, в яку закласти нові сенси. До цієї ГО НАССУ повинні входити також університетські команди з плавання, які приїжджають раз на рік і беруть участь у спортивному фестивалі (у США – це Nationals), та має супроводжуватися виступом музичних гуртів, фудзонами, проживанням разом на одній території та, звичайно, спортивними змаганнями. За спонсорської підтримки має формуватися призовий фонд фестивалю.

Висновки. Реалії сьогодення демонструють необхідність змін у системі студентського спорту України через закладення фундаменту нової індустрії масової фізичної культури і спорту, де спорт трансформується у формат шоу, що цікаве сучасній молоді, також приносить гроші і, насамперед, формувати єдину національну українську ідею у молоді.

Список використаної літератури

1. Філатова З. І., Євтушок М. В., Антоневи́ч Б. Р. Сучасні підходи до підвищення



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

рухової активності студентів ЗВО засобами навчання плавання. 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, 2021. Вип. 3К (131). С. 401-405.

2. Ivanenko S., Tyshchenko V., Pityn M., Hlukhov I., Drobot K., Dyadechko I., Zhuravlov I., Omelianenko H., Sokolova O. (2020). Analysis of the Indicators of Athletes of Leading Sports Schools in Swimming. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol.20 (4). Art 233. PP. 1721-1726.

3. Martin J. et al. A longitudinal study on the psychological and physiological predictors of burnout in NCAA collegiate swimmers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2022. Т. 34. № 6. PP. 1295-1311.

Юрій Близнюк, к. фіз. вих, доцент
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

ЧСС залежно від сили нервової системи плавців 10 років в процесі формування техніки плавання з застосуванням різних методів навчання

Анотація. Проаналізовано вплив сили нервової системи та методів навчання рухам на динаміку ЧСС у плавців 10 років в процесі формування техніки плавання.

Ключові слова: плавці, техніка, ЧСС, нервова система.

Вступ. Індивідуалізація навчання, застосування нетрадиційних форм і методів в процесі оволодіння технікою спортивних способів плавання нині набувають особливої актуальності.

Мета дослідження: дослідити залежність ЧСС від сили нервової системи плавців 10 років при застосуванні різних методів навчання в процесі формування техніки плавання.

Завдання:

1. Визначити залежність динаміки ЧСС від сили нервової системи плавців 10 років в процесі формування техніки плавання.
2. Визначити залежність динаміки ЧСС від методів навчання рухам у плавців 10 років в процесі формування техніки плавання.
3. Дослідити пульсову вартість рухів у плавців 10 років залежно від сили нервової системи в процесі формування техніки плавання з застосуванням різних методів навчання рухам.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні прийняв участь 141 плавець віком 10 років. ЧСС вимірювалася пальпаторно фронтальним методом у всіх випробовуваних після підготовчої та основної частини заняття. Також на кожному занятті вимірювалася ЧСС до і після виконання спеціально розробленого контрольного тесту з плавання 17 м, що дозволило стежити за пульсовою вартістю вправи в процесі її оволодіння. Всі діти були обстежені стосовно сили нервової системи за трьома методами: теплінг-тест, рухова методика та тест на перешкодостійкість (1,3,4,) і поділені на три типологічні групи залежно від сили нервової системи. Техніку плавання кролем на грудях і на спині вони вивчали за допомогою чотирьох методик: традиційної, проблемної (2) і варіантів їх поєднання, і залежно від цього вони також були поділені

на чотири групи. Всі матеріали були оброблені математично (5).

Результати дослідження та їх обговорення. Середня величина ЧСС у всіх випробовуваних на початку експерименту в положенні стоячи, в стані спокою склала $87,9 \pm 0,7$ уд/хв. У дітей в усіх групах було приблизно однакове фізичне навантаження, як у підготовчій, так і в основній частині заняття. А середнє значення пульсу в занятті – $128,5 \pm 0,8$ уд/хв. ($p < 0,001$) дає можливість вважати, що випробовувані мали в процесі заняття необхідне фізичне навантаження. Плавці, що займалися в умовах проблемного навчання, після основної частини заняття показали декілька більш високу ЧСС у порівнянні з іншими. Це можна пояснити тим, що в ході проблемного навчання дітям більше доводиться працювати самостійно, причому пояснення з показом займають значно менше часу, ніж при використанні інших методик навчання.

У всіх групах відбулося статистично значуще збільшення ЧСС після виконання тесту. Найменша пульсова вартість спостерігається в «проблемній» групі.

На останньому занятті найвищі результати були у плавців «проблемної» групи, які витратили на виконання контрольного тесту найкоротший час і мали більш високу оцінку за техніку.

Пульсова вартість у плавців «проблемної» групи знизилася по відношенню до першого заняття також на більш значну величину, ніж в інших групах.

Висновки.

1. Плавці різних типологічних груп демонструють однакові зміни пульсової вартості виконання контрольного тесту на протязі всього періоду навчання.

2. На більш високих стадіях оволодіння руховими діями спостерігається зниження пульсової вартості їх виконання.

3. Проблемне навчання виявилось більш ефективним при оволодінні технікою плавання, що спричинило за собою і більш значне зниження пульсової вартості виконання досліджуваних рухів.

4. Показник пульсової вартості виконання рухів можна використовувати як критерій ступеня оволодіння руховою дією.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.

В подальшому планується дослідити відмінності в увазі плавців 10 років з різною силою нервової системи в процесі формування техніки плавання.

Список використаної літератури

1. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека. СПб.: Питер, 2003. 384 с.
2. Коваленко Т. Г., Родионов А. И., Шаркевич Н. В. Применение проблемно-модульной технологии обучения в учебном процессе физвоспитания. *Теория и практика физической культуры*. 1999. № 9. С. 47 – 49.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



3. Небылицын В. Д. Избранные психологические труды. Под ред. Б. Ф. Ломова; [сост. и авт. коммент. Т. Ф. Базылевич; авт. очерка о В. Д. Небылицыне Т. Ф. Базылевич, Б. Ф. Ломов]; Акад. пед. наук СССР. М.: Педагогика. 1990. 403 с.

4. Фомина Е. В. Спортивная психофизиология: учебное пособие. Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ). 2016. 172 с. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472087> (дата звернення: 27.10.2021).

5. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан. 2008. 276 с.

Інна Бодренкова

*Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого,
Харків, Україна*

Тетяна Мошенська

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Наталія Долгополова

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Удосконалення підготовленості юних спортсменів аеробної гімнастики на основі факторного аналізу

Анотація. Досліджено сучасний стан тренувального процесу юних спортсменів аеробної гімнастики та специфіка даного виду спорту. Визначено факторну структуру підготовленості юних спортсменів аеробної гімнастики та встановлено 6 основних факторів.

Ключові слова: аеробна гімнастика, факторний аналіз, юні спортсмени 7-9 років.

Вступ. Спортивна аеробіка – це складнокоординаційний й одночасно атлетичний вид спорту, який вимагає розвитку всіх фізичних якостей [1, 3, 6], а також володіння широким арсеналом складних технічних елементів [2, 4, 5] у поєднанні із музичним супроводом [3]. Змагальна програма складається з високоінтенсивних ациклічних вправ, які поєднують складно-координаційні рухи рук і ніг, вправи на силу, гнучкість та акробатичні елементи [6]. Основою хореографії змагальних композицій є традиційні «базові» аеробні кроки та їх різновиди [2]. Процес вдосконалення техніки вправ у спортивній аеробіці складний і тривалий. Він вимагає раціонального методичного підходу, знання техніки рухів і закономірностей її становлення [3; 7]. Основою техніки виконання вправ є розвинені до оптимальних параметрів провідні фізичні якості [5; 9]. Тому для гармонійної побудови навчально-тренувального процесу в аеробній гімнастиці перше черговим є необхідність визначення основних напрямків його побудови. Із сучасних математичних засобів найбільш доцільним для цього є факторний аналіз широкого комплексу показників підготовленості.

Мета дослідження – визначити факторну структуру підготовленості юних спортсменів в аеробній гімнастиці.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проводилося на базі комунального закладу дитячої юнацької спортивної школи № 13 м. Харкова. В експерименті



взяли участь 20 спортсменок (7–8 років), група початкової підготовки другого року навчання.

Для вирішення поставленої мети використовувалися методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів; анкетне опитування; педагогічне спостереження (зокрема шляхом відеозапису, аналізу та оцінки результатів для розуміння характеристики змагальної діяльності й індивідуальної спортивної майстерності та тренувальних навантажень спортсменів в аеробній гімнастиці); педагогічне тестування; педагогічний експеримент; експертне оцінювання (для виявлення і прогнозування ступеня ефективності отриманих результатів дослідження); медико-біологічні обстеження для визначення рівня фізичної та функціональної підготовленості; методи математичної статистики (кореляційний та факторний аналізи), з використанням ліцензованих пакетів статистичних комп'ютерних програм „SPSS” і „XLSTT” (надбудова до Excel) – для узагальнення результатів та формування об'єктивних висновків.

Результати дослідження. На основі результатів розширеного комплексного тестування юних спортсменів було проведено стандартизацію заданих значень перемінних. Розраховувалися кореляційні коефіцієнти Пірсона між розглянутими перемінними та на підставі кореляційної матриці визначалися так названі відносні дисперсії простих компонентів (факторів), кількість яких збігається з кількістю показників. Власні значення компонентів (факторів) сортувалися в порядку убуття.

У *перший фактор* (28,7%) - фактор «швидкісно-силових здібностей» увійшли такі показники тестування: зріст, вага, швидкісна стрибучість, стрибок з місця, PWC170, швидкість човникового бігу та елемент складності аеробної гімнастики «стрибок у групування». Зріст, вага і показник абсолютного значення PWC170 взаємозалежні природним чином, тобто при збільшенні росту збільшується вага і PWC170. Варто звернути увагу на те, що перший фактор складають показники швидкісно-силової підготовленості в поєднанні з координаційною точністю.

На *долю другого фактору* (26,9%) - фактора «координаційних здібностей» увійшли показники елементів техніки – «з'єднання аеробних доріжок», «2 перекиди вперед, стрибок з поворотом на 360°», тест «фламінго» та показник музикальності. Негативне значення коефіцієнта кореляції в топінг-тесті та позитивне значення коефіцієнта кореляції в показниках серцевого ритму свідчать про те, що після швидкісно-силової підготовленості гімнасток у зв'язку з антропометричними даними та точністю виконання рухів, найважливіше значення набуває координація та здатність організму до швидкої адаптації.

Третій фактор (20,8%) інтерпретовано, як *фактор* «силових якостей» в який увійшли такі показники, як згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підймання тулуба в сід з положення сидячи, «упор кутом ноги нарізно», що вказує на значний внесок силової підготовленості спортсменів.

Четвертий фактор (14,6%) визначає «гнучкість». Його показники – шпагати,

нахили, міти та елемент складності «пайкейк», що вказує на взаємозв'язок показників гнучкості з технічним компонентом.

У *п'ятий фактор* (5,2%) - фактор «швидкісних якостей» увійшли показники швидкісної техніки та показники серцевого ритму, що свідчить про взаємозв'язок техніки із здатністю до розслаблення, і в *шостий фактор* (3,8%) – «спеціальна витривалість», увійшов показник PWC170 та ЖЕЛ. Однак основної уваги набуває факт того, що в перший і найголовніший фактор увійшли показники швидкісно-силової підготовленості та точність виконання рухів в поєднанні з антропометричними даними.

Висновки. Результати факторного аналізу показали, що застосовані показники розширеного комплексного тестування юних спортсменів аеробної гімнастики мають шість основних факторів. В перший і найголовніший фактор увійшли показники швидкісно-силової підготовленості та топінг-тест в поєднанні з антропометричними даними. Отримані дані збігаються з даними кореляційного аналізу і свідчать про те, що в сучасній аеробній гімнастиці точність виконання рухів повинна поєднуватися зі швидкісно-силовою підготовленістю та антропометричними даними.

При навчанні основним технічним елементам в аеробній гімнастиці слід робити акцент не тільки на просторово-часових параметрах виконання, але й на швидкісно-силовому аспекті їх виконання. Це потребує розробки відповідної методики навчання.

У перспективі подальших досліджень планується розробка індивідуальних програм підготовки спортсменів аеробної гімнастики на основі факторних моделей їх підготовленості.

Список використаної літератури

1. Артем'єва Г. П., Бодренкова І. О. & Мошенська Т. В. (2019), «Удосконалення спеціальної фізичної підготовки гімнасток у спортивній аеробіці на етапі початкової підготовки», *Слобожанський науково-спортивний вісник*, №5, 76–81.
2. Мошенская Т. В. & Бодренкова И. А. (2015), «Специальная скоростно-силовая подготовка как основа повышения технического мастерства в спортивной аэробике», *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, №12, 67–73
3. Правила Міжнародної федерації аеробної гімнастики (FIG): [електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.fig-gymnastics.com/site>
4. Озолин Н. Г. (2006), Настольная книга тренера. Наука побеждать. М: Астрель; 863 с.
5. Платонов В. Н. (2004), Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения. К: Олимпийская литература, 808 с.
6. Спортивна аеробіка (2014), Навчальна програма для ДЮСШ. Київ, 43 с.
7. Сергієнко Л. П. (2001), Комплексне тестування рухових здібностей людини. Навчальний посібник. Миколаїв, 360 с.

Сергій Бондаренко, канд. пед. наук, доцент
Володимир Савченко, ст. викл.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

*Центральноукраїнський національний технічний університет
Кропивницький, Україна*

Формування тактичного мислення юних футболістів на основі розвитку просторового інтелекту

Анотація. Експериментально перевірено інноваційний підхід до процесу формування тактичного мислення у юних футболістів шляхом розвитку просторового інтелекту.

Ключові слова: тактична підготовка, когнітивні тести.

Вступ. Невдалі та посередні результати виступів клубних команд та національної збірної країни з футболу спонукають до критичного аналізу всієї системи підготовки футболістів, починаючи з початкового періоду тренувань.

Мета та завдання дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність інноваційного підходу до процесу навчання тактичним діям юних футболістів 5-6 років на основі розвитку просторового інтелекту.

Матеріал і методи дослідження: в експерименті брали участь юні футболісти 5-6 років ($n = 26$), які були зараховані в групи початкової підготовки ДЮСШ та мали достатньо однорідний рівень фізичного, когнітивного розвитку та рухової підготовленості. Методом сліпої вибірки з них була сформована експериментальна (ЕГ) і контрольна (КГ) групи.

Для вивчення проявів просторового інтелекту застосовувалась батарея когнітивних тестів, а саме: модифікація 3-го завдання тесту І. Керна - І. Ірасека "Зрисунвання точок", тест І.А. та О.О. Барташнікових "Комбінаторика", тест Л.Венгера "Коробка форм" [3].

Результати дослідження та їх обговорення. Теоретичною основою визначення просторового інтелекту футболіста є теорія множинності інтелекту Г.Гарднера, згідно якої це здібність людини сприймати та певним чином опрацьовувати зорову й просторову інформацію [1]. В контексті ігрової діяльності це здібність "бачити поле", "читати ігрову ситуацію" та моделювати її продовження [2,4,5,6,].

В основу річної експериментальної програми спрямованого розвитку просторового інтелекту було покладено використання спеціально-підвідних моделюючих ігор та ігрових завдань. Тестування проводилось на початку (вересень) та в кінці навчального

року (травень).

На початку експерименту був зафіксований прийнятний рівень статистичної однорідності проявів просторового інтелекту в обох групах за всіма тестами ($p > 0.05$).

В кінці експерименту перевага ЕГ склала: у тесті Керна-Ірасека - на 11,4% ($t=2,94$; $p < 0,01$), у тесті Барташнікових - на 14,3% ($t=2,31$; $p < 0,05$), тесті Венгера - на 9,3% ($t=2,35$; $p < 0,05$).

Таким чином отримані результати експерименту можна вважати достатньо переконливими щодо ефективності розвитку просторового інтелекту юних футболістів, що буде слугувати основою для формування тактичного мислення гравців.

Висновки. Спрямований розвиток просторового інтелекту спроможний стати дієвим чинником успішного опанування тактичними діями вже на початковому етапі тренувань юних футболістів.

Ефективним засобом розвитку просторового інтелекту є спеціально-підвідні моделюючі ігри та ігрові завдання, що системно використовувались протягом всього експерименту.

Дошкільний вік є потенційно сенситивним щодо розвитку тактичного мислення за умови врахування вікових особливостей когнітивної сфери дітей. Це має знайти відображення у відповідних принципах і дидактичних підходах щодо методики організації і проведення тренувальних занять.

Перспективи подальших досліджень за даним напрямком полягають у розробці нових, більш досконалих та інформативних тестів для діагностики проявів просторового інтелекту дітей дошкільного віку.

Список використаної літератури

1. Гарднер Г. Структура розуму: теорія множинного інтелекту: пер. с англ. А.Н. Свирид; под ред. Э.В. Крайникова. М., ООО И. Д. Вильямс, 2007. 512 с.
2. Журід С.М. Технічна та тактична підготовка футболістів: навчально-методичний посібник. Харків: ФЛП Панов А.Н., 2020. 207 с.
3. Косівська С.В., Бондаренко С.В. Розвиток рухового інтелекту дітей- сиріт 3-6 років у процесі підготовки до шкільного навчання: методичні рекомендації. Кіровоград: "Авангард", 2013. 44 с.
4. Ніколаєнко В.В. Педагогічна технологія управління багаторічним процесом формування техніко-тактичної майстерності футболістів. *Науковий часопис НПУ ім.Н.П.Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. № 6 (49) 14. С. 97-111.
5. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ. Перша друкарня, 2021. 672 с.
6. Пономаренко П.А. Учись виділяти поле. Донецьк: РИП "Лебедь", 1994. 112 с.



Катерина Боцман, здобувачка I магістерського рівня
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Тетяна Сидорова, к. фіз. вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Розвиток сили лижників 14-15 років методом кругового тренування

Анотація. У тезі розглянуто вплив кругового тренування на розвиток сили лижників-гонщиків 14-15 років.

Ключові слова: лижники-гонщики 14-15 років, кругове тренування, сила.

Вступ. Як стверджують дослідники у лижному спорті [1, 2, 3], різке зростання вимог до підготовки лижників-гонщиків визвано бурним зростом спортивних результатів на усіх дистанціях. І, як наслідок це призводить до значного збільшення об'єму специфічної тренувальної роботи з різною інтенсивністю. За останні роки у тренувальному процесі лижників-гонщиків все частіше використовують кругове тренування, що робить питання більш актуальним, особливо на початкових етапах [4, 5].

Мета та завдання дослідження. Виявити вплив методу кругового тренування на розвиток сили у лижників-гонщиків 14-15 років. Реалізація поставленої мети передбачала такі завдання: 1. Провести аналіз науково-методичної, спеціальної літератури. 2. Визначити розвиток сили у лижників-гонщиків 14-15 років під впливом двох комплексів кругового тренування.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженнях прийняли участь 10 лижників-гонщиків у віці 14-15 років, котре проходило протягом 13 тижнів. Нами були складені два комплексу кругового тренування на силу. Перший і другий комплекси включали по 5 вправ, з використанням інтервального методу. Усі вправи виконувалися від 40-60 с з міцністю 50 % від максимуму та паузою 30-40 с. Перший комплекс використовували у непарні, а другий комплекс у парні тижні. Тренувальні заняття силового напрямку проходили в тренажерному залі тільки у вівторок. При розробці комплексу кругового тренування нами враховувалися об'єм і інтенсивність навантаження, вік і стать спортсменів. Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: 1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. 2. Педагогічні методи. 3. Методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У віці 14-15 років починається фаза базової спеціалізованого тренування у лижному спорті, де пріоритетним на-

прямою є вдосконалення загальної фізичної підготовки та створення фундаменту спеціальної підготовленості [1, 3]. На початку і наприкінці досліджень рівень розвитку сили у лижників-гонщиків 14-15 років зріс на 19,7 разів ($t=3,1$; $p<0,01$) у зістрибуванні на лавку, на 21,5 см ($t=2,73$; $p<0,05$) у стрибку з місця, на 7,7 разів ($t=2,38$; $p<0,05$) у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи та на 6,3 с ($t=1,95$; $p>0,05$) знизилися показники у бігу на 1000 м (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичних якостей лижників-гонщиків 14-15 років на початку і наприкінці дослідження ($n=10$), $\bar{X} \pm m$

Показники	На початку	Наприкінці	Оцінка статистичної відмінності	
			t	p
Зстрибування на лавку, к-сть разів	$105,5 \pm 3,99$	$125,2 \pm 1,94$	3,1	<0,01
Стрибок у довжину з місця, см	$205,3 \pm 9,81$	$226,8 \pm 5,51$	2,73	<0,05
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	$34,5 \pm 1,95$	$42,2 \pm 0,69$	2,38	<0,05
Біг на 1000 м, с	$228,8 \pm 7,43$	$222,5 \pm 6,11$	1,95	>0,05

Висновки. Нами визначено, що використання двох комплексів кругового тренування на розвиток у лижників гонщиків 14-15 років мали на 39,4 % збільшення показників у зістрибуванні на лавку, на 43,0 % у стрибку з місця, на 15,0 % у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи, на 12,6 % у бігу на 1000 м. Впроваджені нами два комплекси також показали, що у віці 14-15 років незалежно від зросту м'язової маси верхніх та нижніх кінцівок, тулубу нами правильно сплановане фізичне навантаження без відхилень у серцево-судинній системі, що в подальшому нами буде розкрито.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення показників серцево-судинної системи у лижників-гонщиків 14-15 років з використанням розроблених комплексів кругового тренування на силу та витривалість.

Список використаної літератури

1. Бомпа Т., Буццичелли К. Периодизация спортивной тренировки. М. : Спорт, 2016. 384 с.
2. Мулик В. В. Система многолетнего спортивного совершенствования в усложненных условиях сопряжения основных сторон подготовленности спортсменов (на материале лыжного спорта). дис. ... д-ра наук з фіз. вихов. і спорту. К., 2002. 515 с.

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**XXII Міжнародна науково-практична
конференція**

6-7 грудня 2022 року



3. Мякинченко Е. Б., Селуянов В. Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. М. : ТВТ Дивизион, 2005. 338 с.

4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. К. : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник для тренеров : в 2 кн. К. : Олимпийская литература, 2015. Т. 2. С. 952–975.

Сергій Вербіцький, аспірант

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
м. Львів, Україна*

Іван Каратник, к. фіз. вих., доцент

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
м. Львів, Україна*

Марян Пітин, д. фіз. вих., професор

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
м. Львів, Україна*

Відмінності фізичної підготовленості волейболістів- початківців за результатами програми підготовки на основі інтерактивних методів навчання

Анотація. У дослідженні визначено опосередкований вплив програми підготовки на основі інтерактивних методів навчання за допомогою встановлення зміни показників фізичної підготовленості волейболістів-початківців.

Ключові слова: волейбол, інтерактив, ефективність, підготовленість.

Вступ. Підготовка юних спортсменів займає важливе місце в системі багаторічної підготовки у волейболі [1, 2, 4, 5]. На етапі початкової підготовки закладаються основи фізичної, технічної підготовленості, формується бажання дітей до подальшого удосконалення майстерності [1, 4]. Поряд із тим існує постійна потреба урізноманітнення змісту навчального матеріалу у програмах підготовки, що можна робити за допомогою впровадження нових підходів до навчання, зокрема застосування інтерактивних методів [2, 3].

Мета дослідження: визначити ефективність застосування інтерактивних методів навчання для фізичної підготовленості волейболістів на етапі початкової підготовки.

Матеріал і методи. У процесі дослідження застосовано теоретичний аналіз та узагальнення для вивчення змісту наукової та методичної літератури, аналіз документальних матеріалів з підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки, педагогічне спостереження за технічною підготовленістю, методи математичної статистики. **Учасники.** До дослідження було залучено 65 волейболістів першого року навчання на етапі початкової підготовки, з них 34 входили до складу експериментальної та 31 – контрольної груп. Вік спортсменів на момент початку дослідження становив 8–10 років. **Організація.** Упродовж другого півріччя 2020–2021 навчального року (січень–

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична конференція

6-7 грудня 2022 року

червень) в навчально-тренувальний процес волейболістів першого року навчання на етапі початкової підготовки було впроваджено експериментальну програму. Відмінністю між програмою для спортсменів експериментальної та контрольної групи було застосування групи методів інтерактивного навчання. Ефективність щодо фізичної підготовки визначалася за результатами тестів: біг 20 м (с), стрибок вгору (см), стрибок у довжину (см), човниковий біг 6х5м (с), кидок набивного м'яча 1 кг, сидячи (см), біг на місці, 10 с (к-сть разів).

Результати дослідження та їх обговорення. Основний акцент у визначенні ефективності використанні програми підготовки на основі інтерактивних методів ми вбачали у змінах технічної підготовленості спортсменів. Ці результати висвітлені у попередній публікації [2]. Однак опосередковану цінність у визначенні ефективності впливу програми підготовки волейболістів-початківців мають дані міжгрупового порівняння за показниками фізичної підготовленості спортсменів (рис.).

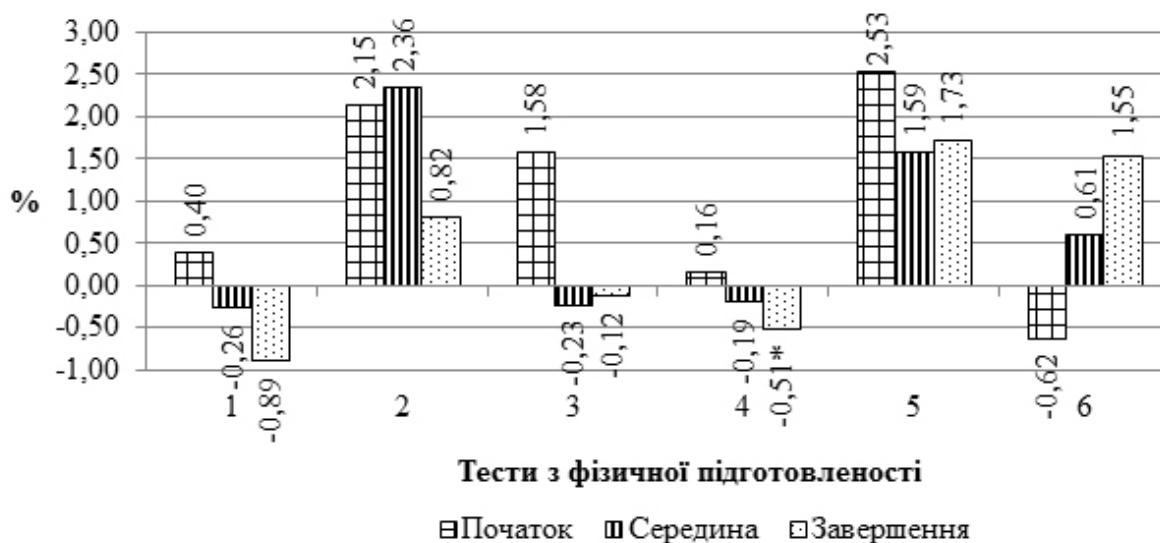


Рис. Відмінності фізичної підготовленості волейболістів першого року навчання на етапі початкової підготовки експериментальної та контрольної груп на різних етапах педагогічного експерименту: 1 – біг 20 м.; 2 – стрибок вгору; 3 – стрибок у довжину; 4 – човниковий біг 6х5м.; 5 – кидок набивного м'яча 1 кг, сидячи; 6 – біг на місці, 10 с; * – наявність статистично вірогідної відмінності між представниками різних груп ($p \leq 0,05$).

Вивчення цих даних дало підстави стверджувати, що між волейболістами першого року навчання етапу початкової підготовки за середньогруповими результатами тестів з визначення фізичної підготовленості статистично вірогідних відмінностей не було. Відносні значення становили від 0,16 до 2,53% на користь тієї чи іншої групи спортсменів. За усіма з них значення статистичної вірогідності становили $p=0,124-0,921$, незалежно від методу доведення гіпотези (t-критерій Стюдента чи W-критерію Вілкоксона).

На другому етапі тестування за даними фізичної підготовленості ситуація не зазнала суттєвих змін. Так само спостерігається відсутність статистично вірогідних відмінностей між волейболістами першого року навчання етапу початкової підготовки експериментальної та контрольної груп (0,19–2,36%, $p=0,142-0,912$), незалежно від методу доведення гіпотези (t -критерій Стьюдента чи W -критерію Вілкоксона).

На завершальному етапі контролю за показниками фізичної підготовленості ми зафіксували наявність статистично вірогідної відмінності лише для результатів тесту «човникового бігу 6х5м». (0,51%, $Z=2,511$, $p=0,012$) на користь представників експериментальної групи. На наш погляд, це досягнуто більш узгодженим покращенням результатів тесту серед спортсменів експериментальної групи.

Проте у всіх інших випадках значення відмінностей результатів тестів з фізичної підготовленості представників експериментальної та контрольної груп не досягнули критичних значень (0,12–1,73% на користь однієї з груп, $p=0,075-0,741$ незалежно від методу доведення гіпотези).

Ми схильні вважати, що зазначена перевага пов'язана з кращим технічним виконанням тесту на спритність. Тобто руховий досвід та усвідомлення техніки виконання прийомів із волейболу, за нашим припущенням, могли мати перенесення, внаслідок активізації нервово-м'язової діяльності, на техніку виконання цього тесту з фізичної підготовленості [1, 4, 5].

Висновок: незалежно від методичного змісту програми підготовки волейболістів першого року навчання етапу початкової підготовки та її опосередкованого впливу на фізичну підготовленість спортсменів, суттєвих відмінностей між представниками експериментальної та контрольної груп не спостерігається. Лише за одним показником по завершенні педагогічного експерименту були наявні статистично вірогідні відмінності (човниковий біг 6х5м) на користь волейболістів-початківців експериментальної групи.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку передбачають з'ясування змін технічної підготовленості волейболістів-початківців внаслідок впливу програми підготовки з використанням інтерактивних методів навчання.

Список використаної літератури

1. Бойчук Р. І. Координаційні здібності як передумова технічної підготовки юних волейболісток на етапі початкової підготовки. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура, 2010. № 12.
2. Вербіцький С. Ю., Пітин М. П. Зміни технічної підготовленості волейболістів на етапі початкової підготовки за результатами програми на основі інтерактивних методів навчання. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 2. С. 74–81.
3. Інтерактивні методи викладання. Практичні поради для суддів-викладачів. Київ: ФОП Демчинський О.В., 2017. 64 с.

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**XXII Міжнародна науково-практична
конференція**

6-7 грудня 2022 року



4. Носко М. О., Синіговець В. І. Модельно-рейтингова оцінка фізичної підготовленості юних волейболістів 10–12 років на етапі початкового спортивного відбору. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту, 2001. № 13. С. 25–31.

5. Hnatchuk Y., Lynets M., Khimenes K., Pityn M. Improvement of physical preparedness of qualified volleyball players. Journal of Physical Education and Sport, 2018. no 18 (1), pp. 239–245.

Станіслав Власко

*Харківська державна академія фізичної культури
аспірант кафедри атлетизму силових видів спорту
Харків, Україна*

Віктор Джим

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
професор кафедри атлетизму та силових видів спорту
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вплив засобів армрспорту на показники спеціальної фізичної підготовленості у кваліфікованих армреслерів

Анотація. Представлено аналіз методики у якій задіяні засоби армспорту та проведений детальний аналіз тренувального процесу кваліфікованих армреслерів де були представлені результати, надано структуру тренувального процесу з урахуванням різних режимів роботи та виконання вправ на різних не специфічних тренажерах.

Ключові слова: аналіз методики, спеціальна фізична підготовленість, фізична працездатність, тренувальний процес, не специфічні тренажери.

Актуальність дослідження. Армрестлінг – вид спорту, який визнаний Міжнародним олімпійським комітетом та входить до програми змагань Всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту. Спортсмени в цьому виді спорту змагаються один з одним переборюючи суперника в сутичці руко борців (Д. Безкоровайний). Армрестлінг відноситься до групи видів спорту з об'єктивним результатом. Проте, досі не має єдиної думки про те, у яких пропорціях потрібно виконувати спеціальні і допоміжні фізичні навантаження на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалювання армрестлерів, як узгоджувати в тренувальному процесі власнесилові і швидкісно-силові вправи тощо. Таким чином, проведення наукового дослідження в даному напрямку є актуальним (Д. Безкоровайний).

В працях науковців розкрито теоретичні особливості управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу (В. Платонов; Ю. Вихляєв; С. Ермаков). Існують розробки організації тренувального процесу в силових видах спорту (В. Джим; В. Олешко). Важливість силової та швидкісно-силової підготовки доведена у різних видах спорту (В. Джим). Проте, досі не виявлено на які параметри силових і швидкісно-силових якостей слід орієнтуватись в силових видах спорту на етапі

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Мета та завдання дослідження: – визначити вплив засобів армспорту на показники спеціальної фізичної підготовленості у кваліфікованих армреслерів, під впливом тренувального процесу.

Матеріали і методи дослідження: огляд літературних джерел; педагогічний експеримент; медико-біологічні методи; методи математичної статистики.

Результати дослідження. В даному дослідженні брали участь кваліфіковані армреслери, які займаються в секціях з армспорту у фітнес центрах «Тетра», «TRX», «Феромон» м. Харкова, а також у федерації армспорту Харківської області. До експерименту було залучено 25 кваліфікованих спортсменів (19 – 21 років) середніх вагових категорій 70 – 80 кілограмів, які спеціалізуються в армрестлінгу.

Необхідно зазначити те, що у всіх показниках спеціально фізичної підготовленості кваліфікованих армреслерів вагових категорій 70-80 кг, за два роки проведених нами досліджень отримані позитивні зміни у їх виконанні. Проведене дослідження показало, що зміни результатів спеціально-підготовчих вправ здійснювалися рівномірно, від року до року.

При виконанні згинання рук зі штангою стоячи на біцепс у армреслерів вагових категорій 70-80 кг, середній результат на початку дослідження становив $63,1 \pm 2,8$ кг, а за другий рік (20 років) підвищився до $68,5 \pm 2,7$ кг, а за третій рік дослідження (21 років) досяг $71,2 \pm 2,2$ кг.

Різниця результатів в період з 19 до 20 років склала 5,4 кг ($t=1,39$; $p>0,05$), у наступний рік з 20 до 21 років – 2,7 кг ($t=0,77$; $p>0,05$), за весь час досліджень результат підвищився на 8,1 кг ($t=2,27$; $p<0,05$)

Вихідні дані згинання передпліччя з гантелею на лаві Скотта у армреслерів вагових категорій 70-80 кг, становили $45,8 \pm 3,4$ кг. Після першого року тренувань (в 19 років) результати підвищилися і в середньому становили $51,9 \pm 3,1$ кг, після третього року (21 років) середньо-групові результати досягли $57,4 \pm 2,4$ кг.

Вірогідність різниці результатів склала з 19 до 20 років ($t=1,24$; $p>0,05$), у наступний рік (з 20 до 21 років) отримано більш значні зміни ($t=1,40$; $p>0,05$). Через два роки приріст результату склав ($t=2,58$; $p<0,05$), що є достовірним кращим результатом

У дослідженні показників згинання кисті з гантелею сидячи з коліна у армреслерів вагових категорій 70-80 кг, на початку дослідження виявлено середньо груповий результат $50,3 \pm 3,5$ кг, на другому році (20 років) показник становив $55,7 \pm 3,3$ кг, на третьому році дослідження (21 рік) – $60,4 \pm 2,8$ кг. Різниця результатів з 19 до 20 років становила 5,4 кг ($t=1,23$; $p>0,05$), у наступний рік з 20 до 21 років – 4,7 кг ($t=1,09$; $p>0,05$), а два роки приріст результату склав 10,1 кг ($t=2,53$; $p<0,05$), що є кращою.

У дослідженні показників супінація на вертикальному блоці у армреслерів вагових категорій 70-80 кг, на початку дослідження виявлено середньо груповий результат $45,5 \pm 3,3$ кг, на другому році (20 років) показник становив $49,7 \pm 2,2$ кг, на третьому році

дослідження (21 рік) – $54,8 \pm 2,3$ кг.

Вірогідність різниці результатів склала з 19 до 20 років ($t=1,06$; $p>0,05$), у наступний рік (з 20 до 21 років) отримано більш значні зміни ($t=1,60$; $p>0,05$). Через два роки приріст результату склав ($t=2,31$; $p<0,05$), що є достовірним кращим результатом

У дослідженні показників статичного утримання ручки для армліфтингу за 10с у армреслерів вагових категорій 70-80 кг, на початку дослідження виявлено середньо груповий результат $60,6 \pm 3,3$ кг, на другому році (20 років) показник становив $65,8 \pm 2,8$ кг, на третьому році дослідження (21 рік) – $70,7 \pm 2,3$ кг. Різниця результатів з 19 до 20 років становила 5,2 кг ($t=1,20$; $p>0,05$), у наступний рік з 20 до 21 років – 4,9 кг ($t=1,35$; $p>0,05$), а за два роки приріст результату склав 10,1 кг ($t=2,51$; $p<0,05$), що є кращою

Висновки. Представлені результати досліджень армреслерів вагових категорій 70-80 кг, свідчать, про значні зміни, що отримані у показниках згинання рук зі штангою стоячи на біцепс, згинання передпліччя з гантелею на лаві Скотта, згинання кисті з гантелею сидячи з коліна, супінація на вертикальному блоці, статичне утримання ручки для армліфтингу за 10с, що пов'язано як з розвитком спеціальних рухових якостей так і з процесом засвоєння техніки їх виконання $p<0,05$.

Література

1. Безкоровайний Д. О. Вікові зміни статичної витривалості у школярів 15–17 років, які займаються армспортом. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. № 12. С. 8–11.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебн. для тренеров : в 2 кн. Київ. : Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 752 с.
3. Ермаков С. С., Иващенко С. Н., Гузов В. В. Особенности мотивации студентов с применением индивидуальных программ физической самоподготовки. Физическое воспитание студентов. 2012. №4. С. 59–61. URL: <http://www.sportedu.org.ua/html/journal/2012-N4/index.html> (дата звернення 10.10.2022)
4. Джим В. Ю. Особливості харчування бодібілдерів у підготовчому періоді тренувань. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 4 (37). С. 15–19.
5. Джим В. Ю. Педагогические основы безопасности при занятиях бодибилдингом. New Trends in Teaching Social Science Subjects at Schools Specialized in Security: сборник трудов Международной научной конференции, Словакия, 2013. С. 111–118.
6. Олешко В. Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці: підруч. для студ. закл. вищої освіти з фіз. вих. і спорту. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, Олімпійська література, 2018. 332 с.
7. Cornelius A. E., Brewer B. W., Van Raalte J. L. Applications of multilevel modeling in sport injury rehabilitation research. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2007. Vol.5(4). pp. 387 – 405. doi:10.1080/1612197X.2007.9671843.

Ігор Гінзбург, аспірант
Запорізький національний університет
Запоріжжя, Україна

Особливості анаеробних механізмів енергозабезпечення і фізичної працездатності у курсантів закладів вищої освіти

Анотація. У статті наведено результати педагогічного дослідження анаеробних механізмів енергозабезпечення і фізичної працездатності курсантів закладів вищої освіти. Для забезпечення адаптаційних можливостей організму та створення оптимальних умов підвищення як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості, необхідно визначити особливості формування їх функціональної підготовленості у процесі їх навчально-тренувальних занять.

Ключові слова: курсанти, тест Вінгейт, тест PWC₁₇₀.

Вступ. Бойові умови вимагають від військовослужбовців високорозвинутих фізичних і вольових якостей, а також достатніх фізіологічних можливостей організму [2]. Комплексне реформування процесу підготовки та виховання курсантів є суттєвою проблемою. Забезпечення військ досить складною військовою технікою, необхідність підтримки постійної боєздатності вимагають вагомої фізичної підготовки [3]. Крім того, традиційна система фізичної підготовки не забезпечує у повній мірі формування готовності майбутніх офіцерів до бойової діяльності через низький рівень фізичної підготовленості молоді, яка вступає до вищих військових навчальних закладів. Рівень розвитку тих чи інших фізичних якостей визначає загальну фізичну здатність військовослужбовців до виконання окремих рухових дій та складних рухових дій різного характеру. Так у професійній підготовці звернута увага на значущості система оцінювання та перевірки фізичних якостей військовослужбовців організму [4].

Процеси євроінтеграції не минули правоохоронну сферу нашої країни, зокрема, підготовку вискоефективних у професійній діяльності фахівців, здатних на височайшому рівні забезпечувати захист нашого населення. Розглядаючи головну мету професійної освіти працівників Національної поліції, як досягнення професійної компетентності випускниками вишів, що складається з особистісних якостей, універсальних та професійно-прикладних навичок, постає проблема удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання в умовах ЗВО. Як важливо відмічають науковці, що саме якість такої підготовки гарантує українському суспільству належну безпеку проживання у власній країні [1].

Мета та завдання дослідження – дослідити особливості анаеробних механізмів енергозабезпечення і фізичної працездатності у курсантів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення даних, тестування за 30-секундним тестом Вінгейт і фізичної працездатності PWC_{170} , методи математичної обробки отриманих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Для дослідження анаеробних механізмів енергозабезпечення, що займають важливе місце в підготовці курсантів закладів вищої освіти, нами проведено тестування за 30-секундним тестом Вінгейт. Значення абсолютної пікової потужності у курсантів закладів вищої освіти на констатувальному етапі дослідження складало $569,77 \pm 10,71$ Вт, відносної пікової потужності – $8,14 \pm 0,26$ Вт/кг, абсолютної середньої потужності – $396,01 \pm 8,78$ Вт, відносної середньої потужності – $5,68 \pm 0,22$ Вт/кг, мінімальної потужності – $222,26 \pm 7,27$ Вт, відносної мінімальної потужності – $3,18 \pm 0,17$ Вт/кг. Варто зазначити, що у курсантів був відмічений високий коефіцієнт стомлення, який був на рівні $60,99 \pm 1,55$ %, що свідчив про швидку втому досліджуваних і знижену витривалість до роботи анаеробного характеру. Таким чином, отримані дані показують нагальну необхідність включення в експериментальну програму засобів для поліпшення витривалості.

Отже, значення абсолютної фізичної працездатності ($aPWC_{170}$) і відносної фізичної працездатності ($vPWC_{170}$) складали в досліджуваних курсантів $759,08 \pm 8,75$ кгм/хв і $10,84 \pm 0,27$ кгм/хв/кг, що відповідало низькому рівню. Нижчому за середній рівень відповідав показник відносного максимального поглинання кисню ($vМПК$) – $39,18 \pm 0,57$ мл/хв/кг.

Висновки. Аналіз отриманих даних щодо анаеробних механізмів енергозабезпечення за 30-секундним тестом Вінгейт засвідчив високий коефіцієнт втоми. Результати тестування у курсантів закладів вищої освіти за тестом PWC_{170} вказали на нижче за середній рівні фізичної працездатності.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні особливостей функціонального стану кардіореспіраторної та дихальної систем курсантів закладів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Максимчук Б.А., Гаркавий О.А., Оленченко В.В., Хацаюк О.О. Удосконалення військово-прикладних навичок рукопашного бою курсантів-правоохоронців МВС України на основі використання сучасних педагогічних технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. № 63. Т. 2. Запоріжжя, 2019. С. 98-103.

2. Grankin N.A., & Kuznecova Z.M. Indices of functional state and reserve opportunities of cadets. *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*. 2017. Т. 12. № 1. Р. 37–46.

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



3. Klymovych V. et al. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *Sport Mont.* 2020. T. 18. № 2. P. 79–82.

4. Oderov A. et al. Innovative approaches for evaluating physical fitness of servicemen in the system of professional training. *Journal of Physical Education and Sport.* 2017. T. 17. № 1. P. 23–27.

Олена Горбенко, доцент, к. пед. н.
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Альберт Лисенко, старший викладач
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вдосконалення та підвищення якості суддівства на змаганнях зі спортивних танців

Анотація. У науковому дослідженні розглядається питання вдосконалення методики суддівства змагань зі спортивних танців. Саме від розуміння спортивним суддею критеріїв системи оцінювання виконавської майстерності залежить об'єктивність оцінки спортсменів-танцюристів під час змагань у спортивних танцях.

Ключові слова: змагання, спортивні танці, спортсмени-танцюристи, суддівство.

Вступ. Суддівство змагань – складний процес. Без спеціальної підготовки оцінити об'єктивно виступи спортсменів неможливо. Суддівство повинно проводитися у суворій відповідності до правил змагань.

Правила вимагають, щоб вправи, елементи, комбінації змагальної програми виконувалися у відповідності до вимог критеріїв системи суддівства, без порушень встановлених норм.

Для якісного суддівства судді повинні добре знати усі вимоги, розбиратися у всіх тонкощах правил змагань, бути достатньо організованим, зібраним, уважним і володіти хорошою здоровою пам'яттю. Всі складові оцінки повинні фіксуватися і усі результати суддівства повинні зберігатися до часу завершення змагань і подачі апеляцій [1, 2, 5].

Відповідно Закону України «Про фізичну культуру і спорт» встановлені наступні категорії суддів зі спортивного танцю в порядку зростання:

- суддя-стажер;
- юний суддя (суддя III категорії);
- суддя II категорії;
- суддя I категорії;
- суддя Національної категорії.

Мета та завдання дослідження: обґрунтувати можливості об'єктивності суддівства на змаганнях зі спортивних танців.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація і узагальнення наукової літератури; педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз даних науково-методичної літератури [1, 3, 4, 5, 6, 7, 8] показав, що суддівство у спортивних танцях – складний процес, який вимагає від кожного судді глибоких знань, умінь та достатнього практичного досвіду. Тому об'єктивна оцінка судді залежить багатьох чинників: професійної майстерності та спортивної етики, знань основних критеріїв суддівства, які й допомагають визначити рівень танцю, який виконують спортсмени-танцюристи на змаганнях.

Спортивні танці в даний час характеризуються високою технічною складністю елементів, що виконуються, високою швидкістю, а також необхідністю точної координації та максимальної пластичної виразності танцю, що ускладнює об'єктивність оцінювання суддями рівня танцювальної майстерності та спортивної кваліфікації спортсменів [1, 2, 3].

Суддями зі спортивних танців можуть бути громадяни України, які мають відповідний кваліфікаційний рівень підготовки, мають ліцензію судді будь якої офіційно зареєстрованої української танцювальної організації, яка займається розвитком і популяризацією спортивних танців і танцювального спорту, на поточний рік, пройшли конгрес суддів, виявили бажання прийняти участь в суддівстві змагань і не мають статусу танцюриста-аматора на поточний рік. Призначення суддів для суддівства змагань зі спортивних танців відповідного рівня залежить від рівня їх кваліфікації (категорії) безпосередньо на змаганнях Головним суддею, а на офіційні Чемпіонати України та Кубки – шляхом жеребкування серед присутніх на змаганнях суддів (затверджених Президією) вищої національної категорії організації (судді, які номінуються) [1, 3, 5, 6].

Щоб отримати право судити змагання в Україні та за кордоном судді зобов'язані пройти раз на рік навчання на Конгресі суддів, скласти іспит на отримання або підтвердження відповідної суддівської категорії, сплатити членський внесок та отримати ліцензію судді відповідної категорії на поточний рік [1, 5, 6].

Висновки. Виходячи з отриманих даних, можна стверджувати, що спортивні танці потребують досить розвиненої системи суддівства та вдосконалення та підвищення якості суддівства на змаганнях усіх рівнів, для підняття мотивації спортсменів та максимальної об'єктивної оцінки їхньої майстерності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження планується присвятити питанням перспективи розвитку спортивних танців у сучасних умовах.

Список використаної літератури

1. Кеба М.Є. Сучасна система оцінювання змагань з бальних танців (танцювальний спорт) // зб. наук. статей «Молодий вчений». Київ, 2017, №12 (52). – С.168-170

2. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (європейська програма): навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2020. 344с.
3. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (латиноамериканська програма): навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2021. 442с.
4. Основи теорії спорту для всіх. Метод. Посібник / Товт В.А., Ляховець Л.О., Ляховець-Булеца К.М., Степчук Н.В. Ужгород: «Говерла», 2014. С. 94-101.
5. Осадців Т.П. Історія розвитку спортивних танців. Зб. наук. статей ЛДІФК. Львів, 1999р. С.45-48.
6. Осадців Т.П. Система суддівства бальних (спортивних) танців // Лекція для студентів III курсу ФПО спеціальності 024 Хореографія з дисципліни «Тім викладання бального танцю». ЛДУФК. Львів, 2018. 15 с.
7. Осадців Т.П. Спортивні танці: [Навч. посіб.]. Львів: ЗУКЦ, 2001. 340 с.
8. WDSF Adjudicators' Handbook. A Definitive Guide to the Judging System 2.1. Roma: WDSF, 2013. 60 p.48. THE SKATING SYSTEM. Working out the marks in ballroom dancing championships» by ARTHUR DAWSON.



Юрій Горчанюк, к. фіз. вих, доцент
*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Вплив спеціально – підібраних вправ з м'ячами на показники фізичної та технічної підготовленості волейболістів – початківців

Анотація. В статті наведено результати дослідження технічної та фізичної підготовленості волейболістів 9 – 11 років, та їх зміни під впливом комплексів спеціально – підібраних вправ з м'ячами.

Ключові слова: Волейболісти - початківці, вправи з м'ячами, групи початкової підготовки.

Вступ. На початковому етапі тренувань, в волейболі, спеціалісти - практики приділяють велику увагу розвитку фізичних якостей та набуттю технічних вмінь та навичок юних волейболістів. Тому пошук нових засобів та методів, які б позитивно впливали на ці процеси - є актуальною проблемою сучасного волейболу [1-6].

Тому **метою** нашого дослідження стало: визначення ступеню впливу, спеціально – підібраних вправ з м'ячами на показники фізичної та технічної підготовленості волейболістів груп початкової підготовки

Поставлена мета визначає наступні **завдання** дослідження:

1. На основі аналізу науково - методичної літератури вивчити особливості розвитку фізичних якостей та технічної підготовленості юних волейболістів.
2. Дослідити показники фізичної та технічної підготовленості волейболістів 9 – 11 років.
3. Здійснити порівняльний аналіз досліджуваних показників після впровадження в навчально – тренувальний процес волейболістів груп початкової підготовки спеціально – підібраних вправ з м'ячами.

Матеріал та методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документальних матеріалів і педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 40 спортсменів в віці 9 – 11 років, які навчаються КДЮСШ м. Ужгород.

В ході експерименту волейболісти контрольної групи (20 спортсменів) займались лише за загальноприйнятою програмою для дитячо – юнацьких спортивних шкіл, тоді як в навчально – тренувальний процес експериментальної групи (20 спортсменів), впродовж 4 місяців (лютий – травень 2022) додатково до загальноприйнятої програми було включено спеціально – підібрані комплекси вправ з м'ячами.

Так, виховання фізичних якостей та вдосконалення усіх без винятку технічних прийомів гри (нападаючих ударів, верхньої та нижньої передач, подачі та блокувань) проходило зі включенням до навчально – тренувального процесу спеціально підібраних вправ з тенісними, баскетбольними та набивними м'ячами. Також тренувальний процес юних волейболістів було доповнено модифікованими рухливими іграми та естафетами з різними за вагою та розміром м'ячами. В ході проведення педагогічного експерименту юним спортсменам поступово підвищували навантаження, збільшували дозування, складність і швидкість виконання вправ та ігор, деякі вправи з м'ячами виконувались без зорового та слухового контролю.

Результати дослідження та їх обговорення.

Аналіз показників фізичної та технічної підготовленості контрольних та експериментальних груп до проведення педагогічного експерименту не встановив між показниками, якісної статистично достовірної різниці, що підтвердило їх ідентичність та обґрунтувало проведення педагогічного експерименту ($p > 0,05$).

Вивчення показників фізичної та технічної підготовленості контрольних та експериментальних груп після проведення педагогічного експерименту за результатами тестування контролю здібності оцінки і регуляції просторово - часових та динамічних параметрів рухів, контролю здібностей орієнтування у просторі, контролю стійкості статичної та динамічної рівноваги, контролю координованості рухів та технічних прийомів гри – передачі м'яча двома руками зверху, прийому м'яча з подачі, тестування верхньої прямої подачі та нападаючого удару встановило значне статистично достовірне превалювання результатів експериментальної групи над показниками контрольної ($p < 0,05$).

За результатами інших тестових вправ теж спостерігалось покращення результатів, але статистично достовірної різниці між показниками груп встановлено не було ($p > 0,05$).

Таким чином, на підставі статистичного аналізу даних, отриманих після педагогічного експерименту можна констатувати, що запропоновані нами спеціально – підібрані вправи з м'ячами позитивно вплинули, як на розвиток технічних вмінь та навичок, так і на рівень фізичної підготовленості волейболістів 9 – 11 років.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. В перспективі в даному напрямку, цікавим є визначення впливу спеціальних вправ з м'ячами на показники фізичної та технічної підготовленості волейболістів груп базової підготовки.



Список використаної літератури

1. Абликова А. В., Сергиенко Л. П. Спортивний відбір волейболістів: генетичні критерії визначення рухової обдарованості. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків. 2016. №2. С.7-13.
2. Богуш В.Л., Гетманцев С.В. Удосконалення спеціальної підготовки волейболістів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків. 2015. №3. С.24-29.
3. Мельник А.Ю. Аналіз ефективності силової подачі у стрибку в залежності від точності її виконання у змагальній діяльності волейболістів. *Слобожанський науково-практичний вісник*. Харків, 2016. № 5 (55). С. 53-56.
4. Мельник А.Ю. Тенденції розвитку сучасного волейболу. «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України». С. 147-150.
5. Паєвський В.В., Долгополов Д.О. Теоретичні основи взаємозв'язку фізичної та технічної підготовки волейболістів. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту (на честь святкування 25-річчя Незалежності України)* Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції (24-25 березня 2016 р.). 108-182 с.
6. Паєвський В.В., Долгополов Д.О., Гужва Р.Г. Вікові особливості технічної підготовки волейболістів. *Спортивные игры № 1. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*. Харьков: ХДАФК, 2016. С. 10-13.

Тетяна Гриньова, к. фіз. вих., доцент
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Олександр Топорков, к. фіз. вих.
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Значення компонентів технічної підготовки у гірському туризмі

Анотація. У статті наведені результати опитування фахівців зі спортивного гірського туризму щодо значення різних компонентів у процесі технічної підготовки спортсменів.

Ключові слова: гірський туризм, технічна підготовленість.

Вступ. Гірський туризм – вид спортивного туризму, що полягає в пересуванні групи визначеним маршрутом в гірській місцевості в умовах середньогір'я або високогір'я. Учасникам таких маршрутів постійно потрібно долати трав'янисті і осипні схили, морени, перевали, траверси вершин, пересуватися по сніговому та льодовиковому рел'єфу, робити сходження на вершини. Усе це висуває високі вимоги до рівня технічної підготовленості туристів задля безпечного проходження маршрутів [1, 2, 3, 4, 5].

Мета дослідження. Визначення значення різних компонентів у технічній підготовці туристів-гірників.

Матеріал та методи дослідження. Для вирішення поставленої задачі використовувався педагогічний метод дослідження, а саме анкетування. В опитуванні брали участь провідні спортсмени, інструктори, тренери-викладачі з гірських видів спорту міста Харків. Число опитаних - 32 особи, вік респондентів від 18 до 80 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення ролі складових технічної підготовленості туристів-гірників в умовах природного гірського середовища (рис.1) потрібно було проранжувати за 10-бальною шкалою «важливо - не важливо» запропоновані компоненти технічної підготовленості. Максимальну кількість балів (8-9) фахівці поставили обсягу, якості і надійності технічних прийомів. Це пов'язано, передусім, з різноманітністю рельєфів (їх структури) і перешкод (час і умови проходження), великою часткою ризику в цьому виді спорту.

Середня оцінка (5-6 балів) була поставлена різноманітності і стабільності технічних прийомів. Очевидно, що нижча оцінка фахівців визначається тим, що при виконанні технічного прийому перевага віддається не їх різноманітності, а автоматич-

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична конференція

6-7 грудня 2022 року

ному вибору, доступному і зрозумілому кожному членові команди. Низький бал (по 3 бали) отримали варіативна і надмірна складність технічних прийомів. Оскільки в гірському туризмі технічні прийоми виконуються кожним членом команди на значній відстані один від одного, при частковій неможливості координації дій голосом, тому команда прагне до спрощення технічних прийомів, а не ускладнення і варіативності.

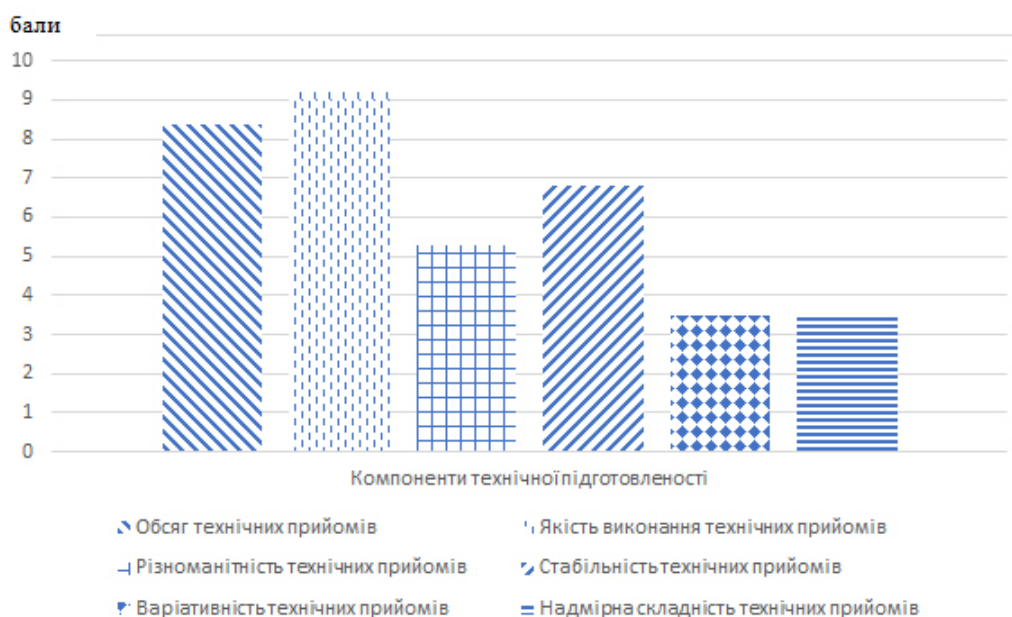


Рис. 1. Значення складових технічної підготовки туристів-гірників в умовах природного гірського середовища

Висновки. Якісна технічна підготовка туристів до походу – це основа безпеки туристського походу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у вдосконаленні методики технічної підготовки туристів-гірників.

Список використаної літератури

1. Булашев О. Я., Бершов С. І., Шальков Ю. Л., Капліна Л. І. Проблеми травматизму та нещасних випадків в гірському туризмі та альпінізмі та значення фізичної підготовки для їх запобігання. *Вісник Чернігівського державного пед. у-ту ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів : ЧДПУ 2008. № 5. С. 73-79.
2. Григорович А. М., Гринева Т. И. Теоретическое обоснование выбора полиспасных систем в практике спортивного туризма. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності*. 2016. С. 97-107.
3. Колотуха О. В. Спортивный туризм як вид спортивної діяльності: специфічні

особливості та відмінності. *Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Теоретичні і прикладні напрями розвитку туризму та рекреації в регіонах України»*. Збірник наукових праць. Кропивницький. ЛА НАУ, 2018. С. 175-182.

4. Топорков О. М. Особливості проведення рятувальних робіт в льодовикових тріщинах в зв'язці-двійці під час скітуру. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту : збірник наукових праць [Електронний ресурс]*. Харків : ХДАФК, 2020. Вип.4. С. 95-102.

5. Топорков О.М., Наговіцина О.П., Пономаренко О.В. Особливості проведення рятувальних робіт силами малої групи в льодовикових тріщинах. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]*. Харків : ХДАФК, 2021. Вип.5. С.112-120. URL: http://journals.uran.ua/cvs_konf/issue/archive.



Сергій Данищук, аспірант

*ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»,
м. Івано-Франківськ, Україна*

Ярослав Яців, к. пед. н., проф.

*ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»,
м. Івано-Франківськ, Україна*

Ярослав Гнатчук, к. фіз. вих., доц.

Хмельницький національний університет, м. Хмельницький, Україна

Сутність та актуальність наукового вивчення питань диференціації у системі фізичної підготовки спортсменів у таекван-до ІТФ

Анотація. Проведено вивчення стану питання стосовно наукового вивчення питань диференціації фізичної підготовки серед спортсменів у таекван-до ІТФ, встановлено сутність наявних досліджень та з'ясовано актуальність подальшого наукового вивчення.

Ключові слова: перспективи, вивчення, фізична підготовка, диференціація.

Вступ. Спорт є надзвичайно потужним соціальним явищем, яке спонукає до постійного розвитку різних сфер діяльності. Різноманітність видів спорту та видів рухової активності є надзвичайно великим. Це дає змогу кожному знайти свої уподобання та підтримувати необхідний рівень рухової діяльності [3, 7].

За рекомендаціями провідних фахівців прийнято розподіляти усі види спорту на олімпійські (належать до олімпійської програми та визнані МОК) та не олімпійські (ті, які не входять до програми олімпійських ігор). За іншими даними достатньо коректно говорити про наявність різних груп видів спорту за специфікою змагальної діяльності: циклічні види спорту, спортивні ігри, спортивні єдиноборства тощо [3].

Таекван-до (тхеквондо, таеквандо) входить до групи спортивних єдиноборств. Водночас є різні версії цього виду спорту. Одні з них (WT) входить до олімпійської програми та інші дві (ITF та GTF) є не олімпійськими. Цей чинник, а також ґрунтовний аналіз наукової, методичної, науково-популярної літератури дає підстави стверджувати, що олімпійській версії приділено непропорційно більше уваги зі сторони фахівців [2, 4, 5, 7].

Мета дослідження: виявити сутність та актуальність наукового вивчення питань

диференціації фізичної підготовки серед спортсменів у таекван-до ІТФ.

Методи. Використано методи теоретичного аналізу та узагальнення даних наукової та методичної літератури. Проведено аналізування даних, пов'язаних з системою підготовки спортсменів, формуванням їхньої фізичної, техніко-тактичної підготовленості в таеквандо ВТФ, ІТФ та інших спортивних єдиноборств.

Результати дослідження та їх обговорення. Загалом багатьма фахівцями наголошується, що таекван-до є системою функціонального розвитку, що шляхом застосування різноманітних прийомів та вправ сприяють функціональному розвитку та підтримці можливостей людини. Зважаючи на характерні особливості можна сказати, що цим видом спорту можуть займатися практично усі групи населення та вирішувати значний спектр завдань сфери фізичної культури та спорту.

Підсумовуючи зазначений блок відомостей наведемо основні принципи, що викладені як філософію бойового мистецтва у таеквон-до ІТФ та на сайті відповідної федерації [6]: усі рухи побудовані таким чином, щоб створювати максимальну потужність відповідно до наукових формул і принципів кінетичної енергії; закономірності, що знаходяться в основі техніки, настільки очевидні, що навіть необізнані в таеквон-до здатні відрізнити правильний рух від неправильного; дистанція і кут кожного руху визначені таким чином, щоб досягати максимальної ефективності в атаці і захисті; мета і метод виконання кожного руху наочні і прості для того, щоб полегшити навчальний процес; раціональні методи навчання побудовані таким чином, що користь від занять таеквон-до зможе отримати кожен – молодий чи старий, чоловік чи жінка; правильні методи дихання сприяють збільшенню швидкості кожного руху і знижують стомлення; атака виконується в життєво важливі точки тіла, а їх захист здійснюється від всіляких атак; кожна ударна поверхня точно визначена і базується на структурі людського тіла; всі рухи легкі у виконанні, що дає можливість отримати задоволення від занять таеквон-до як спорту і як відпочинку; особлива увага приділяється забезпеченню доброго здоров'я і запобігання травм; всі рухи гармонійні і ритмічні, завдяки чому таеквон-до дуже естетично; всі рухи в тулях повинні висловлювати особистість і життєвий характер того, чийм ім'ям названо туль.

Поряд із тим спортивна діяльність є невід'ємною складовою суспільного життя та потужним чинником впливу на людину. Таекван-до будучи бойовим мистецтвом є також системою функціонального розвитку, що шляхом застосування різноманітних прийомів та вправ, що сприяють функціональному розвитку організму. У спортивному плані таекван-до входить до групи спортивних єдиноборств, версія WTF входить до олімпійської програми та інші дві ITF та GTF є неолімпійськими видами спорту. Таекван-до ITF за своєю суттю є мистецтвом самооборони, для змагальної діяльності якої більш характерні удари руками, ніж у інших версіях та більш жорсткий характер поєдинку [6, 7].

Встановлено значене коло недоліків для системи підготовки спортсменів у тхеквандо ВТФ (олімпійська версія виду спорту). Водночас для таекван-до ІТФ ситуація є узагалі нищівною. Кількість науково-методичних розробок мінімальна,



а за деякими актуальними питаннями, зокрема диференціації фізичної підготовки відсутня. Узагальнюючи думки більшості фахівців ми схильні до необхідності поступово підвищення фізичної підготовленості спортсменів поряд із підвищенням етапу багаторічної підготовки. Проте розробка підходів до оптимального розподілу тренувальних навантажень з фізичної підготовки спортсменів із таекван-до ІТФ у різних структурних утвореннях тренувального процесу є недостатньою [2, 4, 5].

У практиці підготовки спортсменів більшості груп видів спорту підтверджено й доведено ефективність застосування різних методичних варіантів диференціації фізичної підготовки на прикладі значної кількості видів спорту: Тому варто розглядати залучення до вирішення завдань фізичної підготовки спортсменів у цьому виді спорту передових методичних розробок фахівців. Одним із таких напрямів, що якісно обґрунтовано в значній кількості досліджень є диференціація [1]. Диференціація, як процес і стан подрібнення певної соціальної групи, у нашому випадку – спортсменів на складові частини чи елементи за характерними ознаками, притаманними для цієї групи.

Продовження наукового напрямку за цією тематикою зроблено фахівцями О.В. Базильчуком щодо диференційованого розвитку фізичних якостей кваліфікованих гандболісток за допомогою врахування індивідуальних профілів фізичної підготовленості та моделей змагальної діяльності й фізичної підготовленості кваліфікованих гандболісток; А. С. Андресом – диференційованої фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу на підставі структури взаємозв'язків між показниками фізичної підготовленості та результатами змагальної діяльності багатоборців різної кваліфікації; Х.Р. Хіменес – фізичної підготовки, що поєднує комплексний розвиток фізичних якостей (70-75%) з диференційованим розвитком недостатньо розвинутих фізичних якостей спортсменів-орієнтувальників віком 14–15 років; А.І. Хохлою – вдосконалення фізичної підготовки фехтувальників-шпажистів шляхом диференціації на етапі попередньої базової підготовки; О.М. Квасницею – диференційованого підходу до розвитку фізичних якостей з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості спортсменів із регбі-7; Я.І. Гнатчуком – ефективності диференціації фізичної підготовки на прикладі спортсменів-волейболістів довів.

Таким чином поза увагою фахівців залишився значний обсяг актуальної наукової інформації, пов'язаної із застосування диференціації фізичної підготовки на основі показників фізичної підготовленості спортсменів в єдиноборствах.

Висновок. Встановлено протиріччя між потребою удосконалення фізичної підготовленості спортсменів віком 12-13 років у таекван-до ІТФ на тлі зростаючої конкуренції та відсутності комплексного урахування компонентів індивідуальної фізичної підготовленості, що потребує розв'язання в межах актуального науково-практичного завдання диференціації фізичної підготовки спортсменів віком 12-13 років у таекван-до ІТФ.

Перспективи подальших досліджень передбачають розроблення програми диференційованої фізичної підготовки спортсменів у тхекван-до ІТФ.

Список використаної літератури

1. Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія / авт.кол. : Линець М.М., Чичкан О.А., Гнатчук Я.І. [та ін.]; за заг.ред. М.М.Линця. Львів: ЛДУФК, 2017. 304 с.
2. Зантарая Г., Арканія Р., Ананченко К. Формування техніко-тактичних дій таеквондистів 11-12 років. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. 2020. №3(77). С. 49–55. doi:10.15391/sns.v.2020-3.007
3. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : УСА, 1993. 269 с.
4. Лукіна О.В. Оптимізація спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [24.00.01]; ДнДІФКС, 2009. 20 с.
5. Пашков І.М. Особливості змагальної діяльності в тхеквондо. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2022. С. 26-29.
6. Федерація Таеквон-до ІТФ України: <http://itf-ua.org/UA/taekwon-do/index.php>
7. Ясько Л., Сова В. Становлення та розвиток тхеквондо в Україні. Спортивна наука та здоров'я людини. 2022. № 1(7). С. 140-152.



Альфрія Дейнеко, к. фіз. вих., доцент
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Ірина Біленька, старший викладач
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Особливості фізичних навантажень тренувальних занять з художньої гімнастики

Анотація. Дане теоретичне дослідження присвячене особливостям фізичних навантажень тренувальних занять з художньої гімнастики. Показано, що у гімнастиці навантаження пов'язано з виконанням елементів, з'єднань, комбінацій, вправ ЗФП, СФП. За результатами дослідження встановлено, що виконання змагальних і тренувальних вправ художній гімнастиці відносять до фізичного навантаження великої інтенсивності переважно анаеробної спрямованості.

Ключові слова: художня гімнастика, навантаження, інтенсивність, тренувальні заняття.

Вступ. Добре відомо, що будь-які зміни в організмі людини, як правило, зумовлені навантаженнями (розумове, емоційне і фізичне), тобто впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. Важливо підкреслити, що у підготовці спортсменів велике значення має саме фізичне навантаження. Аналіз науково-методичної літератури [3; 4] свідчить, що фактор величини тренувальних навантажень поряд з технічною, фізичною і психологічною підготовленістю є вирішальним. Узагальнюючи результати аналізу спеціальної науково-методичної літератури А.А. Чернозуб [6] констатує, що в сучасній системі спортивної підготовки поняття «фізичне навантаження» розуміють, як фактор впливу фізичних вправ на організм спортсмена, що викликає активну реакцію його функціональних систем в потрібному напрямку. Отже, планування, облік і регулювання тренувальних навантажень – це досить важлива складова діяльності тренера, що визначає його професійну кваліфікацію.

Мета та завдання дослідження. Мета – обґрунтування оптимального застосування тренувальних навантажень у процесі підготовки спортсменок, що займаються художньою гімнастикою. Завданням дослідження є: систематизувати дані про особливості фізичних навантажень як чинника функціональної працездатності гімнасток

Матеріал і методи дослідження Аналіз і узагальнення даних спеціальної

науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (навчальних посібників, методичних матеріалів).

Результати дослідження та їх обговорення. Важливо підкреслити, що для художньої гімнастики характерні регулярні тренувальні навантаження високих обсягів та інтенсивності в дитячому і, особливо, в підлітковому віці [5]. Характеризуючи підготовку кваліфікованих гімнасток, Т.М. Кравчук, Н.М. Санжарова, А.Є. Будянська [2] звертають увагу на високу інтенсивність тренувальних занять, що складаються з різноманітних танцювально-бігових засобів, розминочних вправ біля опори й на середині, рівноважно-обертальної й стрибкової підготовки. Крім того, в основній частині тренувального заняття гімнастки відпрацьовують свої змагальні вправи, чому передують предметна підготовка. Заключна частина передбачає фізичну підготовку у вигляді комплексів чи колового тренування, або вправи на розслаблення. Аналіз науково-методичної літератури [1; 2; 3; 5] показав, що у гімнастиці навантаження пов'язано з виконанням елементів, з'єднань, комбінацій, вправ ЗФП, СФП. Кожна вправа (від елемента до комбінації) може виявляти різне навантаження, викликаючи ті або інші відповідні реакції організму, витрати «робочих потенціалів», стомлення. Багато в чому величина навантаження характеризується мірою стомлення. За даними [3], в процесі проведення тренувального заняття з художньої гімнастики принциповим є чергування навантаження і відпочинку. Занадто малі інтервали відпочинку між виконанням з'єднань, комбінацій можуть привести до перевтоми. Занадто довгі паузи відпочинку - до охолодження, неефективної дії на вегетативну систему, зниженню інтенсивності заняття. Величину тренувального навантаження В.М. Платонов характеризує і ранжирує в тренувальних заняттях на чотири умовні групи: великі, значні, середні та малі [4]. Зовнішнім критерієм великого навантаження є нездатність продовжувати виконання запропонованої роботи. Проте, найбільш повне навантаження характеризується з «внутрішньої» сторони, тобто по реакції організму на виконувану роботу. Тут поряд з показниками, що несуть інформацію про терміновий ефект навантаження, що проявляється в зміні стану функціональних систем безпосередньо під час роботи і відразу після її закінчення, можуть використовуватися дані про характер і тривалість протікання періоду відновлення [4].

Виконання змагальних і тренувальних гімнастичних вправ фахівці І.В. Каледина і Є.А. Земсков [1] відносять до фізичного навантаження великої інтенсивності переважно анаеробної спрямованості. Результати їх досліджень довели, що під час виконання гімнастками композиції з обручем впродовж 20 секунд відбувається інтенсивне наростання пульсу до $177 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$. І якщо змагальна композиція триває до 65 секунд то відбувається відносно рівномірне і плавне збільшення пульсу до максимального значення $192 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, яке зберігається на максимальному рівні протягом 25 секунд до закінчення її виконання. Отже, вправи художньої гімнастики пред'являють значні вимоги до серцево-судинної та дихальної систем організму гімнасток. Про що свідчать підвищення частоти серцевих скорочень при виконанні вправ класифікаційної програми.



Висновки. Отже, для підготовки гімнасток високого класу необхідно вміло і раціонально спланувати тренувальний процес. При цьому надзвичайно важливо, щоб кожна засвоєна вправа (від елемента до комбінації) супроводжувалася прогресом результатів і готувала організм спортсменки до високих тренувальних і змагальних навантажень. Тобто виявлення оптимального обсягу тренувального навантаження для спортсменок, що займаються художньою гімнастикою є актуальним.

У подальших дослідженнях планується розробити методичні рекомендації щодо спрямованості тренувального навантаження залежно від етапу підготовки спортсменок, що займаються художньою гімнастикою.

Список використаної літератури

1. Каледина И.В., Земсков Е.А. Особенности взаимосвязи «пульсовых режимов» и качества выполнения сложнокоординационных упражнений в художественной гимнастике. URL: <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?Txtl=1059> (дата звернення: 10.10.2022).
2. Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Будянська А. Є. Вплив музичного супроводу на суб'єктивну оцінку фізичного навантаження в ході тренувальних занять з художньої гімнастики. Матеріали конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту». URL : <https://tmfv.org/apfvs/article/download/252/248> (дата звернення: 04.10.2022).
3. Муллагільдіна А.Я. Теорія та методика обраного виду спорту (художня гімнастика): навчальний посібник, ХДАФК, 2016. 170 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: Киев : Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с.
5. Художественная гимнастика. Под общ. ред. Л. А. Карпенко. Москва : Всероссийская федерация художественной гимнастики, СПГАФК им. Лесгафта. 2003. 382 с
6. Чернозуб А.А. Методологічні аспекти визначення величини фізичного навантаження в спорті Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 8 С. 114-119.

Михайло Дяченко, аспірант
Запорізький національний університет
Запоріжжя, Україна

Дослідження впливу мотиваційної сфери спортсменів

Анотація. Сьогодні як спортсмени, так і тренери визнають мотивацію спортивної діяльності не лише як провідного компонента психологічного забезпечення результативної діяльності, а як мотивацію змагальної діяльності, оскільки і тренувальний процес, так і все життя спортсмена підпорядковані основній меті – перемозі у змаганнях. Спорт вищих досягнень зосередив квінтесенцію мотиваційних проявів: найкращі борються із собою та із суперниками за право бути першим.

Ключові слова: мотивація, спортивна діяльність, мотиви досягнення.

Вступ. Мотивація відіграє ведучу роль в будь-якому виді діяльності і спортивна діяльність – тобто залучення до занять спортом, не є винятком. Саме мотиви спонукають людину ставити перед собою певні цілі, долати різні перешкоди на шляху до їх досягнення. Мотив – це спонукання до дії, пов'язані з задоволенням потреб суб'єктів. Під мотивом також часто розуміють причину, яка лежить в основі вибору дій та вчинків, сукупність зовнішніх та внутрішніх умов, які визивають активність суб'єктів [1].

В основі мотивації занять фізичною культурою лежить прагнення до фізичних рухів, рухової активності. Що стосується спорту вищих досягнень, то в ньому мотивація пов'язана з великим психічним напруженням. Таки напруження пов'язане з невідповідністю діяльності можливостям спортсменів і спрямована на їх усунення. На відміну від інших видів діяльності у спорті людина не прагне уникнути напруги а, навпаки, бачить у цьому позитивну сторону змагальної боротьби, просто отримує задоволення від надмірних навантажень: фізичних і психічних. Спортсмен прагне досягти найкращого результату, діє на межі своїх сил та можливостей, і це може відігравати негативну роль. У прагненні до перемоги спортсмени часто намагаються ігнорувати природні ресурси організму, що призводить до серйозного ризику для здоров'я і життя [1, 3].

Мета дослідження: дослідити особливості мотивації як провідного чинника регуляції спортсмена.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використано теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, систематизація й узагальнення



даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Кожному спортсменові властиві два основні мотиви досягнення: досягнення успіху та уникнення невдач.

Мотив досягнення успіху визначається як можливість відчувати гордість або задоволення від виконання, тоді як мотив уникнення невдачі – це здатність відчувати сором або приниження внаслідок поразки. За цією теорією, поведінка спортсмена визначається рівновагою цих мотивів. Зокрема, спортсменам, які досягають великих успіхів, властива висока мотивація до здобуття успіху і незначна мотивація до уникнення невдач. На підставі одних лише характерних особливостей особистості не можна точно прогнозувати поведінку. Треба брати до уваги ситуацію. Імовірність успіху залежить від того, з ким ви змагатиметесь, та від складності завдання.

Для спортсменів які досягають великих успіхів, найбільшим стимулом залучення до поведінки досягнення є умова успіху 50 на 50 (наприклад: складне, але цілком можливе для виконання завдання). Задоволення якого-небудь мотиву звичайно зіштовхується з протидією. У спорті це найбільш яскраво простежується в умовах змагань. Тут спортсмен зіштовхується з активною протидією в процесі досягнення своєї мети. Для подолання цього опору необхідно прикласти визначені зусилля, тобто, мобілізувати всі нервово-психічні і фізичні складові для досягнення відповідного результату. Стан у важкій ситуації, природно, повинен викликати визначений ступінь нервово-психічної напруги [2].

Досягнення високих результатів у спорті певною мірою зумовлено впливом мотиваційної сфери людини. Мотивація є не тільки стрижневою характеристикою особистості спортсмена. Вона веде його до поставленої мети, впливає на характер всіх процесів, що протікають в організмі під час діяльності. Головною особливістю спортивної мотивації є її вплив на результативність діяльності спортсмена. В умовах жорсткого змагального протиборства можна очікувати на повну самовіддачу і прагнення до перемоги лише у спортсмена, який володіє максимальною виразністю мотивації. Недооцінка ролі мотиваційних факторів, динаміки зміни мотивів призводить до того, що спортсмен виявляється нездатним виявити свої можливості, реалізувати результати підготовки до змагань.

Висновки. В структурі поведінкового акту спортсмена мотивація відіграє значну роль. Формування різних мотивів формує у спортсмена відповідну мету для досягнення високих спортивних результатів. Аналіз особливостей особистості спортсмена за умов змагань вказав, що досягнення результату вимагає від спортсмена знання зовнішніх і внутрішніх умов, які призведуть до успішного завершення дії, веде його до досягнення поставленої мети.

Список використаної літератури

1. Александров Ю.В. Мотиваційна сфера студентів з різною успішністю у фізичній культурі. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. Харків:

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

ХДАФК, 2018. Вип. 2. С. 122–127.

2. Грецький О.В. *Формування мотивації до спортивної діяльності на початковому етапі підготовки*. дис. ... к-та. наук із фіз. вих. : 24.00.01. / Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2019. 199 с.

3. Скибицький І.Г., Прус Н.М., Ускова С.М. Вплив мотивації досягнення *на психічний стан спортсмена*. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 01 (68). 2016. С. 80-84.



Руслан Канунов, аспірант
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Аналіз техніки змагальних вправ у важкоатлетів на етапі попередньо-базової підготовки в залежності від рівня фізичного розвитку

Анотація. У даній публікації був проведений аналіз змагальних вправ у важкоатлетів на етапі попередньо-базової підготовки в залежності від фізичного розвитку. Представлені результати проведеного дослідження дало можливість проаналізувати дві групи спортсменів, які продемонстрували різну технічну та фізичну підготовленість, що в свою чергу підтвердило те, що треба приділити велику увагу розвитку загальній та спеціальній фізичній підготовці спортсменам розрядникам.

Ключові слова: змагальні вправи, спортсмени розрядники, технічна, фізична підготовленість.

Вступ. Важка атлетика – це швидкісно-силовий вид спорту в основі якого лежить виконання вправ з підймання штанги над головою, а суть змагань полягає у виконанні складно-технічних вправах, які потрібно виконати зі штангою. Змагальними вправами у важкій атлетиці є, ривок та поштовх класичні.

На успішне виконання вправ, від яких залежить успіх на змаганнях впливають багато різних факторів. Однією з основних ланок правильного технічного виконання вправ та подальшого покращення спортивного результату є фізичний розвиток спортсменів важкоатлетів, який комплексно впливає на траєкторію руху штанги при виконанні змагальних вправ, на опорно рухову систему, що в свою чергу позитивно відображається на змагальному результаті. На сьогодні проведено багато досліджень, що стосуються техніки виконання змагальних вправ та розвитку фізичних якостей у важкоатлетів, але робіт в яких був досліджений вплив фізичного розвитку на етапі попередньо-базової підготовки на технічну складову, яка безпосередньо впливає на траєкторію руху штанги, правильність дотримання кутів опори та звісно безпосередньо несе вплив на успішній змагальній діяльності в науково-дослідних літературних джерелах освітлено в недостатній кількості. Відсутність наукового обґрунтування та впливу фізичного розвитку на технічну складову на етапі попередньо-базової підготовки, пояснює актуальність нашого дослідження.

Мета та завдання дослідження: вивчити особливості взаємозв'язку фізичного

розвитку та освоєння техніки класичних вправ на етапі попередньо-базової підготовки.

1. Провести літературний огляд с приводу теми дослідження; 2. Оцінити рівень фізичного розвитку важкоатлетів на етапі попередньо-базової підготовки. 3. Оцінити рівень освоєння класичних вправ на етапі попередньо-базової підготовки важкоатлетів з різним рівнем фізичної підготовленості. 4. Дослідити вплив фізичного розвитку на техніку виконання змагальних вправ важкоатлетами на етапі попередньо-базової підготовки.

Матеріали і методи дослідження: огляд літературних джерел; педагогічний експеримент; медико-біологічні методи; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для вирішення поставлених завдань нами було вивчено науково-методичні матеріали багатьох авторів: Олешко В., Лукашов В., Дворкіна Л., Медведєва О., а також роботи з теорії та методики фізичного виховання, роботи фахівців з фізичної культури, наукові журнали, публікації та комунікаційні матеріали. Проведений аналіз наукової літератури показав, що високий рівень фізичного розвитку позитивно впливає на освоєння класичних важкоатлетичних вправ, а отже і на змагальний результат в цілому, що і було підтверджено нашими дослідженнями.

Експеримент на тему доповіді проводився у продовж минулого 2021 року у 2-х ДЮСШ у місті Ромни ДЮСШ імені Калнишевського та у місці Полтава ДЮСШ №2 у ньому брали участь 32 спортсмени етапу попередньо-базової підготовки віком 12-13 років у категорії до 45 кілограмів.

За для розподілення спортсменів по групах і в свою чергу виявлення високого та низького рівня фізичної підготовленості, нами були проведені контрольно-перевідні нормативи, які були взяті з сайту федерації важкої атлетики України.

За допомогою контрольно-перевідних нормативів ми змогли визначити рівень фізичних показників спортсменів, та розподілити їх на дві групи з високим та низьким рівнем фізичного розвитку. Після розподілу спортсменів на дві основні групи з високими та низькими показниками фізичного розвитку нами був проведений тест, який був потрібний для визначення сталості техніки двох груп та включав в себе дві основні вправи: поштовх та ривок класичні.

У ривку та поштовху класичних спортсменам надавалося по 5 підходів, ривок виконувався на 5 разів за один підхід. Тестування проводилося у діапазоні 50-60 % від максимальних показників спортсменів у класичних вправах, що дозволило максимально оцінити техніку виконання двох груп. Виконання змагальних вправ оцінювалося нами та тренерами візуально.

Як ми можемо бачити, група із високим рівнем фізичного розвитку, явно перевершує групу із низьким рівнем у кілограмах.

Але, що стосується техніки виконання вправ, важливо зазначити, що група

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



спортсменів із низьким рівнем фізичного розвитку була більш технічна, а виконання вправ у переважній більшості було більш чітке та акцентоване.

Що стосується групи із високими показниками фізичного розвитку, технічне виконання вправ було не чітке, у своїй більшості спортсмени не дотримувалися правильної траєкторії руху штанги, та допускали багато технічних помилок.

Також нами був проведений ще одне тестування, в нього також входили ривок та поштовх класичні, але на цей раз вагу штанги було збільшено до 90-100 % від максимальних показників спортсменів. Вправа виконувалася на одне повторення. Це тестування було проведено з метою дослідження, впливу ваги штанги на техніку виконання змагальних вправах в обох групах.

В той же час група з низьким рівнем фізичної підготовки показала набагато гірші показники у технічному плані виконання ривка та поштовху. Атлети значно більше припускалися технічних помилок при виконанні вправ.

У виконанні вправ на 100 % визначним фактором виступила фізична підготовка двох груп. Група з високим рівнем фізичної підготовленості компенсувала гіршу техніку виконання вправ завдяки своїм високим фізичним показникам. Група з низьким рівнем підготовки у своїй більшості не змогла виконувати вправи майже без помилок, а не підняття штанги відбувалося в більшості випадків із-за недостатнього рівня розвитку фізичних показників. Частою помилкою було не витримування кутів в колінних та тазостегнових суглобах під час руху штанги, що в свою чергу порушувало техніку виконання вправ.

У ході нашого дослідження було виявлено, що спортсменам із високим рівнем фізичної підготовленості треба акцентувати свою увагу на технічній складовій, та працювати у діапазоні 60-70 % від 3 до 5 повторень за підхід. Такий невеликий відсоток, та відповідна висока кількість повторень у ході тренувального процесу, зможе усунути багато технічних помилок та недоліків.

Спортсменам з низьким рівнем фізичної підготовки в свою чергу треба приділити велику увагу вправам для розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки, поліпшувати силові показники в допоміжних вправах, які в поєднанні з технікою неодмінно покращать їхні загальні результати.

Висновки. Проведений аналіз наукової літератури показав, що високий рівень фізичного розвитку позитивно впливає на освоєння класичних важкоатлетичних вправ, а отже і на змагальний результат в цілому, що і було підтверджено нашими дослідженнями. Було виявлено, що перевага у кілограмах не завжди є показником високої технічної підготовки спортсменів, тому технічну складову слід перевіряти на різних варіаціях відсотків та повторень. Також встановлено, що безперечно високий рівень фізичних якостей, був вирішальним аспектом переваги однієї групи над іншою, недостатній рівень фізичного розвитку не дозволяв витримувати навантаження та значною мірою порушували техніку виконання. У ході нашого експерименту ми прийшли до висновків, що спортсменам із високим рівнем фізичної підготовленості треба ак-

центувати свою увагу на технічній складовій. Спортсменам з низьким рівнем фізичної підготовки в свою чергу треба приділити велику увагу розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Література

1. Джим В. Ю. Сравнительный анализ техники рывковых упражнений в тяжелой атлетике и гиревом спорте. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : за ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2013. №11. С. 10–16.
2. Мулик В. В Сучасні аспекти побудови тренувального процесу спортсменок. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 5(55). С. 57–62.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник для тренеров: в 2 кн. Київ. : Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 752 с.
4. Півень О. Б., Джим В. Ю. Удосконалення тренувального процесу спортсменів силових видів спорту з урахуванням їх біоритмів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 5 (43). С. 65 – 69.
5. Півень О.Б., Дорофєєва Т.І. Залежність спортивного результату від даних фізичного розвитку, морфофункціональної та спеціальної силової підготовленості важкоатлетів на етапі попередньої базової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017. № 4 (60). С. 75 – 85
6. Visek A.J., Watson J.C., Hurst J.R., Maxwell J.P., Harris B.S. Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2010, vol.8(2), pp. 99–116. doi:10.1080/1612 197X.2010.9671936.



Олег Квасниця, к. фіз. вих., доцент
Хмельницький національний університет
Хмельницький, Україна

Аналіз показників загальної фізичної підготовленості команд чемпіонату України з регбі-15 сезону 2021 року

Анотація. У статті наведено результати педагогічного спостереження й порівняльного аналізу показників рівня фізичної підготовленості команд чемпіонату України з регбі-15 сезону 2021 року, як однієї з переважних складових тренувального процесу. Аналіз показників доводить, що майже у всіх показниках загальної фізичної підготовленості перевагу мають регбісти, що посіли перше місце у чемпіонаті України з регбі-15 сезону 2021 року.

Ключові слова: регбі, загальна фізична підготовленість, змагальна діяльність.

Вступ. Популярність спортивних ігор, їх видовищність і комерційна привабливість є причиною того, що сучасний календар національних і міжнародних змагань різних видів спортивних ігор, зокрема регбі-15, став дуже насиченим – від 7 до 9 місяців упродовж року. Більше того, для більшості провідних гравців змагальний період практично виявляється цілорічним, оскільки відносно насичений календар внутрішніх ігор (близько 30-35 ігор), розширюється за рахунок їх участі у складі збірної команди України в міжнародних турнірах, що призводить до підвищення рівня змагального навантаження на організм самих спортсменів. У зв'язку з регламентом проведення змагальної діяльності та зміні у її структурі в регбі-15 значно зросла її інтенсивність. Функціональні можливості регбістів під дією змагальних навантажень майже постійно знаходиться у зоні максимальних напружень [1, 2, 5].

Це, водночас, підвищує вимоги до рівня фізичної підготовленості регбістів, мобілізації функціональних можливостей та відновних процесів їх організму. Тому разом із підвищенням рівня техніко-тактичної майстерності кваліфікованих гравців у регбі-15, одним із ключових завдань тренувального процесу є удосконалення рівня їх фізичної підготовленості [3, 4].

Мета та завдання дослідження – проаналізувати залежність змагального результату від рівня загальної фізичної підготовленості команд чемпіонату України з регбі-15.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою визначення впливу загальної фізичної підготовленості гравців на змагальний результат команди, проведено аналіз загальнокомандних показників загальної фізичної підготовленості команд-учасників чемпіонату України з регбі-15 сезону 2021 року.

Реєстрація і статистичний облік показників рівня загальної фізичної підготовленості гравців команд суперліги чемпіонату України з регбі-15, а саме: «Олімп» (м. Харків) підсумковий результат сезону – 1 місце та «Антарес» (м. Київ) – 6 місце – проводився упродовж підготовчого періоду сезону 2021 року.

Порівняльний аналіз показників рівня загальної фізичної підготовленості команд, які посіли перше і шосте місце у чемпіонаті представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники загальної фізичної підготовленості регбістів, які посіли 1 та 6 місця на чемпіонаті України сезону 2021

№	Тести	Результати тестування			
		Команда, яка посіла 1 місце («Олімп»)		Команда, яка посіла 6 місце («Антарес»)	
		$\bar{x}$	m	$\bar{x}$	m
1	Біг на 10 метрів з високого старту (с)	1,81	0,06	1,99	0,12
2	Кидок набивного м'яча (1 кг) із-за голови (м)	15,98	0,39	13,24	0,20
3	Кидок набивного м'яча (2 кг) від грудей (м)	14,21	0,25	12,05	0,21
4	Потрійний стрибок з місця (м)	7,32	0,36	6,71	0,26
5	Кистьова динамометрія (кг)	77,10	3,65	63,86	3,52
6	Станова динамометрія (кг)	224,75	7,68	187,00	5,61
7	Нахили тулуба вперед із положення сидячи (см)	9,66	1,97	9,87	1,93
8	Статична рівновага за методикою Бондаревського, права нога (с)	39,03	3,47	23,56	2,89
9	Статична рівновага за методикою Бондаревського, ліва нога (с)	28,81	2,72	17,22	2,79
10	Гарвардський степ-тест (ум. од.)	117,02	4,58	101,98	4,93
11	Піднімання штанги на груди (кг)	116,22	3,47	95,11	4,99
12	Поштовхи штанги лежачи на лаві за 20с (к-ть разів)	18,35	1,97	14,67	2,89

Аналізуючи показники рівня загальної фізичної підготовленості регбістів, спостерігаємо, що у лідера чемпіонату вони набагато кращі, ніж в аутсайдера.



Найбільша різниця між показниками команд спостерігалася у прояві силових якостей, а саме: піднімання штанги на груди (різниця більш ніж на 20 кг) на користь чемпіонів; поштовхи штанги, лежачи на лаві за 20 секунд; станова динамометрія та кистьова динамометрія. Така ж сама тенденція спостерігається й у тесті на швидкість – біг на 10 метрів з високого старту (1,81 с проти 1,99 с на користь чемпіонів). У статичній рівновазі за методикою Бондаревського, права нога (39,03 % проти 23,56%), ліва нога (28,81% проти 17,22%), знову ж таки на користь команди, що посіла перше місце у чемпіонаті. Лишу в одному показнику рівня загальної фізичної підготовленості з дванадцяти, а саме у нахилі тулуба вперед із положення сидячи, кращі результати були зафіксовано у гравців, що посіли 6 місце у турнірній таблиці (9,66 см проти 9,87 см).

Висновки. Узагальнюючи вищевикладене, встановлено, що майже усі показники рівня загальної фізичної підготовленості регбістів команди-чемпіона України з регбі-15 сезону 2021 кращі, ніж показники команди, що посіла 6 місце у підсумковій таблиці чемпіонату. Найбільша різниця спостерігається у наступних тестах: біг на 10 м з високого старту, станова та кистьова динамометрія, статична рівновага за методикою Бондаревського (права та ліва нога), поштовхи штанги лежачи на лаві за 20 с, піднімання штанги на груди.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програми вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у регбі-15.

Список використаної літератури

1. Квасниця О. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості: дис. к. фіз. вих. Львів, 2018.
2. Латишев М., Квасниця О., Спесивих О., Квасниця І. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. Спортивний вісник Придніпров'я, 2019. № 1, С. 39-47.
3. Cahill N., Lamb K., Worsfold O., Headey R., Murray S. The movement characteristics of English Premiership rugby union players. *Journal of Sports Sciences*. 2013. V. 31: Issue 3. 229-237. URL: <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.727456>
4. Eggers T., Cross R., Norris D., Wilmot L., Lovell. R. Impact of Microcycle Structures on Physical and Technical Outcomes During Professional Rugby League Training and Matches. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2022. V. 17: Issue 5. 755-760. URL: <https://doi.org/10.1123/ijsp.2021-0307>
5. Tim J. Gabbett. Effects of Physical, Technical, and Tactical Factors on Final Ladder Position in Semiprofessional Rugby League. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2014. V.9: Issue 4. 680-688. URL: <https://doi.org/10.1123/ijsp.2013-0253>

Данило Коновал, магістрант
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Максим Мішин, к. фіз. вих., доцент
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Наслідки надмірних навантажень сучасного спорту

Анотація. У роботі розкрито вплив надмірних навантажень сучасного спорту вищих досягнень на організм спортсменів та його наслідки.

Ключові слова: навантаження, відновлення, травматизм, дезадаптація.

Вступ. Фахівці в галузі спорту одностайні в думці, що тренувальні навантаження є найважливішим чинником, що стимулює течію адаптаційних процесів, що лежать в основі підвищення працездатності спортсменів.

За визначенням В.М.Платонова [3], величина і спрямованість навантажень визначаються особливостями застосування і порядком поєднання різних компонентів. Іноді варіюванням навіть одного із компонентів можна докорінно змінити спрямованість тренувального навантаження.

Водночас застосування великих навантажень є серйозним фактором ризику перевтоми та перенапруження функціональних систем організму спортсмена, що і визначило актуальність даного дослідження.

Мета та завдання дослідження. Визначити вплив фізичних навантажень сучасного спорту на організм спортсменів.

Матеріал і методи дослідження. Для виконання поставлених завдань використовувався комплекс загальнонаукових методів: аналіз науково-методичної літератури та узагальнення даних сучасних досліджень

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний спорт вищих досягнень є сферою людської діяльності, в якій функціональні системи організму працюють в режимі гранично можливих реакцій. Це характеризується надзвичайно великими фізичними навантаженнями, що обумовлює дуже високий професійний ризик для здоров'я спортсмена, який визначається ймовірністю формування професійного травматизму [1].

У 30-60% випадках причиною травм є порушення в методиці та форсуванні тренування, систематичне застосування надмірних навантажень та недостатнє відновлення

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



функціонально стану [4]. Наслідок надмірних або нераціонально спланованих навантажень проявляються у виснаженні і зношуванні функціональних систем, які були поданні неадекватним навантаженням.

До того ж, як сфера діяльності, спорт вищих досягнень пов'язано з екстремальними ситуаціями, величезними фізичними і психічними навантаженнями, найгострішої конкуренцією, та є середовищем, в якому ризик дезадаптації конкретного атлета дуже великий.

Екстремальні події, зумовлюють високий ступінь емоційної та психічної напруги, які, як правило, призводить до формування психологічної дезадаптації та зниження якості життя, що негативно впливають на ефективність тренувального процесу та змагальну результативність [1].

Крім цього, екологічне забруднення навколишнього середовища призводить до виснаження потенціалу імунологічного захисту. Як зазначають О.І.Осадча та С.М.Футорний [2] внаслідок тривалого напруження механізмів регуляції, пов'язаних з підвищеними енергетичними витратами, відбувається виснаження та втрата найважливіших резервів організму, що сприяє формуванню ендоекологічної втоми та призводить до розвитку синдрому екологічної дезадаптації.

Хоча це і неприємна правда, зарубіжні фахівці наголошують, що травми у спорті є неминучими. Вони є побічним продуктом того, що атлети змушені працювати на межі своїх можливостей, необхідних для досягнення успіху. Таким чином, вдосконалення підходів щодо функціональних і психічних перенапруг та періодів відновлення, буде сприяти не лише зниженню травм, але і позитивній оптимізації продуктивності підготовки [5].

Висновки. Постійне зростання спортивних результатів вимагає застосування все більш інтенсивних тренувань, що характеризуються збільшенням не тільки фізичних, але і нервових навантажень. Перевантаження і перенапруження окремих систем і органів, приводять не тільки до ризику травматизму, але і до процесу дезадаптації, для якого характерні невротичні і психопатичні прояви. У зв'язку з цим, раціонально організовані тренувальні заняття на всіх етапах багаторічного вдосконалення у симбіозі з відповідними медико-біологічними засобами відновлення – підвищують фізичну підготовленість і розумову працездатність, удосконалюють функціональні системи організму спортсмена.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у розгляді впливу навантаження на розумову працездатність спортсменів.

Список використаної літератури

1. Гант О.Є., Малик Я.К. Спортивна діяльність як особливий вид професіонального функціонування людини. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2015. Вип. 18. С. 48-60.

2. Осадча О.І., Футорний С.М. Екологічна дезадаптація в спорті: профілактика та шляхи корекції. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2022. № 1. С. 21-27. doi: doi.org/10.32652/spmed.2022.1.21-27.

3. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.: іл. ISBN 978-966-2419-33-7.

4. Подоляка П.С., Ногас А.О., Гуцман С.В., Андреєва О.Б. Спортивний травматизм у сучасному спорті. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2020. № 11. С. 220-226. doi: doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.24.

5. West S. et al. More than a Metric: How Training Load is Used in Elite Sport for Athlete Management. *Int J Sports Med*. 2021. № 42. P. 300-306. doi: 10.1055/a-1268-8791.



Георгій Коробейніков, д. б. н., професор

Маркус Рааб М., д. псих. н., професор

Леся Коробейнікова, д. б. н., професор

Іванна Коробейнікова

Анатолій Коханевич

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

*Німецький університет спорту Кельну,
Кельн, Німеччина*

Психофізіологічний стан у елітних борців із різним часом прийняття рішення

Досліджується психофізіологічний стан елітних борців із різним часом прийняття рішення. У дослідженні прийняли участь 25 членів збірної команди України з греко-римської боротьби. Використано сучасні інформаційні методи дослідження. Результати виявили, що швидкість прийняття рішення у елітних борців пов'язано із оптимізацією психофізіологічного стану та автономної регуляції ритму серця.

Ключові слова: елітні борці, психофізіологічний стан, прийняття рішення

Вступ. Мета-аналіз проблеми прийняття рішення в єдиноборствах виявив відсутність адекватних тестів для оцінки означеної властивості [1]. Є лише поодинокі дослідження, що стосуються вивчення кореляції когнітивних характеристик із результатами змагань у боротьбі [2]. Крім того, досліджуються характер сенсомоторних реакцій у боротьбі з різними віковими та ваговими категоріями дослідженні [3]. Але, виникає потреба у розуміння зв'язків психофізіологічних функцій із особливостями прийняття рішення серед елітних борців.

Мета та завдання дослідження.

Вивчити психофізіологічний стан у елітних борців із різним часом прийняття рішення.

Матеріал і методи дослідження.

Було обстежено 25 елітних борців греко-римського стилю. Психофізіологічний стан борців вивчали за допомогою батареї тестів: оцінки зорово-моторної реакції, невербального інтелекту, антиципації та варіабельності серцевого ритму. Означені те-

сти корелюють із особливостями прийняття рішення у елітних борців і відображають рівень вдосконалення відповідних функцій.

Результати дослідження та їх обговорення.

Проведені дослідження показали, що швидке прийняття рішень призводить до підвищення емоційного напруження у борців. Про це свідчить точні та швидкі показники прийняття рішення в умовах емоційного напруження. Імовірно, що емоційне напруження спортсменів дає додаткові ресурси для ефективного реагування на ситуації, що виникають у поєдинку. Це також стосується сприйняття та обробки невербальної інформації. В умовах змагальної діяльності спортсмен підтверджений впливу багатьох невербальних факторів, що стосуються змагального середовища. Це в свою чергу вимагає від спортсмена адекватного сприйняття та переробки зовнішньої інформації. Фактично, цей процес пов'язаний із оптимізацією прийняття рішення.

В процесі дослідження виявлено, що якість антиципації у елітних борців пов'язано із балансом між процесами збудження і гальмуванням. Це прискорює час прийняття рішень і точності реагування на дії суперника. Одночасно це прискорює процес формування рухових навичок.

Дослідження варіабельності серцевого ритму встановило наявність підвищення рівня напруження автономної регуляції серцевого ритму за рахунок зменшення часу прийняття рішення. Цей результат узгоджується із нашими попередніми дослідженнями, де показано, що швидке та якісне прийняття рішень призводить до мобілізації ресурсів і, як наслідок, до емоційного стресу у борців [4]. Таким чином, удосконалення прийняття рішень у елітних борців здійснюється за рахунок напруження емоційно-вегетативної регуляції.

Висновки.

Встановлено, що ефективність прийняття рішень у елітних борців корелює із зоровим сприйняттям, імпульсивністю і рівнем емоційного напруження. Використання отриманих результатів дає можливість оцінити індивідуальні відмінності між спортсменами та внести відповідні корективи у тренувальний процес.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.

Подальші дослідження планується провести в напрямок дослідження можливостей оптимізації прийняття рішення у елітних спортсменів з метою покращення ефективності змагальної діяльності.

Список використаної літератури

1. Cardoso F.D.S.L., Afonso J., Roca A., Teoldo I. The association between perceptual-cognitive processes and response time in decision making in young soccer players. *Journal of Sports Sciences*. 2021. vol. 39, № 8. P. 926-935.
2. Isik O., Cicioglu H.I., Gul M., Alpay C.B. Development of the wrestling competition

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**XXII Міжнародна науково-практична
конференція**

6-7 грудня 2022 року



analysis form according to the latest competition rules. International Journal of Wrestling Science. 2017. vol. 7. № 1-2. P. 41-45.

3. Podrigalo L., Iermakov S., Potop V., Romanenko V., Boychenko N., Rovnaya O., Tropin Y. Special aspects of psycho-physiological reactions of different skillfulness athletes, practicing martial arts. Journal of Physical Education and Sport. 2017. vol. 17. P. 519-526.

4. Korobeinikova L., Korobeynikov G., Cynarski W.J., Borysova O., Kovalchuk V., Matveev S., Novak V. Tactical styles of fighting and functional asymmetry of the brain among elite wrestlers. Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology. 2020. vol. 20. № 4. P. 24-30.

Сергій Лебедєв, к. фіз. вих., доцент
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Якісні та кількісні характеристики командних техніко-тактичних дій юних футболістів 9-10 років у програних та виграних іграх у міні-футболі

Анотація. У роботі розглядається техніко-тактична підготовка юних футболістів 9-10 років ДЮФК «Арсенал» м. Харкова у матчах Чемпіонату міста Харкова серед дитячо-юнацьких спортивних шкіл у 2021-2022 р. з міні-футболу.

Ключові слова: футболісти, техніко-тактична підготовка, змагальна діяльність.

Вступ. Футзал – це вид спорту, який швидко розвивається. З кожним роком він стає все більш популярним. Проводяться регулярні чемпіонати світу та Європи, клубні кубки Європи тощо. Досить популярним і розвиненим видом спорту в Україні також є футзал. Про це свідчить постійна участь збірної України у фінальній частині чемпіонатів Європи та світу, а також регулярні змагання всіх рівнів у державі [1,4]. Виходячи з вищесказаного, в Україні розвивається гра, що спонукає до розробки науково-методичних методів управління підготовкою футзалістів. Одним із основних методів управління є вивчення та розробка шляхів удосконалення конкурентної діяльності [3,6,7]. Проблемі вивчення ігрової діяльності футболістів присвячено багато провідних фахівців у галузі [1, 2, 5]. Проте у дитячому футзалі дослідження змагальної діяльності на сьогоднішній день недостатньо приділяється уваги, що дає змогу вважати зазначені питання дуже актуальними.

У зв'язку з вищевказаним, дана тема є актуальною й вимагає подальшого дослідження.

Мета дослідження – встановити якісні та кількісні характеристики командних техніко-тактичних дій (ТТД) юних футболістів 9-10 років у програних та виграних іграх у міні-футболі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з обраної теми.
2. На основі отриманих даних визначити основні кількісні та якісні характеристики техніко-тактичних дій юних футболістів 9-10 років у виграних та програних іграх.
3. Провести аналіз командних ТТД між виграними та програними іграми юних

футболістів 9-10 років у міні-футболі.

Матеріали та методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи спостереження; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення

В дослідженні приймало участь 12 футболістів ДЮФК «Арсенал» м. Харкова, які брали участь у 14 іграх Чемпіонату міста Харкова серед дитячо-юнацьких спортивних шкіл у 2021-2022 рр. з міні-футболу.

Під час спостереження за командними техніко-тактичними діями у програних іграх можна ввести в основу використання таких ТТД як: прийом м'яча, короткі передачі назад, відбір і єдиноборства, що в сумі склало 77,2%, від загальних ТТД; виграних матчах, використовуються такі ТТД: відбір, ведення, короткі передачі вперед та назад, прийом м'яча, удари по м'ячу ногою – 86, 4%.

Зміни які відбулися в кількісних показниках техніко-тактичної діяльності у порівнянні між виграними та програними іграми виявили, що футболісти у виграних іграх достовірно більше виконують короткі передачі м'яча вперед ($t=2,38$; $p<0,05$), відборів ($t=2,6$; $p<0,05$), обведення ($t=2,4$; $p<0,05$) і ударів у площину воріт ногою ($t=2,4$; $p<0,05$). При цьому достовірні відмінності у кількісних показниках між програними та виграними іграми є у єдиноборствах ($t=2,47$; $p<0,05$) та зупинках м'яча ($t=2,58$; $p<0,05$).

Слід також зазначити, що футболісти у виграних матчах мають достовірно кращі показники браку у виконанні коротких передач м'яча вперед ($t=2,33$; $p<0,05$), відборі ($t=2,5$; $p<0,05$), обведення ($t=2,35$; $p<0,05$), ударів по м'ячу ногою у площину воріт ($t=2,31$; $p<0,05$).

Висновки. Основними техніко-тактичними діями, які впливають на результативність ігор юних футболістів 9-10 років ДЮФК «Арсенал» м. Харкова є показники кількісних та якісних результатів, а саме: коротких передач м'яча вперед, відбір, обведення суперника, що комплексно дає змогу завершувати атакуючі дії ударами по воротах та вигравати матчі. При цьому, необхідно враховувати і слабкі сторони в програних іграх: зупинки м'яча та єдиноборствах при плануванні навчаль-тренувальних занять у річному циклі тренувань.

Перспективи подальших досліджень: передбачається провести кореляційний аналіз між техніко-тактичними показниками та показниками фізичної підготовленості юних футболістів 9-10 років.

Список використаної літератури

1. Авраменко В. Г., Джус О. М., Костюкевич В. М. та ін. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К.: Республіканський

науково-методичний кабінет, 2003. 105 с.

2. Вихров К., Догадайло В. Педагогічний контроль у процесі тренування. Київ: Науково-методичний відділ Федерації футболу України, 2000. 66 с.

3. Костюкевич В., Перепелиця О., Гудима С., Поліщук В. Теорія і методика викладання футболу. Київ: КНТ, 2019. 310 с.

4. Костюкевич В.М., Врублевский Е.П. Модели тактики игры в футбол: монография. М.: Спорт, 2020. 168 с.

5. Ніколаєнко В. В., Шамардін В. М. Багаторічна підготовка юних футболістів. Шлях до успіху: учеб.-метод. допомога. К.: Саміт-книга, 2015. 360 с.

6. Kostiukevych V., Skrypko A., Vrublevskiy E., Lamcha Ł. Tactics and movement control in football: monografia. Kalisz: Kaliskie Towarzystwo Przyjaciół Nauk, 2020. 160 p.

7. Paluszek Krzysztof. Stępiński Miłosz. "Trening pozycyjny w piłce nożnej". MWW Mirosław Matoga. Wrocław. 2011. 184 s.



Тетяна Маленюк, к. фіз. вих., доцент
*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
Кропивницький, Україна*

Наталія Собко, к. фіз. вих., доцент
*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
Кропивницький, Україна*

Дослідження взаємозв'язків показників фізичної і технічної підготовленості волейболісток 13-14 років

Анотація. Визначено взаємозв'язки показників фізичної і технічної підготовленості, що дозволило обґрунтувати міру їх залежності.

Ключові слова: волейбол, взаємозв'язки, показники, фізична підготовленість, технічна підготовленість.

Вступ. Навчання техніці гри у волейбол – одне з найголовніших завдань волейболістів на початковому етапі спортивної підготовки. Ефективність навчання та удосконалення техніки гри залежить від раціонального співвідношення технічної і фізичної підготовки. Фахівці В. Матлаш, Р. Харченко, П. Рибалко [4] довели, що якщо у тренувальному процесі волейболістів початківців більше приділяти уваги фізичній підготовці, то спостерігаються суттєві зміни у їх показниках силової підготовленості, що підвищує ступінь оволодіння технічними прийомами. Науковці Я. В. Малойван, О. А. Кірсєв, О. В. Мицак [1] зазначають, що більшість тактичних комбінацій вимагає високого рівня розвитку рухових здібностей і функціональної підготовленості. Муайд К. М. Маклоуф [5] визначив середні і високі взаємозв'язки між показниками фізичної, технічної підготовленості і фізичного розвитку волейболістів 9-10 років. У наших попередніх дослідженнях ми вивчали питання оцінки та удосконалення технічної підготовленості студентів-волейболістів [2, 3]. Отже, аналіз спеціальної літератури підтверджує актуальність теми нашого дослідження.

Мета дослідження – дослідити взаємозв'язки показників фізичної і технічної підготовленості волейболісток 13-14 років.

Матеріали і методи дослідження. У дослідженні брали участь 16 волейболісток віком 13-14 років, які тренуються у Школі волейболу GORGONA, м. Кропивницький (не мають спортивного розряду).

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами кореляційного аналізу було експериментально обґрунтовано міру залежності кожного показни-

ка технічної підготовленості, яка відповідала достовірним відмінностям коефіцієнта кореляції Браує-Пірсона. Для волейболісток при рівні значущості $P < 0,05$ прийнято граничне значення $r = 0,497$.

У ході дослідження визначено, що показники технічної підготовленості мають значні, середні і слабкі взаємозв'язки з показниками фізичної підготовленості. Виявлено наступні достовірні ($P < 0,05$) кореляційні зв'язки: 1) показник передачі двома руками зверху в стінку показав середній зв'язок з показниками силової витривалості м'язів рук ($r = 0,498$) і тулуба ($r = 0,638$); 2) показник передачі двома руками через сітку зверху в стрибку показав середній зв'язок з показниками вибухової сили м'язів ніг ($r = 0,570$) і рук ($r = 0,534$); 3) показник верхньої прямої подачі показав середній зв'язок з показниками вибухової сили м'язів ніг ($r = 0,707$), силової витривалості м'язів ніг ($r = 0,561$) і спритності ($r = -0,525$); 4) показник нападаючого удару з передньої передачі продемонстрував середній зв'язок з показником силової витривалості м'язів рук ($r = 0,502$); 5) показник блокування нападаючого удару із зони 4 в зону 5 показав середній зв'язок з показником стрибучості ($r = 0,498$); 6) показник блокування нападаючого удару із зони 2 в зону 1 показав середній зв'язок з показниками вибухової сили м'язів рук ($r = 0,505$) і стрибучості ($r = 0,548$).

Висновки. Виявлено значні, середні, слабкі взаємозв'язки показників технічної і фізичної підготовленості волейболісток початківців. Визначено достовірні ($P < 0,05$) кореляційні зв'язки між деякими показниками. Отже, підвищуючи рівень фізичної підготовленості волейболісток, ми буде сприяти підвищенню їх рівня технічної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку вбачаємо у розробці програми удосконалення фізичної підготовленості волейболісток.

Список використаної літератури

1. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів /Розробники Я. В. Малой-ван, О. А. Кіреєв, О. В. Мицак. Дніпро : ПДАФКіС, 2019. 17 с.

2. Маленюк Т. В., Бабаліч В. А. Удосконалення технічної підготовки студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з волейболу. *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. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Випуск 3К(123)20. С. 255–259.

3. Маленюк Т. В., Кравченко Р. Т. Дослідження технічної підготовленості студентів-першокурсників на секційних заняттях із волейболу *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки й перспективи розвитку*: зб. наук. праць XXIV Всеукр. наук.-практ. конф. ЦУДПУ імені Володимира Винниченка. Кропивницький : ПП «Ексклюзив-систем», 2018. С. 236–241.

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**XXII Міжнародна науково-практична
конференція**

6-7 грудня 2022 року



4.Матлаш В.. Харченко В. Рибалко П. Вдосконалення техніко-тактичних дій студенток першого курсу аграрного університету на секційних заняттях з волейболу. URL: http://eprints.zu.edu.ua/26280/1/Матлаш_Харченко_Рибалко.pdf (дата звернення 04.11.2022).

5.Муаяд К. М. Маклоуф Формування елементів техніки гри у волейболістів з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей на етапі початкової підготовки : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01. ДДІФКС. Дніпропетровськ, 2014. 20 с.

Юрій Мартинюк, викладач
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Аналіз індивідуальних особливостей тактичних манер ведення поєдинку кваліфікованих боксерів

Анотація. Представлено аналіз індивідуальних особливостей тактичних манер ведення поєдинку кваліфікованих боксерів. В детальному аналізі було розкрито тренувальний процес кожного із типів індивідуальних тактичних манер ведення поєдинку «ігровика», «темповика» та «силовика». Визначено, що атакуючі – «силовики» відрізняються більш високою абсолютною силою ударів, а контратакуючі – «ігровики» мають більш високі значення відносної сили лівого бокового удару. У контратакуючих – «темповиків» виявлено більш високі значення коефіцієнту витривалості.

Ключові слова: індивідуальні особливості, тренувальний процес, абсолютна сила, коефіцієнт витривалості.

Вступ. В процесі багаторічної фізичної підготовки боксери різних тактичних манер ведення поєдинку застосовують в тренувальному процесі в основному однакові техніко-тактичні засоби. Разом з тим, для досягнення перемоги в боксерському поєдинку «темповиків» частіше використовують високу щільність бойових дій, «ігровики» - техніко-тактичну перевагу, «силовик» - нокаутуючий удар як в атаці, так і контратаці (Аксютин В. В., Коробейников Г. В. 2014).

Аналіз змагальної діяльності боксерів різної спортивної кваліфікації і тактичних манер ведення поєдинку дозволяє визначити їх внесок в кінцевий результат і забезпечує оптимальні рівні їх фізичної та технічної підготовленості, функціонального стану.

Сучасна спортивна практика свідчить про те, що на початкових етапах багаторічного тренування боксерів чітко виражена відособленість спрямованості тренувального процесу на розвиток фізичних здібностей або на вдосконалення технічних характеристик, разом з тим, як правило, не враховуються тактичні манери ведення поєдинку (Платонов В. Н. 2015).

Для змагальної діяльності боксерів різної спортивної кваліфікації характерна специфічна відповідність показників фізичної, технічної підготовленості, виражена специфікація даних характеристик для спортсменів кожної типологічної групи (Кличко В., Савчин М. 2000)



Кількісні та якісні показники, що характеризують підготовленість боксерів різної спортивної кваліфікації і тактичних манер ведення поєдинку, дозволяють виявити специфічні закономірності формування різних сторін їх майстерності, визначити правильний вибір тренувальних засобів і методичних прийомів, можливі шляхи їх реалізації, сприяти розробці раціональної стратегії досягнення запланованих результатів для кожної категорії боксерів (Chen Y-C., Tseng T-C., Hung T-H., Hsieh C.C., Chen F-C., 2013).

Мета та завдання дослідження: розглянути питання щодо аналізу індивідуальних особливостей тактичних манер ведення поєдинку кваліфікованих боксерів.

Матеріали і методи дослідження: огляд літературних джерел; педагогічний експеримент; медико-біологічні методи; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Наші дослідження були направлені на проведення аналізу тренувального процесу кваліфікованих боксерів з урахуванням їх індивідуальних особливостей тактичних манер ведення поєдинку. Дослідження проводилось на протязі підготовчого періоду трьох мезоциклів: втягуючого та двох базових (загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки).

У процесі проведення дослідження, було розподілено кваліфікованих боксерів на три групи різних тактичних манер ведення поєдинку: темповик, ігровик та силовик.

Метою цього типу «*темповик*» полягала у тому, що вони діють в швидкому темпі на середній і ближній дистанції. Особливостями тренувального процесу цього типу полягало в тому, щоб в процесі тренування використовувались методи та засоби, які вдосконалюють можливості, притаманні саме цьому тактичному типу. А саме: вибухова сила, силова витривалість, потужність удару, високий темп проведення двобою протягом усіх раундів. Тому використовувалося багато інтервальних навантажень, біг по пересіченій місцевості, та обтяжувачі верхніх та нижніх кінцівок в процесі відпрацювання тактико-технічних дій у високому темпі.

Завданнями другого типу «*ігровика*» використанням комбінацій і добре відточених серій ударів, які вони «приміряють» до супротивника в процесі розвідки бою, так комбінації добре проводяться по слабких незахищених точкам противника. Особливості тренувального процесу цього типу полягало в тому, щоб додати до тренувань ситуативні командні ігри, такі як баскетбол на одне кільце та регбі на колінах у ринзі. В яких використовується багато обманных рухів, та фальшивої міміки за для введення супротивника в оману. Застосовувались методи різнобічної тактико-технічної фізичної підготовки, регулярно змінювались спаринг-партнери різних тактичних манер ведення бою, та різних антропометричних даних.

Метою третього типу тактичних манер ведення поєдинку «*силовик*» є атакуюча манера ведення бою на середній та ближній дистанції, де більша перевага віддається так званим круговим ударам (бічним хукам, ударам знизу аперкот). Особливості тренувального процесу цього типу полягало в використанні анаеробних навантажень, які виконуються в вибуховій манері поряд зі спеціальними та біговими вправами.

Відпрацьовувались поодинокі та серійні силові удари на важких снарядах, робота з багатожильними гумами, штангою, гантелями та гирями

Висновки. За даними спеціальної фізичної підготовленості атакуючі – «силовики» відрізняються більш високою абсолютною силою ударів, більш високою відносною силою правого прямого удару, більш високим загальним «тоннажем» ударів, більш високою масою всередині однієї вагової категорії, невисоким коефіцієнтом витривалості. Одночасно, контратакуючі – «ігровики» мають більш високі значення відносної сили лівого бокового удару (у зв'язку з тим, що серед них більше шульг), більш високий градієнт ефективності ударів при роботі 8 с. У контратакуючих – «темповиків» виявлено більш високі значення коефіцієнту витривалості при роботі 40 с і більш високі значення кількості ударів за 8 с.

Література

1. Аксютин В. В., Коробейников Г.В. Исследование специальной работоспособности у боксеров с различными стилями ведения поединка. Физическое воспитание студентов. 2014. № 5. С. 3–7.
2. Коробейников Г. В., Аксютин В. В., Смоляр І. І.. Зв'язок стилів ведення поєдинку боксерів із психофізіологічними характеристиками. Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. 2015. № 9. С. 33–37.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник для тренеров: в 2 кн. Київ. : Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 752 с.
4. Кличко В., Савчин М. Система тестов для оценки специальной подготовленности боксеров высокой квалификации. Наука в олимпийском спорте, 2000. № 2. С. 23-30.
5. Галочкин П. В. Характеристика показателей соревновательной деятельности боксеров высокого класса. Вестник спортивной науки, 2009. №1. С. 51-55
6. Chen Y-C., Tseng T-C., Hung T-H., Hsieh C.C., Chen F-C., Stoffregen T.A. Cognitive and postural precursors of motion sickness in adolescent boxers. Gait & Posture. 2013, vol.38(4), pp. 795-799. doi:10.1016/j.gaitpost.2013.03.023.

В'ячеслав Матвієнко, здобувач вищої освіти спеціальності Фізична культура і спорт магістерського освітнього ступеня

*Полтавський національний педагогічний
університет імені В.Г.Короленка
м. Полтава, Україна*

Лідерські компетенції молодих спортсменів як необхідний складник їх професійного вдосконалення

Анотація. Автором статті схарактеризовано основні способи формування тренером у сучасних спортсменів-початківців лідерських компетенцій, підтримка їх професійних звершень шляхом встановлення лідерів у спортивному колективі та впровадження системних методів для розвитку таких вмінь у всіх спортсменів.

Ключові слова: лідерські якості, лідерські компетенції, молоді спеціалісти, професійні досягнення.

Вступ. На сучасному етапі розвитку суспільства підготовка спортсменів конкретної галузі вимагає від тренера розробки та впровадження нових підходів та методів. Необхідність спільної та узгодженої діяльності спортсменів підвищує потребу в керівництві командою лідерами колективу. Формування лідерських якостей є невід'ємною складовою професійної підготовки сучасних молодих спортсменів.

Мета та завдання дослідження. В сучасній професійній діяльності тренера з різних видів спорту визначальними є лідерські компетенції, оскільки вони впливають на самовизначення молодого спортсмена та досягнення підвищення результативності у спорті. Тому **метою статті** став аналіз рушійних способів виокремлення тренером лідерських якостей як невід'ємної складової досягнення успіху у спортивній діяльності молодого спеціаліста.

До визначальних **завдань дослідження** можна віднести:

- аналіз стану висвітлення проблематики дослідження в науково-методичній літературі;
- диференціація основних лідерських компетенцій спортсменів;
- характеристика шляхів сформованості та вдосконалення в ході тренерської та педагогічної діяльності лідерських компетенцій у юних спортсменів.

Матеріал і методологія дослідження. Систематизація дослідження відбувалася в розрізі матеріалів українських та зарубіжних науковців, що висвітлювали проблему

лідерства, аналізу досвіду практикуючих тренерів в цій галузі [3]. Методи, що застосовувалися в ході дослідження: дедукції та індукції для опрацювання теоретичного і фактичного матеріалу; описовий метод - для узагальнення наукових концепцій і теорій.

Результати дослідження та їх обговорення. Лідерство в сучасній спортивній професійній діяльності є необхідною ланкою завершення серйозної роботи в конкретній спортивній галузі [5]. Сформованість стійких лідерських якостей передбачає не лише вміння вести за собою і мотивувати людей на досягнення поставлених цілей, а й оволодіти здатністю до розпізнавання розширених можливостей застосування власних професійних здобутків, здатністю до формування позитивних подій, що сприяють успішним результатам у спортивних галузях, виходячи зі свого бачення ситуації та способу досягнення найвищих результатів, мати навички системного мислення і гнучкості, досягати поставленої мети, приймати важкі рішення, брати на себе відповідальність за результат спортивних змагань і подій.

Формування тренером лідерських компетентностей в залежності від типу професійної діяльності спортсменів передбачає такі шляхи взаємодії [4]:

- Оволодіння високою технікою виконання фізичних вправ у вибраному виді спорту. Така техніка вимагає від спортсмена спеціального систематичного та тривалого тренування, в процесі якого він засвоює та вдосконалює певні рухові навички та розвиває необхідні для занять даним видом спорту фізичні якості, такі як: сила, витривалість, швидкість, спритність рухів, а також вольові риси характеру: сміливість, рішучість, ініціативність, волю до перемоги тощо.

- Прагнення до вдосконалення у вибраному виді спорту, що спрямовано на досягнення найвищих результатів у певному виді фізичних вправ [2].

- Максимальне виявлення фізичних та духовних сил, спеціальних умінь та навичок, розвиток моторних здібностей, постійна підтримка їх на високому рівні. У зв'язку з цим спортивна діяльність набула складної структури і в даний час включає не тільки участь у змаганнях, а й систематичні тренувальні заняття та формування стійких лідерських якостей.

- Спортивна боротьба, що набуває особливо гострого характеру під час спортивних змагань. Такий вид діяльності передбачає систематичне тренування є обов'язковою складовою спортивних досягнень. Участь у змаганнях молодих спортсменів сприяє розвитку здатності до максимальних напружень фізичних сил, значної глибини емоційних переживань, загостреної діяльності всіх психічних процесів. Такі фізичні та емоційні прояви викликають прагнення до здобуття першості в професійній діяльності.

- Різно виражений свідомим характер мотивації, що пояснюється почуттям великої відповідальності та прагненням досягти найбільш ефективного результату, рекорду у виконанні даної дії. Спортивна діяльність пред'являє значні вимоги до процесів інформації та її переробки, пам'яті та уваги спортсмена, до його вольових дій та емоційних станів.

Висновки. Процес формування лідерських якостей тренером у молодих

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



спортсменів вимагає ґрунтовного підходу до вибору способів та методів взаємодії, шляхів досягнення найвищих результатів. Розвиток навчальних здібностей сприяє підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу в ході підготовки молодих спортсменів до професійної діяльності.

Список використаної літератури

1. Актуальні питання фізичного виховання учнівської та студентської молоді: теорія і практика: монографія. за гол. ред. О. В. Отравенко; авт. кол.: Т. С. Бондар, В. М. Мазін, Н. П. та ін. Старобільськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2015. 241 с.
2. Головешка Б.Р. Про деякі проблеми розвитку лідерських якостей у студентів ВНЗ. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти*. 2012. С. 89–96.
3. Пономарьов О. С. Професійна відповідальність у спортивній. педагогіці: навч. посіб. Харків: НТУ «ХПІ». Видавець О. А. Мірошниченко, 2019. 200 с.
4. Сушик Н. Теоретичні основи формування лідерських якостей учнівської молоді. *Науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки*.– Луцьк, 2013.– С. 110–114.
5. Тіняков А. О. Психолого-педагогічний потенціал фізичної культури і спорту у вихованні навичок лідерства студентів вищих навчальних закладів. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2016. №3. С. 100–114.

Аліна Мельник, к. фіз. вих., доцент
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Використання комплексів вправ за протоколом Табата під час проведення тренувальних занять у форматі дистанційного навчання волейболістів студентської команди «ХДАФК»

Анотація. Запропоновано комплекси вправ за протоколом Табата для розвитку швидко-силових якостей волейболістів студентської команди «ХДАФК» при проведенні тренувальних занять у форматі дистанційного навчання.

Ключові слова: цикл, Табата, комплекс, раунд, інтервал.

Вступ. Для вирішення проблеми підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту у їх фізичній підготовці може бути використана методика Ізумі Табата. Табата – це високоінтенсивний інтервальний тренінг, який має на меті виконати максимальну кількість рухів за мінімальний час. У нього можна включати динамічні вправи з різних видів спорту, а навантаження має бути різким і вибуховим [1, 2, 6].

Головна відмінність від інших високоінтенсивних інтервальних та кругових тренувань – у структурі із заздалегідь визначеним інтервалом вибухового навантаження та короткого відпочинку: 20 секунд спортсмен виконує максимальне навантаження та 10 секунд відпочиває. Один цикл Табата – це 8 таких серій, що загалом складає 4 хвилини. Між циклами надається відпочинок 1-2 хвилини [5, 6].

Автори Кокарева С., Кокарев Б. у своїх роботах [1, 2] експериментально довели високу ефективність застосування методики Табата з використанням вправ TRX-тренінгу в процесі фізичної підготовки гравців у міні-футбол.

У наших попередніх дослідженнях [4, 6] ми розробили та впровадили комплекси вправ за протоколом Табата у навчально-тренувальний процес волейболістів студентської команди «ХДАФК». Їх ефективність підтвердили позитивними зміни у показниках тестування під час педагогічного експерименту.

На нашу думку протокол Табата це ефективний та зручний засіб для проведення тренувальних занять у форматі дистанційного навчання, бо комплекси вправ можна підбирати такі, які можна легко організувати у домашніх умовах не використовуючи спеціального обладнання, а також спостерігати за технікою виконання вправ.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



Мета роботи – розробити комплекси вправ за протоколом Табата, які можна використовувати під час проведення тренувальних занять у форматі дистанційного навчання волейболістів студентської команди «ХДАФК».

Матеріали та методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, пошук відповідної інформації в мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Кожний запропонований комплекс складається з восьми різних вправ. Його необхідно виконувати два цикли по 4 хвилини, перерва між циклами 2 хвилини. Під час перерви для встановлення дихання необхідно виконувати ходьбу на місці. Обов'язковою методичною умовою є виконання кожного повторення з максимально можливим результатом. Використовувати комплекси вправ по черзі, один в одному тренуванні. Обов'язково перед виконанням комплексів вправ необхідно зробити розминку.

Комплекс 1:

1. Присідання з вистрибуванням.
2. Перехресні торкання стоп у планці.
3. Біг на місці з високим підніманням стегна.
4. Ходьба на руках вперед + згинання та розгинання рук в упорі лежачі.
5. Кроки в сторону в напівприсяді.
6. Power Jacks [4].
7. Почергові випади вперед та назад.
8. Стрибки з розведенням ніг у планці.

Комплекс 2:

1. Присід із торканням підлоги + стрибок.
2. Берпі [4] + почергове піднімання стегон до грудей.
3. «Ковзаняр».
4. Приставні кроки у планці.
5. «Човен» з розведенням рук та ніг.
6. Випади зі зміною ніг у стрибку.
7. Вертикальні ножиці ногами.
8. Подвійні присідання з вистрибуванням.

Висновки. Запропоновано два комплекси вправ за протоколом Табата, які можна використовувати під час проведення тренувальних занять у форматі дистанційного навчання волейболістів студентських команд для розвитку швидкісно-силових якостей.

Перспективи подальших досліджень. Виявити ефективність запропонованих комплексів вправ.

Список використаної літератури

1. Кокарева С. М. Обґрунтування ефективності використання вправ із застосуванням тренажерного пристрою TRX (suspension professional trainer) та методики Табата для покращення фізичної підготовки футболістів. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2017. №1. С. 265–271.
2. Кокарева С., Кокарев Б. Обґрунтування використання вправ TRX та методики Ізумі Табата для організації занять із загальної фізичної та спеціальної рухової підготовки спортсменів у ігрових видах спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. 2016. Вип. 2. С. 69–73.
3. Кокарев Б. В., Щербій С. А., Данильченко С. І., Шеховцова К. В. Обґрунтування ефективності використання методики Табата на заняттях з фізичного виховання студентів ВНЗ. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2017. №1. С. 49–56.
4. Мельник А. Ю., Стрельникова Є. Я. Розвиток швидко-силових здібностей волейболістів за рахунок комплексу вправ за протоколом Табата. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2022. Серія 5. Вип. 85. С. 118–122.
5. Протокол Табата: веб-сайт. URL: <https://vashsport.com/protokol-tabata>.
6. Alina Melnyk, Jerzy Skrobecki, Tamara Liakhova, Natalya Pashchenko, Serhii Lebediev. Dynamics of change of high-speed and strengt preparedness of volleyball players under the influence of a set of exercises according to Tabata protocol . *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2022. Vol. 26. №. 2. pp. 47–51.



Олена Мітова, д. фіз. вих., доцент

Оксана Шинкарук, д. фіз. вих., професор

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Синергетичний підхід у контролі підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх

Анотація. Науково обґрунтовано застосування синергетичного підходу у системі контролю в командних спортивних іграх.

Ключові слова: контроль, командні спортивні ігри, синергетичний підхід.

Вступ. Більшість науковців зазначають про необхідність застосування різних підходів у системі контролю: системного підходу (В.М. Платонов, О.А. Шинкарук, 2013-2021; Е.Ю. Дорошенко, 2013-2022); комплексного підходу (В.М. Костюкевич 2012-2021; В.О. Тищенко 2017-2022); індивідуального підходу (Ж.Л. Козіна, 2010-2022); індивідуального та диференційованого підходів з урахуванням ігрового амплуа або довжини тіла спортсменів (Л.Ю. Поплавський, 2004; А. Вальтин, Л. Леонов, 1988, 2003). Проведені експериментальні дослідження І.С. Олійник, Е.Ю. Дорошенко, 2021, R.Sushko, N. Vysochina, 2018 свідчать про те, що соціометричні показники обумовлюють психологічний клімат у спортивній команді висококваліфікованих волейболісток, що підтверджує значення застосування особистісно-діяльнісного та синергетичного підходів при формуванні системи контролю у командних спортивних іграх [1, 2, 3]. У зв'язку із зазначеним вище актуальними наукове обґрунтування і реалізація синергетичного підходу у об'єкті та засобах контролю у спортивних іграх.

Мета дослідження - науково обґрунтувати синергетичний підхід у системі контролю у командних спортивних іграх на основі аналізу сучасних тенденцій теорії спортивних ігор, особливостей змагальної діяльності.

Матеріал і методи дослідження - аналіз спеціальної, науково-методичної літератури, системний метод, узагальнення та систематизація даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Синергетичний підхід – в основі якого більш високий рівень методології дослідження, ніж системний підхід, що потребує максимально можливого врахування всіх аспектів підготовленості гравця, або показників групи гравців, або показників команди в цілому, в їх взаємозв'язку та цілісності, виділення головного та істотного, визначення характеру зв'язків між діями гравців, показниками та результатом змагальної діяльності, властивостями та характеристиками, вплив гравців один на одного, внесок кожного гравця в зальний резуль-

тат гри або в ефективність ігрового фрагменту у нападі або у захисті тощо. У зв'язку з тим, що гравець у процесі своєї змагальної діяльності завжди взаємодіє з іншими партнерами по команді й знаходиться у тих обставинах, коли його особисті показники завжди будуть залежати від тих чи інших позитивних або негативних дій партнерів по команді або суперників, то більш об'єктивним буде розгляд об'єкту контролю не як суми показників, а як «синергію», тобто цілу сукупність тих чи інших здібностей для виконання якогось фрагмента гри.

Об'єкт контролю у командних спортивних іграх, коли «гравець», «група гравців», «команда» розглядаються як окремі субстанції з різними показниками предмету контролю, як слабкими, так і сильними сторонами підготовленості, та критеріями їх оцінки, тобто об'єкт розглядається як «синергія» – коли ціле більше, ніж сума. Причому, якщо взяти об'єкт «гравець»-«синергія», то тут і мається на увазі наявність у нього різних слабких та сильних сторін підготовленості, які тренер може використовувати у необхідний для команди час.

Аналогічним чином, об'єктом «група гравців»-«синергія» можуть бути двійки або трійки гравців, які одночасно взаємодіють на майданчику. Дуже яскраво синергія групи гравців простежується у хокеї із шайбою, коли одночасно грають стало сформовані трійки нападників. Об'єкт «команда»-«синергія» може розглядатися під кутом спільних для команди характерних особливостей. Існують випадки, коли у складі команди дуже багато явних «зірок», але командна гра не виходить на належному рівні, й навпаки – недостатньо укомплектовані команди за рахунок зіграності, взаєморозуміння та однорідності виконавців можуть показати більш стабільний результат.

Висновки. Встановлено, що суть синергії у контролі полягає в тому, щоб цінувати і поважати відмінності кожного гравця, вдосконалювати сильні сторони і компенсувати слабкі. У той же час емоційні, соціометричні відмінності можуть бути джерелом створення нових переломних моментів у ході матчу, ігрових ситуацій, рішень. Засобами контролю є контрольні вправи для гравця, у яких завдання інтегрально поєднують різні сторони підготовленості. Для групи гравців та цілої команди – контрольні вправи, у яких задіяно декілька гравців з виконанням своїх функціональних обов'язків для загального кінцевого результату групи або команди.

Перспективи подальших досліджень полягають у науковому обґрунтуванні системи засобів контролю на основі синергетичного підходу.

Список використаної літератури

1. Митова Е.А. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх в процесі багаторічного вдосконалення [дисертація]. К.: 2021. – 594 с.
2. Мітова ОО., Шинкарук ОА. Обґрунтування підходу до формування системи контролю в командних спортивних іграх. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. №1. С. 191-200.

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



3. Шинкарук О., Мітова О. Об'єкт контролю підготовленості баскетболістів в процесі багаторічної підготовки. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань)*: матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 277-280.

Роман Наконечний, аспірант
*Львівський державний університет фізичної культури
ім. Івана Боберського, Львів, Україна*

Контроль показників тактичної підготовленості футболістів віком 11-12 років із застосуванням комп'ютерної програми «Ігрові ситуації»

Анотація. Рівень тактичної підготовленості футболіста в значній мірі визначає ефективність його дій у змагальній діяльності. Водночас, тактична підготовленість футболіста визначається його вмінням аналізувати ситуацію під час атаквальних та захисних дій і обирати найбільш ефективний варіант продовження гри.

Ключові слова: комп'ютерна програма, футболісти, тактична підготовка, контроль.

Вступ. Сьогодні у світовому футболі зростає значення тактичної підготовки у досягненні результатів команд [4, 5, 6], а отже цілеспрямована її реалізація відбувається вже на достатньо ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення (з перших років тренувань). В українському футболі автори рекомендують дещо пізній початок роботи над розвитком тактичних знань та умінь (на етапі спеціалізованої базової підготовки) [3]. Проте, на практиці підготовки українських футболістів певні школи та академії розпочинають тактичну підготовку швидше [1].

Враховуючи те, що рівень тактичної підготовленості футболістів є одним з визначальних чинників ефективності дій під час змагальної діяльності в футболі [5, 6], реалізація ефективної тактичної підготовки та об'єктивний контроль показників тактичної підготовленості футболістів повинен відбуватись вже починаючи з перших років занять футболом [4, 7]. Тактична підготовка юних футболістів на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення повинна полягати в покращенні їхніх тактичних знань та мислення [4, 5, 6].

Мета дослідження: визначити рівень тактичних знань та мислення футболістів віком 11-12 років.

Матеріал і методи дослідження. Для реалізації дослідження нами використовувалися методи аналізу та синтезу, порівняння та спостереження.

Для визначення рівня тактичних знань та тактичного мислення використовувалась комп'ютерна програма «Ігрові ситуації» [2]. В дослідженні прийняли участь 40 футболістів віком 11-12 років, які займаються в КЗ ДЮСШ «Рух» (м. Львів).

Проходження гри полягало у пошуку гравцями найефективнішого варіанту продовження матчу в атаці та виборі найоптимальнішої позиції в захисті. В програмі наведенні ігрові ситуації з футболу, де гравці змагаються у кількісних складах 9х9. Загалом, футболістам було запропоновано два блоки завдань в захисті та атаці (по 30 запитань кожен) [2]. Нами враховувались загальний час проходження гри та набрана кількість балів кожним спортсменом.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження продемонстрували те, що завдання, які стосувались атакуючих дій футболісти 11-12-ти річного віку вирішували у середньому швидше (за 5 хв. 46 с.) у порівнянні із завданнями, які стосувались захисних дій (за 6 хв. 58 с.). Також, футболісти 11-12 років в середньому набрали більшу кількість балів за підсумками вирішення блоку завдань в атаці (23,55 бали), порівняно з блоком завдань в захисті (20 балів) (рис. 1).

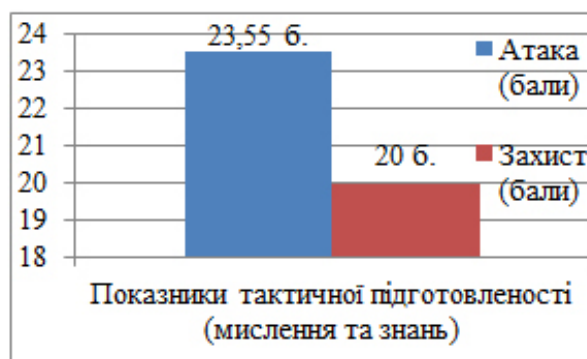
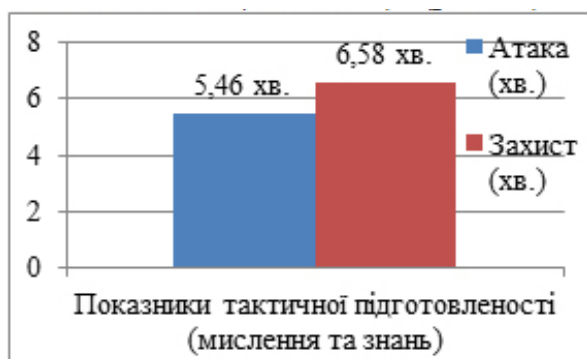


Рис. 1 Показники проходження комп'ютерної програми «Ігрові ситуації» (n=40)

Отже, доцільно свідчити про те, що існує певна перевага у тактичному мисленні гравців спрямована на ефективніше вирішення ситуацій під час атакуючих дій на відміну від захисних в футболі. Це можливо пов'язувати з акцентуванням уваги під час реалізації тактичної підготовки юних футболістів насамперед з покращенням атакуючих здібностей, а удосконалення захисних вмінь спортсменів на практиці займає другорядну роль [3, 6, 7].

Слід відзначити, що отримані індивідуальні результати проходження завдань комп'ютерної програми «Ігрові ситуації» футболістами віком 11-12 років в комплексі з іншими тестуваннями можна використовувати в якості орієнтиру під час визначення їхнього ігрового амплуа [4, 5].

Висновки. Виявлено відмінність в сумарному часі проходження завдань комп'ютерної програми «Ігрові ситуації» та кількості набраних балів футболістами, на користь виконання завдань в атаці, що вказує на вищу ефективність вирішення ситуацій гравцями під час атакуючої фази гри у футбол в порівнянні з захисною.

Отримані результати відповідають сучасним тенденціям розвитку футболу та тактичної підготовки юних футболістів у світі [4, 5, 6].

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають в

обґрунтуванні ширшого комплексу інформативних показників контролю тактичної підготовленості футболістів на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення.

Список використаної літератури

1. Біляй АГ, Зайцев СІ. Програма підготовки футболістів академії «Рух» Львів. Львів; 2020. 97 с.
2. Комп'ютерна програма «Ігрові ситуації» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://football-qa.web.app/>
3. Николаенко В.В., Шамардин В.Н. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху. Киев : Саммит-книга, 2015. 360 с.
4. Delgado J. L., Mendez J. A. Tactical Periodization - A Proven Successful Training Model. 2018. 244 p.
5. Mallo J. Complex Football: From Seirul-lo s Structured Training To Frades Tactical Periodisation. Topprosoccer. Spain. 2015. ISBN: 978-84-606-9666-7
6. Verheijen R. Football Periodisation (part 1). Word Football Academy. Amsterdam (Netherlands). 2014. ISBN: 978-94-91745-00-3
7. Wein H. Spielintelligenz im Fußball — Kindgemäß trainieren. Aachen: Meyer&Meyer, 2011. 368 p.



Іван Оверченко, студент групи 201-ФС

Національний університет «Полтавська політехніка імені Кондратюка»

Полтава, Україна

Ліна Рибалко, д. пед. н., професор, наук. керівник

Національний університет «Полтавська політехніка імені Кондратюка»

Полтава, Україна

Техніко-тактична майстерність спортсменів

Анотація. У тезах розкрито питання техніко-тактичної майстерності спортсменів як складової підготовки. Акцентується увага на розвитку фізичних якостей під час формування техніко-тактичної майстерності.

Ключові слова: техніко-тактична майстерність, підготовка спортсменів, фізичні якості.

Вступ. Проблема удосконалення техніко-тактичної майстерності є важливою складовою спеціальної підготовки спортсменів високого рівня.

Проаналізовано визначення сутності та змісту поняття «техніко-тактична майстерність», яке надають провідні вітчизняні науковці (Платонов В.М., Носко М.О., Піменов М.П., Єрмаков С.С., Латишкевич Л.А.).

Сучасні погляди на техніко-тактичну майстерність залежать в певній мірі від ступеня розвитку рухових якостей спортсмена. З педагогічної точки зору для ефективної організації процесу удосконалення рухових навичок спортсмена необхідно розкрити конкретні причини недоліків, які виникають у їх підготовці. Аналіз досвіду провідних викладачів-тренерів і спеціальні дослідження показали, що основна причина недоліків у підготовці спортсменів полягає у необ'єктивних критеріях оцінки рівня технічної майстерності, критеріїв контролю за її удосконаленням, не зрозумілою моделлю вдосконалення технічної майстерності та відсутністю інформації, яка визначає можливості ефективного управління специфічною руховою діяльністю спортсмена.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні формування техніко-тактичної майстерності спортсменів як складової тренувального процесу.

Завданнями дослідження є: 1) розкриття специфіки техніко-тактичної майстерності спортсменів; 2) характеристика індивідуального підходу у спеціальній підготовці спортсменів.

Матеріал і методи дослідження. Використовували такі методи дослідження, як: аналіз і узагальнення наукової літератури з метою розкриття техніко-тактичної майстерності та спеціальної підготовки спортсменів; порівняння та синтез визначення

спеціальних рухів-прийомів, що складають основу техніки виду спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз досвіду провідних викладачів-тренерів і спеціальні дослідження дали змогу визначити принципи удосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів [1-5]:

- досягнення високої стабільності і раціональної варіативності спеціалізованих рухів-прийомів, що складають основу техніки виду спорту;
- послідовне перетворення засвоєних прийомів основ техніки до доцільних і ефективних змагальних дій;
- удосконалення структури рухових дій, їх динаміки, кінематики і ритму враховуючи індивідуальні особливості спортсменів;
- підвищення надійності і результативності техніки дій спортсмена в екстремальних умовах змагань;
- удосконалення технічної майстерності спортсменів, виходячи з вимог спортивної практики і досягнення науково-технічного прогресу.

Якість підготовки спортсменів віпрацьовується через змагальну діяльність. Для практичної реалізації даного тренувального підходу вченими розроблений наступний логічний алгоритм [2]: дослідження змагальної діяльності спортсменів на час основних змагань сезону; розрахунок індивідуальної стратегічної моделі змагальних дій і визначення сильних і слабких її сторін, з використанням групових моделей та індивідуальних модельних компонентів; встановлення індивідуальних перспективних модельних компонентів змагальних дій в річному циклі; встановлення індивідуальних перспективних модельних компонентів змагальних дій та відповідних показників спеціальної підготовленості спортсменів; розробка індивідуальної тренувальної програми за принципом переважного розвитку таких сторін підготовленості, які забезпечують покращення сильних компонентів змагальних дій та підтягування слабких до рівня середньо групових значень ефективності.

Проведений аналіз змагальної діяльності волейболістів високої кваліфікації, узагальнення і педагогічна інтерпретація отриманого фактичного матеріалу, дозволили виділити основні тенденції розвитку світового волейболу, у тому числі, визначити сучасні тенденції тактичної підготовки спортсменів. До таких тенденцій відносимо: збільшення кількості команд з високим рівнем техніко-тактичної підготовленості; прогрес виконавчої майстерності ведучих волейболістів в умовах жорсткого опору суперників; підвищення інтенсивності тренувальної і змагальної діяльності команд-лідерів; зменшення часу у спортсменів на сприйняття і оцінку ігрової ситуації і ухвалення єдино правильного вирішення рухової задачі; варіативність використання прийомів гри і тактичних взаємодій; зростання фізичної і психічної напруги змагальної діяльності; грамотне поєднання універсалізації і спеціалізації гравців різних амплуа.

Висновки. При збереженні досягнутого наукового потенціалу і практики підготовки спортсменів введення в програму техніко-тактичної підготовки волейболістів, виявле-

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



них закономірностей формування ефективної змагальної діяльності дозволить значною мірою наблизити умови і режим тренувального процесу до реальних запитів та принесе позитивний ефект у формуванні результату гри і змагань в цілому. Об'єктивність вищезгаданого припущення підтверджується загальними закономірностями теорії спортивного тренування і теорії спортивних ігор взагалі і волейболу зокрема.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі. Дослідження потребують розробки спеціальної програми спортивної підготовки волейболістів.

Список використаної літератури

1. Дехтяр В. Д. Основи спортивного тренування: навч.-метод. посіб. Київ : Науковий світ, 2001. 180 с.
2. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Львів : ЛДУФК, 2015. 372 с.
3. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. тренера высш. квалиф. К.: Олимпийская литература, 2004: 584 с.
4. Фокін С. П. Спортивне тренування : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл.. Київ : НАУ-друк, 2011. 140 с.
5. Metody nauczania i kontroli taktyki strzelania. Режим доступу: www.pzss.org.pl/index.php/14-strony-statyczne/bibliotekatrenera/373-metody-nauczania-ikontroli-taktyki-strzelania.

Галина Омеляненко, к. пед. н. доцент
Запорізький національний університет
Запоріжжя, Україна

Вплив занять з дзюдо на розвиток силових здібностей студентів

Анотація. Стаття присвячена обґрунтуванню засобів удосконалення процесу фізичного виховання молоді. В рамках даної роботи досліджено вплив занять з дзюдо на розвиток силових здібностей студентів коледжу.

Ключові слова: силові здібності, студенти, дзюдо, розвиток фізичних якостей, спорт.

Вступ. На сучасному етапі розвитку України, в умовах активного реформування освітньої, соціокультурної сфери, в тому числі галузі фізичної культури та спорту назріла необхідність пошуку нових ефективних шляхів та засобів удосконалення процесу фізичного виховання молоді. Фізична культура і спорт є одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді [4]. При нинішньому дефіциті рухової діяльності, якому підвладні майже всі вікові групи населення, процес підвищення рівня працездатності та навчально-трудової активності студентів набуває великого значення. Багато студентів закладів вищої освіти мають відхилення в стані здоров'я, фізичному розвитку та фізичній підготовленості (зайва вага, недостатній або непропорційний розвиток м'язів, сутулість, недостатній розвиток рухових здібностей тощо). Своєчасне формування мотивації в студентів до занять фізичною культурою та спортом засобами дзюдо дозволить зміцнити та зберегти здоров'я на довгі роки [2].

Мета та завдання дослідження – здійснити аналіз впливу занять з дзюдо на розвиток силових здібностей студентів коледжу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел за темою дослідження, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи визначення рівня розвитку силових здібностей, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Вивчення наукових праць вітчизняних і зарубіжних авторів дає змогу стверджувати, що загрозливе зростання захворюваності серед студентської молоді, зниження їх фізичної та розумової працездатності, на тлі дефіциту рухової активності, та зниження інтересу до занять фізичною культурою за останні десятиліття нестримно зростає [1, 3]. Тому необхідно формувати в молоді відповідальне ставлення до свого власного здоров'я, звернути увагу на надання важливих теоретичних знань і практичних навичок, необхідних для

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



його збереження.

Підвищенню ролі фізичної культури і спорту в житті студентства, зміцненню здоров'я, духовному розвитку особистості, а також оволодінню прийомами, які дозволяють впевнено діяти для самозахисту сприяють заняття одноборствами. Одним з найпопулярніших видів одноборств залишається дзюдо, яке розвиває швидкість реакції, мислення, силу, витривалість тіла, спритність, спостережливість та передбачливість. Засобами розвитку сили дзюдоїстів є фізичні вправи, виконання яких вимагає більшого напруження м'язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування: вправи з обтяженням – вагою власного тіла (підтягування, лазіння по канату, піднімання ніг у висі на перекладині); зовнішнім обтяженням (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі), з обтяженням – опором (амортизатор, еспандер, опір партнера, опір навколишнього середовища – вода, пісок, самоопір, перетягування каната, полотна); з комбінованим обтяженням (підтягування і стрибки з обтяженням), вправи на силових тренажерах і ін.

У дослідженні брали участь студенти 17-18 років, які були розподілені на дві групи – експериментальну і контрольну. Хлопці експериментальної групи займалися на факультативних заняттях дзюдо, а контрольна група – в групі загальної фізичної підготовки. Тому обсяг та інтенсивність рухової активності протягом тижня у школярів обох груп були однаковими. Наприкінці експерименту спостерігався достовірний приріст показників студентів експериментальної групи за всіма тестами. Так найбільший відносний приріст засвідчено за присіданням на одній нозі – 32,64 %; найменший відносний приріст – у студентів контрольної групи за становою силою, що склав 3,56%.

Висновки. Проведене дослідження показало, що заняття з дзюдо мають значний вплив на розвиток силових здібностей студентів. Динаміка показників протягом навчального року виявила наявність достовірних відмінностей між середніми показниками студентів обох груп за тестом «Станова сила, кг» ($t=2,35$; $P<0,05$); «Присідання за 20 с, разів» ($t=2,24$; $P<0,05$); «Згинання і розгинання рук лежачи за 20 с, разів» ($t=2,62$; $P<0,05$).

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на вдосконалення методики розвитку фізичних якостей засобами дзюдо.

Список використаної літератури

1. Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Гетьман Л. М. Проблематика збереження здоров'я та забезпечення фізичного розвитку студентів ІТ-спеціальностей. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2021. Вип. 12 (144). С. 40-43.
2. Вовченко І.І., Філіна В. А., Гедзюк Д. О. Формування мотивації у студентської молоді до занять з фізичного виховання засобами дзюдо. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. Вип. 6 (25). С. 28–33.



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

3. Корюкаєв, М. М., Соболенко А.І., Мартинов Ю.О. Особливості навчання техніко-тактичних дій на секційних заняттях з дзюдо. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2020. Вип. 2 (122). С. 74-77.

4. Шапар К. О., Коломєйцева О. М., Довгопол Е. П., Гординський Ю. С. Вплив занять єдиноборствами на фізичний розвиток студентів, їх силові здібності, витривалість та швидкість в умовах спортивного клубу ЗВО. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2022. Вип. 3 (148). С. 124-131.



Володимир Перевозник, к. фіз. вих., доцент
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Володимир Паєвський, к. фіз. вих., доцент
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Фізичні якості юних футболістів 16-17 років у річному циклі тренування

Анотація. В статті проаналізовано динаміку розвитку рухових якостей біг 5х30, біг 400м, стрибок у гору, стрибок у довжину з місця футболістів 16-17 років у річному циклі тренувального процесу.

Ключові слова: футболісти, підготовчі період, кінець підготовчого періоду, кінець змагального періоду.

Вступ. Футбол характеризується комплексним проявом фізичних якостей. Залежність ігрової позиції багато в чому залежить від індивідуальних особливостей фізичної підготовленості як провідного фактору прояву швидкості, сили та швидкісно-силових якостей [3,6].

Контроль фізичної підготовленості гравців в окремих мезоциклах підготовчого періоду, дозволяє: визначити рівень розвитку фізичних якостей футболістів на початку, в середині та в кінці підготовчого періоду, встановити динаміку приросту показників провідних фізичних якостей, підвищити ефективність програми підготовки команди, визначити основні напрямки виправлення грубих помилок та вдосконалення процесу підготовки. Процес виховання швидкісно-силових здібностей безперервний. Жодна з його сторін не може випадати на якому-небудь етапі без шкоди для кінцевого ефекту. У той же час конкретні засоби і методи виховання швидкісно-силових здібностей від етапу до етапу змінюються. Засобами виховання швидкісно-силових здібностей спочатку служать переважно природні форми вправ, пов'язані з швидким рішенням рухової задачі і не ускладнені значним зовнішнім обтяженням (рухливі ігри, що вимагають прискорених дій і взаємодій [1,2,4,5,7].

Як свідчить практика, з випускників футбольних шкіл тільки одиниці закріплюються у командах майстрів.

Розуміючи, що ця проблема далеко не вирішена ми провели дослідження з метою визначення рівня фізичних якостей під час реального учбово-тренувального процесу футболістів 16-17 років.

Мета роботи – проаналізувати динаміку розвитку рухових якостей футболістів 16-17 років у річному циклі тренувального процесу для внесення корективів у тренувальний процес.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з обраної теми.
2. Провести тестування в періодах річного циклу та визначити динаміку розвитку рухових якостей футболістів 16-17 років.

Матеріали та методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для проведення обстеження футболістів ми вибрали ті тести які підтвердили свою надійність у практиці.

В дослідженні нами були використані такі тести: біг 5х30 м/с, біг 400 м/с, стрибок вгору см., стрибок у довжину з місця см.

Дослідження проводилось на початку підготовчого періоду, в кінці підготовчого періоду та в кінці змагального періоду. Після проведення тестування були отримані такі результати:

- біг 5х30 м/с – на початку підготовчого періоду час бігу складав – 29,0 с у середньому по групі. Після проведення певної роботи в підготовчому періоді, цей показник склав – 26,6 с. В кінці змагального періоду час бігу 5х30 складав – 26,9 с, що вказує на накопичення стомлення у футболістів.
- Дистанцію у 400 м. юні футболісти перетинали за 64,9 с – на початку підготовчого періоду, а в кінці підготовчого періоду середні показник по групі складав – 61,6 с. З даного показника можемо зробити висновок, що робота в підготовчому періоді була спрямована вірно. Треба відмітити, що цей показник не змінився і по закінченню змагального періоду – 61,6 с.
- Стрибок вгору впродовж річного циклу тренування мав тенденцію до постійного збільшення до кінця змагального періоду. Так на початку підготовчого періоду показник складав у середньому по команді – 51 см, в кінці даного періоду – 53,4 см, в кінці змагального періоду майже 55,5 см.
- Стрибок у довжину в середньому по групі складав – 237 см. Під кінець підготовчого періоду – 255 см. Але в кінці змагального періоду він складав 251 см, що також, на наш погляд, пов'язано з накопиченням втоми за період змагань.

Висновки.

1. Результати аналізу сучасного стану питання дозволили встановити, що в системі педагогічного контролю спортсменів, фізична підготовка

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



є найбільш значущою проблемою, і, особливо, в дитячо-юнацькому спорті.

2. В результаті дослідження було виявлено, що показники рухових

якостей юних футболістів покращувались к кінцю підготовчого періоду, але в змагальному періоду ці показники зменшувались у зв'язку з накопичення втоми під час змагань.

Також було виявлено, що показники рухових якостей, на протязі усього дослідження, були нижче нормативів, які є в програмі дитячо-юнацької школи.

Перспективи подальших досліджень: передбачається провести аналізі техніко-тактичних дій футболістів 16-17 років у змагальному періоді.

Список використаної літератури

1. Зеленцов А.М., Лобановський В.В., Коуервер В., Ткачук В.П. Уроки футболу. Олімпійська література. 1996.

2. Карпа І.Я. Структура фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. Львівський державний університет фізичної культури. Львів. 2011. С 54

3. Кондратович А.Б. Особливості розвитку фізичних якостей футболістів. Національний технічний університет України «КПІ ім. Ігоря Сікорського». Київ – 2019. С 47

4. Марченко В.А., Перевозник В.І., Шелудько П.І. Теорія та методика обраного виду спорту (футбол). Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2018. 226 с.

5. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Олімпійська література. Київ – 2015. Кн.1.680 с.

6. Ремзі І.В., Аксьонов Д.В. Удосконалення процесу розвитку фізичних якостей юних футболістів. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. П. Драгоманова. Педагогічні науки, реалі та перспективи. Випуск – 67.

7. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Олімпійська література. Київ.1997. 286 с.

Igor Pashkov

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Vladimir Potop

University of Pitesti

Pitesti, Arges, Romania

Структурні компоненти змагальної діяльності тхеквондистів

Анотація. У роботі розкриті структурні компоненти які дають змогу скоригувати характер та структуру підготовки спортсменів та впливають на прояв змагальної діяльності тхеквондистів.

Ключові слова: компоненти; тхеквондо; підготовка; змагальння.

Вступ. Особливості безпосередньої підготовки до змагань і власне змагальна боротьба є потужним способом мобілізації наявного функціонального потенціалу організму спортсмена, подальшої стимуляції його адаптаційних реакцій, розвиток психологічної стійкості до складних умов змагальної діяльності, відпрацювання ефективних техніко-тактичних рішень, тому природним є прагнення фахівців використовувати змагання як одну з найважливіших форм підготовки. Особливо яскраво це проявляється у процесі підготовки спортсменів високого класу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей [1, 5, 6].

Мета дослідження: визначити структурні компоненти які впливають на прояв змагальної діяльності тхеквондистів.

Завдання дослідження: На основі науково-методичної літератури та мережі Інтернет визначити структурні компоненти які впливають на прояв змагальної діяльності тхеквондистів.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та мережі Інтернет, педагогічне спостереження, узагальнення практичного досвіду провідних тренерів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Змагальна діяльності тхеквондистів проходить в постійно змінюваних умовах, при дефіциті часу і необхідності приймати рішення в умовах протидії супротивника. Крім того, на тлі значущих фізичних і психофізичних навантажень, спортсмен повинен

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



сприймати і переробляти зорову та слухову інформацію, перепрограмувати рухові дії і швидко приймати рішення. Це висуває високі вимоги до рівня розвитку спеціальних фізичних якостей і психофізіологічних функцій. Необхідно ще враховувати той факт, що спортсмену в один змагальний день потрібно приймати участь у кількох поєдинках, що висуває високі вимоги до рівня розвитку швидко-силових якостей, координації рухів, спеціальної працездатності, гнучкості. Тхеквондист в умовах змагальної діяльності з високим рівнем прояву витривалості, сили і координації рухів здатний показати високий рівень спеціальної працездатності для досягнення успіху [2, 3, 6].

Понад 90 % технічних дій, під час поєдинку у тхеквондо ВТФ, виконуються ногами, а 10 % – руками. Ефективність ударів ногами визначається тим, що вони виконуються з максимальною силою і амплітудою. При зниженій системі ациклічних ситуаційних рухів. Рухова активність проходить при анаеробних механізмах енергоутворення, що відповідає субмаксимальній інтенсивності. Участь аеробного компонента в енергоутворенні також велика. Це підтверджується визначенням МПК у тхеквондистів, що свідчить про те, що специфіка сучасної діяльності тхеквондо сприяє розвитку окислювальних процесів енергоутворення [3, 6].

Для того, аби виграти поєдинок необхідна не тільки техніко-тактична підготовка, а й фізична підготовленість. У навчально-тренувальному процесі спортсменів необхідно звертати увагу й на розвиток фізичних якостей, зокрема витривалість, адже в поєдинку з однаковими техніко-тактичними діями перевагу буде мати спортсмен, який зможе довше та краще переносити фізичне навантаження [1, 3, 5, 6].

Успішна підготовка спортсменів будь-якого рівня неможлива без ретельного обліку основних тенденцій в розвитку спортивної боротьби, які з достатньою точністю можна встановити при аналізі структурних компонентів змагальної діяльності провідних спортсменів світу [3, 4, 6]

Висновки. Ефективність виступу спортсменів на змаганнях залежить від антропометричних показників а рівень спортивної майстерності обумовлений великою кількістю чинників, серед яких особливе місце належить будові тіла спортсмена, здібністю тхеквондиста використовувати в змагальній діяльності більш різнобічного технічного арсеналу на тлі зростаючого стомлення. Визначення структурних компонентів які впливають на прояв змагальної діяльності тхеквондистів, дає змогу скоригувати характер та структуру підготовки спортсменів і тим самим підвищити ефективність змагальної діяльності, яка сприяє оптимальному плануванню передзмагальних мезоциклів та підготовки до головних змагань і визначення його ефективність

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші наукові дослідження, будуть спрямовані на встановлення кореляційних зв'язків впливу на змагальну діяльність тхеквондистів.

Список використаної літератури

1. Волков Л.В. Спортивна підготовка дітей та підлітків. К. Вежа. 1998, 190 с.

2. Лукіна, О, Стрельчук, С., Gandziarski, K., & Puszczalowska-Lizis, E.. Аналіз змагальної діяльності тхеквондистів-кадетів до та після змін правил (версія ВТФ). Спортивний вісник Придніпров'я, №3, 2019, С.19–28.
3. Палій, О. Аналіз змагальної діяльності тхеквондистів 12–14 років. Слобожанський науково-спортивний вісник, № 3(83). 2021, С. 53–59,
4. Пашков І., Тропін Ю., Романенко В., Голоха В., Коваленко Ю. Аналіз змагальної діяльності борців високої кваліфікації. Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2021. №5(85). С. 29–33.
5. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, Київ. 2020, 704 с.
6. Ровный А. С., Романенко В.В. & Пашков, И.Н. Управление подготовкой тхеквондистов. [Монография]. Харьков. 2013, 312 с.



Вікторія Пашкова

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Побудова тренувального процесу тхеквондистів 15–17 років з урахуванням морфофункціональних особливостей

Анотація. У роботі розкрито особливості тренувального процесу тхеквондистів-юніорів з урахуванням прояву морфофункціональних особливостей.

Ключові слова: особливості, юніори; тхеквондо; підготовка; метод.

Вступ. Результати сучасних досліджень, дозволяють зробити висновок, що процес підготовки тхеквондистів-юніорів повинен передбачати оптимізацію навчально-тренувального процесу на основі вивчення морфофункціональних особливостей спортсменів, їх індивідуальних особливостей та враховувати специфіку виду спорту. Це дозволить оптимізувати процедуру відбору та суттєво підвищити ефективність контролю та прогнозування успішності виступу на змаганнях [1–5].

Мета дослідження: визначити особливості побудови тренувального процесу тхеквондистів 15–17 років з урахуванням морфофункціональних особливостей.

Завдання дослідження: На основі науково-методичної літератури та мережі інтернет визначити особливості побудови тренувального процесу тхеквондистів 15–17 років з урахуванням морфофункціональних особливостей.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та мережі Інтернет, педагогічне спостереження, узагальнення практичного досвіду провідних тренерів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Аналіз морфофункціональних показників тхеквондистів 15–17 років показав, що середній показник маси тіла спортсменів зріс на 16,5 %, а довжина тіла на 4,7 %, що відображає бурхливий період розвитку спортсменів який притаманний підлітковому віку, тому програму підготовки юніорів у річному макроциклі, необхідно здійснювати шляхом використання більш-менш складних в координаційному відношенні вправ, та паралельно удосконалювати різні види фізичних здібностей [1, 3, 4, 6].

15–17 річні спортсмени мають астетичний тип конституції тіла, але в 15 річному

віці у спортсменів вже значно частіше зустрічається нормостенічний тип будови тіла, а гіперстенічний зустрічається лише у представників найважчих вагових категорій. Це характеризується тенденцією до процесів витягування з пропорційальною будовою тіла та збільшенням м'язової тканини спортсменів. Розвиток різних фізичних якостей, вдосконалення техніки, тактики або психологічна підготовка повинна у свою чергу бути спрямована на вдосконалення, наприклад здібності до довільного розслаблення м'язів, прямо або побічно сприяти підвищенню економічності роботи та витривалості, вдосконаленню спортивної техніки, а робота над координованістю рухів, здатністю орієнтування в просторі розширювати техніко-тактичний арсенал тхеквондиста [1, 2, 6].

Інтенсивність, об'єм навантажень і координаційну складність виконуваних вправ різної спрямованості, необхідно підвищувати з урахуванням морфофункціональних особливостей, враховуючі особливості періодів та механізмів відновлення після навантажень різної спрямованості [1–3, 5].

Співвідношення вправ, спрямованих переважно на розвиток відчуття простору, координаційної здатності м'язових відчуттів, відчуття часу і швидко-силових, повинно займати від 15 до 25% загального об'єму часу занять [1, 3, 5].

На заключних етапах підготовки до головних змагань, необхідно будувати на основі макроциклів, в яких головним чином паралельно, а в окремих випадках послідовно вирішувати завдання техніко-тактичної, психологічної і фізичної підготовки спортсменів. Тому в період підготовки, потрібно планомірно підвищувати рівень аеробної (до 70–80%) і анаеробної продуктивності (до 20–30%), переважно розвиваючи такі фізичні якості, як витривалість (30%), координація (25%), швидко-силові якості (50%), а також удосконалювати техніко-тактичну підготовку [1, 3, 4, 5].

Висновки. Одним із важливих критеріїв підготовки спортсменів у тхеквондо ВТФ є антропометричні дані а рівень спортивної майстерності обумовлений великою кількістю чинників, серед яких особливе місце належить будові тіла спортсмена. Процес вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів тісно пов'язаний з пошуком найбільш раціональних та ефективних шляхів організації навчально-тренувального процесу на основі морфофункціональних показників.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші наукові дослідження, будуть спрямовані на розроблення програми підготовки, спортсменів тхеквондистів 15–17 років, у річному макроциклі з урахуванням морфофункціональних особливостей.

Список використаної літератури

1. Бойченко Н. В. Вдосконалення техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах. Методичні рекомендації. Харків : ХДАФК. 2014, 48 с.
2. Волков Л. В. Спортивна підготовка дітей та підлітків. К.: Вежа. 1998, 190 с.

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, Київ. 2020, 704 с.

4. Ровний А. С., Ільїн В. М., Лизогуб В. С., & Ровна О. О. Фізіологія спортивної діяльності. ХНАДУ, Харків. 2015. 556 с.

5. Ровный А. С., Романенко В. В. & Пашков И. Н. (2013). Управление подготовкой тхеквондистов. [Монография]. Харьков. 312 с.

6. Cular D., Kezic A. & Tomljanovic M. Elite Croatian junior taekwondo competitors: Morphological characteristics and body composition reference values. *Int. J. Morphol.*, 39(3): 2021, pp. 726-731. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022021000300726>

Ольга Пилипко, к. пед. н., доцент
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Аліна Пилипко
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вплив показників техніко-тактичної майстерності на результат подолання висококваліфікованими плавцями дистанції 100 метрів способом кроль на спині

Анотація. Авторами розглянута ступінь впливу показників швидкості, темпу та «кроку» циклу гребкових рухів на результат подолання плавцями високої кваліфікації дистанції 100 метрів способом кроль на спині.

Ключові слова: плавці, кроль на спині, показники, результат, взаємозв'язок.

Вступ. Ефективність змагальної діяльності у сучасному спортивному плаванні зумовлена цілою низкою факторів, серед яких значу роль відіграють показники техніко-тактичної майстерності [1; 2; 3; 4; 5 та ін.]. Дослідження ступеню кореляційного впливу на кінцевий результат дозволяє визначити найбільш вагомі з них, що в свою чергу надасть можливість скорегувати процес підготовки конкретно взятого спортсмена з урахуванням його дистанційної спеціалізації та індивідуальних особливостей.

Мета дослідження – визначити ступінь кореляційного взаємозв'язку між показниками техніко-тактичної майстерності та результатом подолання висококваліфікованими плавцями дистанції 100 метрів способом кроль на спині.

Матеріал і методи дослідження. Контингент досліджуваних склали фіналісти Чемпіонатів та Кубків України з плавання на дистанції 100 метрів способом кроль на спині. Всі вони мали рівень спортивної кваліфікації Майстер спорту України.

Для досягнення поставленої мети в роботі були використані наступні методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, відеозйомка, хронометрування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений кореляційний аналіз взаємозв'язку показників техніко-тактичної майстерності спортсменів високого класу з результатом пропливання дистанції 100 метрів способом кроль на спині дозволив

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична конференція

6-7 грудня 2022 року

визначити найбільш вагомі параметри для досягнення успіху в даному виді змагальної програми (рис. 1).

Як видно з рисунку 1, кінцевий результат знаходиться під суттєвим впливом показників швидкості подолання спортсменами ділянок дистанційного плавання «15-25 м» ($R=-0,54$) та «65-75 м» ($R=-0,52$). Середня ступінь кореляційного взаємозв'язку має місце між результатом проходження змагальної дистанції та швидкістю пропливання відрізків «45-50 м» ($R=0,49$), «85-95 м» ($R=-0,49$) і «0-15 м» ($R=-0,45$).

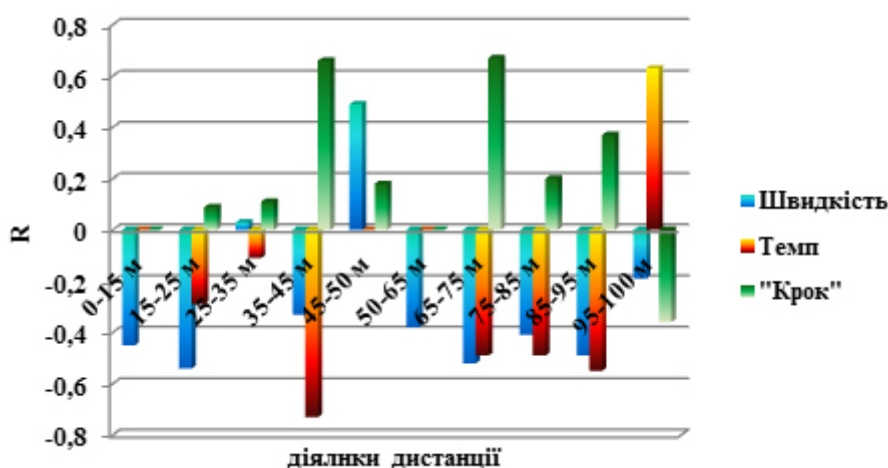


Рис. 1. Ступінь кореляційного взаємозв'язку між показниками швидкості, темпу та «кроку» циклу гребкових рухів і результатом подолання висококваліфікованими плавцями дистанції 100 метрів способом кроль на спині

В свою чергу показники темпу гребкових рухів плавців на ділянках «35-45 м», «85-95 м» та «95-100 м» корелюють з кінцевим результатом на рівні значень -0,73, -0,55, 0,63 відповідно. Впливовими є також параметри частоти рухів на відрізках «65-75 м» ($R=-0,49$) і «75-85 м» ($R=-0,49$).

Найбільш значимими для досягнення високих результатів на дистанції 100 метрів способом кроль на спині є показники «кроку» циклу гребкових рухів на ділянках дистанційного плавання «35-45 м» ($R=0,66$) та «65-75 м» ($R=0,67$). Певне значення має здатність спортсменів утримувати довжину гребка на фінішних метрах змагальної дистанції (R коливається в межах від 0,37 до -0,36).

Висновки.

1. Ефективність змагальної діяльності у сучасному плаванні значною мірою зумовлена показниками техніко-тактичної майстерності спортсменів.

2. Кінцевий результат на дистанції 100 метрів способом кроль на спині знаходиться під суттєвим впливом показників швидкості подолання висококваліфікованими спортсменами ділянок дистанційного плавання «15-25 м» ($R=-0,54$) та «65-75 м» ($R=-$

0,52), параметрів темпу гребкових рухів на відрізках «35-45 м», «85-95 м» і «95-100 м» (R дорівнює -0,73, -0,55, 0,63 відповідно), показників «кроку» циклу гребкових рухів на ділянках «35-45 м» ($R=0,66$) та «65-75 м» ($R=0,67$).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягає у дослідженні ступеню впливу показників техніко-тактичної майстерності спортсменів високого класу на результат пропливання ними дистанцій 50 метрів способом кроль на спині.

Список використаної літератури

1. Ганчар І. Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. Одесса, 2006. 696 с.
2. Пилипко О. О. Вплив показників структури змагальної діяльності та спеціальної підготовленості на результат подолання спортсменками високої кваліфікації дистанції 200 метрів способом кроль на спині. *Розвиток науки у вік інформаційних технологій* : збірник центру наукових публікацій «Велес» за матеріалами II міжнародної науково-практичної конференції. Київ : Центр наукових публікацій, 2016. 3 частина: збірник статей (рівень стандарту, академічний рівень). С. 120- 126.
3. Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2-х кн. Киев, 2011. Кн. 1. 480 с. Кн. 2. 544 с.
4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.
5. Haljand R. Technical and tactical parameters of competition performances. *Competition analysis in European Swimming Championships*. 1999. P. 1–7.



Олена Політько, к. фіз. вих, доцент

Харьковская государственная академия физической культуры

Харків, Україна

Особливості морфофункціональних характеристик юних спортсменів 13–16 років в швидкісних видах підводного плавання

Анотація. Розглядаються особливості морфофункціональних характеристик юних спортсменів-підводників 13-16 років, що займаються плаванням в ластах.

Ключові слова: швидкісні види підводного плавання, юні плавці, морфофункціональні характеристики.

Вступ. Останнім часом підводний спорт стає все більш популярним для дітей та підлітків під час відпочинку та систематичних занять спортом. Спортсмени нашої країни дуже впевнено займають лідируючі позиції на міжнародному рівні.

Результативність у плаванні багато в чому залежить від рівня розвитку найбільш значущих для цього виду фізичних здібностей [1 – 5]. Високий рівень фізичного розвитку та підготовленості є запорукою успішного оволодіння юними плавцями-підводниками основних елементів техніки плавання в ластах, що впливає на темп і спосіб засвоєння спортивної техніки, а також на її подальшу стабілізацію [1]. Однак, на сьогодні морфофункціональні характеристики юних плавців-підводників залишаються недостатньо дослідженими. Саме тому виникає необхідність в доповненні наукових знань щодо вивчення особливостей фізичного розвитку юних спортсменів 13–16 років в швидкісних видах підводного плавання.

Мета та завдання дослідження: встановлення особливостей морфофункціональних характеристик юних плавців-підводників 13-16 років.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження, антропометричні вимірювання, методи математичної статистики.

Контингент досліджених (n=12) склали юні плавці-підводники 13-16 років (хлопці), які мали спортивну кваліфікацію від 3-го розряду до КМС з швидкісного плавання в ластах. Спортсмени були розподілені за паспортним віком на 4 групи для визначення їх морфофункціональних характеристик (32 показника).

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані результати дослідження дозволили встановити різницю показників фізичного розвитку юних плавців-підводників 13-16 років. Суттєві відмінності спостерігаються в деяких тотальних, обхватних розмірах

тіла та індексах пропорцій тіла ($p < 0,05$). Так, довжина тіла у спортсменів 13 років у середньому складає $168,50 \pm 1,32$ см, а в групі 16-річних зростає до $184,00 \pm 3,61$ см, з піком приросту в 15 – 16 років (на 6,5 % за рік). Маса тіла між плавцями 13-16 років також помітно відрізняється (з $57,00 \pm 1,73$ до $81,33 \pm 4,16$ кг). Пік приросту спостерігається в період 15 – 16 років (на 19,6 %). Показники довжини тулуба суттєво різняться між 13-річними ($45,67 \pm 2,08$ см) та 16-річними плавцями ($56,67 \pm 4,51$ см) на 19,41 %, довжини руки – на 11,23 % (з $69,83 \pm 1,04$ до $78,67 \pm 4,93$ см), довжина ноги – на 4,18 % (з $91,67 \pm 2,08$ до $95,67 \pm 2,08$ см), а також показники ширини плечей – на 11,19 % (з $39,67 \pm 1,53$ до $44,67 \pm 1,53$ см). Серед обхватних розмірів тіла найбільша різниця встановлена в показниках: обхват грудної клітини (ОГК) у спокої на 14,34 % (з $79,67 \pm 3,79$ до $93,00 \pm 3,61$ см), сідниць на 14,92 % (з $83,67 \pm 0,58$ до $98,33 \pm 1,53$ см), талії на 16,44 % (з $62,67 \pm 1,53$ до $75,00 \pm 2,65$ см), стегна на 15,45 % (з $46,50 \pm 0,50$ до $55,00 \pm 2,65$ см).

У 16-річних плавців-підводників рівень підготовленості функції зовнішнього дихання порівняно краще: ЖЄЛ – $6,13 \pm 0,40$ л (на 60,8 %), проба Штанге – $63,33 \pm 5,77$ с (на 24,7 %) та Генчі – $51,33 \pm 3,51$ с, (на 15,2 %), що обумовлено високими тренувальними навантаженнями, переважно спрямованими на розвиток витривалості.

Висновки. Під час проведеного дослідження були встановлені особливості морфофункціональних характеристик юних спортсменів-підводників з швидкісного плавання в ластах в залежності від їх віку.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з вивченням особливостей рівня розвитку фізичної підготовленості юних плавців у ластах у віці 13-16 років.

Список використаної літератури

1. Балакши Т. М. Структура силовой подготовленности пловцов на этапе базовой подготовки и углубленной специализации как фактор развития максимальных скоростных способностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 1996. 22 с.
2. Модели индивидуальных особенностей пловцов в ластах на основе физиологического и психофизиологического тестирования / Козина Ж.Л., Ляшенко А.Н., Делова И.А., Демченко М.М., Сенченко В.Г., Уфимцева А.Е. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2008. № 1. С. 74 – 80.
3. Московченко О. Н., Толстомятов И. А., Александров А. В. Подводный спорт и дайвинг : учеб. пособие: словарь-справочник. 2-е изд., перераб. и доп. Красноярск : Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева, 2014. 316 с.
4. Политько Е. В. Современные тенденции изменения модельных морфофункциональных характеристик высококвалифицированных спортсменов-пловцов. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*.

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**XXII Міжнародна науково-практична
конференція**

6-7 грудня 2022 року



Серія : пед. науки, фізичне виховання та спорт: [зб. у 4-х т.]. Чернігів : ЧНПУ. 2013. № 112. Т. 4. С. 184 – 188.

5. Особливості морфофункціональних характеристик висококваліфікованих плавців у ластах, представників різних спеціалізацій. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи* : збірник тез наукових доповідей XXI Міжнародної науково-практичної конференції, 16-17 грудня 2021 року. Харків : ХДАФК, 2021.

Сергій Полуляхов, аспірант
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Галина Артем'єва, к. фіз. вих., науковий керівник
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Сучасні погляди фахівців на організацію та проведення фізичної підготовки спортсменів 8-10 років у танцювальному спорті

Анотація. У публікації проаналізовані думки респондентів, щодо організації компоненту фізичної підготовки спортсменів 8-10 років у танцювальному спорті. Виявлені значні розбіжності у підходах та методах при розвитку фізичних якостей юних танцюристів.

Ключові слова. Танцювальний спорт, спортсмени 8-10 років, анкетування, фізична підготовка.

Вступ. З розвитком танцювального спорту та ускладненням змагальних програм, які виконують спортсмени 8-10 років на змаганнях, їх фізична підготовленість займає одне з провідних місць у спортивному тренуванні та суттєво впливає на змагальний результат [3, 4, 5, 6].

Наявна конкуренція у танцювальному спорті ставить високі вимоги навіть до підготовки юних спортсменів та спонукає їх тренерів до пошуку ефективних шляхів організації спортивного тренування, неодмінним компонентом якого є фізична підготовка [2]. Проведення такої роботи має ґрунтуватись у першу чергу на отриманні об'єктивних даних від провідних фахівців, їх систематизація та у подальшому впровадження у процес підготовки спортсменів [1].

У порівнянні з олімпійськими видами спорту, у яких питання розвитку фізичних якостей спортсменів є достатньо вивченими та структурованими, у танцювальному спорті, як у достатньо молодому виді спортивної діяльності, вони потребують доопрацювання та корекції.

Мета дослідження – з'ясувати відношення фахівців у танцювальному спорті до організації та проведенню фізичної підготовки спортсменів 8-10 років.

Завдання дослідження. 1. Визначити місце фізичної підготовки у тренувальному процесі спортсменів 8-10 років у танцювальному спорті. 2. Зробити аналіз відповідей

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



респондентів з актуальних питань фізичної підготовки спортсменів у танцювальному спорті.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз літературних та Інтернет-джерел, анкетування. У дослідженні приймали участь 19 фахівців у сфері розвитку танцювального спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Нами була сформована анкета та зібрані відповіді спеціалістів, які займаються підготовкою спортсменів 8-10 років у танцювальному спорті.

Анкета має два блоки: загальний та спеціальний. Обробка даних опитування дала наступні результати. За питанням, яке стосується стажу роботи фахівців, було з'ясовано, що усі тренери виховують юних спортсменів достатньо тривалий час. Середній стаж роботи саме з дітьми 8-10 років складає близько 16 років. Фахівці мають достатньо високу спортивну кваліфікацію та у більшості своїй 73,6 %, від загальної кількості опитаних, завершили спортивну кар'єру приймаючи участь у змаганнях у категорії «Дорослі» та мали спортивні звання КМС та МС 52,6 % опитаних.

Рівень підготовлених ними спортсменів також досить високий, а танцюристи 36,8 % опитаних ставали призерами всеукраїнських та 42,1 % міжнародних змагань.

Що стосується часу, який відводиться компоненту фізичної підготовки у тренувальних заняттях спортсменів 8-10 років у танцювальному спорті нами було встановлено, що більшість опитаних не відводить на фізичну підготовку спортсменів необхідну кількість часу. 42,1 % фахівців вважають, що достатньо приділяти до 40 % від загального часу тренування на розвиток фізичних якостей. 42,1 % фахівців відводять на цей компонент від 41 % до 50 % часу на тренуванні. І лише 15,8 % опитаних розвивають у юних спортсменів фізичні якості відводячи на це від 51 % до 60 % від загального часу тренування.

Цікавим є і те що більшість фахівців 73,6 % респондентів час від часу видозмінюють блок фізичної підготовки. Але решта залишає його протягом року майже не змінним.

Висновки. 1. Аналіз сучасної літератури довів, що фізична підготовка займає провідне місце у тренувальному процесі спортсменів 8-10 років у танцювальному спорті. Її якість суттєво впливає на змагальний результат. 2. На наш погляд серед українських фахівців з танцювального спорту немає єдиного підходу до організації компоненту фізичної підготовки зі спортсменами 8-10 років. Це питання досі залишається відкритим та потребує введення в систему тренувань цих спортсменів сучасних підходів та засобів розвитку фізичних якостей.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Планується проведення порівняльного аналізу сучасних підходів до вирішення питань фізичної підготовки юних спортсменів у танцювальних видах спорту між українськими та закордонними провідними фахівцями.

Список використаної літератури

1. Артем'єва Г.П. Герасименко Є.О. Дослідження мотиваційних пріоритетів спортсменок зрілого віку до занять черлідінгом. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції: «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»*: Зб. наук. праць. Переяслав, 2020. Вип. 66 С. 182-184.
2. Осадців Т., Токар Т., Жайло А. Контроль технічної підготовленості спортсменів у бальних танцях. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2022. № 1. С. 42-47.
3. Офіційний сайт Всеукраїнської федерації танцювального спорту. URL: <https://www.audsf.com.ua> (дата звернення 29.10.2022)
4. Офіційний сайт Міжнародної федерації танцювального спорту. URL: <https://www.worlddancesport.org> (дата звернення 02.11.2022)
5. Artemieva H, Bodrenkova, I. & Moshenska, T. Improving the special physical training of gymnasts in sports aerobics at the initial training stage. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, (English ed.online). Kharkiv: KSAPS, 2019, № 5(73), с.4-7 doi:10.15391/snsv.2019-5.013
6. Podrihalo O, Guo Xiaohong, Podrihalo L, Podavalenko O, Halashko O. Substantiation of the professiographic model of sports dances. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2022; 26(1): 27–32. <https://doi.org/10.15391/snsv.2022-1.005>



Ірина Помещикова, к. фіз. вих., доцент
*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Наталія Чуча
*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Динаміка точності кидків м'яча у кошик впродовж чемпіонату Євробаскет-2022

Анотація. Дане дослідження розглядає динаміку точності кидків м'яча в кошик в іграх чемпіонату Європи 2022 року з баскетболу серед чоловічих команд на різних етапах змагання.

Ключові слова: баскетбол, кидки м'яча, точність, Євробаскет-2022, матч.

Вступ. Аналіз показників точності кидків в баскетболі турбує спеціалістів як у спорті вищих досягнень, так і у інших ланках підготовки спортивного резерву [1]. Автори наукових публікацій досліджували ефективність та результативність кваліфікованих гравців збірних України, кваліфікованих баскетболістів клубних команд різних ліг чемпіонату України, аналізували точність кидків кращих збірних Євробаскету-22 [2; 3; 4; 5].

Мета та завдання дослідження: аналіз динаміки точності кидків м'яча в кошик в іграх чемпіонату Європи 2022 року з баскетболу.

Завдання дослідження: 1. Провести аналіз науково-методичних джерел за темою дослідження. 2. Проаналізувати динаміку показників точності кидків м'яча в кошик в іграх чемпіонату Європи з баскетболу на різних етапах змагань.

Матеріал і методи дослідження. Методи дослідження: аналіз науково-методичних джерел, аналіз статистичних протоколів чемпіонату Європи, методи математичної статистики. Матеріалом дослідження слугували дані результативності 24 команд у 79 матчах. Аналізувалася 2-о та 3-и очкові кидки з гри та штрафні кидки. При аналізі кількості та результативності не враховувався вплив ситуативних змінних, які впливають на динаміку гри.

Результати дослідження і їх обговорення. Аналізуючи динаміку точності дво очкових кидків встановлено, що в іграх групового етапу їх точність становила $54,28 \pm 1,05$ %. В іграх 1/8 плей-офф точність дво очкових кидків м'яча незначно підвищилася на 0,48 % ($p \geq 0,5$, $t = 0,23$) і була на рівні $54,71 \pm 1,59$ %. В іграх 1/4 точність дво очкових

кидків м'яча в кошик продовжувала незначно підвищуватися, точність зростає на 0,44 % ($p \geq 0,5$, $t = 0,13$), точність цих кидків становила $55,15 \pm 2,93$ %. В іграх 1/2 фіналу і фіналу точність дво очкових кидків також мала динаміку незначного підвищення на 1,23 % і 0,15 %, відповідно ($p \geq 0,5$, $t = 0,13$ та $t = 0,01$). В іграх 1/2 фіналу точність цих кидків становила $56,38 \pm 8,85$ % і в матчах фіналу $56,53 \pm 6,53$ % (рис. 1). Встановлено, що в іграх фіналу точність цих кидків була на 2,25 % вище, ніж на груповому етапі змагань.

Аналогічна ситуація спостерігалася і в точності три очкових кидків. Точність кидків з дальньої відстані в іграх групового етапу становила $34,71 \pm 0,76$ %, в іграх 1/8 плей-оффу $34,78 \pm 1,72$ %, що вище на 0,07%. Зміни не носили статистично достовірний характер ($p \geq 0,5$, $t = 0,04$). Точність цих кидків в іграх 1/4 була $38,24 \pm 2,90$ %, що краще за показник попереднього етапу на 4,46 %, однак зміни були не достовірні ($p \geq 0,5$, $t = 0,53$). В іграх 1/2 фіналу точність три очкових кидків спостерігалася на рівні $41,55 \pm 5,48$ %, в фінальних – $40,08 \pm 3,30$ %. Таким чином в фінальних іграх спостерігалось незначне зниження точності на 1,47 %. Коливання точності три очкових кидків, як в іграх 1/2 фіналу, так і в фінальних іграх були не значними ($p \geq 0,5$, $t = 0,53$ та $p \geq 0,5$, $t = 0,23$, відповідно). Найбільша різниця у точності три очкових кидків спостерігалася між показниками точності на груповому етапі і 1/2 фіналу, у 6,84 % (рис. 1).

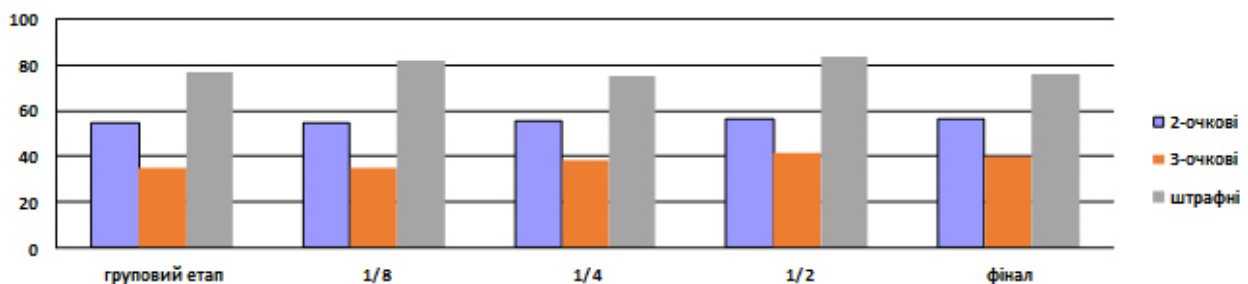


Рис. 1. Коливання точності кидків м'яча в іграх Євробаскет-2022 (відсотки)

Розглядаючи точність штрафних кидків в іграх Євробаскету-2022, відзначається коливання показників від $74,85 \pm 3,25$ % в іграх 1/8 до $83,08 \pm 7,83$ % в іграх 1/4 плей-оффу. Спостерігалось таке коливання точності: від групового етапу до 1/8 плей-оффу – підвищення на 4,49 % (при $p \geq 0,5$, $t = 1,89$); зниження точності на етапі 1/4 у порівняння з іграми 1/8 плей-оффу на 6,83 % ($p \geq 0,5$, $t = 1,75$); підвищення точності на 8,23 % в іграх 1/2 ($p \geq 0,5$, $t = 0,97$), з подальшим пониженням у фінальних іграх на 7,48% ($p \geq 0,5$, $t = 0,73$) (рис. 1).

Висновки. Аналіз динаміки коливань точності кидків м'яча в іграх Євробаскету-2022 на різних етапах змагань показав не значні зміни у точності як дво очкових, так і триочкових і штрафних кидків ($p \geq 0,5$).

Перспективи подальших досліджень. У подальшому планується провести аналіз інших ігрових показників команд учасниць Євробаскету- 2022.



Список використаної літератури

1. Ковальов А.П., Чуча Н.І. Зміна рівню результативності кидків м'яча у кошик баскетболісток групи базової підготовки ДЮСШ протягом року. *Сучасні погляди студентської молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник статей наукової конференції*. Харків: ХДАФК, 2019. С. 211-214.

2. Конєв В. О., Чуча Н.І., Олійник В.О. Показники результативності кидків м'яча у кошик студентської баскетбольної команди першої ліги «Універбаскет». *Спортивные игры*. 2018. № 3. С. 17–24.

3. Помещикова И. П., Пащенко Н. А., Чуча Н. И., Стрельникова Е. Я. Исследование эффективности выступления мужской сборной команды Украины на чемпионате мира по баскетболу в 2014 году. *Слобожанський науково–спортивний вісник*. 2015. № 2. С. 161–165.

4. Стародуб І. В., Чуча Н. І. Рівень результативності кидків з дальньої відстані чоловічих команд суперліги. *Спортивные игры*. 2017. № 3. С. 66–70.

5. Чуча Н.І., Помещикова І.П. Аналіз показників точності кидків м'яча у кошик в матчах Євробаскет-2022. *Спортивні ігри*. 2022. №4(26). С. 53-63.

Андрій Решетняк

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вячеслав Мулик, д. фіз. вих., професор

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Етапність відбору хлопців юнацького віку для систематичних занять пауерліфтингом

Анотація: Дослідження присвячене вивченню етапності відбору хлопців до занять пауерліфтингом. Визначено, що кожен вид спорту висуває специфічні вимоги до дотримання оптимальних характеристик фізичного розвитку спортсмена. З'ясовано, що комплектування спортивних груп для спеціалізації в пауерліфтингу потрібно робити виходячи з індивідуальних здібностей юнаків, їх характеру, темпераменту, ступеня навченості, витривалості та інших якостей.

Ключові слова: пауерліфтинг, юнаки, етапність відбору.

Вступ: Вітчизняні спортсмени вищої майстерності мають достатньо вагомі досягнення та високі силові показники у пауерліфтингу на міжнародних змаганнях. Але такі досягнення ще не є вичерпними і потребують розв'язання комплексу нагальних наукових і методичних питань, що висуваються сучасними вимогами до вибору найбільш ефективних складових та системного удосконалення методичної системи спортивного тренування фізичної здатності людини. Деякими спортсменами, які спеціалізуються саме у пауерліфтингу, досі використовуються програми тренувальних навантажень, що мають призначення для інших силових видів спорту. Тому розробка сталої і ефективної системи етапного вибору спортивного тренування спортсменів з пауерліфтингу є актуальним питанням, для вирішення якого у роботі виконані дослідження, які присвячені розробці ефективного методу здійснення багаторічних систематичних занять пауерліфтингом.

Фахівцями з різних видів спорту рекомендується до застосування вправи з обтяженнями, що формують забезпечення процесів удосконалювання силової підготовленості атлетів [3, 5, 11, 13, 14, 26].

Особливості організації тренувального процесу в силовому триборстві широко висвітлені наступними авторами [1, 12, 16]. Проте, досі не отримала обґрунтування програма тренувальних навантажень для занять пауерліфтингом на початковому етапі спеціалізації.

Актуальність дослідження продиктована недостатньою вивченістю даного



виду систематичних спорту занять з позиції відбору пауерліфтингом хлопців та для подальшої багаторічних організації тренувального процесу.

Мета дослідження: проаналізувати методики наукового відбору хлопців для занять пауерліфтингом.

Завдання дослідження: 1. Здійснити аналіз матеріалів літературних джерел щодо побудови тренувального процесу в силових видах спорту.

2. Розкрити методику наукового відбору в спортивні групи в силових видах спорту.

Матеріал і методи дослідження: У ході дослідження використовувалися методи аналізу науково-методичної літератури, спостереження.

Результати дослідження: Все більше хлопців у віці 16-19 років обирає вид спортивної спеціалізації пауерліфтинг. Проте, в процесі підготовки переважна більшість з них не дотримується конкретної тренувальної програми або така програма не відповідає рівню їх підготовленості.

Особливо це спостерігається у процесі підготовки до перших змагань. Сучасні наукові розробки надають рекомендації для пауерліфтерів високої кваліфікації [8, 18] та відображають аналіз їх досягнень на національному [4, 27] та міжнародному рівнях [6]. В існуючих дослідженнях акцентується на оздоровчому впливі силових вправ [33, 45], надається характеристика фізичного стану спортсменів, які систематично займаються пауерліфтингом. Також описано є система підготовки спортсменів [17, 19, 20, 22, 23] та тренерів [7, 24] у вищих навчальних закладах. Проте, незважаючи на ряд проведених досліджень в пауерліфтингу, тренувальна програма підготовки і розвитку для хлопців юнацького віку до перших змагань досі не отримала належного місця у методичних схемах наукового обґрунтування.

Наявний рівень пауерліфтингу в нашій країні досить високий, і для того, щоб не тільки триматися на тому ж рівні, але й рухатися вперед, необхідно постійно інтенсифікувати науковий пошук і розробку ефективних методів тренування пауерліфтерів починаючи з перших кроків у спорті. Разом з тим, як показують результати численних досліджень, зовсім неприпустимо використовувати переважно екстенсивні методи тренування при роботі з юними пауерліфтерами. Це приводить до форсованої „роботи” на результат вже в юному віці, без обліку функціональних можливостей організму. Такі методи тим більше не потрібні для цілеспрямованого виховання повноцінного резерву для збірної країни.

У науково-методичній літературі широко представлені результати досліджень, пов'язаних із плануванням тренувального навантаження, обґрунтуванням різних методик тренування, біологічними особливостями адаптації організму пауерліфтерів до впливу тих або інших навантажень.

Так, однією з характерних біологічних рис впливу тренувальних навантажень на людський організм є те, що при тривалому їхньому впливі спостерігається відносно

швидке пристосування останнього до цих навантажень.

Адаптація організму спортсмена до тренувального навантаження проявляється насамперед у підвищенні функціональних можливостей організму. Саме адаптація організму, що проявляється в його відповідній реакції на кількарізний вплив подразника, відіграє головну роль у розвитку рухових якостей [2, 9]. Багато дослідників вказують на небажаність застосування в тренуванні спортсменів одноманітних навантажень, тому що, пристосувавшись до певного подразника (тобто однієї і тієї ж величини навантаження), організм через певний строк перестає відповідати на нього більш ефективною реакцією [21, 25]. Тобто, чим одноманітніше і монотонніше тренувальне навантаження, тим швидше організм звикає до неї, розвиток рухових можливостей спортсмена відбувається менш ефективно.

Основою для зростання спортивних результатів є безперервне вдосконалювання функціональних можливостей організму, що досягається за рахунок постійного підвищення тренувального навантаження в процесі багаторічної підготовки. Головною особливістю багаторічного планування підготовки пауерліфтерів є безперервне (рік у рік) підвищення інтенсивності тренувального навантаження. Найбільший її приріст відбувається в перші роки тренувань. Проте застосування обмеженого числа спеціально підібраних вправ в програмі тренувань забезпечує гарний приріст результатів протягом тільки перших 1-1,5 місяців тренувань. Продовження виконання цих вправ дає відносно зростання досягнень все менший і менший ефект. Причину такої реакції організму спортсмена є адаптація, головним чином, нервово-м'язової системи до тренувальних навантажень. У той же час ряд дослідників показали, що в експерименті з різними варіантами тренувального навантаження приріст результатів виявлявся різним.

Відзначається неспроможність теорії застосування принципу поступовості в підвищенні тренувального навантаження, якщо це стосується висококваліфікованих пауерліфтерів. Дотримання даного принципу для добре тренованого спортсмена не вигідно, тому що для необхідного розвитку в нього певної якості, наприклад, сили м'язів, потрібно виконувати зростаючий обсяг роботи. Така робота не дає належного ефекту в тренуванні спортсменів будь-якої кваліфікації, у тому числі – невисокої. Для останніх у межах оптимальних границь принцип варіативності побудови тренувального навантаження виявився більш кращим. Таким чином, пауерліфтер повинен володіти не тільки великою силою, але й здатністю проявляти її в короткі проміжки часу. Висока кореляція між спортивними і спеціальними швидко-силовими вправами свідчить про сполучений вплив на розвиток швидко-силових якостей і координаційних механізмів центральної нервової системи, і периферичного нервово-м'язового апарата.

Значне місце в тренуванні пауерліфтерів пропонується відводити стресовим (ударним) тренуванням. Під такими маються на увазі тренування з великим обсягом навантаження – близько 90–100% від максимального та з інтенсивністю вище 90 % по відношенню до середньомісячного рівня. Але після застосування серії таких тренувань у пауерліфтера можуть виникнути різні розлади, особливо в психології поведінки, тому розумніше сполучати великі, середні та малі навантаження в тренувальному процесі,

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



що позитивно позначається на зростання результатів і виключає негативні моменти в самопочутті та здоров'ї спортсменів.

Більшість фахівців при визначенні тієї або іншої величини навантаження сходяться в думці, що адаптаційний механізм організму людини найбільше суттєво реагує на варіаційний метод тренування.

Монотонний тренувальний процес приводить до швидкої адаптації організму до таких навантажень і до зниження результатів. Результати теоретичних досліджень дозволили виявити цілий ряд загальних і приватних положень, що по-перше, необхідно враховувати при плануванні багаторічного навчально-тренувального процесу, і, по-друге, варто поширити і на інші аналогічні групи вправ.

Етапність в багаторічному спортивному тренуванні пауерліфтерів є досить умовним, але вона дозволяє раціональніше планувати підготовку з урахуванням вікових особливостей організму.

Як відомо, участь у перших змаганнях завжди є хвилюючим моментом і для спортсмена, і для тренера, тому підготовка до них має методично ґрунтуватися на оптимальній тренувальній програмі. Для новачків така програма, як правило, становить по часу від півроку до року і класично включає: підготовчий, змагальний і перехідний періоди. В свою чергу, підготовчий період поділяється на загально- та спеціально-підготовчий, що також включає «прикидку». У змагальному періоді підлягає аналізу тренування на місці змагань, розминка в день змагання та безпосередньо змагання.

Висновки: Аналіз спеціальної літератури показав, що кожен вид спорту висуває специфічні вимоги до дотримання оптимальних характеристик фізичного розвитку спортсмена. Для правильного відбору початківців в силові види спорту необхідно застосовувати наукові методики. Також, спираючись на наукові основи відбору, треба проводити комплектування спортивних груп для спеціалізації в пауерліфтингу, виходячи з індивідуальних здібностей юнаків, їх характеру, темпераменту, ступеня навченості, витривалості та інших якостей.

Перспективи подальших досліджень полягають в розробці тренувальну програму для хлопців юнацького віку, які почали спеціалізуватися з пауерліфтингу до перших змаганнях.

Список використаної літератури:

1. Аксенов М. О. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе современных информационных технологий : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04; Бурятский государственный университет. Улан-Удэ, 2006. 24 с.
2. Аруин Л.И. Структурные основы адаптации и компенсации нарушенных функций. под ред. Д. С. Саркисова. М. : Медицина, 1987. 448 с
3. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки : Армрестлинг. Бодибил-

динг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. Мн. : Вида-Н, 2003. 351 с.

4. Бичкова А. Ю., Полулященко Ю. М., Дубовой О. В., Бичков О. М., Ковальов Д. О. Становлення національної федерації пауерліфтингу України, Інтеграційні питання сучасних технологій, спрямованих на здоров'я людини : Зб. наук. праць. Харків. 2017. Вип. 1. С. 244 – 247.

5. Бурмистров Д. А., Степанов В. С. Проблема отбора в атлетических видах спорта Санкт-Петербург родина отечественного атлетизма : Междунар. сб. науч.-метод. трудов. СПб, 2004. С. 32–37.

6. Бычков А. Н, Саенко В. Г., Бычкова А. Ю. Статистика командных достижений на экипировочных чемпионатах Европы по пауэрлифтингу 2011-2015 годов. Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах. Уфа : Изд-во УГНТУ, 2016. С. 32 – 37.

7. Вайцеховский С. М. Книга тренера. М. : ФиС, 1971. 312 с.

8. Ван Синьна, Джим В. Ю. Совершенствование техники квалифицированными спортсменами по пауэрлифтингу Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків : ХДАФК, 2010. № 3. С. 86 – 88.

9. Виру А. А. Гормональные механизмы адаптации к тренировке. Л. : Наука, 1981. 155 с.

10. Громов В. А. Методика тренировки в пауэрлифтинге слабовидящих людей и ее влияние на координацию движений : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04; РГУФК. Москва, 2006. 155 с.

11. Грузенкин В. И. Структура тренировочных нагрузок десятиборцев высокой квалификации в подготовительном периоде: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1990. 24 с.

12. Гузеев П. Пауэрлифтинг. М. : Терра-Спорт, 2003. 55 с.

13. Дворкин Л. С. Силовые единоборства : атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Ростов-н/Д. : Феникс, 2003. 283 с.

14. Джим В. Ю. Сравнительный анализ техники рывковых упражнений в тяжелой атлетике и гиревом спорте / В. Ю. Джим // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 11. С. 10 – 16.

15. Дубовой А. В., Саенко В. Г. Улучшение психологического состояния личности студентов средствами силовых видов спорта. ОРАЛДЫН ҒЫЛЫМ ЖАРШЫСЫ : науч.-теорет. и практ. журнал. Серія № 17 (65) «Педагогические науки. История». Уральск : ЖШС «Уралнаучкнига», 2013. С. 114 – 118.

16. Збандут И. В. Пауэрлифтинг – спорт богатырей. Мариуполь : ЧП «СВБ-люкс», 2006. 28 с.

17. Каленикова Н. Г. Конструктивная методика профессиональноприкладной

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**XXII Міжнародна науково-практична
конференція**

6-7 грудня 2022 року



физической подготовки средствами пауэрлифтинга студентов технического университета : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04; СГИФК. Смоленск, 2004. 18 с.

18. Капко И. О. Критерии отбора спортсменов высокой квалификации, которые специализируются в пауэрлифтинге, на этапах максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений : автореф. дис. ... к. по физ. воспит. и спорту : спец. 24.00.01; Нац. ун-т физ. воспит. и спорта Украины. К., 2004. 18 с.

19. Ковальов Д. О. Бичков О. М., Полулященко Ю. М., Саєнко В. Г., Бичкова О. Ю. Тренувальна програма підготовки студентівпауєрліфтерів до перших змагань. Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті : Матер. V Всеукраїн. електрон. конф. К. : НУФВСУ, 2017. С. 27 – 29.

21. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. СПб.: Издательство «Лань», 2005. 384 с.

22. Павлов В. П. Структура тренировочных нагрузок студентовспортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге в условиях гуманитарного вуза : Дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 ВНИИФКиС. М., 1999. 103 с.

23. Пауэрлифтинг в вузе : Основы обучения технике выполнения приседания со штангой : [метод. указания] сост. : А. И. Стафеев, А. О. Биржевая. Ульяновск : УлГТУ, 2015. 26 с.

24. Петрова О. О. Дистанційна технологія підвищення кваліфікації українських тренерів. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 11. С. 78 –82.

25. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров]: в 2 кн. К. : Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 752 с.

26. Рыбалко Б. М. Некоторые вопросы совершенствования силовой подготовки борца. Совершенствование системы подготовки борцов высокого класса : Матер. Всесоюзной конф. М., 1976. С. 21 – 22.

27. Саєнко В. Г. Современные достижения пауэрлифтеров Украины Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : Сб. науч. трудов XI Междунар. науч.-практ. конф. Луганск : Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2014. С. 246 – 253.

Дар'я Риженко, здобувач третього рівня вищої освіти
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Катерина Мулик, д. пед. н., професор
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Визначення факторів, що впливають на результати виступу команди на змаганнях з техніки гірського туризму

Анотація. В тезах представлений аналіз виступу команд, метою якого є визначення факторів, що найбільше впливають на результати виступів на змаганнях з гірського туризму.

Ключові слова: гірський туризм, тактика, штраф, технічна підготовка.

Вступ. Ефективність підготовки команди залежить від правильної побудови тренувального процесу. Першорядного значення набуває відпрацювання факторів, що мають найбільший вплив на результат виступу команди.

Мета та завдання дослідження. Виявлення найбільш значущого фактора, що впливає на оцінку ефективності виступу команди.

Результати дослідження та їх обговорення. Перевірка ефективності тренувального процесу команди у будь-якому виді спорту визначається місцем, яке команда посіла на змаганнях того чи іншого рівня.

У практиці спортивного туризму розподіл місць між командами пов'язане з кількістю балів, які команда зуміла набрати на дистанціях. За практикою, що склалося, більш високе місце посідає команда, яка набрала більшу кількість умовних балів.

Кількість набраних балів безпосередньо залежить від обраної тактики виступу, правильного вибору варіанта проходження маршруту та чіткості виконання всіх технічних прийомів, що зустрічаються на дистанції.

Це відображається в обраній тактиці команди, що виробляється на основі протоколу показу дистанції, і яка потім передається суддівській колегії для оцінки успішності виступу команди на дистанції.

Будь-який відступ команди від заявленої тактики та будь-яка помилка у її виконанні, як загалом так і в окремих її елементах, веде до нарахування штрафних балів, що на пряму впливає на розподіл місць команди у підсумковому протоколі.



Таким чином, можна констатувати, що зниження загального рівня штрафних балів одержуваних командою на дистанції, є одним з основних факторів, що безпосередньо впливають на ефективність виступу команди на даній дистанції. Багаторічне спостереження за виступами команд на різних змаганнях обласного та всеукраїнського рівня, у тому числі Чемпіонатів та Кубків України, як серед дорослих команд, так і за результатами виступу команд школярів та студентських команд із подальшим аналізом протоколів їх виступів дозволяє зробити низку **ВИСНОВКІВ**.

По-перше, можна умовно виділити дві групи дій учасників команди на дистанції: автоматичне повторення дій розібраних та вивчених у результаті тренувального процесу; обґрунтована імпровізація при виконанні того чи іншого технічного прийому, що виникає в результаті того, що ситуація, що склалася на дистанції, відрізняється від тієї, яка була змодельована в результаті тренувального процесу. В результаті, команди що працюють за другим варіантом, як правило, займають більш високі місця по відношенню до команд, що працюють за першим варіантом.

По-друге, поширеною ситуацією є варіант при якому учасники команди швидко виконавши необхідні з їхнього боку дії, змушені чекати доки їх партнери по команді виконають необхідний комплекс своїх дій, без виконання яких неможливе продовження виступу команди. Ця обставина зумовлює більший вплив на підсумковий результат виступу команди, штрафів «за технікою» отриманих під час виступу, ніж просте збільшення швидкості виконання цих прийомів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Визначення способу покращення ефективності виконання технічних прийомів.

Список використаної літератури

1. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник. Харьков: ХГАФК, 2009. 332 с.
2. Булашев О. Я. Теория і методика спортивного туризму для студентів 1го курсу. Харків, 2007. 230 с.
3. Григорович А.М., Гриньова Т.І. Інтегрована підготовка команди до змагань в практиці спортивного туризму. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності. Збірник наукових праць. 2017. №2. С. 46-52.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Общие основы теории и методики физ. воспитания; теоретико-методические аспекты и профессионально-прикладных форм физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991.
5. Технічний регламент проведення спортивних змагань зі спортивного туризму (група спортивних дисциплін – «дистанція гірська»).

Владислав Рожков, к. фіз. вих.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Кінематичні особливості техніки відштовхування у скоці кваліфікованих спортсменок потрійним

Анотація. Розглядаються показники техніки відштовхування у скоці кваліфікованих стрибунок потрійним. Проаналізовано та визначено кінематичні параметри які повинні мати стрибунки потрійним під час відштовхування від планки, з метою ефективного виконання скоку.

Ключові слова: потрійний стрибок, скок, техніка, кінематичні параметри.

Вступ. Потрійний стрибок є найбільш координаційно складним видом горизонтальних легкоатлетичних стрибків[3]. З поміж фаз потрійного стрибка найбільш технічно складною є техніка скоку [2]. Від дій спортсмена, під час відштовхування у скоці, залежить ефективність переведення горизонтальної швидкості у вертикальну, а також техніка виконання кроку та стрибка [4].

Проблемами технічної підготовки у потрійному стрибку займалися Z. Mohammed [1], A. Shibata, Y. Shimiz [5]. Разом з цим ріст змагальних результатів, упродовж останніх років, встановлення світового рекорду з потрійного стрибка у 2021 р., вимагає додаткового вивчення кінематичних параметрів техніки у кваліфікованих стрибунок потрійним з метою ефективної технічної підготовки спортсменів.

Мета дослідження: визначити кінематичні параметри техніки скоку кваліфікованих стрибунок потрійним.

Матеріал і методи дослідження: досліджувалися параметри техніки восьми висококваліфікованих стрибунок потрійним упродовж 2021-2022 рр. У роботі були використані наступні методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, аналіз матеріалів відеозйомки, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Показники техніки відштовхування у скоці кваліфікованих стрибунок потрійним наведені у таблиці 1.

Аналіз показників техніки відштовхування виявив, що у провідних стрибунок потрійним, кут між стегнами в момент постанови ноги на брус для відштовхування коливається у межах 33-45°.

Відштовхування від планки, під час виконання скоку, у більшості спортсменок триває 0,080-0,133 с.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

Для всіх досліджуваних спортсменок характерна постанова ноги на місце відштовхування під кутом $60-72^\circ$, кут відштовхування знаходиться у межах $60,6-66,9^\circ$.

Аналіз швидкісних показників техніки скоку виявив, що для провідних стрибунк потрійним, швидкість постанови ноги на місце відштовхування складає $7-8,75 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$. У момент відштовхування ноги від планки кут між стегнами становить $77-100^\circ$.

Таблиця 1

**Біомеханічні показники техніки відштовхування під час скоку
(n=8)**

Показники техніки	$\bar{X}$	s	V %
Кут між стегнами в момент постанови ноги на місце відштовхування ($^\circ$)	39,7	3,8	9,4
Тривалість відштовхування (с)	0,116	0,02	17,2
Кут постанови ноги на брус для відштовхування ($^\circ$)	68,2	4,6	6,7
Кут відштовхування ноги від опори ($^\circ$)	64,4	2,3	3,5
Швидкість постанови ноги на місце відштовхування ($\text{м}\cdot\text{с}^{-1}$)	7,52	0,61	8,05
Кут між стегнами в момент відштовхування($^\circ$)	86,6	8,3	9,6

В усіх досліджуваних показниках техніки відштовхування під час скоку, окрім тривалості відштовхування, коефіцієнти варіації складали $3,5-9,4\%$. Коефіцієнти варіації вказують на однорідність результатів і свідчать про відсутність значних розбіжностей між показниками техніки відштовхування під час виконання скоку серед досліджуваних стрибунк потрійним.

Висновки. Для кваліфікованих стрибунк потрійним характерні наступні кінематичні характеристики техніки відштовхування у скоці: кут між стегнами в момент постанови ноги на місце відштовхування $39,7 \pm 3,8^\circ$; тривалість відштовхування $0,116 \pm 0,02$ с; кут постанови ноги на брус для відштовхування $68,2 \pm 4,6^\circ$; кут відштовхування ноги від опори $64,4 \pm 2,3^\circ$; швидкість постанови ноги на місце відштовхування $7,52 \pm 0,61 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$; кут між стегнами в момент відштовхування $86,6 \pm 8,3^\circ$.

Перспектива подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження будуть спрямовані на дослідження кінематичних параметри техніки кроку кваліфікованих стрибунк потрійним.

Список використаної літератури

1. Mohammed Z. The impact of the three pushes take-offs angle's phases and their

distributions strides lengths on the performance in triple jump. *International journal of modern trends in engineering and research*. 2015. № 2. P. 317-323.

2. Shabu S. Kinematic analysis on selected biomechanical parameters of hop phase in triple jump. *International journal of physiology, nutrition and physical education*. 2019. № 4. P. 149-152.

3. Vaseekaran J., Chandana A. Sagittal plane kinematics of triple jump. *Journal of sports and physical education*. 2021. № 8 (4). P. 53-60

4. Eissa A. Biomechanical evaluation of the phases of the triple jump take-off in a top female athlete. *Journal of Human Kinetics*. 2014. № 40. P. 29-35.

5. Shibata A., Shimiz Y., Koyama H. Relationships between performance and the run-up speed, phase distances and ratios in the female triple jump. *Japan journal of physical education, health and sport sciences*. 2019. № 12, P. 1-13



Олександр Романенко, магістрант
*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
Львів, Україна*

Поняття емоційного вигорання та його зв'язок зі спортом вищих досягнень

Анотація У статті зроблений аналіз сучасних публікацій вітчизняних та зарубіжних авторів, що досліджували синдром емоційного вигорання у спорті. Розкрито поняття синдрому емоційного вигорання, розібранні методики для діагностики цього стану, а також наведенні специфічні фактори впливу вигорання саме на спортсменів, які знаходяться на етапі вищих спортивних досягнень.

Ключові слова: синдром емоційного вигорання, емоційне вигорання в спорті, професійна діяльність, спортсмен.

Вступ. Проблема вигорання, в останній час, дуже цікавить вітчизняних та зарубіжних вчених. Не дивно, що ця проблема актуальна і у спорті вищих досягнень, який є специфічною та екстремальною професійною діяльністю. Успішність в якій на пряму залежить від емоційного стану та психологічної готовності спортсмена [4, 6, 7, 8].

Така екстремальна професійна діяльність з одного боку є передумовою для виникнення симптомів вигорання, а з іншого саме симптоми емоційного вигорання стають тими факторами що знижують ефективність спортивної діяльності спортсмена через негативний вплив на тренувальний та змагальний процес [4, 6, 8].

Також, вигорання може стати причиною закінчення спортивної кар'єри, отже ця проблема на пряму пов'язана зі збереженням довголіття виступу спортсменів [4, 6].

Метою та завдання дослідження. Метою став аналіз синдрому «емоційного вигорання» та його особливості в спорті вищих досягнень. Були виконані наступні завдання: здійснено теоретичний аналіз поняття «емоційне вигорання» та визначено його особливості в спортивній діяльності.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Процес вигорання – це реакція на хронічне емоційне напруження (стрес), результатом якого є виснаження: емоційне, психологічне, розумове та фізичне. У науковій літературі цей процес розглядають як

механізм емоційного захисту від негативних факторів професійної діяльності, а з іншої точки зору, цей синдром відносять до професійних деформацій особистості.

До найбільш негативних проявів вигорання, які знижують ефективність змагального та тренувального процесу відносять, втрату внутрішньої мотивації, використання малоефективних засобів подолання стресу, підвищений рівень тривоги та відчуття відсутності підтримки.

Специфічними причинами виникнення синдрому емоційного вигорання для спорту вищих досягнень є:

- високий ризик травматизму;
- високий рівень тривожності пов'язаний зі змагальною діяльністю ;
- постійні конфлікти з оточенням, суперниками, тренером, партнерами по команді, уболівальниками тощо;
- значні фізичні навантаження;
- перенапруження у зв'язку зі щільним графіком тренувань;
- специфічність умов спорту, які заважають відносинам у сім'ї;
- відсутність вихідних, відпусток і інтересів поза роботою.
- та інші [6,7,8].

Окремо треба зауважити, що згідно з дослідженнями, у аматорському спорті складається протилежна ситуація. Так, за відсутністю руйнівних чинників спорту: тиску конкуренції, високої суб'єктивної значимості, необхідності викладатись на максимум та ін. Спорт дає позитивний вплив на емоційний стан людини і дуже часто рекомендований як спосіб запобігання емоційного вигорання.

Наразі, вченими, використовуються декілька інструментів для вимірювання вигорання у атлетів. Основний на сьогодні опитувальник вигорання у спортсменів - The Athlete Burnout Questionnaire, ABQ, розробка якого належить Т. Редке та А. Сміт [4,6].

Методика О. Рукавішнікова «Визначення психічного «вигорання» складається з 72 тверджень, які дозволяють вивчити три основні рівні психологічної перевтоми – міжособистісний, особистісний, мотиваційний[4,6].

Тест опитувальник «Синдром емоційного вигорання» В. Бойко складається з 84 пунктів, та дозволяє побачити синдром емоційного вигорання як динамічний процес, що має свої логічні етапи в повній відповідності з механізмом розвитку стресу[1,4,7].

На сучасному етапі, вже є певні спроби використовувати, психотехнічні вправи, для запобігання емоційного вигорання. Також, є рекомендації щодо профілактики цього стану, але цих робіт недостатньо для того, щоб дати влучні рекомендації, для усіх спортсменів.



Висновки. З аналізу літератури відомо, що спорт великих досягнень потребує великих емоційних навантажень. Цей фактор збільшує ризик емоційного вигорання, який є загрозою для успішної професійної діяльності спортсмена. Вченими розроблені методики, які дозволяють проаналізувати цей стан, але рекомендацій щодо профілактики та запобігання емоційному вигоранню ще недостатньо. Тому, ця тема потребує подальшого вивчення.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку передбачають вивчення особливостей емоційного вигорання за видами спорту та пошук профілактичних рекомендацій для регуляції емоційного стану атлетів.

Список використаної літератури

1. Бойко В. В. Синдром емоціонального вигорання: діагностика и профілактика: . СПб. : Питер, 2008. 336 с.
2. Ковальчук, В. І., Воронова, В. Особливості професійного вигорання тренерів із різним професійним досвідом. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2014 С. 15-18.
3. Мірошніченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. Житомир :ЖДУ ім. І.Франка, 2013. 155 с.
4. Павелків, Р. В., Василюк, В. М., & Юдкіна, Х. В. (2018). Змістовий аналіз дефініції «емоційне вигорання в спорті». *Психологія: реальність і перспективи*: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. 2018. С. 6-13.
5. Тукаєв С.В., Вашека Т.В., Долгова О.М., Погорільська Н.І., Иваскевич Д.Д., Федорчук С.В.. Аматорський спорт як засіб запобігання емоційному вигоранню. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2020. № 2. С. 18-25.
6. Тукаєв, С., Погорільська, Н., Макачук, М., Федорчук, С. Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменів. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, 2022 № 1. С. 28-32.
7. Холодний, О. І., Мусхаріна, Ю. Ю., Белоусова, К. К. Особливості профілактики синдрому емоційного вигорання серед дівчат-спортсменок зі спортивної гімнастики. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*,. 2020. С. 233-236.
8. Черевко, А., Черевко, С., Індиченко, Л., Плошинська, А. Психопрофілактика і корекція емоційного вигорання спортсменів-легкоатлетів в умовах закладу вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. Вип. 17. С. 98-103.

Алла Семизорова, к. пед. н., доцент
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Інна Красова, старший викладач
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Михайло Марченков, доцент
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вдосконалення технічної підготовленості спортсменок 7-8 років у вправах з м'ячем в художній гімнастиці

Анотація. Було проведено тестування, яке включало типові вправи з м'ячем. Впровадження комплексів спеціальних вправ сприяло підвищенню рівня технічної підготовленості спортсменок у вправах з м'ячем; достовірні статистичні відмінності відбулися у восьми тестах з дванадцяти ($P \leq 0,05$).

Ключові слова: гімнастика, художня, м'яч, тести.

Вступ. Сучасний етап розвитку художньої гімнастики характеризується високим рівнем спортивно-технічних досягнень і підвищеною напругою спортивно-конкурентної боротьби за першість на міжнародній арені [3; 5]. Сутність технічної підготовки гімнасток полягає у засвоєнні якомога більшого арсеналу рухових дій, які характеризуються складним поєднанням і координацією рухів окремих частин тіла з маніпуляцією різноманітними предметами [2; 3]. Для вдосконалення технічної підготовленості необхідна наявність у гімнасток достатньої надійності виконання базових рухів предметами, у тому числі і м'ячем [4].

Мета та завдання дослідження: удосконалити техніку виконання вправ з м'ячем гімнасток 7-8 років. Завдання дослідження: 1) виявити початковий рівень технічної підготовленості гімнасток 7-8 років у вправах з м'ячем; 2) обґрунтувати застосування комплексів спеціальних вправ для підвищення рівня технічної підготовленості спортсменок у вправах з м'ячем.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося з групою спортсменок (10 дівчат) віком 7-8 років, які займаються в ДЮСШ. Використовувалися наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та програмно-нормативних матеріалів з художньої гімнастики, педагогічний експеримент, методи математичної



статистики [1; 3; 4].

Для визначення початкового рівня технічної підготовленості гімнасток у вправах з м'ячем були використані тести, які включали типові вправи з даним предметом: 1-2) кидок та ловля м'яча правою та лівою рукою; 3) переكات м'яча по правій та лівій руці; 4) відбив та ловля м'яча під правою та лівою ногою по черзі за 15 с; 5-6) відбив м'яча коліном правої та лівої ноги; 7-8) кидок м'яча поштовхом ліктя правої та лівої руки; 9) кидок м'яча ногами сидячи на підлозі; 10) два кидки м'яча з відкритими очима, один кидок без зорового контролю; 11) кидок та ловля м'яча на тильну поверхню рук в переكات по спині; 12) кидок м'яча з переكات по обох руках. Максимальна оцінка 10 балів, знижки здійснювалися відповідно до технічних вимог виконання вправ і правил змагань з художньої гімнастики [4; 5].

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз середніх результатів початкового тестування виявив, що найкращий результат юні спортсменки показали у тестах: кидок м'яча ногами сидячи на підлозі (9,2 бала) та кидок м'яча з переكات по обох руках (7,2 бала). У кидках та ловлі м'яча, зроблених поспіль без помилок і втрат, середні показники результатів лівою рукою не досягають 5 разів (4,8 бали), що свідчить про низький рівень володіння м'ячем лівою рукою. Але при виконанні цієї вправи правою рукою був показаний середній результат - 6,1 бала. Тест: переكاتи м'яча по обох руках в один і інший бік п'ять разів поспіль вдався дівчаткам краще. Середній результат у групі склав 4 рази, що відповідає 6,0 балам. Для спортсменок важким виявилось завдання, що складалось з відбивів та ловлі м'яча під правою та лівою ногою по черзі за 15 с. Дівчата постійно плутали, під якою ногою і якою рукою відбивати м'яч. Ні одна гімнастка не виконала 12 необхідних відбивів за 15 с. Середній результат склав 5 разів (3,9 бали). Найважчим для спортсменок виявилось виконання відбивів м'яча коліном лівої ноги (3,8 бала). Також гімнастки зазнали труднощів при виконанні кидка м'яча поштовхом ліктя лівої руки (5,7 бала). У тесті: простий кидок без зорового контролю гімнастки показали середній результат (6,1 бала). При виконанні кидка, який закінчувався ловом на тильну поверхню рук у переكات по спині, спортсменки допускали суттєві помилки (5,3 бала). Аналіз індивідуальних результатів тестування виявив проблеми у базових навичках виконання вправ з м'ячем, а також під час виконання вправ у ускладнених умовах (без зорового контролю).

Для покращення рівня технічної підготовленості гімнасток у вправах з м'ячем, були розроблені комплекси спеціальних вправ з урахуванням результатів початкового тестування, відповідно до програми навчання в ДЮСШ [1; 2]. На тренуванні з предметом більше уваги приділялось тим вправам, які найгірше були оцінені в тестах. Наприклад, для виправлення помилок при відбиві коліном лівої ноги спортсменки застосовували наступний комплекс вправ: ідеомоторне виконання відбиву коліном лівої ноги; виконання вправи без м'яча; виконання відбиву з вихідного положення, де м'яч знаходиться в обох руках; відбив з вихідного положення, де м'яч в протилежній руці; кидки м'яча з різною інтенсивністю; відбив коліном лівої ноги зі стрибком на правій. Спортсменкам пропонувалися цілеспрямовані вправи під час предметної розминки перед виконанням змагальної композиції, іноді вправи застосовувалися після першо-

го виду багатоборства. Комплекси включали не тільки вивчені елементи, але й нові, які викликали у гімнасток труднощі роботи з предметом; вправи ускладнювалися в залежності від ступеня оволодіння ними.

За результатами повторного тестування було виявлено підвищення рівня технічної підготовленості спортсменок у вправах з м'ячем. Спортсменки стали виконувати вправи більш впевнено з мінімальними помилками. Повторні середні результати склали від 6,92 до 9,62 бала, що значно вище показників першого тестування. Також покращився результат в тесті на відбиви та ловлю м'яча під правою та лівою ногою за 15 с, однак результат 4,2 бала поки знаходиться нижче середнього рівня. Достовірні статистичні відмінності відбулися у восьми тестах з дванадцяти ($P \leq 0,05$).

Висновки: 1) виявлено, що рівень володіння гімнастками базовими навичками роботи з м'ячем не достатній: середні показники у групі у 6 тестах з 12 становлять нижче 6,0 балів; 2) впровадження комплексів спеціальних вправ сприяло підвищенню рівня технічної підготовленості спортсменок у вправах з м'ячем, достовірні статистичні відмінності відбулися у восьми тестах з дванадцяти ($P \leq 0,05$).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку передбачають контроль змагальної діяльності спортсменок у вправах з м'ячем.

Список використаної літератури

1. Білокопитова Ж.А., Нестерова Т.В., Дерюгіна А.М., Безсонова В.А. Художня гімнастика. Навч. прог. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ; 1999. 115 с.
2. Красова І.В., Муллагільдіна А.Я. Особливості технічної підготовки гімнасток у вправах з предметами на етапі попередньої базової підготовки // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві», м. Житомир, 29 жовтня 2020 р. С. 150-153
3. Лисицкая Т. С., Новикова Л. А., Обучение сложным бросковым элементам в художественной гимнастике // Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта: традиции и инновации. Материалы I Всероссийской научно-практической конференции. Москва, 2017. С. 485-493.
4. Муллагільдіна А.Я., Шевченко К.О. Корекція кидкових рухів м'ячем у спортсменок 7-9 лет в художній гімнастики // Матеріали 14-й Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я», ХДАФК, 2014. С. 104-108.
5. Правила змагань з художньої гімнастики. – Технічний комітет з художньою гімнастики: FIG. 2021. 100 с.



Юрій Ситник, здобувач I магістерського рівня
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Тетяна Сидорова, к. фіз. вих., доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Вплив технічного фактору на результат стрільби юних біатлоністів 12-14 років

Анотація. У тезі представлені дані технічного фактору юних біатлоністів 12-14 років, які впливають на результат стрільби.

Ключові слова: юні біатлоністи, технічний фактор, стрільба.

Вступ. Сучасний біатлон представляє гонку на лижах зі стрільбою із малокаліберної зброї. Програма змагань включає в себе гонки на різних дистанціях і кількості вогневих рубежів. Стрільба ведеться із положення лежачи і стоячі по мішенях різного діаметру з відстані 50 м, де результат визначається по ліпшому часу проходження дистанції змагань з урахуванням штрафного часу за стрільбу. Специфічною особливістю біатлону є комплексне поєднання різних по фізіологічним впливам на організм видів спорту – лижні гонки і стрільба [1, 3]. Тільки раціональне поєднання в комплексній підготовки двох складових частин можливо досягнути успіху у біатлоні. Таким чином, вивчення технічного фактору на результат стрільби юних біатлоністів є актуальним питання [1, 2].

Мета та завдання дослідження. Виявлення технічного фактору на результат стрільби у юних біатлоністів 12-14 років. Реалізація поставленої мети передбачала такі завдання: 1. Провести аналіз науково-методичної літератури. 2. Визначити різновиди технічного фактору на результат стрільби у юних біатлоністів 12-14 років

Матеріал і методи дослідження. У дослідженнях прийняли участь 10 біатлоністів у віці 12-14 років. Методи дослідження: 1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. 2. Педагогічні методи. 3. Методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. За даними дослідників у біатлоні до технічних факторів відносяться: звалювання зброї, зміна кута вильоту кулі, площа опори і положення ніг, монокулярне і бінокулярне прицілювання, техніка обробки спуску курка, вид мушки [1, 2]. Дослідження показали, що перші два фактори «Звалювання зброї і зміна кута вильоту кулі» мають не значний вплив на результат стрільби ($r=0,3$, $p<0,05$), що більш пов'язано з неправильним виготовленням та виправляється

з підвищенням рівня професіоналізму в подальшому. Третій фактор «Площа опору і положення ніг» впливає на результативність стрільби із положення стоячі, однак це відбувається за рахунок збільшення площі опори (широко розставлені ноги), або за рахунок м'язового утримування. Далі «Моно- і бінокулярне прицілювання», для визначення цього фактору нами було проведено опитування, яке показало 75 % біатлоністів виконують бінокулярне прицілювання. Для підтвердження фактору «Техніка обробки спуску курка» і «Вид мушки» проведені контрольні стрільби, які показали, що результати стрільби з використанням техніки обробки спуску курка з попередженням вище, відносно використання стрільби - без попередження ($r=0,9$, $p<0,05$), а вид мушки не значно впливає на стрільбу ($r=-0,2$, $p<0,05$).

Висновки. Нами визначено, що вплив результату стрільби залежно від техніки виробництва пострілу, виготовлення, техніки обробки спуску загалом позитивний, проте має середній взаємозв'язок. Звалювання зброї і зміна кута вильоту кулі усувається за рахунок прийняття юним біатлоністом одноманітної виготовки на кожному вогнево-му рубежі, підібраної в процесі тренувальних занять. Ми рекомендуємо застосовувати бінокулярний спосіб прицілювання для усунення зайвого напруження очей, сліпучої дії сонячних променів та інших несприятливих впливів на зоровий аналізатор використовувати «наочник». У результаті дослідження питань техніки обробки спуску курка ми рекомендуємо використовувати обробку спуску з попереднім вільним ходом курка, тому що під впливом фізичних навантажень і низьких температур використання цієї техніки дає змогу біатлоністу підготуватися до майбутнього пострілу й унеможливити передчасний постріл.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення метеорологічного і фізіологічного факторів впливу на результат стрільби юних біатлоністів 12-14 років.

Список використаної літератури

1. Дунаев К.С., Савицкий Я.И. Зависимость спортивно-технического результата от скорости бега и меткости стрельбы в биатлоне. Теория и практика физической культуры. 2004. №12. 53 с.
2. Мулик В.В. Система многолетнего спортивного совершенствования в усложненных условиях сопряжения основных сторон подготовленности спортсменов (на материале лыжного спорта). дис. ... д-ра наук з фіз. вихов. і спорту. К., 2002. 515 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. К. : Олимпийская литература, 2004. 808 с.



Марія Сова, к. фіз. вих.

Харківський фаховий коледж спорту

Харків, Україна

Віра Будзин, к. фіз. вих., доцент

Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського

Львів, Україна

Прогресивні методики у підготовці спортсменів в екстремальних умовах спортивної діяльності

Анотація. Найбільш характерним емоційним станом, що знижує ефективність професійної діяльності, що здійснюється, є СТРАХ. У разі страх сприймається як певний рівень прояви «рефлексу біологічної обережності».

Ключові слова: Екстремальні умови, спортивна діяльність, страх.

Вступ. Важливість вивчення природи перебігу рефлексу страху у тому, що від його прояви багато в чому залежить правильність оцінки реальної ситуації та можливість виникнення несприятливого результату.

Мета роботи та завдання дослідження. Встановити закономірність зв'язку емоційної напруженості для конкретного рівня екстремальності середовища, в якому виконується діяльність, та розробити семантичні простіри впорядкованого подання емпіричних даних; Встановити закономірності, що пов'язують емоційну напруженість та ефективність виконуваної роботи;

Матеріал і методи дослідження. В екстремальних умовах рефлекс біологічної обережності проявляється в оцінці ступеня небезпеки та вибору поведінки, що знижує її до рівня впевненості у досягненні позитивного результату. [1]

Методи дослідження: Методи фізіологічного контролю; Візуальний аналіз; Статистична обробка даних, Методи математичного моделювання.

Обидва напрями реакції вибору викликають підвищений рівень напруженості прояву «рефлексу готовності», і натомість якого здійснюється пошук рішення «так-ні». Прояв коливань між станом завмирання характеризується як «нерішучість». Ця реакція прояви вибору протікає коливанні амплітуди і частоти зміни її спрямованості і натомість «рефлексу готовності» чи напруженості, що виникає внаслідок протидії дихотомії кращого вибору «так-ні». В обох випадках виникає хвилювання, що переходить у страх. [2,4]

Об'єктивні методи контролю за перебігом «рефлексу готовності» і «рефлексу ви-

бору рішення» ґрунтується з урахуванням фізіологічних процесів, які у їх забезпеченні. Рефлекс готовності визначається очікуванням передбачуваної інтенсивності необхідної реакції у відповідь. Готовність організму проявляється у посиленні неспецифічних реакцій, до яких належать трофічні процеси і насамперед активність серцево-судинної та дихальної системи. Найбільш доцільним є контроль над частотою серцевих скорочень та динамікою зміни артеріального тиску.

Всі характеристики артеріального тиску відзначаються у діаграмах. З пульсового тиску встановлювалося середній тиск. Всі отримані характеристики з лівої та правої руки співвідносилися один з одним щодо оцінки їх симетричності. На підставі отриманих даних визначалася динаміка зміни симетричності кровопостачання лівої та правої частини тіла у перерозподілі циркулюючої крові. [3,5]

Зіставлення результатів оцінки функціонального стану поведінки обстежуваного контингенту дозволяють зробити такі **ВИСНОВКИ**:

1. У семантичних просторах, побудованих на підставі загальних принципів геометрії, що відповідає закону розподілу щільності контрольованих характеристик.

2. Міра ступеня емоційної напруги може бути об'єктивно оцінена за величиною неспецифічних реакцій у формі пульсового та середнього артеріального тиску, що характеризує готовність як міру вираження рефлексу біологічної обережності в середовищі високої невизначеності вирішення поставленого завдання.

3. При порушенні симетричності прояву пульсового та середнього артеріального тиску, а також підвищеної варіативності амплітудно – частотою характеристики пошуку адаптивної поведінки при протіканні рефлексу супроводу спостерігається ефект биття трофічних процесів, що проявляється у некоординованому перебігу їхньої взаємозумовленої поведінки.

Список використаної літератури

1. Артемьева Г.П., Пугач Я.И., Друзь В.А.: Проблемы адаптации в структуре научных исследований системы олимпийской освіти: монография, Харків 2014. 114с.

2. Пугач Я.И., Чередниченко М.А., Друзь В.А. Иновационные технологии в подготовке спортсменов в технических, прикладных и экстремальных видах спорта. Спортивная наука Украины: зб. наук. пр. Львів, 2014. Вип. 1 (59). С. 35-42.

3. Друзь В. А., Чередниченко М.А., Шишка В. В. Горина В.В. Система контроля качественной структуры специальной физической подготовки в мотокроссе на мотоциклах с коляской. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. №5 (49) С.40-45.

4. Самсонкин В.Н., Пугач Я.И., Друзь В.А., Чередниченко М.А., Иновационные методы оценки физического состояния человека как фактора обеспечения эффективного управления движущимся объектом. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків : ХДАФК, 2016. №1 (51). С. 81–86

5. Чередниченко М.А. Современные подходы в подготовке спортсменов в мотокроссе на мотоциклах с коляской. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. серія 15, зб. наук. пр., 2017. Вип. 10 (92)17. С. 131-135.



Денис Тищенко, аспірант
Запорізький національний університет
Запоріжжя, Україна

Дослідження змагальної діяльності гандболістів високої кваліфікації

Анотація. Стаття присвячена змагальній діяльності гандболістів високої кваліфікації. Результативність виступу гандбольної команди на змаганнях пов'язана із різними аспектами, які кардинально впливають на результат гри. До подібних факторів відноситься технічна майстерність, тактичне мислення, що потребує високої фізичної підготовленості спортсменів.

Ключові слова: гандбол, фізична підготовка, змагальна діяльність.

Вступ. Насьогоднішньому етапі розвитку гандболу значно збільшився обсяг рухової діяльності, що здійснюється у ймовірнісних та несподівано виникаючих ситуаціях, які вимагають прояву швидкості реакції, здатності до переключення уваги та концентрації, біомеханічної раціональності тощо. Сучасні висококваліфіковані гандболісти повинні мати також високий рівень розвитку різноманітних технічних і когнітивних навичок та умінь, включаючи розуміння тактичних аспектів гри. Результативність техніко-тактичної дій (ТТД) спортсменів істотно залежить від здатності організму протистояти втомі, здатності багаторазово виконувати складнокоординаційні вправи із збереженням ефективності заданих характеристик [1, 3]. Фізична підготовка як цілеспрямований процес формування фізичних якостей, є основою спортивного тренування, а його високий рівень, будучи важливим базовим компонентом досягнення успіху спортсменів, може самостійно забезпечити досягнення ефективної результативності в гандболі високого рівня [4].

Мета дослідження – визначити чинники ефективності в гандболі.

Методи дослідження: аналіз та опис даних спеціальної науково-методичної літератури, робота з інтернет ресурсами.

Результати дослідження та їх обговорення. Останнім часом гандбол значно інтенсифікувалася, що потребував варіативності та стійкості рухових навичок, підвищення рівня розвитку фізичних якостей. Одним з основних резервів ефективності підготовки спортсменів високої кваліфікації вбачають вирішення проблеми вдосконалення системи управління тренувальним процесом на основі об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності. У зв'язку з цим, доцільно було здійснити аналіз виступів

національної чоловічої збірної України. Отже, участь у чемпіонатах світу: Франція-2001 (7 місце), Німеччина-2007 (13 місце). Участь у чемпіонатах Європи: Хорватія-2000 (12 місце), Швеція-2002 (11 місце), Словенія-2004 (15 місце), Швейцарія-2006 (12 місце), Австрія-2010 (16 місце), Австрія/Норвегія/Швеція-2020 (19 місце), Словаччина/Угорщина-2022 (24 місце). Останнім часом, коли особливо яскраво проявляється прагнення прискорення ведення гри та посилення протистояння суперників, особливо актуальною стає проблема організації атакуючих дій команд, застосування форм, засобів та способів ведення спортивного поєдинку, що відповідають вимогам сучасного гандболу. Після Олімпійських ігор у Сіднеї 2000 р. багато фахівців намагалися передбачити тенденції розвитку гандболу нового XXI століття. Подано чинники, які призвели до змін у ТТД:

- у нападі команди використовують кілька взаємопов'язаних між собою тактичних схем за рахунок збільшення кількості швидких переміщень та більшого використання заслонів;

- у грі переважає високий темп руху як гравця, так і м'яча при активному, а часом і дуже жорсткому протистоянні суперника. І, як наслідок, підвищилися вимоги до точності виконання рухів;

- всі дії гравців в атаці будуються на чітких, раціональних діях у «двійках», «трійках»;

- зросли вимоги до рівня підготовки, як у фізичному плані, так і техніко-тактичному (різноманітність кидків у ворота суперника та їх результативність), збільшення арсеналу дій гандболістів при жорсткому протистоянні захисників.

Підвищення точності та своєчасності передачі, насамперед, у гольових ситуаціях;

- універсалізація гравців (успішний виступ на різних ігрових позиціях);

- прийняття правильних рішень у найкоротші часові відрізки;

- контратака залишається одним із основних засобів ведення гри;

- вимоги до підготовки воротарів вийшли на перший план, адже саме стабільна гра воротаря за жорстких вимог до дії захисників забезпечує перемогу [2].

Висновки. З метою виявлення тенденції розвитку гандболу необхідно постійно вести моніторинг виступів спортсменів на змаганнях найвищого рангу. Актуальність дослідження змагальної діяльності вказала на можливості її ефективності з урахуванням об'єктивних і суб'єктивних чинників. Вказано на необхідність комплексного аналізу та їх ролі в успішності змагальної діяльності для обґрунтування можливостей прискорення цього процесу з використанням диференційованого підходу.

Список використаної літератури

1. Петрушевський Є. В., Борисова О. В. Проблеми розвитку гандболу в Україні

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



на сучасному етапі. *Молодь та олімпійський рух*: зб. тез доп. X Міжнар. конф., 24-25 травня 2017 р. Кіхв, 2017. С. 150-151.

2. Тищенко Д., Болілій О., Соколова О. Аналіз техніко-тактичних дій збірних команд з гандболу на Олімпіаді 2020. *Фізичне виховання та спорт*. 2022. Т. 1. С. 60-66.

3. Шиптицька О. І. Система педагогічного контролю фізичної та технічної підготовки гандболістів ДЮСШ : дип. робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 017 «Фізична культура і спорт», Тернопіль: Західноукраїнський національний університет, 2021. 23 с.

4. Харлан П. С. Корекція спеціальної фізичної підготовки в гандболі на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей організму : дип. робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 017 «Фізична культура і спорт», Миколаїв: ЧНУ ім. Петра Могили., 2021. 16 с.

Яна Фарина, студентка 2 курсу, спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», другого (магістерського) рівня вищої освіти

Степан Борисюк, науковий керівник, Заслужений тренер України
*ПВНЗ «Академія рекреаційних технологій і права»
Луцьк, Україна*

Педагогічні умови підготовки майбутніх тренерів з карате до професійної діяльності у закладі вищої освіти

Анотація. У дослідженні проведено аналіз наукових праць щодо зазначеної проблеми. Наведено визначення сутності «педагогічних умов підготовки фахівців». Виділені та охарактеризовані педагогічні умови підготовки тренерів з карате до майбутньої професійної діяльності.

Ключові слова: тренери з карате, педагогічні умови, професійна діяльність, заклад освіти.

Вступ. Сучасна система підготовки фахівців у закладах вищої освіти спрямована на удосконалення змістовних, методичних, технологічних аспектів, перегляду цільових установок і педагогічних засобів навчання щодо підготовки майбутніх тренерів з карате.

Мета дослідження – визначити та охарактеризувати педагогічні умови підготовки майбутніх тренерів з карате до професійної у закладі вищої освіти.

Результати дослідження. Педагогічні умови, на думку О. Бойко, Є. Литвиновського і М. Руденко, визначають як теоретичні (ціль, завдання, зміст та принципи), так і методичні (дидактична технологія, форми та методи, методики) засади навчально-виховного процесу, які забезпечують оптимальне формування конкурентоспроможності майбутнього фахівця [1].

Під педагогічними умовами ми будемо розуміти сукупність взаємопов'язаних складових навчального процесу, за допомогою яких здійснюється педагогічний вплив на особистість майбутнього тренера з карате та його підготовка до професійної тренерської діяльності.

Провівши аналіз наукових праць різноманітних авторів (А. Лайчука [3], Ю. Митяненко [4], Н. Пастушкової [5], А. Ребрини [6]) та врахувавши особливості професійної діяльності тренера нам вдалося виділити наступні педагогічні умови підготовки тренерів з карате до майбутньої професійної діяльності, серед яких:



– формування в майбутніх тренерів з карате мотивації досягнення успіху у спортивно-педагогічній діяльності за допомогою вивчення філософських ідей східних бойових мистецтв;

– інтеграція теоретичної та практичної підготовки здобувачів у процесі підготовки майбутніх тренерів з карате до професійної діяльності.

Перша педагогічна умова охоплює дві мотиваційні складові майбутнього тренера:

1) вивчення здобувачами освіти філософських ідей, покладених в основу східного одноборства;

2) формування в здобувачів освіти, майбутніх тренерів з карате, мотивації успіху в спортивно-педагогічній діяльності.

Карате, як різновид східних одноборств, є засобом і методом удосконалення людини в духовній, інтелектуальній і тілесній гармонії та єдності з природою. Ця східна боротьба сформує у спортсменів фізичну витривалість та емоційну стійкість, розвиває волюві якості, розширює світогляд, сприяє прагненню до духовного зростання, змінює систему ідеалів і цінностей людини.

Другою педагогічною умовою підготовки майбутніх тренерів з карате до професійної діяльності є *інтеграція теоретичної та практичної підготовки здобувачів у процесі підготовки майбутніх тренерів з карате до професійної діяльності*.

Інтеграція, на думку Р. Гуревич, інтерпретується як процес «взаємопроникнення, ущільнення, уніфікації знання, що проявляється через єдність із процесом диференціації» [3, с. 53]. Інтеграція, на відміну від традиційної системи освіти, сприяє формуванню цілісної системи знань та вмінь економістів, розвитку їх творчих здібностей та потенційних можливостей.

Наведена нами педагогічна умова дозволяє підвищити рівень знань майбутніх тренерів з карате в освітньому закладі вищої освіти. До цих знань належать як педагогічні так і спортивно-інструментальні знання, а також уміння відповідно до обраного виду спорту.

Під час формування змісту підготовки майбутніх тренерів з карате слід поєднати базові загально-теоретичні знання з прикладними, щоб якісно перетворити, інформаційно розширити й доповнити систему знань студентів, сформувати цілісне уявлення про професію тренера і притаманні їй особливості.

Інтегрувавши загальнотеоретичний та прикладний зміст професійної підготовки майбутніх тренерів з карате можна надати більше уявлення здобувачам освіти про сутність і особливості професійної діяльності тренера з карате; зробити органічне поєднання загальнотеоретичних та прикладних знань в процесі підготовки тренерів з карате до професійної діяльності; озброїти здобувачів освіти знаннями і вміннями, які безпосередньо пов'язані із специфікою професійної діяльності тренера з карате, але які не відображаються в змісті навчальних дисциплін.

Висновок. Таким чином, для підготовки майбутніх тренерів з карате до професійної діяльності слід:

1. вибрати у педагогіці, теорії та методиці навчання необхідний зміст освіти, з врахуванням вимог до професійної підготовки майбутнього тренера з карате. Для цього до змісту навчальних дисциплін спортивно-педагогічного профілю варто підібрані додаткові теми або розділи;

2. для ознайомлення майбутніми тренерами з карате з методами, прийомами та засобами спортивних тренувань доцільно здійснювати педагогічний супровід проходження здобувачами освіти різних видів практик;

3. розробити і ввести в освітній процес підготовки майбутніх тренерів як вибіркову дисципліну інтегрований спецкурс «Спортивно-педагогічне вдосконалення тренера з карате».

Список використаних джерел

1. Бойко, О. В., Литвиновський, Є.Ю., Руденко, М. В. 2004. *Педагогічні аспекти управління процесом виховання військовослужбовців: навч.-метод. посіб.* Київ: НАОУ.
2. Гуревич, Р. С. 2003. Інтеграційні тенденції в підготовці вчителя трудового навчання. *Молодь і ринок : наук.-метод. зб.* № 3(5). С. 63–68.
3. Лайчук, А.М. 2021. *Підготовка майбутніх тренерів викладачів до розвитку морально-вольових якостей учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл : автореф. дис. канд. наук пед. наук : спец. 015 – професійна освіта (за спеціалізаціями).* Житомир.
4. Митяненко, Ю.В., Данило, С.М. 2020. Основні аспекти фахової підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* №69. Т.3 С. 45-49.
5. Пастушкова, А.А., 2020. Формування спеціальних професійних компетентностей майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти України. *Теорія і методика професійної освіти. Інноваційна педагогіка.* Випуск 30. Т. 1. С. 113-119.
6. Ребрина, А.А. 2021. Особливості професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з виду спорту та його професійно-важливі якості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Вип. 9(140). С. 86-89.



Марина Харланова, аспірантка
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Особливості підготовки спортсменок, які займаються бодібілдингом у номінації фітнес моделінг протягом річного макроциклу

Анотація. Представлено сучасні підходи щодо особливостей підготовки спортсменок, які займаються бодібілдингом у номінації фітнес моделінг в річному макроциклі; надано структуру тренувального процесу з урахуванням фаз ОМЦ та застосування його протягом річного макроциклу у спортсменок які займаються фітнес моделінгом в річному макроциклі.

Ключові слова: тестування, фази ОМЦ, фізичні якості, фітнес моделінг, спортсменки.

Актуальність дослідження. У наш час спорт вищих досягнень є показником рівня розвитку будь якої держави. Адже здобування перемог на світових аренах дає позитивну оцінку соціально-економічного та культурного розвитку країни. Велике значення приділяють у підготовці спортсменів до олімпійських видів спорту.

Але в наш час значну популярність набувають види спорту, які не входять в олімпійську програму змагань. Одним із максимально видовищних видів спорту є жіночий бодібілдинг у різних номінації фітнесу (бікіні, боді-фітнес, класичний фітнес, а також нова номінація фітнес моделінг). Це підтверджується постійним збільшенням учасників змагань, кількістю глядачів та підвищенням рівня організації проведення змагань.

Але сучасний жіночий спорт характеризується неухильним зростанням спортивних досягнень, що супроводжується збільшенням обсягів та інтенсивності тренувального навантаження. Такий підхід до тренувального процесу часто призводить до перенапруження регуляторних систем, виснаження адаптаційного резерву та скорочення термінів виступів спортсменів, що не дає змоги досягнути високих спортивних результатів. Діяльність фізіологічних і функціональних систем, адаптаційні процеси в організмі жінок відрізняються від таких у чоловіків.

Основоположними є роботи Л. Я.-Г. Шахліної, які визначили функціональний стан спортсменок протягом специфічного біологічного циклу. Проведені дослідження (В.В. Мулик, М.С. Пруднікова, та Л.В. Канунової) останнім часом підтверджують необхідність урахування специфічного біологічного циклу підчас тренувань кваліфікованих спор-

тсменок.

Мета та завдання дослідження: розглянути питання щодо особливостей підготовки спортсменок, які займаються бодібілдингом у номінації фітнес моделінг протягом річного макроциклу.

Матеріали і методи дослідження: огляд літературних джерел; педагогічний експеримент; медико-біологічні методи; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Проблемі вивчення побудови тренувального процесу спортсменок в різних фазах менструального циклу присвячена велика кількість досліджень. Проте повної єдності в цьому питанні серед фахівців немає досі.

У зв'язку з цим нами було розкрито особливості підготовки спортсменок номінації фітнес моделінг в річному макроциклі. Проаналізований вплив фізичного навантаження на організм жінки з урахуванням овуляторно-менструального циклу. Представлений механізм підготовчого, змагального та перехідного періоду в процесі підготовки річного макроциклу.

За даними літературних джерел висвітлено технології, методики та програми, які раніше використовувались авторами в сфері фітнесу та бодібілдингу. Встановлено, що на даний час, значно мало представлено і відображено інформації щодо процесу підготовки спортсменок номінації фітнес моделінг в річному макроциклі.

Представлено аналіз змагальної діяльності спортсменок фітнес моделінг в річному макроциклі, на рівні нашої держави та на міжнародному рівні.

Висновки. Проведений нами аналітичний розгляд питання щодо особливостей підготовки спортсменок, які займаються бодібілдингом у номінації фітнес моделінг протягом річного макроциклу та особисті спостереження за впливом навантажень на становлення специфічного біологічного циклу дає змогу рекомендувати здійснювати планування тренувального процесу в усіх мезоциклах річної підготовки з урахуванням мікроциклів, що відповідають фазам ОМЦ (поновлювальний – менструальна фаза; ударний – постменструальна і постовуляторна фази; підтримуючий – передменструальна фаза).

Тренувальний процес спортсменок, які займаються бодібілдингом у номінації фітнес моделінг спрямований на досягнення високих спортивних результатів, передбачає виконання найвищих навантажень у базових мезоциклах з урахуванням працездатності в окремі фази ОМЦ, в інших мезоциклах річного макроциклу, в яких знижується обсяг навантажень, потрібно розглядати їх розподіл у залежності від індивідуальних особливостей організму спортсменок.

Література

1. Клименко А. В. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студенток с учетом овариально-менструального цикла: автореф. дисс. на со-

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



искание уч. степени канд. наук по физ. восп. и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения». Киев, 2002. 22 с.

2. Мулик В. В Сучасні аспекти побудови тренувального процесу спортсменок. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 5(55). С. 57–62.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. Київ. : Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 752 с.

4. Прудникова М. С., Мулик В.В. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние и личностные качества юных велосипедисток 12–15 лет в период становления ОМЦ. Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. 2009. №3. С. 164–167.

5. Канунова Л.В., Джим В.Ю. Побудова тренувального процесу юних гирьовичок 12-13 років протягом річного макроциклу з урахуванням специфічного біологічного циклу. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2019. № 6 (74). С. 63-67.

6. Канунова Л.В., Півень О.Б., Плотніков Є.К. Диференціювання навантажень в базовому мезоциклі зі спеціальної фізичної підготовленості у юних гирьовичок 14-15 років з урахуванням фаз специфічного біологічного циклу. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2020. № 5 (79). С. 58-64.

5. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы управления процессом спортивной тренировки женщин. Київ: Наукова думка, 2002. 326 с.

6. Botela-Lyusia J. Endocrinology of Woman. Philadelphia; London; Toronto: W.B. Saunders Co., 1973. P. 5—47.

7. Byrne H. K., Wilmore J. H. The effects of a 20-week exercise training program on resting metabolic rate in previously sedentary, moderately obese women. II Int. J. Sport Nutr. and Exercise Metab., 11. № 1. 2001. С. 15-31.

Ігор Небож, к. фіз. вих., старший викладач
Національний університет «Одеська політехніка»
Одеса, Україна

Герман Чуйков
Національний університет «Одеська політехніка»
Одеса, Україна

Практична харчова стратегія для підвищення результативності при самостійних заняттях фізкультурою студентської молоді

Анотація. Проведено аналіз фізіологічних чинників, які необхідно враховувати при розробці харчової стратегії, наведено рекомендації щодо харчових продуктів, що є найкращими джерелами поживних речовин відповідних класів.

Ключові слова: вуглеводи, жири, білки, вітаміни, мікроелементи, енергія.

Вступ. Повноцінне та здорове харчування є важливим фактором на кожному етапі тренування та змагань. Хоча воно й не може гарантувати спортивних перемог, але без нього неможливо реалізувати потенціал спортсменів та зберегти їх здоров'я. Розробка раціону спортсмена потребує врахування загальних та індивідуальних фізіологічних чинників.

Мета та завдання дослідження. Визначити, які особливості як харчових продуктів, так і фізіологічних процесів, притаманних людському організму, слід врахувати, щоб побудувати правильний раціон для спортсмена.

Матеріал і методи дослідження. Об'єктами дослідження стали організм людини та поживні речовини, що беруть участь у процесі метаболізму, методи дослідження – аналіз, узагальнення та синтез інформації, наведеної у спеціалізованих джерелах.

Результат дослідження та їх обговорення. Основними джерелами енергії для людського організму є жири та вуглеводи. Утворення енергії з вуглеводів відбувається шляхом їх перетворення в молочну кислоту та не вимагає впливу кисню. Натомість при синтезі енергії з жирів, кисень є необхідним [1].

Кількість кисню, яку може спожити організм за одиницю часу обмежена, тому при інтенсивних тренуваннях, спортсмени можуть досягати максимального рівня даного показника. В такому випадку, надалі енергія утворюється лише з вуглеводів. Поліпшити ситуацію можна за допомогою регулярних фізичних навантажень [1].



До найбільш повноцінних джерел *вуглеводів* можна віднести фрукти, рис, картоплю, хлібопекарські та кондитерські вироби. Під час етапу засвоєння поживних речовин, *вуглеводи* розщеплюються в організмі на глюкозу, яка далі зберігається у вигляді глікогену. Деяка частина глікогену, утворюючи критичний запас, накопичується в печінці, однак більша його частина зберігається безпосередньо у м'язах. Під час інтенсивних тренувань, запаси глікогену в м'язах можуть значно виснажуватися, викликаючи у спортсмена стан стомлення.

Норму вживання *вуглеводів* на добу вираховують індивідуально для кожного спортсмена, враховуючи його рівень фізичних навантажень та вагу тіла. Особливу увагу слід приділити рівню вживання *вуглеводів* у період відновлення після тривалих та виснажливих навантажень, адже саме у цей час найактивніше відбувається ресинтез глікогену у печінці та м'язах [2].

Для забезпечення високого рівня *енергії*, спортсмену необхідно будувати свій раціон таким чином, щоб в його основі були продукти з високим вмістом *вуглеводів*. При підвищеній потребі у *вуглеводах* та безпосередньо перед виконанням фізичного навантаження слід обирати продукти, в яких окрім високо рівня *вуглеводів*, міститься й низький рівень клітковини. Також, щоб підвищити рівень *енергії* можна збільшити кількість прийомів їжі, однак не варто збільшувати об'єм порцій [2].

При споживанні *жирів* варто дотримуватися балансу, адже завищений рівень прийнятих в їжу *жирів* не дозволяє споживати достатню кількість *вуглеводів*. З іншого боку, занижений рівень споживання жирів також є поганою практикою, адже ці речовини критично важливі для утворення *енергії* зокрема та підтримання доброго здоров'я людини загалом [1, 3].

Жирні кислоти, що входять до складу риб'ячого жиру та рослинних олій мають входити до будь-якого раціону, як частка насичених *жирів*, що головним чином містяться в продуктах тваринного походження, не повинна перевищувати 30% калорійності щоденного *раціону* людини.

За результатами досліджень ВООЗ, потреба організму спортсмена в *білках*, перевищує потребу в *білках* людини, що не займається регулярними фізичними навантаженнями, у 2-3 рази, залежно від інтенсивності тренувань [4].

Підвищення рівня споживання *білків* досягається шляхом підвищення загальної калорійності щоденного *раціону*. До основних джерел *білків* можна віднести м'ясо, молочні продукти, рибу, яйця, бобові та горіхи.

Окрему роль в метаболізмі відіграють різноманітні *вітамін*и та *мікроелементи*. Їх недолік у раціоні негативно впливає на фізичні властивості людського організму. *Вітамін*и та *мікроелементи* зустрічаються у багатьох продуктах, тому у людей, що підтримують різноманіття в раціоні їх дефіцит зустрічається доволі рідко. До якісних джерел *вітамін*ів та *мікроелемент*ів можна віднести фрукти, овочі, горіхи, рибу, злакові, червоне м'ясо, молочні продукти та яйця [5].

Висновки. Спортсменам потрібно харчуватися різноманітними продуктами,

при цьому підтримка оптимального індексу маси тіла є надійним індикатором того, що споживається адекватна кількість калорій. Дієта повинна враховувати фізіологічні, соціальні та психологічні чинники. Продукти та напої, що припадають спортсмену до смаку та приймаються невеликими порціями протягом дня, сприяють усуненню відчуття голоду та відновленню після тривалих фізичних навантажень та забезпечують організм необхідною, для правильного функціонування, кількістю калорій.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Визначення фізіологічних та інших чинників, які впливають на побудову оптимального раціону для спортсменів з обмеженими можливостями.

Список використаної літератури

1. Гуменюк О. Л. Харчова хімія. Тексти лекцій для студентів напряму підготовки «Харчові технології та інженерія». Чернівці : ЧДТУ, 2013. 244 с.
2. Фіцджеральд М. Дієта чемпіонів. П'ять принципів харчування кращих спортсменів. Манн, Іванов і Фербер, 2017. 336 с.
3. Семченко Є. Значення жирів для організму людини. URL: https://bcaa.ua/ua/podderzhka/znachenie_zhirov_dlya_organizma_cheloveka (дата звернення: 19.10.2022).
4. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті. Львів : ЛДУФК, 2011. 204 с.
5. Гришина Е. О., Титаренко А. В. Вплив вітамінів та мінералів на організм людини. Наукові записки КНТУ. 2011. Т. III, № 11.



Олег Шевченко, доцент, к. фіз. вих
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Використання змагального методу в техніко-тактичній підготовці тенісистів

Анотація. Проаналізовані критерії техніко-тактичної підготовленості тенісистів. Запропоновані засоби із застосуванням змагального методу удосконалення техніко-тактичної підготовленості, що спрямовані на підвищення надійності, активності ефективності ударів в тенісі.

Ключові слова: підготовленість, засоби, теніс, змагальний метод.

Вступ. В аналізі літератури техніко-тактичну підготовленість тенісистів фахівці розглядають за критеріями обсягу, варіативності, надійності, активності, ефективності застосування техніко-тактичних дій в змагальній діяльності спортсменів [1, 3].

Фахівці тенісу визначають, що такі показники як обсяг та варіативність конкретних техніко-тактичних дій залежать від рівня фізичної підготовленості, кількості та різновидів дій і комбінацій в сеті, матчі, при чому із застосуванням різноманітних ударів по довжині траєкторії польоту м'яча, напрямку, за швидкістю, за силою обертання м'яча, в атаці, контратаці, і захисті [1, 2, 4, 5].

Показники надійності, активності та ефективності при виконанні техніко-тактичних дій характеризуються не тільки рівнем техніко-тактичної та фізичної підготовленості, а ще й психологічної стійкості, контролю за емоційно-вольовими проявами спортсменів. Так надійність характеризується якістю та безпомилковістю виконання техніко-тактичних дій, активність визначається атакуючими та контратакуючими діями з різних положень і ігровими ситуаціями, ефективність техніко-тактичних дій показує процентне відношення кількості виконаних за матч певних техніко-тактичних дій до кількості виграних даними діями очок [1, 3].

Необхідність удосконалення цих техніко-тактичних показників пов'язана з певним підбором засобів та методів. Застосування змагального методу в підборі засобів для техніко-тактичної підготовки тенісистів є актуальною задачею дослідження.

Мета дослідження – проведення аналізу критеріїв техніко-тактичної підготовленості в тенісі та підбір засобів з використанням змагального методу.

Результати дослідження та їх обговорення.

В удосконаленні рівня техніко-тактичної підготовленості доцільно використовувати змагальний метод в процесі тренування. На тренуваннях створювалися передумови близьких по психологічній напруженості на змаганнях, формувалася впевненість та надійність у виконанні ударів, поступово розвивалася активність в ударах атаці та контратаках. Вдала атака додавала гравцю додаткове очко. Напруженість тренування поступово зростала, що було основним чинником зростання техніко-тактичної майстерності. Використання змагального методу складалася з особливостей зі зміною рахунку підчас матчу, різноманітних переваг в рахунку в геймі, сеті, в кінцівках завдань підготовки, обмеження по кількості ударів в розіграші, спрямованість ударів у відповідні зони корту, гра за різними правилами.

Тренувальні засоби з використанням змагального методу.

У тренувальні ігри з спарингом:

- противник в кожному геймі має перевагу 30:0;
- противник має перевагу в сетах 1:0;
- противник має перевагу в геймах 30: 0.; 40:0;
- розіграш кожного гейму на подачах починається з рахунку «рівно», «більше», «менше»;
- розіграш в геймі не повинен включати в себе більше 6, 5, 4-х ударів.

Ігрові вправи з рахунком до 11 очок з використанням ударів:

- по лініях і діагоналях;
- по лініях і діагоналях (з можливим ударом по мішені на корті після 6 ударів);
- по всьому майданчику (весь час подає один і той же гравець);
- один партнер в одному куті, інший грає по чергову на одній та другій половині корту «трикутник»;
- партнер чергує свічки з ударами з відскоку, другий виконує удари над головою або грає з льоту на половину майданчика;
- на половині майданчика з виходом до сітки після подачі по діагоналі, по лінії;
- з частими виходами до сітки (за виграш м'яча ударом з льоту нараховуються додаткові очки);
- гра, яка передбачає виклик противника до сітки укороченими ударами з подальшим обведенням низом;
- гра, в якій розіграш очка починається після безпомилкового утримання 10, 9.. до 1 удару по м'ячу.

Висновки. Використання змагального методу в техніко-тактичній підготовці

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



сприяє безпомилковості та надійності ударів, психологічній стійкості та впевненій активності спортсменів в атаці, контратаці та захисті, підвищує ефективність змагальної діяльності тенісистів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на удосконалення рівня техніко-тактичної та спеціальної фізичної підготовленості тенісистів.

Список використаної літератури

1. Євтифієва І.І., Євтифієв А.С., Донець Ю.Г. Оцінка технічних прийомів тенісистів 10-12 років з використанням методів паралельних кінограм і бальної оцінки елементів. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2018; (3):С.40-49.
2. Ібраїмова М. В. Теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. 2012;158 с.
3. Ханюкова О.В. Заносієнко В.І. Технічна та тактична підготовка юних тенісистів 7-8 років: гра на задній лінії. Методичні рекомендації. 2015; 26с.
4. Шевченко О. Зміна рівня показників техніко-тактичної підготовленості у тенісистів на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2019, (1). С.54-57.
5. Якубовський В.С., Іванова Т.С. Зміни адаптації в дитячому тенісі за програмою міжнародної тенісної асоціації ITF «10 і молодше». *Фізична культура: освіта, виховання, навчання*. 2012;6 (1). С.71-72.

Ольга Андрійчук, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Луцьк, Україна

Любомир Сахарук, аспірант
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Луцьк, Україна

Особливості організації комплексної реабілітації пацієнтів, які страждають на депресивні розлади

Анотація. Розглядаються основні моменти, врахування яких є обов'язковим при організації мультидисциплінарного підходу до комплексної реабілітації хворих на депресивні розлади.

Ключові слова: фізична терапія, реабілітація, депресія.

Вступ. Депресивні розлади – це міжнародна проблема, яка є серйозною загрозою соціальному розвитку будь-якої нації [4]. Дієвим методом боротьби з недугою є своєчасний скринінг, адекватне лікування та комплексна реабілітація.

Мета та завдання дослідження. Проаналізувати сучасні науково-методичні рекомендації до організації реабілітаційної допомоги хворим на депресію.

Результати дослідження та їх обговорення. Враховуючи те, що майже кожному фахівцю галузі охорони здоров'я доводиться працювати з депресивним пацієнтом [5], організація медичної допомоги при депресивних розладах є особливо гострою.

Депресивні розлади характеризуються значною поширеністю та тяжкими наслідками. За оцінками фахівців, від різноманітних нервових розладів страждає кожен третій українець [6]. За даними дослідження щодо діагностики депресії, автори підтверджують наявність діагностичних помилок та недостатньої обізнаності щодо менеджменту депресії. Як результат, серед осіб хворих на депресію в Україні лише 6-9 % отримує адекватну терапію [2].

До чинників, які є перешкодами отримання комплексного процесу лікування та реабілітації із реалізацією програми фізичної терапії, належать: відсутність ресурсів; дефіцит фахівців, які мають спеціальну підготовку до роботи з пацієнтами з депресивними розладами; соціальна сигмація (соціальне «клеймо»), пов'язане з психічними розладами; неточна діагностична оцінка стану пацієнта. Окрім того, робота фізичного терапевта з хворими на депресивний розлад має свої особливості, які зумовлені соматичною складовою клінічної картини [1].

Одним з способів підвищення скринінгу депресивних розладів у пацієнтів різних груп, є проведення на долікарському етапі (коли пацієнт очікує на прийом фахівця) ан-

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

кетування за госпітальною шкалою тривоги й депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale - HADS), а у пацієнтів з групи ризику – проведення анкетування за Опитувальником здоров'я пацієнта PHQ-2 (Patient Health Questionnaire) [3].

До способів підвищення дієвості реалізації комплексної програми реабілітації, належать: злагодженість роботи мультидисциплінарної команди; дотримання загально-визнаних принципів реабілітації; досягнення комплаєнсу із пацієнтом; взаєморозуміння з родичами, опікунами пацієнта.

Висновок. Аналіз сучасних напрацювань з обраної тематики засвідчив той факт, що питання виявлення, діагностики, лікування та реабілітації хворих на депресивний розлад є мультидисциплінарною проблемою, а вирішення залежить від ряду чинників, одним з яких є підвищення кваліфікації фахівців до роботи з хворими на депресивні розлади.

Перспективами подальших досліджень у цьому напрямку є аналіз даних скринінгу депресії на ранніх стадіях та визначення результативності реалізованої програми.

Список використаної літератури

1. Andriichuk, O., Sakharuk, L. Analysis of the somatic component of depression in the development of a physical therapy program. *Art of Medicine*. 2022. №3. С. 12-17.
2. Антонюк Т. Клініко-фармакологічний підхід до лікування депресії. *НЕЙРОNEWS*. 2017. № 1. С. 1-5
3. Коростій В. І. Пацієнт із психічним розладом у практиці лікаря-невролога: поради психіатра. *Здоров'я України*. 2020. №2. С. 18-19
4. Михайлова Е. А., Багацька Н. В., Матковська Т. Н., Мительов Д. А., Глотка Л. І. Клініко-біологічний аспект депресивного розладу поведінки у підлітків. *Вісник проблем біології і медицини*. 2020. Вип. 1 (155). С. 337-341
5. Рахман Л.В. Концептуальні чинники розвитку та принципи лікування терапевтично резистентних депресій. *Український вісник психоневрології*. 2016. Том 24, випуск 1 (86) . С. 104-110
6. Шеленкова Н. Л. Психологічна допомога людині в емоційній кризі . особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції 22–23 лютого 2018 року. Суми. 2018. С. 311-323

Римма Баннікова, к. мед. н., доцент

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

Віктор Гунц, аспірант

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

Особливості функціонального стану рухової сфери пацієнтів з новоутвореннями головного мозку в післяопераційному періоді

Анотація. У статті надана оцінка ступеня вираженості рухових розладів і обмежень життєдіяльності пацієнтів з пухлинами головного мозку в післяопераційному періоді.

Ключові слова: пухлини мозку, фізична терапія, Міжнародна класифікація функціонування

Вступ. В світі спостерігається значне підвищення захворюваності на пухлини головного мозку. За даними центру громадського здоров'я МОЗ в Україні у 2019 році кількість первинних пухлин мозку коливалась в межах 4,8 – 6,1 випадків на 100 тис. населення [1]. Впровадження новітніх методів оперативного втручання сприяє суттєвому покращенню прогнозу лікування пухлин головного мозку, проте слід враховувати, що хірургічне видалення в свою чергу асоціюється з ризиком виникнення або поглиблення неврологічного дефіциту [2,3]. Застосування методологічних підходів Міжнародної класифікації функціонування (МКФ) дозволяє провести всебічний аналіз наявних обмежень життєдіяльності.

Мета дослідження: оцінка функціонального стану рухової сфери пацієнтів з новоутвореннями головного мозку в післяопераційному періоді.

Методи дослідження. Підбір методів дослідження обумовлювався методологічним підходом за МКФ: індекс Карновського, scale ECOG, scale NIHSS, Barthel Index (BBS), scale FIM, Dynamic Gait Index (DGI), TIMED UP AND GO TEST (TUG), Time Walking Test, 6 minute Walking Test, BORG scale, LOVETT scale, ASHFORD scale, шкала Фугля - Маєра (FMA), Addenbrook mini ACE III scale, FACT-G scale, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилось на базі центру нейрохірургії клінічної лікарні «Феофанія» м. Києва. Контингент досліджуваних склали 45 осіб. Реабілітаційне обстеження проводилось на 3 день після операції. Первинне тестування показало, що 26 осіб (65,44±0.23%) не мали значних порушень на

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



рівні структури та функції (Karnovski index становив 93,5%). Barhel Index становив 95 балів, що визначає легку залежність в повсякденному житті. Dynamic Gait Index (DGI), був виконаний 20 особами в середньому на 21,3 бали, що засвідчує впевнену ходьбу та низький ризик падіння. 6 Minute Walking Test виявив низький ступінь загальної та фізичної витривалості організму: лише 8 пацієнтів пройшли в середньому 187,6 м. Borg test дорівнював 4,5 бали, що демонструє середні показники фізичного виснаження. У 19 осіб спостерігався неврологічний дефіцит у вигляді парезів і паралічів верхніх та нижніх кінцівок, що супроводжувалось зниженням сили м'язів, порушенням рівноваги, здатністю до самообслуговування та переміщення. 8 хворих потребували спеціальної медичної допомоги, стаціонарного лікування та догляду: показники за індексом Карновського склали 38,6 %, шкалою ECOG – 3 бали, індексом Бартела 13,5 бали, шкалою Ashvord - 1 бал, когнітивні функції за Addenbrook scale mini ACE III становили 21,5 бали, що свідчить про значний дефіцит. Якість життя в усіх домедичних життєвої сфери за FACT-G scale становив 32 бали (з 108 можливих) У 11 хворих спостерігались порушення на рівні структури та функції середнього ступеня тяжкості: індекс Карновського становив 65,75%, індекс ECOG - 2 бали, NIHSS scale - 12 балів, Barhel Index - 68,5 бали, Bergh balance - 28,7 бали, FIM scale досягнув 88 балів. TIMED UP AND GO TEST (TUG) був виконаний 9 пацієнтами за 18,9 с, тест Dynamic Gait Index (DGI) 7 пацієнтами - на 8,5 бали, що засвідчує високий ризик падіння. Показники Time Walking Test виявили недостатню швидкість ходи (28.8с). Тестування за Lovett scale засвідчили зниження сили верхніх та нижніх кінцівок у всіх пацієнтів. За шкалою Фугля – Маєра спостерігалось зниження моторного контролю руки та кисті. Когнітивні функції за Addenbrook mini ACE III склали 22.7 бали. За шкалою пухлин головного мозку (FACT-G) було отримано 42 бали. Таким чином, показники вихідного рівня функціональних можливостей пацієнтів з внутрішньочерепними пухлинами головного мозку в післяопераційному періоді виявили порушення на рівні структур і функцій, діяльності та участі.

Висновки. Результати отримані на першому етапі дослідження демонструють суттєві обмеження в післяопераційному періоді у хворих з пухлинами головного мозку в кожному з доменів МКФ, що потребує відновного лікування з використанням заходів фізичної терапії.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в апробації диференційованих програм фізичної терапії для пацієнтів з новоутвореннями головного мозку в післяопераційному періоді на підставі МКФ, спрямованих на рівень структури і функції організму.

Список використаної літератури

1. Polishchuk M.E. Neurosurgeon, nota bene! ... brain! Endovascular Neuroradiology. 2019; 3(29):80-87.
2. Hansen A., Pedersen C.B., Jarden J.O. et al. Effectiveness of Physical Therapy–



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

and Occupational Therapy–Based Rehabilitation in People Who Have Glioma and Are Undergoing Active Anticancer Treatment: Single-Blind, Randomized Controlled Trial. *Physical Therapy*. 2020; 100(3):564–574.

3. Reilly J.M., Gundersen A.I., Silver J.K. et al. A Comparison of Functional Outcomes between Patients Admitted to Inpatient Rehabilitation after Initial Diagnosis Versus Recurrence of Glioblastoma Multiforme. *PM R*. 2020; 12(10):975–983.



Ольга Бас

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Олена Мишелова

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Лідія Коноваленко

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Роль фізичного терапевта у післяпологовому періоді

Анотація. Цілі цього перспективного дослідження полягають у тому, щоб показати фізичним терапевтам їх важливу роль в оцінюванні та лікуванні звичайних станів здоров'я, пов'язаних з вагітністю та пологами.

Ключові слова: здоров'я матері, прямі м'язи живота, м'язи, діастаз, розлади органів тазового дна, післяпологовий догляд, методи фізичної терапії.

Вступ. Хоча вагітність і пологи є фізіологічним процесом, вони можуть бути пов'язані з потенційно небезпечними факторами. Одним із найпоширеніших і неминучих ускладнень пологів є його вплив на структуру м'язів тазового дна, і цей вплив може спричинити такі проблеми, як опущення органів малого тазу, дисфункції лонного зчленування, діастазу прямих м'язів живота, болі у тазовому поясі, нетримання сечі.

Післяпологовий період - це період після пологів, коли фізіологічні та анатомічні зміни матері повертаються до невагітного стану. Післяпологовий період, починається після відходження плаценти та триває до повного фізіологічного відновлення різних систем організму. Післяпологовий період ділиться на чотири умовні фази: гостру фазу - перші 24 години після відходження плаценти, ранню - до 7 днів, середню до 6 тижнів і пізню - до 6 місяців. Кожна фаза має свої унікальні клінічні прояви та проблеми.

Повідомляється, що близько 50% пролапсів тазових органів трапляються внаслідок пологів. Пролапс тазових органів має негативний вплив на багато аспектів якості життя жінок, таких як особисте, психологічне, соціальне, економічне, професійне, фізичне та сексуальне життя.

Фізична терапія може покращити стан здоров'я молодих матерів у післяпологовому періоді. Фізіотерапевтичні втручання можуть допомогти з наступним:

- покращують настрій,
- поліпшити кардіо респіраторну форму,
- сприяти зниженню ваги,
- знизити ризик післяпологової депресії та тривоги,
- поліпшити психологічне благополуччя,
- поліпшити сексуальне здоров'я та сексуальну функцію,
- сприяють кращим результатам якості життя жінки загалом.

Мета та завдання дослідження. На основі аналізу літератури визначити доцільність і перспективи фізичної терапії у оцінюванні та лікуванні поширених станів пов'язаних із вагітністю, пологами та в післяпологовому періоді. Для виявлення відповідних статей було проведено систематичний огляд літератури за допомогою електронних джерел, таких як PubMed, JWHPT, Medline, Scopus, Google Scholar Citations.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізіотерапевт, який працює у сфері жіночого здоров'я, з його спеціальними навичками, знаннями та вміннями впливати на нервово-м'язово-скелетні симптоми, розумінням ергономіки, реабілітації та фізіології фізичних вправ, а також знаннями та розумінням особливостей вагітності відіграє важливу роль в оцінюванні, консультуванні та супроводі жінки в післяпологовому періоді. В ідеалі, фізіотерапевт жіночого здоров'я повинен оцінити кожную породіллю якнайшвидше після пологів, щоб визначити її пріоритетні потреби до відновлення чи корекції. Будь-який фізіотерапевт, який працює з жінками після пологів, повинен вміти розпізнавати, оцінювати та здійснювати реабілітаційні втручання при пролапсі органів малого тазу та діастазі прямих м'язів живота, або бути готовим направити пацієнтку до вузького спеціаліста на консультацію в разі потреби. За даними Академії тазового здоров'я (APN), секції Американської асоціації фізичної терапії, оцінювання та здійснення фізіотерапевтичних (або реабілітаційних) втручань післяпологових станів входять до сфери практики ліцензованих фізіотерапевтів.

Висновки: Фізіотерапевти відіграють важливу роль в оцінюванні та здійсненні реабілітаційних втручань при типових післяпологових станах здоров'я, це запобігає довготривалим симптомам і покращує якість життя. Для покращення догляду за цією особливою категорією населення необхідні додаткові високоякісні дослідження щодо втручань фізіотерапевта у післяпологовому періоді. Стигма навколо проблем жіночого здоров'я, недостатня обізнаність про переваги фізіотерапії є перешкодами для жінок, які повинні отримувати якісну фізіотерапевтичну допомогу протягом післяпологового періоду.

Перспективи подальших досліджень підкреслюють важливість оцінювання та надання реабілітаційних втручань фізіотерапевтом в післяпологовому періоді для деяких поширених станів опорно-рухового апарату, пов'язаних із вагітністю та пологами.

Список використаної літератури

1. Chauhan G, Tadi P. Physiology, Postpartum Changes. [Updated 2021 Nov 21]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK555904/>
2. Jill Mantle, Jeanette Haslam, Sue Barton, Linda Cardozo, Physiotherapy in Obstetrics and Gynaecology (Second Edition), Butterworth-Heinemann, 2004, Pages 205-247
3. PTJ. Physical Therapy & Rehabilitation Journal Physical Therapy, 2022:102:1-8 <https://doi.org/10.1093/ptj/pzac021>
4. https://www.physio-pedia.com/Postnatal_Period?utm_source=physiopedia&utm_medium=related_articles&utm_campaign=ongoing_internal
5. Zahra Hadizadeh-Talasaz, Ramin Sadeghi, Talaat Khadivzadeh, Effect of pelvic floor muscle training on postpartum sexual function and quality of life: A systematic review and meta-analysis of clinical trials, Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecology, Volume 58, Issue 6, 2019, Pages 737-747, ISSN 1028-4559, <https://doi.org/10.1016/j.tjog.2019.09.003>.

Володимир Бесседа, к. пед. н.

Національний університет «Одеська політехніка»

Одеса, Україна

Павло Бочков, к. пед. н.

Національний університет «Одеська політехніка»

Одеса, Україна

Віталій Марчук, аспірант

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

Київ, Україна

Показники рівноваги у дітей п'ятого року життя з порушеннями моторики

Анотація. На тлі неухильного зростання кількості дітей з порушеннями моторики виникає необхідність визначення постуральних механізмів, які мають певне значення для соціалізації цих дітей.

Ключові слова: діти, рівновага, порушення моторики.

Вступ. В умовах сьогодення неухильно зростає кількість дітей з моторними порушеннями, які спонукають до різних відхилень під час дорослішання: затримка мовленнєвого розвитку; недостатня сформованість інтелектуальних здібностей; різновиди психічного дизонтогенезу; труднощі у соціально-побутовій адаптації. Останнє невід'ємно пов'язане з вертикалізацією дитини та оволодінням ходи, якість яких залежить від стану стоп та рівня розвитку стато-динамічної рівноваги.

Наукові данні свідчать, що найбільш бурхливим розвитком стато-динамічної рівноваги є вік від 3 до 6 років. При цьому, від 4 до 5 років зорову систему у балансі поступово витісняє пропріоцептивна, що активує розвиток стато-динамічної рівноваги [5].

Визначення конкретних показників рівноваги саме у дітей у цьому віці має певний сенс у практичній роботі фахівців з реабілітації та корекції порушень моторики, ефективності кінцевих результатів, що спонукало до нашого дослідження.

Мета дослідження – виявити показники рівноваги у дітей п'ятого року життя з порушеннями моторики.

Методи та організація дослідження. Було використано методи педагогічного тестування у вигляді: плантографії; варіацій тесту «Журавлик»; стабілографії.

Дослідження проводилося на базі: авторського педагогічного Центру реабілітації



рухом М. М. Єфименка; одеського дошкільного навчального закладу «Ясла-сад» №151 комбінованого типу; спеціального санаторного закладу «Ясла-сад» №248 компенсуючого типу; дошкільного навчального закладу «Ясла-сад» №190 м. Одеса. У тестуванні прийняли участь 179 дітей з порушеннями моторики. Тестування дітей проводилися інструктором фізичної культури за допомогою вихователя цієї вікової групи і медичного працівника дошкільного закладу.

Результати дослідження та їх обговорення. Плантаграфічне обстеження дозволило визначити тип стоп в залежності від розташування частин стоп дитини на плантограмі (нормотонічний, гіпотонічний, гіпертонічний, дистонічний, асиметричний, змішаний). Для цього використовувався спеціальний прилад – плантограф, на який дитині пропонувалося встати з положення сидячи на віковому стільці. Отриманий відбиток розшифровувався за методикою М. М. Єфименка [4].

За результатами плантографічних досліджень було отримано такі дані про відхилення склепіння стоп у дітей п'ятого року життя з моторними порушеннями: гіпотонічний тип – виражена м'язова гіпотонія у 19,2%, помірно виражена гіпотонія виявлена у 38,7%, незначно виражена гіпотонія виявлена у 31,4%; гіпертонічний тип – незначно виражений гіпертонус виявлений у 40,6%, помірно виражений гіпертонус виявлений у 29,5%, виражений гіпертонус виявлений у 20,6%. У 20% спостерігався нормотонічний тип [2].

Далі було визначення рівня статичної рівноваги за допомогою тесту «Журавлик», який складається з двох рівнів. У першому варіанті у 47% дітей з порушеннями моторного розвитку спостерігалися проблеми із стійким збереженням положення тіла на опорі. При проведенні більш складного варіанта тесту («Журавлик-2» із заплученими очима) у 54,3% дітей з порушеннями моторного розвитку спостерігалися проблеми з статичною рівновагою [1, 2].

На заключному етапі використовувалось стабілографічне дослідження з застосуванням тесту Ромберга. Стабілографічні показники у дітей п'ятого року життя з порушеннями моторного розвитку підтверджують наявність проблем з рівноваги, де було зафіксовано збільшення показника в середньому на 14,3–19,2% – середнього радіусу відхилення центру тиску, а також збільшення кривої статокінезіграми на 15,4–20,1%. Додатково визначався коефіцієнт Ромберга, який у дітей з порушеннями моторики збільшений (на 18,6–26,3%) по відношенню до їхніх здорових однолітків, що демонструє наявність проблем функції рівноваги [3].

Висновки. Діти з моторними порушеннями мають відхилення у стопі, які провокують виразні порушення статичної рівноваги, що було виявлено за допомогою плантографії, тесту «Журавлик» та стабілографії.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у визначенні інших показників фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку з моторними порушеннями.

Список використаної літератури

1. Бєсєда В. В. Диференційне застосування «масажної гімнастики» у дітей дошкільного віку / Навч.-метод. посібник для студентів вищ. навч. закладів. – Одеса: Акваторія, 2013. – 138 с.
2. Бєсєда В. В. Корекція фізичного розвитку дітей раннього і дошкільного віку з психомоторними порушеннями. Вінниця: ТВОРИ, 2022. 476 с.
3. Бочков П. М. Корекція функції рівноваги у дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату засобами адаптивного фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук: 016. Київ, 2020. 287 с.
4. Ефименко Н. Н. Плантаграфия – или о чём говорят отпечатки детских стоп!?. 3-е изд., испр. и доп. Таганрог: Типография НП «ЦРЛ», 2012. 82 с.
5. Ruqiang L., Rulei Z., Yongfang Q., Wenyan J., Baolin D., Yang L., Lijuan M. Reliability analysis of inertial sensors for testing static balance of 4-to-5-year-old preschoolers. *Gait & Posture*. 2022. Vol. 92. P. 176-180.



Олександр Вороньков, аспірант

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

Римма Баннікова, к. мед. н., доцент

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

Вплив когнітивних можливостей на здатність пацієнтів з інсультом до самостійної ходьби

Анотація. У статі визначено особливості рівня когнітивних можливостей і функціонального стану рухової сфери пацієнтів через 1 місяць після початку інсульту.

Ключові слова: інсульт, фізична терапія, когнітивна сфера, ходьба

Вступ. Відновлення самостійної ходьби є одним із найважливіших компонентів якості життя людей з інсультом. За даними офіційної статистики МОЗ, щороку в Україні відбувається близько 130 тисяч випадків інсульту, 30–40% хворих на інсульт помирають упродовж перших 30 днів і до 50% — протягом року від початку захворювання, 20–40% хворих, що вижили, стають залежними від сторонньої допомоги (12,5% первинної інвалідності) і лише близько 10% повертаються до повноцінного життя[1]. В основі інвалідизації при інсульті знаходяться рухові та когнітивні порушення[2,3,5]. Тому заслуговує особливої уваги повідомлення Hiraoka et al. (2017) про те, що покращення неврологічних симптомів і когнітивних функцій є необхідними умовами для незалежності при ходьбі вже приблизно через 1 місяць після початку інсульту[4]. І, хоча добре відомо, що на самостійність ходьби пацієнтів, які перенесли інсульт, впливають багато факторів, тим не менш мало відомо про те, чи є цей вплив незалежним, або чи існує взаємодія між факторами.

Мета дослідження. Дослідити особливості функціонального стану рухової сфери і рівня когнітивних можливостей пацієнтів, які перенесли інсульт.

Методи дослідження: аналіз сучасної науково-методичної літератури; соціологічні методи(аналіз історії хвороби, опитування); клініко-неврологічні методи: Монреальська шкала оцінки когнітивних функцій MoCA (The Montreal Cognitive Assessment), показник функціональної класифікації ходьби.

Результати дослідження та їх обговорення. Робота виконана на базі неврологічного центру універсальної клініки «Оберіг» м. Києва. Контингент досліджуваних склали 46 пацієнтів, які були госпіталізовані з діагнозом гостре порушення мозкового кровообігу (ГПМК) за ішемічним типом. Середній вік пацієнтів складав

59,86±11,01 років. На момент первинного обстеження із загальної кількості пацієнтів тільки 7 могли ходити під наглядом, 12 могли пересуватись на візку, а 27 були повністю залежними від сторонньої допомоги. Пацієнтів, які змогли продемонструвати самостійну ходьбу, не було виявлено. Середнє значення за функціональною класифікацією ходьби становило 1,61±0,75 балів. За Монреальською шкалою оцінки когнітивних функцій (MoCA), яка оцінює орієнтацію, короткотермінову пам'ять, увагу, довготривалу пам'ять та функцію мови, усі пацієнти отримали 16,77±8,08 балів. Отримані вихідні дані функціональних можливостей досліджуваних демонструють наявні обмеження як рухової, так і когнітивної сфери. Після проведеного курсу фізичної терапії (тривалістю 1 місяць), середнє значення показника за функціональною класифікацією ходьби становило 3,95±1,25 балів, а за MoCA - 21,38±6,7 балів. Крім того за результатами кінцевого обстеження, яке було проведено через місяць після поступлення пацієнта в неврологічний центр, 27 пацієнтів змогли продемонструвати самостійну ходьбу (що складає 58% від загальної кількості пацієнтів), 10(22%) продемонстрували ходьбу під наглядом, а 9(20%) продемонстрували ходьбу з мінімальною/середньою допомогою. 27(58%) пацієнтів з 46 досліджуваних значно покращили показники когнітивної сфери, а саме мали за MoCA ≥ 24 балів. Таким чином, внаслідок отриманих позитивних змін у функціональному стані пацієнтів через місяць після перенесеного інсульту під впливом курсу фізичної терапії, є підстава стверджувати існування прямої залежності між когнітивною та руховою сферами.

Висновки. Спираючись на результати первинного і кінцевого обстеження, можна стверджувати, що існує прямий взаємозв'язок між когнітивними можливостями і здатністю до самостійної ходьби у пацієнтів після інсульту.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у визначенні доцільності впровадження методу ортезування в комплекс заходів фізичної терапії для збільшення функціональності пацієнтів після інсульту.

Список використаної літератури

1. Статистика інсультів в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL: <https://life-house.ua/center/statystyka-insultiv-v-ukraini/> - Назва з екрана.
2. Takuya U, Miwako T, et al. Interactive effect of cognitive function and intervention on the walking independence of stroke patients: a retrospective cohort study. *J Exerc Rehabil.* 2020 Jun; 16(3): 242–248.
3. Park SH, Sohn MK, Jee S, et al. The Characteristics of cognitive impairment and their effects on functional outcome after inpatient rehabilitation in subacute stroke patients. *Ann Rehabil Med.* 2017;41:734–742.
4. Hiraoka S, Maeshima S, Okazaki H, et al. Factors necessary for independent walking in patients with thalamic hemorrhage. *BMC Neurol.* 2017;17:211.
5. Beauchet O, Annweiler C, Callisaya ML, et al. Poor gait performance and prediction of dementia: results from a meta-analysis. *J Am Med Dir Assoc.* 2016;17:482–490.

Софія Кочерга, здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

Антоніна Ковельська, к. б. н., доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

Фізична терапія при симфізиті у вагітних

Анотація. Представлені результати досліджень, які спрямовані на вирішення актуального питання підвищення ефективності заходів фізичної терапії (ФТ), що сприятимуть зниженню болювого синдрому у вагітних з ознаками симфізиту та покращенню якості життя даної категорії пацієнтів.

Ключові слова: болевий синдром, симфізит у вагітних, кульшовий суглоб, крижово-клубовий суглоб, фізична терапія.

Вступ. Одним із специфічних ускладнень під час вагітності та пологів є розбіжність лонного зчленування, або симфізит, який супроводжується розвитком болювого синдрому в симфізі, що, в свою чергу, суттєво впливає на якість життя. Дані про поширеність даної патології вкрай суперечливі та становлять від 0,03 до 2,8%. Болі в області симфізу виявляються у 22-37,5% вагітних, у 7% мають виражений характер, спричиняючи порушення рухової активності, що супроводжується тимчасовою інвалідизацією [1,2]. Базовими методами консервативної терапії є постільний режим, анальгетики та носіння тазового бандажу. Показано, що мобілізація та вправи, спрямовані на зміцнення м'язів, розтяжку та стабілізацію, зменшують вплив неминучої повсякденної діяльності, яка спричиняє посилення симптомів [2,3]. Однак, на сьогодні чітких рекомендацій щодо застосування конкретних вправ у програмах ФТ даної патології не існує. У зв'язку з цим виникає необхідність розробки сучасних засобів ФТ у відновному лікуванні вагітних з ознаками симфізиту, що сприятимуть зниженню болювого синдрому, запобіганню ускладнень перебігу вагітності та покращенню якості життя.

Мета та завдання дослідження. Теоретично обґрунтувати та розробити алгоритм застосування засобів ФТ при ознаках симфізиту у вагітних. Оцінити ефективність застосування розробленого алгоритму ФТ, спрямованого на зменшення дискомфорту та болю під час вагітності тематичних хворих.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 20 жінок, (27,0-37,0 років) з ознаках симфізиту у вагітних. На момент обстеження жінки мали другий триместр вагітності. Для проведення спостереження було сформовано дві групи: жінки з ознаках симфізиту вагітних, які проходили відновне лікування за розробленим алгоритмом комплексної ФТ з використанням функціональних вправ, постізометричної релаксації, лікувального масажу, склали основну групу (ОГ), n=10; контрольна група

(КГ), $n=10$ – вагітні з ознаками симфізиту, яким проводився комплекс відновлювальних заходів за програмою лікувального закладу. Тривалість лікування склала 3 місяці. Дослідження проводили до і після курсу ФТ. Для аналізу і оцінки ефективності застосування ФТ при ознаках симфізиту у вагітних, проводили оцінку змін показників рухливості у кульшових суглобів (КС), вимірюючи амплітуду рухів методом гоніометрії та суб'єктивного відчуття болю за візуально-аналогова шкала болю (ВАШ), для обробки даних використовували відповідні методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Показано, що величина досліджуваних кутів згинання, розгинання та приведення в правому та лівому КС вагітних в ОГ після проведеної ФТ збільшилася на: $21,4^\circ$ ($p<0,05$) та $24,2^\circ$ ($p<0,05$), $3,3^\circ$ ($p<0,05$) та $3,3^\circ$ ($p<0,05$), і на $10,6^\circ$ ($p<0,05$) та $13,3^\circ$ ($p<0,05$), відповідно. У порівнянні з КГ, в якій ці показники збільшилися на $15,1^\circ$ та $16,1^\circ$ у згинанні, на $1,6^\circ$ та $1,9^\circ$ у розгинанні та на $8,1^\circ$ ($p<0,05$) і $9,0^\circ$ ($p<0,05$) у приведенні, відповідно. Таким чином, рухливість у правому та лівому КС у вагітних з симфізитом КГ за період проведеної ФТ значно покращилась, але не досягла рівня ОГ, в який спостерігалась достовірно більш виражена динаміка по відношенню до результатів КГ. При оцінці результатів суб'єктивного відчуття болю за ВАШ у ККС після проведеного 3-місячного курсу ФТ показано, що даний показник у тематичних хворих ОГ під час підйому по сходах та під час навантажувального тесту зменшилося на 66% і 48%, у КГ – на 47% і 35%, відповідно. Дані, отримані після курсу ФТ вагітних з ознаками симфізиту, свідчать про те, що застосування запропонованого алгоритму ФТ сприяло покращенню рухливості у КС та зменшенню больового синдрому у ККС в ОГ більшою мірою порівняно з КГ.

Висновки. Доведено, що розроблений алгоритм ФТ для перебігу вагітності без больових синдромів на всіх етапах вагітності є ефективнішим за своїми характеристиках у порівнянні зі стандартною методикою відновлювального лікування у вагітних, і може бути використано у практиці спеціалістів з ФТ, лікарями, в оздоровчих та реабілітаційних центрах.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку передбачають розробку практичних рекомендацій з метою подальшого удосконалення комплексних програм ФТ, врахування та впровадження новітніх досягнень і методів у відновленому лікуванні тематичних хворих.

Список використаної літератури

1. Степанківська О. В., Щербина М. О. Гінекологія, 2-е вид., випр. Київ: Медицина, 2017. 392 с.
2. Stolarczyk A., Stępiński P., Sasinowski Ł., Czarnocki T., Dębiński M., Maciąg B. Peripartum Pubic Symphysis Diastasis-Practical Guidelines. *Journal of clinical medicine*. 2021. V. 10, № 11. С. 2443.
3. Григус І. М., Човпило М. Б. Фізична реабілітація при вагітності. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. *Rehabilitation & recreation*. 2018. № 3. С. 27-38.



Олеся Мельник, магістр

Академія рекреаційних технологій і права

Луцьк, Україна

Ольга Павлович, к. б. н.

Академія рекреаційних технологій і права

Луцьк, Україна

Інна Мезенцева, к. геогр. н., доцент

Академія рекреаційних технологій і права

Луцьк, Україна

Роль харчування під час фізичної реабілітації осіб із захворюваннями опорно-рухового апарату

Анотація. Робота присвячена дослідженню ролі харчування в осіб із захворюваннями опорно-рухового апарату. Встановлено, що введення й співвідношення окремих харчових компонентів та технологія приготування їжі впливає на фізичну реабілітацію хворих.

Ключові слова: харчування, фізична реабілітація, захворювання опорно-рухового апарату.

Вступ. За останні десятиліття в Україні сформувалися негативні тенденції у динаміці основних параметрів фізичного здоров'я людей різних вікових категорій. За статистичними даними МОЗ України, захворювання опорно-рухового апарату посідають третє місце після серцево-судинних й онкологічних захворювань [1]. Це одна з найактуальніших проблем в фізичній реабілітації. На сучасному етапі розробки реабілітаційних технологій набуває значення концепція «функціонального харчування», яка включає в раціон продукти, що контролюють і оптимізують конкретні фізіологічні функції, біохімічні реакції, сприяють підтримці здоров'я, зниженню ризику виникнення захворювань і прискоренню процесу одужання [5, 6]. І хоча сама класифікація і причини виникнення захворювань опорно-рухового апарату доволі чисельні, то досліджень щодо впливу харчування на реабілітацію хворих не багато, внаслідок чого була поставлена мета роботи.

Мета і завдання дослідження. Визначити, вплив харчування на реабілітацію осіб, що мають захворювання опорно-рухового апарату.

Матеріал і методи дослідження: Для досягнення поставленого завдання були використані методи дослідження, а саме: аналіз, узагальнення методичної та фахової літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Загальновідомо, що під час розвитку деяких захворювань необхідно компенсувати харчові речовини, які втрачаються організмом [2]. З іншого боку, введення в харчовий раціон відповідних харчових компонентів може допомогти організму у відновлення порушених функцій.

Зокрема, дослідники [5] встановили, що оптимізація раціону харчування хворих на остеоартрит колінних суглобів сприяє відновленню кальцій-фосфорного балансу, дозволяє досягти відновлення маси тіла, зменшення інтенсивності больового синдрому та покращити функціональні здібності колінних суглобів. Це відбувається на підґрунті зміни технології приготування їжі, спрямованої на скорочення вмісту трансжирів та додавання до лікувального раціону функціональних продуктів харчування, які містять комплекс поліненасичених жирних кислот та вітамін D3.

На роль харчування під час реабілітації дітей з ГМС вказано і в іншій роботі [3]. Автором зазначено, що важливим є забезпечення хворих дітей повноцінним харчуванням, доповненим комплексом вітамінів і мікроелементів у зв'язку із порушенням метаболізму у сполучній тканині. Окрім того, варто поповнити харчовий раціон кофакторами ферментів, які активують синтез колагену необхідних для нормальної мінералізації кісткової тканини. Також зазначена роль дотримання оптимальних співвідношень між кальцієм і фосфором, кальцієм і магнієм для уникнення ускладнень хвороб.

Велике значення для профілактики та лікування подагри має дієта. Варто обмежити вживання тваринних білків (м'яса), уникати гострих страв і продуктів, що містять багато солей. Від соління та маринадів краще взагалі відмовитись. Рекомендовано виключити з дієти продукти, що багаті на пурини. Насамперед це субпродукти: печінка, нирки, мозок. Сюди ж відноситься смажене та копчене м'ясо, ковбаси, консерви, м'ясні, рибні та грибні бульйони, рибна ікра й навіть какао та шоколад, багаті на пурини, а отже небажані для хворих з подагрою, тваринні жири, бобові, щавель, ревінь, цвітна капуста, малина, журавлина. Загалом необхідно зменшити загальну калорійність добового раціону [4].

При хронічному або загостреному артриті потрібно включити в раціон якомога більше молочних продуктів і рослинної їжі. Одне з головних правил при лікуванні подагри – пити більше води, не менше півтора-двох літрів на добу (якщо не страждає функція нирок). У той же час рекомендується вживати рослинну, свіжу та натуральну їжу, багато фруктів та овочів (окрім згаданих, що містять багато пуринів). Можна навіть практикувати розвантажувальні дні, вживаючи раз на тиждень лише овочі та фрукти, свіжі соки з них. Яблука бажано брати солодких сортів. Восени також корисно включати в раціон кавуни. Їх можна їсти без обмежень 20-денним циклом з перервою на три-п'ять днів. Інші рекомендовані продукти: супи з круп та овочів, сухофрукти, молочні продукти, варення, мед, зефір, мармелад інші солодощі, що не містять шоколаду. Корисними будуть овочеві салати, вінегрет, кабачкова ікра, пшеничні висівки, хліб, а також відвар шипшини з медом, квас, компот, фруктовো-ягідні соки. Відварене м'ясо, рибу та птицю можна їсти до трьох разів на тиждень по 100- 150 грамів на день [4].

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



Висновки. Харчування в організмі людини має багатофункціональне значення та сприяє ефективній роботі опорно-рухового апарату. Введення в раціон відповідних харчових нутрієнтів та дотримання їх співвідношення, зміни технології приготування їжі впливає на фізичну реабілітацію, а саме прискорює відновлення організму та забезпечує уникнення ускладнень хвороби.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Проаналізувати найбільш поширені захворювання опорного-рухового апарату для різних вікових груп та дослідити оптимальний харчовий раціон для цих груп населення.

Список використаної літератури

1. Денисовець Т.М. *Основні причини виникнення порушень і захворювань опорно-рухового апарату*: матеріали Міжнар. наук-практ. Конф., м. Полтава. С.67
2. Дуденко Н.В., Павлоцька Л.Ф., Цихановська І.В., Лазарева Т.А., Александров О.В., Коваленко В.О., Скуріхіна Л.А., Євлаш В.В. *Нутриціологія. Частина 2. Частна нутриціологія: Навчальний посібник*. - Харків: УІПА, 2012. - 246 с.
3. Дяченко Ю. Сучасні погляди щодо фізичної реабілітації дітей із патологічними змінами опорно-рухового апарату внаслідок гіпермобільності суглобів. *Україна. Молода спортивна наука*. 2013. Т.3. С. 119.
4. Летик А. Подагра: ураження суглобів через неправильне харчування. *Просто районка*. 2013. 5-11 верес. (№35-36). С. 105-104.
5. Майкова Т.В., Мельник О.В. Ефективність застосування лікувального харчування в програмі фізичної терапії хворих на остеоартрит колінних суглобів. *Україна. Здоров'я нації*. 2021. № 2. С. 85.
6. Сімахіна Г.О. Науменко Н.В. Науменко І.Ю. Сучасні наукові тенденції та стандарти. *Роль харчування у життєзабезпеченні організму людини*: матеріали наук-практ. Конф. Санта-Роза, Аргентина 16-18 лют. 2022р. Санта-Роза, Аргентина, 2022. С. 414.

Ангеліна Никифорова, студент
Харківський національний медичний університет
Харків, Україна

Історія початку фізичної терапії та ерготерапії

Фізична терапія й ерготерапія спрямовані на відновлення, збереження й розвиток втраченої внаслідок хвороби або травми активності, що складає повсякденну діяльність пацієнтів. Метою фізичної терапії й ерготерапії є розвиток можливостей пацієнта вести повноцінне життя у відповідності зі своїми бажаннями й потребами, а також пропорційно навколишнім вимогам. Завданнями фізичної терапії й ерготерапії є розвиток здатності хворого до активності або запобігати зниженню цієї здатності, а в необхідних випадках, компенсувати знижену активність.

У наші дні фізичну терапію й ерготерапію можна розглядати як новий етап розвитку реабілітації, заснований на комплексному підході до пацієнта з використанням знань із психології, педагогіки, соціології, біомеханіки й фізичної терапії. Фізична терапія й ерготерапія включає дві стратегії: розвиваючу й компенсаторну. Розвиваюча стратегія спрямована на відновлення постраждалої активності, а компенсаторна - на заміщення втраченої активності.

Методологічною основою фізичної терапії й ерготерапії є Міжнародна класифікація функціонування, обмежень життєдіяльності й здоров'я (МКФ). У нашій країні фізична терапія й ерготерапія активно розвивається й впроваджується в клінічну практику.

Аналіз вітчизняної й закордонної літератури [1-5] виявив високу ефективність фізичної терапії й ерготерапії для соціально-побутової адаптації, і в той же час недостатню її поширеність серед вітчизняних медичних закладів. Автори рекомендують, з урахуванням наявної науково-методичної бази, більш широке поширення даного методу реабілітації, відкривати спеціалізовані кабінети й зали фізичної терапії й ерготерапії як на рівні стаціонару/реабілітаційних центрів, так і на амбулаторній ланці.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає реабілітацію як «комбіноване й координоване застосування медичних, психологічних, соціальних, педагогічних і професійних заходів із метою підготовки й перепідготовки (перекваліфікації) індивідуума на оптимум його працездатності» [3].

Основна мета реабілітації полягає в тому, щоб за допомогою специфічних заходів і різнонаправлених підходів зробити людей, що тимчасово або нетимчасово втратили працездатність, здатними до життя у суспільстві, підвищити якість їх життя [1]. На сучасному етапі очевидно, що максимальний ефект від реабілітації пацієнта можливий лише при мультидисциплінарному підході. Істотну роль в інтеграції реабілітаційних дій відіграють фізична терапія й ерготерапія.

Фізична терапія й ерготерапія - це методи, спрямовані на відновлення, збе-



реження й розвиток втрачених внаслідок хвороби або травми активностей складових повсякденну діяльність: необхідну мобільність, самообслуговування, роботу, дозвілля, навчання пацієнтів [4, 5]. Цьому компоненту реабілітації за кордоном приділяється досить багато уваги. У нашій країні створені вагомі передумови для розвитку й широкого впровадження фізичної терапії й ерготерапії у клінічну практику. Значимість фізичної терапії й ерготерапії як окремого методологічного підходу в реабілітації неocenенна.

Лікувальний ефект ручної праці був відомий ще до нашої ери. Історія розвитку реабілітації в широкому змісті й фізичної терапії й ерготерапії, як складових частини першої, нерозривно зв'язані один з одним із впровадженням у цілому фізичних вправ у лікування хворих різними захворюваннями. Так, у Стародавньому Єгипті (близько 2000 р. до н.е.) застосовували активний відпочинок й ігри. Пізніше, Гіппократ (IV-V ст. до н.е.) застосовував у своїй лікарській практиці знання про корисну роль трудових рухів у видужанні й поліпшенні душевного стану людини. Сократ вважав, що існує залежність між фізичним і психічним здоров'ям людини. «Людина обов'язково повинна займатися якою-небудь працею, а не тільки віддаватися розвагам, в іншому випадку вона не може мати гарний стан тіла й духу» – писав він. Перші ж згадування про використання праці саме як методу терапії можна знайти в наукових трактатах грецького й римського лікарів Асклепіада Віфінського й Авла Корнелія Цельса (близько 50 р. до н.е.). Перший застосовував прості фізичні вправи, що стали прототипом сучасної фізичної терапії й ерготерапії, другий використовував для лікування читання, прогулянки й театральні постановки [4].

У середні віки відбувся новий виток розвитку цього методу. Однак на той момент він тільки починав поєднувати у собі елементи, що стали згодом основою фізичної терапії й ерготерапії як системи. Тому приблизно до середини XIX ст. часто згадується термін «трудотерапії», що з'явився прообразом фізичної терапії й ерготерапії.

Основоположниками трудотерапії, що заклали в XVIII ст. в її основу принципи гуманного ставлення до хворих, є знаменитий французький психіатр Ф.Пінель і німецький лікар Й.К.Райль. Вони вказували на важливість для пацієнтів саме ручної праці й фізичної активності, що сполучається з відпочинком. Завдяки їхнім старанням у лікування психічно хворих було впроваджено цілеспрямоване навчання повсякденної діяльності. Це була епоха так званого морального лікування [2]. В XIX ст. ручну працю широко застосовувався при лікуванні неврастенії й інших видів психопатології в Європі, Росії й США, де вона одержала найбільший розвиток. Так, в 1818 році під керівництвом Руфуса Ваймана була відкрита лікарня Макліна, їм же була розроблена перша програма з фізичної терапії й ерготерапії, принципи якої були розвинені Франсуа Лье́ре й викладені у 1840 рр. у книзі «Моральне лікування божевілля» («Du Traitement Moral de la folie»), що була першою працею, де описують принципи ерготерапії.

Приблизно до кінця XIX - початку XX ст. лікувальні властивості фізичної активності й праці застосовувалися переважно в психіатрії. Починаючи із цього періоду Х.Дж.Хол, А.Мейєр і В.Дантон, використовуючи елементи декоративно-прикладного мистецтва у роботі спеціалізованих майстерень для інвалідів, почали пропагувати

трудотерапію як метод психологічної й соціальної реабілітації хворих з розумовими й фізичними недоліками. Уперше пацієнти одержали можливість продавати в магазинах створені своїми руками вироби, заробляючи тим самим собі на життя [5]. Тим самим був реалізований принципово важливий аспект соціально-фізичної реабілітації, оскільки одержання навіть невеликої оплати за посильну працю надавало пацієнтам упевненість у соціальному стані й стимулювало їх психологічно, що було відзначено як професіоналами, так і самими пацієнтами й їх оточенням.

Література

1. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії / [Л. О. Вакуленко та ін.] ; за заг. ред. Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука. - Тернопіль : ТДМУ : Укрмедкнига, 2018. - 371 с.
2. Crepeau E. B. Willard&Spackman`s Occupational therapy. 2013. P. 455-490.
3. Hammond A. Rehabilitation in musculoskeletal diseases. *Best Pract Res Clin Rheumatol*. 2008, 22 (3). P.435–449.
4. O'Brien R., Woodbridge S., Hammond A., Adkin J., Culley J. The Development and Evaluation of a Vocational Rehabilitation Training Programme for Rheumatology Occupational Therapists. *Musculoskeletal Care*. 2013, 11(2). P. 99–105.
5. Roley S.S., DeLany, J.V., Barrows, O. Occupational therapy practice framework: domain & practice. *The American journal of occupational therapy*. 2008, 62(6). P. 625-626.



Вікторія Полковник-Маркова

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Втручання, спрямовані на відновлення ходи неврологічних хворих

Анотація. Розглянуто основні заходи, які дозволяють покращити ходу пацієнтів з неврологічними захворюваннями.

Ключові слова: реабілітаційні втручання, порушення ходи.

Мета дослідження. Огляд ефективних втручань для відновлення нормального стереотипу ходьби неврологічних хворих.

Матеріал і методи дослідження. Контент-аналіз сучасних джерел інформації щодо рекомендованих втручань для покращення ходи неврологічних пацієнтів.

Результати дослідження. Захворювання нервової системи, такі як перенесений інсульт чи хвороба Паркінсона, стають причиною обмеженої рухливості хворих, тому одним із пріоритетних запитів для неврологічних пацієнтів є самостійна ходьба. Саме погана ефективність ходьби в багатьох випадках обмежує соціальну активність, що має негативний вплив на якість життя пацієнтів [2].

Сучасні рекомендації пропонують практикувати індивідуальну повторювану практику ходьби (або її компонентів) якомога частіше для осіб, із труднощами при ходьбі. Для цього можна використовувати наступні способи: кругове тренування на заняттях, в тому числі наземну ходьбу; тренування на біговій доріжці з підтримкою тіла чи без розвантаження; біологічний зворотній зв'язок; роботизовану механотерапію тощо.

Тренування ходи на тред-мілі із розвантаженням дозволяє краще контролювати середовище та швидкість пересування, а також дозволяє одному або декільком терапевтам надавати тактильні сигнали або фізичну допомогу для досягнення динаміки ходи [1;5].

Використання технологій біологічного зворотного зв'язку активує додаткову моторної кори та базальні ганглії під дією зовнішніх пропріоцептивних сигналів, що одержуються від кінцівок, що за сприяння ЦНС призводить до закріплення нових рухових стереотипів [7].

Роботизовані технології забезпечують точну контрольовану допомогу або опір під час рухів, хорошу повторюваність, об'єктивні та кількісно визначені показники продуктивності пацієнта [4;6].

Американська асоціація людей з хворобою Паркінсона надає такі вказівки. Під

час ходьби ноги повинні бути розставлені на рівні 25 см, ніякому випадку не схрещувати їх, навіть при стоянні. Для запобігання човганню і спотиканню одразу піднімати ступні під час руху. Завжди дивитися вперед, а не під ноги, робити ширші кроки, махати руками, заздалегідь планувати зміну курсу, поворот чи зупинку. Якщо швидкість занадто велика і пацієнт це усвідомлює, то потрібно зупинитися і надалі починати рух з високо піднятими колінами, широким кроком. Рекомендують мовчати під час ходьби, щоб не відволікати і не збивати з установленого курсу і правильного виконання ходи [3].

Рекомендації щодо рахунку в такт крокам чи тренування ходьби під музику актуальні як для постінсультних, так і для хворих з хворобою Паркінсона. Для зберігання і контролю правильної постави – ходити перед дзеркалом, переступати через невеликі перешкоди, тримати в руках якийсь предмет [2;3].

Висновки. Сучасні дослідження доводять ефективність для покращення стереотипу ходи неврологічних пацієнтів тих втручань, які передбачають індивідуальну повторювану практику ходьби в різних умовах і використанням механічної допомоги.

Список використаної літератури

1. Барулин А. Е., Курушина О. В., Черноволонко Е. П. Болезнь Паркинсона: немедикаментозные методы лечения. *Волгоградский научно-медицинский журнал* 2. 2016. С. 28-33.
2. Нейрореабілітація пацієнтів після інсульту: Рекомендації Австрійської асоціації боротьби з інсультом 2018 року. *Ukrainian Neurosurgical Journal*. Vol. 2019. 25. N2. P. 54-60.
3. Тудоси В.Г. Особливості застосування засобів фізичної терапії при хворобі Паркінсона. «*Art of Medicine*». 1(13) січень - березень, 2020. С. 202-206.
4. Intercollegiate Stroke Working Party. National Clinical Guideline for Stroke Fifth Edition. 2016.
5. Mehrholz J, Pohl M, Elsner B. Treadmill training and body weight support for walking after stroke. The Cochrane Library. 2014 Jan 1.
6. Robot-assisted arm training in patients with Parkinson's disease: a pilot study / A. Picelli, S. Tamburin, M. Passuello, et al. *Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation*. 2014. Vol. 11. P. 28.
7. Stanton R, Ada L, Dean CM, Preston E. Biofeedback improves activities of the lower limb after stroke: a systematic review. *Journal of physiotherapy*. 2011 Dec 31; 57(3):145-55.



Борис Пустовойт, д-р мед. наук, професор
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Методичні аспекти підготовки магістрів з фізичної терапії в закладах вищої освіти

Анотація. Робота присвячена дослідженню ролі інформаційно-комунікаційних технологій, критеріям сформованості готовності до професійної діяльності магістрів фізичної терапії.

Ключові слова: фізична терапія, викладання, інформаційно-комунікаційні технології.

Вступ. Перехід до цифрової ери сприяє інтенсивному проникненню інформаційних технологій в освітній процес, що обумовлює, з одного боку, нові тренди розвитку закладів вищої освіти, а з іншого – жорсткіші вимоги до компетентності майбутнього здобувача. Цифрові освітні технології стають дієвими інструментами тих закладів, що впроваджують діджиталізацію у освітній процес, персоналізуючи його і спрощуючи виконання численних навчальних завдань. Водночас старі моделі компетенцій магістрів потребують суттєвого перегляду й переорієнтації на реалії сучасного інформаційного суспільства, а отже – на конкурентоздатного фахівця, що підготовлений до можливостей та використання цифрової трансформації. Протягом останніх десяти років в Україні вдалося створити нормативно-правовий фундамент для розвитку сектору е-освіти, що знайшло своє відображення в Законі України «Про Національну програму інформатизації» (1998), «Концепції розвитку дистанційної освіти в Україні» (2000). Науковий інтерес для дослідження становили праці, у яких розкриваються питання підвищення якості професійної підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти [1;2;3;4], застосування інформаційно-комунікаційних технологій у зарубіжних закладах вищої освіти [5;6].

Мета дослідження: розроблення методичної основи професійної підготовки магістрів фізичної терапії з використанням інформаційно-комунікаційних технологій та експериментальній її перевірці.

Методи дослідження. Методи дослідження базується на розгляді професійної підготовки магістрів фізичної терапії з використанням інформаційно-комунікаційних технологій з позицій акмеологічного, аксіологічного, квалітологічного, компетентнісного, особистісно орієнтованого та системного методологічних підходів.

Результати дослідження та їх обговорення. Концепція дослідження охоплює методологічний, теоретичний та методичний концепти. Провідною ідеєю концепції дослідження є положення про те, що професійна підготовка фахівців фізичної терапії з

використанням інформаційно-комунікаційних технологій передбачає: надання якісних освітніх послуг з професійної підготовки магістрів фізичної терапії в закладах вищої освіти; урахування позитивних здобутків зарубіжного досвіду такої підготовки; розвиток інтелектуальних і творчих здібностей магістрів, підвищення їхнього прагнення до самостійної освітньої діяльності. Крім того необхідна наявність відкритого доступу до інформації та відповідність її освітнім, науковим і професійним потребам магістрів; виконання онлайн-магістрантами фізичної терапії різних видів навчальної роботи; доступ до інформаційних освітніх ресурсів; орієнтації магістрів на профіль діяльності у сфері фізичної терапії.

Обов'язково розширення можливостей у комунікаціях науково-педагогічних працівників і магістрів; здійснення науково-педагогічними працівниками онлайн-оцінювання результатів виконання магістрантами фізичної терапії завдань самостійної роботи; включення широкого вибору навчального програмного забезпечення та мережних технологій; активне поширення дистанційних технологій, вебтехнологій, Smart-технологій, хмарних технологій; створенні інформаційно-освітнього середовища вищої освіти майбутніх фахівців фізичної терапії на основі єдності принципів «Social – Mobile – Access – Regulated – Technology», де Social – соціальна орієнтованість, Mobile – мобільність, Access – доступність, Regulated – керованість, Technology – технологічність.

Професійна підготовка магістрів фізичної терапії з базується на використанні інформаційно-комунікаційних технологій з позицій акмеологічного, аксіологічного, квалітологічного, особистісно орієнтованого та системного методологічних підходів і принципів. Це принципи науковості, наочності, систематичності та послідовності в навчанні, зв'язку теорії та практики, індивідуалізації, диференціації, колективного характеру навчання й виховання в поєднанні з розвитком індивідуальних особливостей особистості, варіативності предметного змісту професійної підготовки, академічної доброчесності.

Акмеологічний принцип в підготовці магістрів фізичної терапії дозволяє здійснювати вплив на розвиток творчого потенціалу особистості магістранта, стимулювати професійну мотивацію, виявляти та використовувати особистісні ресурси для досягнення вершин у професійній діяльності. Аксіологічний підхід дозволяє ефективно формувати мотиви, інтереси, загальні та професійні ціннісні орієнтації майбутніх фахівців. Квалітологічний підхід дозволяє здійснювати управління процесом підвищення якості системи підготовки та організації моніторингу якості освітнього процесу професійної підготовки з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.

Особистісно орієнтований принцип надає можливість індивідуалізації процесу підготовки фахівців фізичної терапії. Реалізація системного підходу дозволяє розглянути професійну підготовку магістрів фізичної терапії з використанням інформаційно-комунікаційних технологій як систему, багатоелементна структура якої складається з мети, завдань, змісту, форм, методів, засобів, методичного забезпечення та прогнозованих результатів навчання здобувачів вищої освіти.



Теоретичний концепт передбачає обґрунтування поняттєво-категоріального апарату дослідження професійної підготовки магістрів: готовність до професійної діяльності майбутніх фахівців, інформаційно-комунікаційна компетентність, обґрунтування та розроблення авторської концепції професійної підготовки

Методичний концепт - створення навчально-методичного забезпечення професійної підготовки магістрів та оцінювання ефективності системи професійної підготовки з використанням інформаційно-комунікаційних технологій через здійснення експериментальної перевірки.

Майбутні фахівці мають володіти стійкими та систематизованими знаннями щодо прикладного програмного забезпечення та засобів інформаційно-комунікаційних технологій для розв'язання конкретних завдань професійної діяльності у сфері фізичної терапії. Вони правильно повинні використовувати сучасні методи досліджень та дотримуються вимог академічної доброчесності. Магістри повинні опубліковувати результати власних досліджень у наукових виданнях, повинні вміти мобілізувати власні сили й долати труднощі на шляху досягнення поставленої мети, пов'язаної з ефективною професійною діяльністю у сфері фізичної терапії.

Педагогічна діагностика оцінювання рівнів сформованості готовності до професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної терапії повинна здійснюватися за відповідними методиками. Педагогічну діагностику оцінювання рівнів сформованості готовності до професійної діяльності магістрів фізичної терапії можливо покласти в основу її перевірки системи професійної підготовки фахівців фізичної терапії.

Список використаних джерел

1. Білобрам С. М. Збагачення термінологічного вокабуляра студентів-медиків. *Наукові записки. Серія: Філологічна*. 2016. Вип. № 33. С. 252–255.
2. Богиня Л. В. Деякі аспекти соціально-культурної адаптації іноземних студентів у процесі вивчення української мови. *Теорія і практика викладання української мови як іноземної*. 2008. Вип. 3. С. 111–116.
3. Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи : підручник . Київ, 2011. 360 с.
4. Ерёмкина Г. Г. Способы расширения потенциального терминологического словаря студентов медвуза. *Інноваційні технології у викладанні дисциплін мовознавчого блоку в ДВНЗ медичної та фармацевтичної освіти : збірник матеріалів семінару-наради завідувачів кафедр української, латинської та іноземних мов у ДВНЗ медичної та фармацевтичної освіти*. Івано-Франківськ, 2012. С. 130–132.
5. Murray J. P. Successful faculty development and evaluation: The complete teaching portfolio Washington : The George Washington University, 1997. 144 p.
6. O'Neil C. Recording teaching accomplishment: a Dalhousie guide to the teaching dossier C. O'Neil, A. Wright. *Halifax, Nova Scotia : Dalhousie University, 1992*.

Ольга Свєрчкова, канд. наук з фіз. виховання та спорту
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Віктор Литовченко, д-р мед. наук, професор
Харківський національний медичний університет
Харків, Україна

Оксана Каніщева, канд. наук з фіз. виховання та спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Реабілітаційне втручання після діафізарних переломів стегнової кістки

Анотація. Доведено ефективність розробленої програми фізичної терапії жінок середнього віку після діафізарних переломів стегнової кістки на основі показників клініко-функціонального стану травмованих.

Ключові слова: діафізарні переломи, стегнова кістка, кінезотерапія.

Вступ. Діафізарні переломи стегнової кістки становлять від 10 до 30 % усіх переломів довгих трубчастих кісток. Порушення після переломів виражаються в зменшенні амплітуди рухів у суглобах, втрати здатності до активної фізичної діяльності, виконання різних побутових функцій, що може призвести до обмеження працездатності в цілому [1,4]. При використанні засобів фізичної терапії після даних травм, дотримуються основних принципів: індивідуальний підхід до вибору методики і дозування навантаження, її адекватність функціональному стану травмованого, послідовність, безперервність, застосування методик в залежності від періоду [1,5].

Мета дослідження - розробити й оцінити ефективність програми фізичної терапії жінок середнього віку після діафізарних переломів стегнової кістки у пізньому післяопераційному періоді.

Матеріал та методи дослідження. Загальнонаукові, педагогічні спостереження, реабілітаційне обстеження, педагогічний експеримент. На рівні функцій та структур організму за Міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я використовували візуальну аналогову шкалу больових відчуттів (ВАШ), вимірювання обхватних розмірів стегна, гоніометрію колінного суглоба, динамометрію. В дослідженні брали участь жінки від 35 до 44 років, які були розподілені на 2 групи: основну (ОГ) - 10 осіб та контрольну (КГ) - 9. Вік обстежених в середньому становив в ОГ $47,00 \pm 0,81$ року, а в КГ - $46,55 \pm 0,66$.



Результати дослідження та їх обговорення. При первинному дослідженні інтенсивність болю жінки обох груп оцінили як помірну, за ВАШ – $5,80 \pm 0,24$ бали у пацієнтів основної групи і $5,44 \pm 0,17$ бали – контрольної.

Аналіз результатів вимірювання обхватних [3] розмірів стегна дозволив встановити односпрямованість їх зменшення на ушкодженій кінцівці у порівнянні з показниками здорової нижньої кінцівки як у жінок основної, так і контрольної груп, що об'єктивно підтверджувало наявність у травмованих обох груп гіпотрофії м'язів стегна.

Показники обсягу рухів при згинанні ураженої кінцівки в колінному суглобі істотно знижені – при нормальному обсязі руху рівному 140° у травмованих після діафізарних переломів стегнової кістки він склав в ОГ $50,50 \pm 2,03^\circ$, що на $89,55^\circ$ менше, ніж у нормі й відповідає 36,07 % нормального обсягу рухів, а в КГ $51,11 \pm 2,32^\circ$, що на $88,89^\circ$ менше, ніж у нормі й відповідає 36,50 % нормального обсягу рухів (статистично значущої різниці досліджуваних показників не спостерігалось). Що стосується доступного обсягу рухів при виконанні розгинання в колінному суглобі ураженої кінцівки, то зареєстровані показники травмованих близькі до норми (статистично значущої різниці досліджуваних показників не спостерігалось).

При первинному дослідженні сили м'язів стегна [7] оперованої кінцівки середні показники сили чотириголового м'язу стегна в ОГ склали $14,80 \pm 0,46$, а двоголового м'язу стегна – $5,20 \pm 0,29$, в КГ – $14,55 \pm 0,50$ та $4,88 \pm 0,30$ відповідно.

В програми входили наступні реабілітаційні заходи: кінезотерапія, лікувальний масаж та фізіотерапія. Розроблена програма для ОГ передбачала використання кінезотерапії за модифікованою методикою, лікувального масажу за методикою П.Б. Єфіменко (2013) та фізіотерапії. *Основою кінезотерапії* були вправи на підвісній системі Redcord з використанням методики Neuras [7]: динамічні вправи для покращення рухливості в колінному суглобі, вправи для активізації дозованого осьового навантаження з використанням слінгів (при цьому знімають тиск з ураженого сегменту) та покращення пропріорецепції. Тривалість заняття 40-60 хвилин, № 12-16. *Масаж* проводили за методикою Єфіменко П.Б. [2] *Фізіотерапія* включала: ультразвук ($1,2-1,4$ Вт-см²), токи Траберта (7-8-12 мАм). Процедури фізіотерапії щоденно або через день (за рекомендаціями лікаря лікаря), №10-12.

Жінки КГ займалися за загальноприйнятими рекомендаціями МОЗ України. Жінки контрольної групи займалися кінезотерапією 5 разів на тиждень по 45-60 хвилин під керівництвом фізичного терапевта. Тривалість заняття 40-60 хвилин, № 12-16. *Масаж* спини за класичною методикою (масаж нижньої кінцівки). Тривалість процедури 20-30 хвилин, щоденно або через день, №12-16. *Фізіотерапія*: ультразвук, електростимуляція м'язів. Процедури фізіотерапії щоденно або через день (за рекомендаціями лікаря), №10-12.

При повторному дослідженні середньостатистичні значення інтенсивності болю за ВАШ істотно змінились в обох групах та достовірно нижчі в ОГ. Виразність болю за ВАШ зменшилася на 4,60 балів – в основній групі, тоді як в контрольній – лише на 3,33 бали.

При повторному дослідженні спостерігалось збільшення обхватних розмірів стегна в обох групах, але більш стале покращення спостерігалось в ОГ.

У пацієнтів ОГ та КГ середньостатистичні показники доступного обсягу рухів при згинанні ураженої кінцівки в колінному суглобі суттєво покращилися, та становили у ОГ – $112,00 \pm 2,60^\circ$, у КГ – $96,66 \pm 0,83^\circ$. Різниця між показниками ОГ та КГ пацієнтів статистично достовірна при $p < 0,05$. У жінок обох груп показники доступного обсягу рухів при розгинанні ураженої кінцівки в колінному суглобі в нормі.

При повторному дослідженні в ОГ середні показники сили чотириголового м'язу стегна складала $30,00 \pm 0,51$, а двоголового м'язу стегна – $14,80 \pm 0,24$, в КГ – $25,44 \pm 0,47$ та $9,33 \pm 0,47$ відповідно. Показники сили м'язів стегна оперованої кінцівки істотно змінились у обох групах порівняно з початковим періодом ($p < 0,05$) та були достовірно вищими у жінок ОГ ($p < 0,05$).

Висновки. Застосування розробленої програми фізичної терапії з використанням кінезіотерапії на основі вправ на підвісній системі Redcord, лікувального масажу за методикою П.Б. Єфіменко у сполученні з фізіотерапією надає більш ефективний вплив на клініко-функціональний стан нижніх кінцівок жінок після діафізарних переломів стегнової кістки.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з подальшою оцінкою впливу розробленої програми на розвиток посттравматичних ускладнень у даної категорії осіб.

Список використаної літератури

1. Голка Г.Г., Бур'янов О.А., Климовицький В.Г. Травматологія та ортопедія: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів. Вінниця, 2014. 416 с.
2. Єфіменко П.Б., Каніщева О.П., Без'язична О.В. Масаж дітей та дорослих різного віку: навчальний посібник. Харків: ФОП Бровін О.В., 2021. 304 с.
3. Калмикова Ю.С. Методи дослідження у фізичній реабілітації: дослідження фізичного розвитку: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту напряму підготовки «Здоров'я людини». Харків, 2014. 104 с.
4. Коструб О.О., Литовченко В.О., Власенко Д.В., Власенко В.Г. Остеосинтез множинних переломів стегнової кістки. *Вісник ортопедії, травматології та протезування*. 2011. № 1. С. 78–79.
5. Ніканоров О.К. Застосування традиційних і нетрадиційних методів фізичної реабілітації у хворих з діафізарними переломами стегнової кістки та кісток гомілки: атореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз.вих.: 24.00.03. Київ, 2006. 19 с.
6. Полковник-Маркова В.С. Особливості обстеження опорно-рухового апарату у фізичній реабілітації. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2016. №3. С. 173-179.
7. Redcord medical active sport. Staubo, Norway. 2013. 11 p.



Яніна Стрижаківська, здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

Антоніна Ковельська, к. б. н., доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

Тренажерні пристрої у комплексі заходів фізичної терапії осіб після переломів нижніх кінцівок

Анотація. Представлені результати досліджень, які спрямовані на вирішення актуального питання підвищення ефективності заходів фізичної терапії (ФТ) для відновлення порушених рухових функцій осіб з переломами кісток гомілки (ПКГ) та покращення якості життя даної категорії пацієнтів.

Ключові слова: переломи кісток гомілки, над'яtkово-гомільковий суглоб, тренажерні пристрої, фізична терапія.

Вступ. Зазначено, що травми внаслідок переломів нижніх кінцівок є одними зі складних для людини, оскільки вимагають багато фізичних сил для відновлення організму та впливають на побутову, соціальну, психологічну сфери життя людини, яка на певний проміжок часу стає непрацездатною [1,2]. Насьогодні найефективнішим методом ФТ є механотерапія [3]. Незважаючи на певні успіхи в даному напрямку, сучасні дані щодо ФТ ПКГ показують, що окремі засоби ФТ не прискорюють процес відновлення, тому розробка комплексних програм ФТ з використанням засобів кінезіотерапії, зокрема тренажерних пристроїв, які повинні бути направлені на найшвидше відновлення втрачених функцій травмованих кінцівок осіб після ПКГ та їх поверненню до нормального способу життя є вкрай актуальним.

Мета та завдання дослідження. Теоретично обґрунтувати та розробити алгоритм застосування засобів ФТ з використанням тренажерних пристроїв для реабілітації осіб після ПКГ. Оцінити ефективність застосування розробленого алгоритму ФТ, спрямованого на відновлення рухової функції тематичних хворих.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні брали участь 20 осіб (25-40 років) з ПКГ. Пацієнтів було розподілено на 2 групи: пацієнти, які проходили відновне лікування за розробленим алгоритмом комплексної ФТ для нижньої кінцівки, склали основну групу (ОГ), n=10; контрольна група (КГ), n=10 – пацієнти, яким проводився комплекс відновлювальних заходів за методикою лікувального закладу. Дослідження проводили до і після курсу відновного лікування. До програми ФТ були включені фізіотерапевтичні заходи такі, як: фізичні вправи, кінезіотерапія на багатофункціональних тренажерах Бубновського, ізокінетичний тренажер Biodex Systems 4 Pro, пневматичний тренажер

HUR, апарат безперервних пасивних рухів Artromot SP3, тренажер-віброплатформа ViaGym. Використовували наступні методи дослідження: гоніометрія, мануальне м'язове тестування (ММТ), оцінка якості життя за опитувальником Health Status Survey (SF-36), відповідні методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Показано, що на початку проведення ФТ рухливість у надп'яtkово-гомiлковому суглобі (НГС) осіб з ПКГ як в ОГ, так і в КГ була обмежена. Виявлено, що величина кутів дорсального та плантарного згинання стопи в НГС пацієнтів з ПКГ в ОГ збільшилася на $5,8^{\circ}$ ($p < 0,05$) та $6,2^{\circ}$ ($p < 0,05$) після проведеної терапії у порівнянні з КГ, в якій ці показники збільшилися на $3,9^{\circ}$ та $4,3^{\circ}$, відповідно. Величина кутів інверсії та еверсії стопи в НГС пацієнтів з ПКГ в ОГ збільшилася на $5,4^{\circ}$ ($p < 0,05$) та $4,2^{\circ}$ ($p < 0,05$) після проведеної терапії у порівнянні з КГ, в якій ці показники збільшилися на $3,2^{\circ}$ ($p < 0,05$) та $1,9^{\circ}$, відповідно. Таким чином, в процесі ФТ пацієнтів після ПКГ в ОГ спостерігалась більш позитивно виражена динаміка по відношенню до результатів, отриманих у пацієнтів КГ. Аналізуючи динаміку змін показників сили м'язів за ММТ після проведеної ФТ у пацієнтів з ПКГ виявлено, що сила досліджуваних м'язів достовірно збільшилась у пацієнтів ОГ. Щодо показників КГ, то достовірних відмінностей у досліджуваних показниках сили не спостерігалось. При первинному опитуванні в ОГ та КГ сума балів за SF-36 відповідала результату – «задовільно». При проведенні курсу ФТ позитивна динаміка спостерігалась у обох групах: так в КГ показник ЯЖ відповідав оцінці «добре» та в ОГ – «дуже добре» за SF-36, відповідно. Таким чином, впровадження алгоритму застосування заходів ФТ вплинуло не тільки на функціональний стан ОРА, а і на самопочуття, активність та участь осіб після ПКГ більшою мірою, ніж стандартна методика відновного лікування.

Висновки. Доведено, що розроблений алгоритм ФТ з використанням засобів кінезіотерапії, зокрема тренажерних пристроїв, для відновлення втрачених функцій травмованих кінцівок осіб після ПКГ є ефективним за своїми характеристиках у порівнянні зі стандартною методикою відновного лікування після даної травми, і може бути використано у практиці спеціалістів з ФТ, лікарями, в оздоровчих та реабілітаційних центрах.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку передбачають розробку практичних рекомендацій з метою подальшого удосконалення комплексних програм ФТ, врахування та впровадження новітніх досягнень і методів у відновленому лікуванні тематичних хворих.

Список використаної літератури

1. Мисула І. Р., Андрусевич Ю. А. Сучасні засоби фізичної терапії при переломі гомілки. *Медсестринство*. 2021. № 3. С. 18-20.
2. Corey R. M., Park N. K., Cannada L. K. Segmental Tibia Fractures: An Analysis of Complication and Healing Rates. *Journal of Orthopaedic Trauma*. 2018. V. 32, № 6. С. 296-300.
3. Попадюха Ю. А. Сучасні комп'ютеризовані комплекси та системи у технологіях фізичної реабілітації : навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 300 с.



Ігор Чоботко, старший викладач
*Дніпропетровський державний
університет внутрішніх справ
Дніпро, Україна*

Основні завдання фізіології при занятті спеціальною фізичною підготовкою здобувачів вищої освіти

Анотація. Спеціальна фізична підготовка культура і спорт є одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку здобувачів вищої освіти. При дефіциті рухової діяльності, якому підвладні майже всі вікові групи населення, процес підвищення рівня працездатності та навчально-трудової активності студентів набуває великого значення.

Ключові слова: спеціальна фізична підготовка, гармонійний розвиток здобувачів вищої освіти, рухова діяльність, фізичне виховання

Вступ. Фізіологія - це наука, яка вивчає процеси життєдіяльності та механізми їх регуляції в клітинах, тканинах, органах і системах, в цілісному організмі на різних етапах онтогенезу, в умовах спокою та активності, а також у взаємодії з навколишнім світом. Спеціальна фізична підготовка сприяє розвитку фізіологічних функцій організму. Знання фізіологічних реакцій допомагають науково обґрунтувати використання можливостей здобувачів вищої освіти індивідуалізувати навчання [1]. Фізіологія фізичних вправ та спорту – це самостійна гілка фізіології, яка вивчає: - зміни структур і функцій організму під впливом термінових та довгочасних фізичних навантажень; - фізіологічну адаптацію організму до стресу термінового навантаження при заняттях фізичними вправами та адаптацією до хронічного стресу тривалого навантаження під час фізичного тренування [2].

Мета та завдання дослідження. Дослідити фізіологічні основи рухових якостей здобувачів вищої освіти при зайнятті спеціальною фізичною підготовкою.

Матеріал і методи дослідження. Опрацювання та систематизація літературних джерел, комплексний аналіз наукових робіт дослідників.

Результати дослідження та їх обговорення. В свою чергу фізіологія фізичних вправ, як самостійна наука може поділятися на окремі наукові гілки, зокрема спортивну фізіологію та фізіологію фізичної культури. Обидві ці науки, як складові фізіології фізичних вправ, застосовують її концепції у процесі занять фізичними вправами з оздоровчою метою, у підготовці здобувачів вищої освіти, а також для поліпшення спортивної

діяльності. Таким чином, спортивна фізіологія є похідною фізіології фізичних вправ. Фізіологія спорту - це спеціальний розділ фізіології людини, що вивчає зміни функцій організму і їх механізми під впливом м'язової (спортивної) діяльності і обґрунтовує практичні заходи щодо підвищення її ефективності. Фізіологія спорту включає в себе дві відносно самостійні і в той же час пов'язані між собою частини.

Змістом першої - загальної спортивної фізіології - є фізіологічні основи адаптації до фізичних навантажень і резервні можливості організму, функціональні зміни і стан організму при спортивній діяльності, а також спеціальна фізична підготовка до працездатності здобувача вищої освіти і фізіологічні основи стомлення й відновлення його в спорті. Друга частина - приватна спортивна фізіологія - включає в себе фізіологічну класифікацію фізичних вправ, механізми і закономірності формування і розвитку рухових якостей і навичок, спортивну працездатність в особливих умовах зовнішнього середовища, фізіологічні особливості тренування жінок і дітей різного віку, фізіологічні основи масових форм оздоровчої фізичної культури. Однією з важливих задач фізіології спорту є наукове обґрунтування, розробка і реалізація заходів, що забезпечують досягнення високих спортивних результатів та збереження здоров'я здобувачів вищої освіти [3].

Основним завданням фізіології спорту є порівняльне вивчення функціонального стану організму людини, тобто дослідження проводиться до, під час і після рухової активності.

Фізіологія спорту як навчальна і наукова дисципліна, вирішує дві основні проблеми. Одна з них полягає в фізіологічному обґрунтуванні закономірностей укріплення здоров'я людини за допомогою фізичних вправ і підвищення стійкості його організму до дії різних несприятливих факторів зовнішнього середовища (температура, тиск, забруднення повітря і води, інфекції і т.п.), а також в збереженні й відновленні працездатності, перешкоді розвитку раннього стомлення і корекції психоемоційних перевантажень в процесі професійної діяльності людини. Ці завдання фізіології спорту вирішуються в рамках масових форм фізичної культури. Друга проблема фізіології спорту полягає в фізіологічному обґрунтуванні заходів, спрямованих на досягнення високих спортивних результатів, особливо у великому спорті [4]. Ці дві проблеми повністю не збігаються, оскільки для досягнення найвищих результатів в процесі тренувань в ряді випадків застосовуються такі навантаження, які можуть призводити до зниження стійкості організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища, погіршення стану здоров'я і навіть до виникнення захворювань. Виходячи з усього сказаного, стає очевидним, що фізіологічні особливості функцій організму слід вивчати і оцінювати окремо як щодо масової фізичної культури і фізичної підготовки спеціальних контингентів (військовослужбовці, пожежники, геологи, студенти, школярі та деякі інші категорії), так і по відношенню до різних видів спорту, особливо спорту вищих досягнень [5].

Висновки. Посиленню функціональних можливостей організму, збереженню здоров'я та розвитку професійних психофізіологічних особливостей, фізичних якостей та формуванню рухових навичок сприяє спеціальна фізична підготовка

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



підготовка. Механізмами фізичного виховання вирішуються завдання адаптації робочого населення до професійної діяльності, військової праці. Так, наприклад, підвищення вестибулярної стійкості, досягнутої в плаванні, акробатиці, гімнастиці, спортивних іграх, має велике значення для льотчиків, космонавтів; швидка реакція, висока надійність сенсорних систем, швидкість переробки інформації, що розвиваються в ситуаційних видах спорту, необхідні професіоналам-операторам, радіотелеграфістам, машиністам; високий рівень розвитку сили і витривалості потрібен для геологів, військовослужбовців.

Список використаної літератури

1. Грибан В.Г. Фізіологічні основи фізичної підготовки поліції. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2016. №. 2. С. 281-286.
2. Редько Т.М. Педагогічні умови розвитку рухових якостей студентів педагогічного вищого навчального закладу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2015. №. 125. С. 27-29.
3. Ровний А.С., Язловецький В.С. Фізіологія спорту. Навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту 2.вид., доп., перероб. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В.Винниченка, 2005. 208 с
4. Вовканич Л.С., Бергтраум Д.І. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту. Навч. посіб. для перепідготов. спеціалістів освіт.-кваліфікац. рівня «бакалавр». Ч. 1 Л. : ЛДУФК, 2011. 343 с.
5. Пашков І.М. Фізіологічні основи прояву витривалості в однокласниках. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2019. Т. 1. С. 52-54.

Маргарита Чоботько

*Дніпропетровський державний
університет внутрішніх справ
м. Дніпро, Україна*

Роль фізичної терапії та ерготерапії у покращенні якості життя населення

Вступ. Ерготерапія (від лат. *ergon* - праця та грец. *therapia* - лікування) - термін, буквально що означає «зцілення через діяльність». Ерготерапію (ЕТ) визначають, як медичну спеціальність із сукупністю методів та засобів відновлення рухової активності. ЕТ можна розглядати як комплексну реабілітацію мультидисциплінарного характеру, засновану на знаннях медицини, педагогіки, психології, біомеханіки, фізичної терапії та ін [2].

Мета та завдання дослідження. Метою ЕТ є повернення людині незалежності у її повсякденному житті за рахунок відновлення та підтримки навичок, необхідних при виконанні дій, важливих та значущих для його здоров'я та благополуччя.

Матеріал і методи дослідження. Узагальнення та систематизація літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. ЕТ застосовується для надання медико-соціальної допомоги людям, які мають обмеження життєдіяльності з метою покращення повсякденної діяльності [3]. Ерготерапія вирішує безліч проблем відразу - причому йдеться не тільки про часткове або повне відновлення рухливості, мови та інтелекту: зрештою, з цим теж цілком добре справляються ті ж ЛФК та заняття з логопедом-дефектологом.

Найголовніше, що вона на додаток до суто фізичної реабілітації допомагає людині:

виконувати осмислені, цінні з погляду результату дії, а не лише механічні, хай і дуже корисні, рухи; відчувати задоволення і від самої діяльності, та від видимих її підсумків; налагодити взаємодію та спілкування з оточуючими, а найголовніше повірити у себе.

У програму ерготерапії можна включити все, чим займається людина своє повсякденне життя в нормальних умовах [4].

Ерготерапевт - спеціаліст, діяльність якого присвячена відновленню здібності людини до незалежного (самостійного) життя [3]. ЕТ починається з функціональної діагностики, необхідної для виявлення та визначення обсягу та змісту труднощів, які відчуває людина, і навіть її ресурсів.



Грунтуючись на результатах діагностики, разом із пацієнтом та іншими членами Команди фахівець розробляє план реабілітації [11]. Протягом усього курсу реабілітації статус пацієнта переглядається, при цьому зміни в реабілітаційну програму обговорюються з членами команди, лікарем, а також з пацієнтом та його сім'єю.

Під час проведення ЕТ вирішуються такі:

1. Виявити наявні порушення, відновити чи розвинути функціональні можливості людини, які необхідні у повсякденному житті (активності);
2. Допомогти людині з обмеженими можливостями стати максимально незалежним у повсякденному житті шляхом відновлення (розвитку) втрачених функцій, використання спеціальних пристроїв, а також адаптації довкілля;
3. Створити оптимальні умови для розвитку та самореалізації людини з обмеженими можливостями через його «зайнятість» у різних сферах життєдіяльності та зрештою покращити якість його життя [3].

Стратегія ерготерапевта орієнтована на вироблення та відновлення у пацієнта навичок на незалежність та функціональність, індивідуальну постановку цілей, вміння спеціаліста у реабілітаційний період правильно визначити завдання щодо модифікації навколишнього середовища лежить в основі вкладу ерготерапевта у команду міждисциплінарної реабілітації після інсульту.

Оцінка втрат при інсульті, таких як сенсомоторні, кістково-м'язові зміни (біомеханічні), когнітивні функції, сприйняття та психосоціальна адаптація, допомагає у плануванні стратегії реабілітації [2, 3].

Включення до програми реабілітації пацієнтів, які перенесли інсульт, ерготерапії сприяє підвищенню якості життя реабілітантів та членів їхніх сімей, а також рівня їх соціально-побутової адаптації, що узгоджується з даними різних авторів.

Висновки. Таким чином, правильно підібрані вправи, можуть допомогти зменшити біль та покращити функцію у людей з ревматоїдним артритом або остеоартрит. Лікарі повинні надати індивідуальні, реалістичні та приємні програми вправ, які допомагають ураженим суглобам, покращують фізичну форму та забезпечують максимальну відданість пацієнта.

Лікарі також мають забезпечити відповідне наступне спостереження, коригуючи програму вправ і ліки в міру необхідності.

Список використаної літератури

1. Демченко Л. В. Структура готовності будущих бакалавров физической терапии, эрготерапии к физической реабилитации детей дошкольного возраста // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск № 8 (128) 2020. – С. 41-46.
2. Кучумова Н.І. Ерготерапія та фізична терапія – нові спеціальності в українській системі реабілітаційної роботи // Соціально-гуманітарний вісник: зб. наук. пр. – Вип. 32-

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

33. – Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2020. – С. 132-135.

3. Фастівець А.Н. Генеза та сучасний стан професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичної терапії та ерготерапії у системі вищої освіти України // Педагогічні науки. Вип. № 77. 2021 – С. 49-54.

4. Сітовський А.М. Фізична терапія, ерготерапія при неврологічних дисфункціях : навчальний посібник / Волинський національний університет імені Лесі Українки, медичний факультет, кафедра фізичної терапії та ерготерапії. Луцьк, 2022. 323 с.

Шарбель Юсеф

Медичний центр «Mir Majid Erslan»

Бейрут, Ліван

Тетяна Підкопай

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Денис Підкопай, к. фіз. вих, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Фізична реабілітація футболістів після ушкоджень гомілковостопного суглоба із застосуванням корегувального кінезіотейпування

Анотація. Описані деякі результати застосування програми фізичної реабілітації футболістів після ушкоджень гомілковостопного суглоба із застосуванням корегувального кінезіотейпування.

Ключові слова: травми гомілковостопного суглоба, фізична реабілітація, кінезіотейпування.

Вступ. За ствердженням М.С. Касаткіна і Е.Е. Ачкасова (2020) коригувальні техніки кінезіотейпування стали логічним продовженням та розвитком класичної методики кінезіологічного тейпування. На даний час автори Kase Kenzo, Wallis Jim. (2003), Е.Е. Ачкасов (2017) та Е. Кейл (2015) виділяють шість основних класичних видів коригувальних технік. З них саме функціональну корекцію за допомогою кінезотейпування ми використовували у нашому дослідженні.

Мета: покращення результатів фізичної реабілітації футболістів 18-24 років з внутрішньо-суглобовими ушкодженнями гомілковостопного суглоба на амбулаторному етапі шляхом оптимізації та підвищення ефективності диференційованого застосування реабілітаційних заходів, що були долучені у тренувальний процес.

Матеріал і методи: в роботі описані деякі результати спостереження за 36 футболістами, що проводилися в клініці Медичного центру «Mir Majid Erslan» м. Бейрут (Ліван). Усі травмовані спортсмени були чоловічої статі, віком від 18 до 24 років. Спортсмени, які отримали травму із закритими ушкодженнями гомілковостопного суглоба типів А1, А2, С1 та С2 за класифікацією АО/ASIF, були поділені на дві клінічно та статистично рівноцінні групи - основну та групу контролю (по 18 травмованих спортсменів в кожній). Програма фізичної реабілітації травмованих **контрольної групи** складалася

з 12 процедур лікувального масажу травмованої кінцівки, 12 процедур магнітотерапії, 12 процедур лазеротерапії та 24 занять лікувальними вправами. Травмовані спортсмени **основної групи** отримали 12 тренувальних занять з інтегрованими лікувальними вправами із застосуванням корегувального кінезіотейпування, 12 процедур арабської (східної) лазні і 12 процедур східного масажу. Методи дослідження: теоретичні методи педагогічного дослідження; математико-статистичні. Ефективність фізичної реабілітації ми оцінювали за шкалою LEFS, за анкетною Euro QoL - 5D, за методиками А.В. Калашнікова та NEER.

Результати: Для спортсменів з пошкодженням гомілковостопного суглобу, під час занять спеціальними вправами футболу, які були інтегровані у тренувальні заняття, ми застосовували кінезотейпування за технікою функціональної корекції (Касаткін М.С. та Ачкасов Є.Є., 2016). Дана методика була застосована з метою профілактики перерозтягування тканин, гіпермобільності суглобів та повторного їх ушкодження (MacDonald R. 2004 та Агапов А.В., 2008). Тейпування застосовувалось у другій та третій фазах програми фізичної реабілітації, напередодні тренувальних занять з м'ячем. Традиційний тейпінг гомілковостопного суглобу виявився доцільним засобом профілактики повторного травмування та больових відчуттів, на тлі підвищення фізичної активності та виконання травмованим спортсменом спеціальних спортивних вправ з м'ячем.

Висновки: Отримані результати дослідження свідчать про те, що при загальній позитивній динаміці змін функціонального стану травмованих обох клінічних груп більш виражені й достовірно кращі результати були отримані саме у травмованих основної групи, де була втілена програма фізичної реабілітації з використанням інтегрованої у тренувальний процес лікувальної гімнастики і кінезотейпування, процедур модифікованої етнічної арабської лазні і послідовним використанням процедур з елементами східного масажу.

Отримані об'єктивні результати дозволяють рекомендувати запропоновану програму фізичної реабілітації для травмованих спортсменів з внутрішньо-суглобовими ушкодженнями гомілковостопного суглоба. Запропонована програма фізичної реабілітації також може бути впроваджена у профільних медичних і реабілітаційних закладах України та Лівану.

Перспективи подальших досліджень. Дослідження результатів впровадження у профільних медичних і реабілітаційних закладах України та Лівану та подальша оптимізація запропонованої програми фізичної реабілітації для травмованих спортсменів з внутрішньо-суглобовими ушкодженнями гомілковостопного суглоба.

Список використаної літератури

1. Агапов А. В. Тейпінг в профессиональном футболе, Москва, Книжный клуб, 2008. 316 с.
2. Касаткин М. С., Ачкасов Е.Е. Основы кинезиотейпирования, Москва, ЛитРес:

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**XXII Міжнародна науково-практична
конференція**

6-7 грудня 2022 року



Самиздат, 2020. 138 с.

3. Кейл Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине Москва, Спорт, 2015. 280 с.

4. Kase Kenzo, Wallis Jim. Clinical therapeutic applications of the Kinesio taping method. – Albuquerque, 2003.

5. MacDonald R. Taping Techniques. – Butterworth-heinemann, 2004

Наталія Штоковецька, студентка
Хмельницький національний університет
Хмельницький, Україна
Білий В. В., к. фіз. вих., науковий керівник
Хмельницький національний університет
Хмельницький, Україна

Особливості моторного розвитку дітей з розладами аутистичного спектру

Анотація. У статті розглядаються особливості формування моторних навичок у дітей з розладами аутистичного спектру. Проводиться аналіз наукової та науково-методичної літератури, узагальнюється досвід українських та зарубіжних фахівців у визначеному питанні.

Ключові слова: розлади аутистичного спектру, аутизм, моторний розвиток, велика моторика, дрібна моторика.

Вступ. Діагноз «розлади аутистичного спектру» (РАС) відноситься до групи станів, пов'язаних із патологічним розвитком та функціонуванням нервової системи і характеризується порушеннями соціальної взаємодії та комунікації (використання вербального і невербального мовлення), наявністю обмежених та повторюваних моделей поведінки, інтересів, діяльності [1, с. 52].

Діагноз РАС може бути поставлений клінічно на підставі критеріїв діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів DSM-5. У той час як порушення соціальної комунікації є однією з провідних ознак, рухові розлади не відносяться до основних критеріїв діагностики РАС [2]. Разом з тим, останнім часом з'являється дедалі більше досліджень, які свідчать про наявність порушень моторного розвитку в дітей із РАС. Рухові порушення у цих дітей можуть проявлятися як у простій затримці моторного розвитку, так і в наявності атипових рухових функцій та великого набору стереотипних рухів [3].

Мета та завдання дослідження. Метою даного дослідження є визначення частоти та ступеню важкості порушень моторного розвитку у дітей з розладами аутистичного спектру.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети дослідження застосовувався аналіз наукової та науково-методичної літератури українських та зарубіжних авторів. Для аналізу робіт зарубіжних фахівців, було проведено огляд видань, що опубліковані у бібліотеці PubMed, та відповідають темі даного дослідження.



Результати дослідження та їх обговорення. В останні роки в літературі з'являється все більше даних, які вказують на те, що у дітей з РАС ранні рухові порушення можуть навіть передувати появі основних симптомів. З клінічної точки зору рухові порушення у цих дітей можуть проявлятися дуже рано у незначній затримці досягнення віх моторного розвитку, гіпотонії, ходьбі навшпиньки або у своєрідній незграбності в рухах. До інших ранніх рухових симптомів можна віднести асиметрію в положенні лежачи або при ходьбі без опори, часті, повторювані білатеральні рухи кінцівок, або більш монотонну спонтанну рухову активність [5].

Щоб сформувати уявлення про поширеність рухових порушень при РАС, можна згадати роботу Xue Ming, Michael Brimacombe та George C. Wagner, які вивчали 154 дитини (середній вік: 6 років). В результаті дослідження було виявлено гіпотонію в 51% випадків, апраксію в 34%, ходьбу навшпиньки у 19% і затримку великої моторики у 9% [7].

У своєму дослідженні «Порушення рухових навичок у дітей із розладами аутистичного спектру» науковці Green D., Charman T., та ін дійшли висновку, що серед дітей з РАС 79% мали певні рухові порушення а ще 10% мали дотичні проблеми. У дітей з дитячим аутизмом порушення були більш суттєвими, ніж у дітей з широким спектром РАС, а діти з коефіцієнтом інтелекту (IQ) менше 70 мали більш виражені розлади, ніж діти з IQ більше 70 [4].

Автори роботи «Моторний розвиток дітей з розладами аутистичного спектру» Mohd Nordin A., Ismail J., та Kamal Nor N., дійшли висновку, що діти з РАС більш схильні до затримки розвитку як великої так і дрібної моторики порівняно з дітьми з типовим розвитком. Також було помічено, що ця затримка більш виражена в дітей з РАС старшого віку [2].

Науковці Kaur M., M. Srinivasan S., та N. Bhat A., у своєму дослідженні порівняли рухову активність, використовуючи велику батарею тестів та поведінкових парадигм у трьох групах дітей віком від 5 до 12 років: діти з РАС із низьким IQ, діти з РАС із високим IQ та нормотипові діти. Незалежно від показників IQ діти з РАС мали значні порушення великої та дрібної моторики, праксису, двосторонньої координації та міжособистісної синхронності порівняно з однолітками з нормотиповим розвитком. Загальні показники великої та дрібної моторики значно корелювали з інтелектом, але не з тяжкістю аутизму. Порушення праксису корелювали з важкістю аутизму, але не з інтелектом [6].

Зважаючи на поширеність моторних порушень у дітей із РАС виникає питання чому дані патологічні ознаки майже ніколи не виявляються при неврологічному обстеженні осіб з даним розладом. Імовірним поясненням є те, що в основі рухової дисфункції може лежати рання зміна певних зв'язків у мозку, яка призводить до порушення мультисенсорної інтеграції, що в свою чергу негативно впливає на формування моторних навичок [5].

Висновки. Таким чином, спираючись на результати проведеного дослідження можна зробити висновок, що діти з РАС мають значні порушення як великої, так і

дрібної моторики, праксису, двосторонньої координації та міжособистісної синхронності порівняно з нейротиповими однолітками. Також проаналізовані літературні дані свідчать про наявність ранніх гетерогенних рухових дисфункцій у пацієнтів з РАС, які можуть навіть передувати появі основних ознак аутизму. Можна припустити патогенетичну роль ранніх рухових порушень у розвитку аутизму. З цього випливає важливість раннього втручання, спрямованого на поліпшення рухових навичок, що також може вплинути на інші сфери розвитку.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Оскільки у дітей з РАС спостерігається значна затримка моторного розвитку, перспективою подальших досліджень є більш ґрунтовна оцінка рухової сфери таких дітей та вивчення впливу моторних порушень на загальний розвиток дитини.

Список використаної літератури

1. А.А. Колупаєва, Л.О. Савчук. Діти з особливими потребами та організація їх навчання. Видання доповнене та перероблене : наук.-метод. посіб.— Київ, 2012. — 124 с. — (Серія «Інклюзивна освіта»).
2. Mohd Nordin A, Ismail J, Kamal Nor N. Motor Development in Children With Autism Spectrum Disorder. *Front Pediatr*. 2021 Sep 15.
3. Posar A, Visconti P. Early Motor Signs in Autism Spectrum Disorder. *Children (Basel)*. 2022 Feb 21.
4. Impairment in movement skills of children with autistic spectrum disorders. Green D, Charman T, Pickles A, Chandler S, Loucas T, Simonoff E, Baird G. *Dev Med Child Neurol*. 2009 Apr.
5. Posar A, Visconti P. Early Motor Impairment in Children with Autism Spectrum Disorder. *Turk Arch Pediatr*. 2021 Nov.
6. Kaur M, M Srinivasan S, N Bhat A. Comparing motor performance, praxis, coordination, and interpersonal synchrony between children with and without Autism Spectrum Disorder (ASD). *Res Dev Disabil*. 2018 Jan.
7. Ming X, Brimacombe M, Wagner GC. Prevalence of motor impairment in autism spectrum disorders. *Brain Dev*. 2007



Алла Гета, к. фіз. вих.

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Полтава, Україна

Сучасні принципи в реабілітації спортсменів-волейболістів

Анотація. Деякі види спорту дуже травмонебезпечні, інші вимагають сильних фізичних навантажень, що може негативно позначитися на здоров'ї. Після травм спортсмену потрібно реабілітуватися, але використання якогось одного методу відновлення буде неефективним. Тому для повного відновлення потрібно поєднання кількох методів або принципів.

Ключові слова: травматизм у спорті, спортсмени-волейболісти, фізкультурно-спортивна реабілітація.

Вступ. Будь-який спорт до певного (переходу до спорту як до професії) періоду корисний для здоров'я, проте деякі види вже в дитячо-юнацькому віці дуже травмонебезпечні, інші потребують великих фізичних навантажень, що з часом може негативно вплинути на здоров'я [1].

У літературі [3, 4] можна зустріти рейтинг видів спорту: біг, ходьба, плавання, деякі ігрові види спорту, які вважаються відносно безпечними. Однак навіть у цих «нетравмонебезпечних» видах на спортсмена чатують травми. Так, однією з причин передчасного переривання тренувань можуть бути різні травми кінцівок. Кількість травм у спортсменів, що спеціалізуються у волейболі, майже найбільша і становить 548 на 1000 спортсменів на рік. Це перевищує травматизм у гандболі (414), футболі (492), бейсболі (387), бадмінтоні (204), настільному тенісі (193) та тенісі (147) [2]. Отже, у кар'єрі будь-якого спортсмена є не лише злети, а й падіння. Якщо звичайна людина після переломів, вивихів і розтягнень просто відновлює рухові функції, то реабілітація спортсменів після травм – це ще й можливість повернення до спортивної діяльності.

Напевно, жоден із відомих методів не вирішує завдання відновлення повністю, але на поєднанні методів і принципів будується ефективність індивідуальних програм фізкультурно-спортивної реабілітації.

Мета та завдання дослідження: охарактеризувати методи і принципи фізкультурно-спортивної реабілітації для спортсменів-волейболістів.

Матеріал і методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної

літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Відомо, що реабілітація спортсменів після травм включає комплекс процедур і заходів, що допомагають їм у короткі терміни відновити фізичне та емоційне здоров'я, а також спортивну форму. При цьому найбільший інтерес для спортсменів у період реабілітації представляють комплексні методики, що впливають на весь організм в цілому, усуваючи механічні пошкодження та відновлюючи обмінні процеси, тим самим мають, крім лікувального, також і профілактичний ефект [1].

Мета фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів-волейболістів – це максимально оперативне відновлення функцій організму у найкоротші терміни.

Завдання фізкультурно-спортивної реабілітації загалом індивідуальні. Тут все залежить від наступних факторів: характеру травми; динаміки процесу відновлення; даних, одержаних після обстеження; виду активності у спорті. Якщо спочатку метою є зниження больових відчуттів, то потім – це усунення запалення, нормалізація обсягу руху, збільшення тону м'язів, тренування балансу та координації, точності та витривалості, які повертають спортсмена на той рівень функціональності, де він був раніше. Крім того, завданням фізкультурно-спортивної реабілітації також є формування програм, які запобігатимуть появі травм у майбутньому.

У спортивній практиці, особливо у роботі з елітними спортсменами, сучасні принципи реабілітації мають бути реалізовані у вигляді безперервної послідовності кроків та дій: невідкладна допомога, рання активація, індивідуальні тренування.

Відповідно до вищевикладених принципів, у спортсменів виділяють такі фази реабілітації після травм та захворювань: медична реабілітація, фізкультурно-спортивна реабілітація, спортивне тренування.

У таблиці 1 представлені основні методи та принципи, що дозволяють проводити процес фізкультурно-спортивної реабілітації комплексно.

Таблиця 1

Схема методів і принципів реалізації фізкультурно-спортивної реабілітації

№ з/п	Метод	Принцип реалізації методу
1	Реабілітаційний огляд	Повне використання реабілітаційного потенціалу
	Досліджуються не тільки порушення стану здоров'я, але й збережені функції, які можуть бути використані для компенсації/відновлення. Для порушених функцій обирають найбільш раціональну тактику: відновлення/компенсація/заміщення. Наявність відхилень у стані здоров'я та їх усунення – ще не привід їх лікувати: цілком можливо, що ці відхилення мають компенсаторний характер та/або можуть бути усунені за рахунок інших факторів.	

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична конференція

6-7 грудня 2022 року



№ з/п	Метод	Принцип реалізації методу
2	Лікувальна гімнастика	«Посильність»
	Загальнооздоровча дія традиційних вправ лікувальної гімнастики. Лікарський контроль як метод підбору посильного обсягу фізичного навантаження. Планування максимального обсягу фізичного навантаження не за одне тренування, а протягом тривалого макроциклу.	
3	Кінезотерапія	«Послідовність»
	Використання для відновлення всіх компенсаторних можливостей пацієнта, починаючи від опорної функції кісток до патологічних рефлексів і спастичності. Використовувати для відновлення весь набір компенсаторних реакцій.	
4	Кінестетика	«Поступовість»
	Принцип послідовного кінезіогенезу найбільш яскраво виражений саме в кінестетиці, в одному з ефективних способів відновлення втрачених рухів.	
5	Нейром'язове програмування	Принцип малих зусиль
	Найважливіше завдання у фізкультурно-спортивній реабілітації – не робити зайвих рухів, вправ, підходів і тренувань. Сили людини обмежені природними причинами та тимчасовим ресурсом. При тяжких захворюваннях спортсмен не має розкоші робити те, без чого можна обійтися.	
6	Рефлексотерапія	Подібне у подібному
	Багато методів рефлексотерапії мають своє обґрунтування, тобто доступні для розуміння та застосування у сучасному спорті. Методи рефлексотерапії носять допоміжний характер, але можуть успішно використовуватися для вирішення будь-яких локальних завдань.	
7	Побутова адаптація	Конкретний позитивний ефект
	Навчання конкретних побутових дій і навичок, а не абстрактна «фізична культура». Пропоновані вправи та процедури мають допомагати тут і зараз, а не лише покращувати загальний стан та створювати передумови для майбутніх перемог.	
8	Соціалізація	«Досить лікуватися»
	Особливо після тяжких травм спортсмен має якнайшвидше опинитися серед людей, не замикатися у лікарняній палаті чи у вузькому колі сім'ї. Кінцева мета реабілітації саме в цьому полягає, щоб повернутися в соціум і перестати лікуватися.	

Висновки. Таким чином, у поданій роботі викладені погляди на сучасні принципи фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів-волейболістів, виходячи з основоположного принципу міждисциплінарності окресленої проблематики.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі вбачаються у доповненні методів і принципів фізкультурно-спортивної реабілітації для спортсменів-волейболістів з метою підвищення їхнього рівня фізичного та психічного стану шляхом використання засобів фізкультурно-спортивної реабілітації, спеціальних фізичних вправ і навантажень тренувальної спрямованості, які за своїм обсягом, інтенсивністю та специфікою наблизяться до тренувальних.

Список використаної літератури

1. Кернеш В. П., Омельченко Н. М., Коновал В. П. Волейбол та види травм / Вісник ДАЛПУ, 2000. № 1. С. 29–31.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація в травматології: монографія. Львів: ЛДУФК, 2015. 424 с.
3. Фізична реабілітація та спортивна медицина: профільні кафедри і курси вищих медичних та фізкультурних закладів освіти України: [монографія] / за ред. проф. В. В. Клапчука, А. В. Магльованого. Львів: Ліга-Прес, 2006. 83 с.
4. Шаповалова В. Спортивна медицина і фізична реабілітація. К.: Медицина, 2008. 248 с.

Олексій Гончаров, к. фіз. вих.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Андрій Літовченко, к. мед. н., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів з порушеннями опорно-рухової системи

Анотація. Актуальною темою фізкультурно-спортивної реабілітації є удосконалення реабілітаційного процесу спортсменів з порушеннями опорно-рухової системи. Комплексне застосування всіх видів фізичних вправ в одному занятті збільшує неспецифічний та спеціальний вплив фізичних вправ на організм спортсмена в кілька разів.

Ключові слова: фізкультурно-спортивна реабілітація, опорно-рухова система.

Вступ. Як відомо, сучасний спорт характеризується зростаючими вимогами до фізичної підготовленості спортсменів. Опорно-рухова система забезпечує виконання рухів, рухових дій і діяльності, статодинамічну стійкість тіла та здатність скелета витримувати великі фізичні навантаження, що для спорту має вирішальне значення [3]. Невідповідність фізичних навантажень функціональним можливостям опорно-рухової системи спортсменів, нераціональна побудова змісту навчально-тренувального процесу, відсутність заходів щодо профілактики – усе це чинить негативний вплив на функціональний стан опорно-рухової системи спортсменів [4].

Мета та завдання дослідження. Визначити сучасні напрями фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів з порушеннями опорно-рухової системи на основі проведення аналізу літературних джерел.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз сучасної наукової та методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. При надмірному та тривалому фізичному навантаженні у спортсменів може наступити зрив адаптації кісткової тканини. На підставі літературних даних виділяють 3 форми патологічних змін, які є безпосереднім проявом зриву адаптації кісткової тканини до підвищеного навантаження: 1) періостит від перенапруження; 2) зони патологічної перебудови; 3) остеолітичні процеси.

Слід зазначити, що перелічені форми зриву адаптації кісткової тканини у спортсменів спостерігаються останнім часом із помітно зростаючою частотою. Це пов'язано з підвищенням інтенсивності тренувального процесу, який і призводить до помітного збільшення числа зривів адаптації та розвитку дегенеративно-дистрофічних уражень опорно-рухової системи. Порівняльна бідність клінічних проявів при дегенеративно-дистрофічних ураженнях, з одного боку і недостатня обізнаність цього процесу фізичним реабілітологом і тренером, з іншого боку, сприяють тому, що спортсмени з такого роду ураженнями тривалий час продовжують заняття спортом з попередньою інтенсивністю, що посилює несприятливий результат цього патологічного процесу. Разом з тим, як показує багаторічний досвід науковців, своєчасно розпочата реабілітація запобігає розвитку дегенеративно-дистрофічного процесу кісткової тканини. Головна особливість застосування терапевтичних вправ в узагальненій програмі фізкультурно-спортивної реабілітації полягає в тому, що, крім відновної, вони мають ще й тренувальну спрямованість і комплексно впливають на відновлення стабільності та рухливості у травмованих суглобах, м'язового тону та координації рухів, пропріоцептивної функції, спеціальних рухових умінь, навичок, фізичних якостей, загальної та спеціальної фізичної працездатності [1-5].

При плануванні програми фізкультурно-спортивної реабілітації головне місце належить кінезіотерапії. Комплексне застосування всіх видів фізичних вправ в одному занятті збільшує неспецифічний та спеціальний вплив фізичних вправ на організм спортсмена в кілька разів. Досягнення такого впливу здійснюється шляхом підбору фізичних вправ, амплітуди руху, швидкості виконання, зусиллям, напруженням у поєднанні з релаксацією, часом безперервності у виконанні (рис.1).

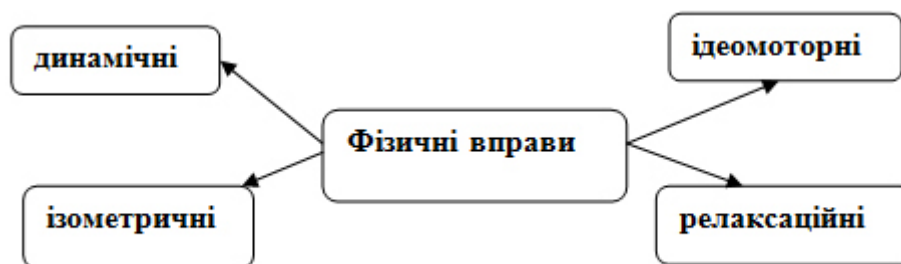


Рис. 1. Класифікація фізичних вправ

Дослідженнями вчених встановлено, що ізометричні фізичні вправи позитивно впливають на збільшення об'єму м'язів, в більшому ступені динамічними фізичними вправами. В кінезіотерапії ізометричні фізичні вправи для спортсменів призначають при порушеннях опорно-рухової системи. Виконання ізометричних фізичних вправ знижує або навіть повністю усуває заміну м'язових волокон сполучною тканиною, посилює регенерацію кісткової тканини.

Висновки. Ознайомлення фахівців з фізкультурно-спортивної реабілітації, тренерів та спортсменів з виникненням та перебігом зриву адаптації кісткової тканини,

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



а також своєчасно підібрані реабілітаційні втручання значно скоротять кількість поразок, що обмежують спортивну працездатність.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою програми фізкультурно-спортивної реабілітації для спортсменів, спрямованої на профілактику дегенеративно-дистрофічних уражень кісткової тканини.

Список використаної літератури

1. Миронюк І, Гузак О. Особливості нефіксованих порушень опорно-рухового апарату юних спортсменів на сучасному етапі. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019. Листопад 27. С. 87-93.
2. Сергієнко К., І. Жарова, П. Чередніченко. Особливості опорно-ресорної властивості стопи хлопчиків старшого дошкільного віку, які займаються футболом. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016. № 2. С. 43–47.
3. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Київ: Олимп. лит., 2017. 655 с.
4. Honcharov A. et al. Physical therapy for old-timer athletes with chronic back pain. Physiotherapy Quarterly. 2020. Т. 28. №. 2. С. 20-24.
5. Ruban L. et al. Body posture biogeometric profile parameter variations of arm wrestlers owing to post-isometric relaxation. Journal of Physical Education and Sport. 2021. Т. 21. С. 2950-2955.

Оксана Каніщева, к. фіз. вих, доцент
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Павло Єфіменко, к. п. н., професор
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Значення різних систем і методів самомасажу в процесі фізкультурно-спортивної реабілітації організму студентів

Анотація Визначено, що серед засобів фізкультурно-спортивної реабілітації для покращення стану здоров'я людини є різні системи й методи самомасажу. Представлено коротку характеристику найбільш розповсюджених систем і методів самомасажу.

Ключові слова. адаптаційні можливості організму, системи й методи самомасажу.

Вступ. Щоденне поточне навантаження студентів, поточні стресові ситуації, неминуче психологічне напруження у сесійний період навчального року, сприяють зниженню рівня витривалості і послабленню адаптаційних можливостей їх організму. А чим вище фізичний стан організму людини, тим кращою є його опірна функція, а значить вищими є адаптаційні можливості. На цьому тлі посилюється схильність організму студента до простудних та вірусних захворювань органів дихальної системи, виникають психологічні розлади [3]. Усе це вказує на необхідність застосовування певних засобів попередження відхилень стану організму людини від норми. Подібним заходом є заняття фізкультурно-спортивною реабілітацією. Вважається, що Фізична культура вміщує багато засобів збереження та відновлення працездатності організму, серед яких провідне місце належить масажу і одній з його форм - самомасажу.

Мета та завдання дослідження. Виявити ефективність найбільш поширених серед різних верств населення систем і методів самомасажу, що поєднують ефективність дії та простоту в опануванні.

Матеріал і методи дослідження. Виконано аналіз сучасної наукової та науково-методичної літератури з питань застосування самомасажу. Крім цього було здійснене спостереження за станом організму студентів, які проводили певний час на собі різні системи і методи самомасажу з подальшим опитуванням ефективності.

Серед найпоширеніших систем описаних різними фахівцями було розглянуто:

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



систему класичного ручного самомасажу [1, 2, 4]; сполучнотканинну систему масажу і самомасажу [5, 6]; рефлекторну систему аурікулярного самомасажу (точкового масажу вушних раковин) [3, 5]; рефлекторну систему плантарного (підшовного) самомасажу інструментальний самомасаж масажером-доріжкою [2, 3].

Участь у проведенні нашого дослідження прийняли 36 студентів III-IV курсів навчання Харківської державної академії фізичної культури різних спеціальностей, які згідно навчальної програми мали певну підготовку з масажу, що вважалось важливим аргументом при її опануванні за дистанційною формою навчання.

Було рекомендовано до проведення самомасажу 2 варіанти: 1 варіант – один раз у день у зручний час - самомасаж задньої поверхні тулуба масажером-доріжкою, а передньої - класичний ручний самомасаж; 2 варіант: вранці проводився рефлекторний плантарний самомасаж - тупцювання підшвами стоп по спеціальному бугристому масажерів-килимку або дрібних камінцях, каштанах, тощо, насипаних у невеличкий лоток, у другій половині дня - самомасаж вушних раковин. Обидва варіанти проводились учасниками по чергово по 1 місяцю. Послідовність за бажанням.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами опитування більшість учасників виділили 1 варіант самомасажу, як найбільш ефективний для покращення загального стану організму і профілактики застуди органів дихання. 2 варіант, за ефективністю власних відчуттів, поступався, але його простота, доступність і можливість використання у будь яких умовах схиляє до регулярного проведення для попередження ознак сонливості та втоми протягом дня

Висновки. 1. У літературних джерелах більшість дослідників пропонують великий арсенал різних існуючих систем і методів самомасажу.

2. Проведене дослідження дозволило виявити різні сторони застосування певних систем і методів самомасажу, що сприяло зацікавленості студентів у його регулярному проведенні стосовно стану свого організму.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Планується проведення дослідження за використання самомасажу як засобу фізкультурно-спортивної реабілітації представників різних верств населення, які відвідують певні фізкультурно-оздоровчі заклади.

Список використаної літератури

1. Єфіменко П.Б., Каніщева О.П., Без'язична О.В. Масаж дітей та дорослих різного віку : навчальний посібник. Харків: ФОП Бровін О.В., 2021. 304 с.
2. Єфіменко П.Б. Самомасаж у комплексі засобів здоров'язберігаючих технологій у студентів вищих навчальних закладів. Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна 2014. № 1109 випуск. 17. С. 72-76.
3. Каніщева О.П. Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

студента: навчальний посібник. Харків: ХНАДУ, 2014. – 124 с.

4. Руденко Р.Є. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю : монографія. Львів : ЛДУФК, 2021. – 336 с.

5. Філак Я.Ф., Філак Ф.Г. Масаж і нетрадиційний масаж: підручник. 2015. Ужгород: ФОП Сабов А.М. 336 с.

6. Thomas, W. Myers (2014). Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists, Publisher: Churchill Livingstone; 3rd edition. 320 pp. (in Eng.)

Вікторія Місюра

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Павло Єфіменко, к. пед. н., професор

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Сегментарно-рефлекторний масаж при порушенні паттерну ходьби

Анотація. Ходьба для людини є природним рухом і звичайною навичкою. Вибухова травма може призвести до різних порушень ходьби. Тільки своєчасне проведення всіх реабілітаційних втручань може повернути людину до звичайного життя.

Ключові слова: вибухова травма, паттерн ходьби, масаж.

Вступ. Одним із наслідків вибухової травми є порушення паттерну ходьби. Відновлення таких пацієнтів можливе лише при своєчасному та комплексному підході з використанням добору методів і засобів фізкультурно-спортивної реабілітації. При правильному підборі корекційно-реабілітаційних програм, що будуть спрямовані на відновлення балансу та паттерну ходьби, є великий шанс покращити якість життя пацієнтів та повернути їх до звичайного життя [3,5].

Мета та завдання дослідження. Надати опис методики проведення сегментарно-рефлекторного масажу при порушенні паттерну ходьби після перенесеної вибухової травми.

Матеріал і методи дослідження. Науковий аналіз сучасних науково-методичних джерел та інформаційних платформ.

Результати дослідження та їх обговорення. Закрита черепно-мозкова травма в період ведення бойових дій є комплексом структурно-функціональних змін нервової системи адаптивного плану, які являють собою динамічний, багаторівневий процес. Локальні порушення виявляються лише через деякий час у вигляді розладів функцій черепно-мозкових нервів; паралічів і парезів кінцівок; порушеннями координації і рівноваги; судомами та ін. Розлади рухової функції після перенесеної вибухової травми є найбільш частим ускладненням [3].

Пацієнтам з порушенням паттерну ходьби обов'язково повинно призначати масаж, а саме сегментарно-рефлекторний. Мета проведення процедури сегментарно-рефлекторного масажу це вплив на окремі ділянки тіла відповідно до розташуван-

ня рефлексогенних зон. Основою такого виду масажу є механічна дія на покриви тіла (точки, зони), що мають рефлекторний зв'язок з різними внутрішніми органами і функціональними системами. Подразнення внутрішніх органів передається через симпатичні, парасимпатичні і діафрагмальні нерви. Сегментарно-рефлекторний масаж діє на рефлексогенні зони спини від нижче розташованих спинномозкових сегментів до вище розташованих. Також застосовуються й спеціальні прийоми такі, як опрацювання підлопаткової ділянки, потрушування м'яз таза, розтяг м'язів грудної клітки. Сила подразнення визначається числом рецепторів, що сприймають подразнення, яке передається силою рук масажиста і технікою виконання масажу [3, 4].

Для активізації фізіологічних і трофічних процесів в тканинах нижніх кінцівок у пацієнтів з порушенням паттерну ходьби після вибухової травми проводять сегментарно-рефлекторний масаж, а саме масаж паравертебральних зон спинномозкових сегментів попереково-крижового відділу хребта, з якого здійснюється іннервація нижніх кінцівок. Завданням такого масажу є нанесення механічних подразнень на корінці спинномозкових нервів у місцях їх виходу з хребетного стовпа. Це сприяє наданню стимулюючого впливу на тканинні та фізіологічні процеси в рефлекторно пов'язаних тканинах нижніх кінцівок. Процедуру проводять в вихідному положенні масажованої людини лежачи на животі, під який підкладали невеличкий масажний валик. Після погладжування масажованої ділянки послідовно проводять сполучнотканинний масаж такими прийомами: прямолінійне розтирання вдовж хребетного стовпа. Далі розтирання штриховими рухами. Далі ребрами долонь проводять розтирання «пилка ребрами долонь» як поперечно, так і подовжньо. Після проводять розтирання спіралеподібно. І потім круговими розтираннями навколо кожного хребця, опрацьовують місця виходу корінців спинномозкових нервів. Далі «пілкою долонь» розтирання зони «Ромба Міхаеліса» у різних напрямках, приділяючи особливу увагу нижнім кордонам крижени. На завершення проводять неперервну вібрацію паравертебральних зон масажованої ділянки. Позитивною відповідною реакцією у пацієнтів є поява відчуття стійкого теплового імпульсу в нижніх кінцівках. Тривалість такого масажу до 10-12 хвилин [1, 2].

Висновки. Мультидисциплінарний підхід, розробка корекційно-реабілітаційних програм із застосуванням сегментарно-рефлекторного масажу позитивно впливають на відновлення паттерну ходьби, що сприяє поверненню пацієнтів до активного соціального життя.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою програми відновлення паттерну ходьби спортсменів-аматорів з віддаленими наслідками контузії головного мозку.

Список використаної літератури.

1. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу: навчальний посібник. - 2-е вид., перероб. і доп. Харків. ХНАДУ. 2013. 296 с.
2. Єфіменко П.Б., Каніщева О.П. «Особливості проведення реабілітаційного ма-

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**XXII Міжнародна науково-практична
конференція**

6-7 грудня 2022 року



сажу при дисфункціях м'язів передпліччя», Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків. ХДАФК. 2021. № 2 (82). С 57-62.

3. Рубан Л. А., Місюра В. Б. Якість життя, вестибулярна дискоординація та порушення паттерну ходьби спортсменів-аматорів з віддаленими наслідками черепно-мозкової травми. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. 8 (153). С. 75-79.

4. Руденко Р. Є. Масаж : навч. посіб. Львів. МультиАрт, 2013. 304 с.

5. Honcharov A., Ruban L., Litovchenko A., Okun D., Turchinov A. Physical therapy for old-timer athletes with chronic back pain. Physiotherapy Quarterly. 2020. 28(2). P. 20-24.

Олег Ольховий, д. фіз. вих., професор
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Михайло Санін, аспірант
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Фізкультурно-спортивна реабілітація як засіб профілактики серцево-судинних захворювань

Анотація. Заняття фізичною культурою, підбір засобів фізкультурно-спортивної реабілітації, гра в волейбол особами середнього віку є ефективним засобом тривалого збереження здоров'я, продовження та якості життя людини.

Ключові слова: фізкультурно-спортивна реабілітація, серцево-судинна система.

Вступ. За показником смертності від серцево-судинних захворювань (ССЗ) Україна й досі лишається одним зі світових лідерів. Вплинути на цей процес серед населення працездатного віку можливо лише при зменшенні основних факторів ризику виникнення серцево-судинних захворювань [5].

Успіх соціальної політики держави залежить від активної участі в ній людей середнього та похилого віку. Систематичні заняття фізичною культурою є ефективним засобом продовження життя людини, збереження здоров'я та працездатності, тобто збереження здоров'я осіб працездатного віку є актуально-значущим питанням соціальної державної політики. Кабінет Міністрів України затвердив стратегію демографічного розвитку на період до 2026 р. (постанова від 24.06.2006 р. № 879), в якій підкреслено важливість і необхідність реабілітації й покращення здоров'я, зниження рівня смертності та збільшення тривалості життя [2-4].

Мета та завдання дослідження. Аналіз стану проблеми фізкультурно-спортивної реабілітаційної діяльності осіб середнього віку.

Матеріал і методи дослідження. Науковий аналіз сучасних науково-методичних джерел та інформаційних платформ.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою покращення демографічної ситуації в країні, першочергову увагу повинно приділяти підвищенню якості необхідних реабілітаційних послуг. Кінцевим результатом проведення реабілітаційних заходів є відновлення або максимальна компенсація порушених функцій людини. Необхідно створювати системи забезпечення населення ефективними методами реабілітації; роз-

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



робляти та здійснювати заходи щодо розширення реабілітаційних технологій, спрямованих на оздоровлення; створювати умови для відпочинку, проведення реабілітаційних і професійно-прикладних занять у режимі робочого дня, після трудового відновлення, профілактичних занять фізкультурно-спортивного спрямування; розробляти комплексні реабілітаційні програми з підтримки здоров'я людей старшого та похилого віку [1-5].

Як відомо, процеси вікових змін в організмі відбуваються нерівномірно. Багато науковців таких, як О.О. Богомолець, М.Д. Стражеско, М.Ф. Гамалія, І.І. Мечников в своїх роботах відзначали, що процеси старіння характеризуються поступовим і загальним зниженням функціональної діяльності всіх органів і систем, розвитком атрофічних процесів, ослабленням рухових, чутливих і вегетативних функцій, зниженням реактивності нервової системи і збудливості кори великих півкуль. Зниження збудливості кори головного мозку і зниження рухливості нервових процесів після 40-50 років призводить до уповільнення реакції, ослаблення пам'яті і діяльності зорових слухових аналізаторів. Профілактику ССЗ треба починати ще у молодому віці, починаючи з організації раціонального режиму праці і відпочинку. Після 50 років при виконанні вправ значно знижується швидкість і спритність, а також координація рухів. Комплекс профілактичних реабілітаційних заходів повинен бути спрямовано на зміцнення механізмів саморегуляції нервової системи і підвищення адаптивних здібностей організму, що досягається за допомогою здорового способу життя, оптимізації режиму відпочинку, праці і фізичної активності. Це необхідно для виключення перенапруги і впливу на організм зайвих збуджень [1-5].

Фізкультурно-спортивна реабілітація - це потужний профілактичний засіб проти виникнення стійких склеротичних змін в судинах і серці людей, середнього та старшого віку які нерідко є причиною передчасної смерті. Багаторічні спостереження дають підстави стверджувати, що систематичні заняття фізичними вправами і спортом, особливо спортивними іграми, у осіб старшого віку збільшують тривалість життя. Систематичне використання фізичних вправ, які використовуються в фізкультурно-спортивній реабілітації є ефективним засобом тривалого збереження здоров'я, продовження та якості життя людини. Фізичні вправи, особливо, спортивні ігри, різноманітні за формами і всебічно діючі на організм можуть бути з успіхом використані в будь-якому віці, закінчуючи глибокою старістю. Не випадково люди старшого та похилого віку, які не припиняють займатися фізичною культурою і спортом, зокрема грою в волейбол, майже не стикаються з ССЗ [1,2,4].

Багаторічні спостереження дають підстави стверджувати, що особи старшого та похилого віку при систематичних заняттях фізичними вправами і спортом, особливо спортивними іграми, збільшують тривалість свого життя.

Висновки. Численні дослідження вчених вказують на те, що систематичні заняття фізичною культурою і спортивними іграми у осіб середнього віку удосконалюють складну систему саморегуляції фізіологічних процесів в організмі людини.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з розробкою реабілітаційної програми для профілактики ССЗ у осіб середнього віку.

Список використаної літератури

1. Андрійчук О. Нормативно-правове забезпечення реабілітаційної допомоги. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць «Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація». Луцьк. 2010. №. 3 (11). С. 51-56.
2. Герцик А. Міжнародне трактування термінів «фізична реабілітація» та «фізична терапія». Теорія та методика фізичного виховання. 2010. №4. С.35–38.
3. Губа А. В., Рубан Л. А., Внукова Н. В., Єфіменко П. Б., Дармофал Е. А. Сучасна трансформація освіти та інноваційні підходи організації управління в реабілітаційній діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2022. 6(151). С. 51-55.
4. Приступа Є. Н., Жарська Н. В., Бріскін Ю. А., Вовканич А. С. Фізкультурно-спортивна реабілітація у системі галузевих соціальних практик. Український журнал медицини, біології та спорту. 2022. Том 7. № 4 (38). С. 163-169.
5. Рубан Л. А., Місюра В. Б. Вплив рухової активності на кардіогемодинамічні показники осіб працездатного віку. Publishing House "Baltija Publishing". 2021.



Станіслав Ставицький, аспірант

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Лариса Рубан, к. фіз. вих., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Використання фізичних вправ для корекції координаційних здібностей дітей з особливими освітніми потребами

Анотація. Мозочкова стимуляція разом з кінезітерапією під час реабілітаційних занять з дітьми з особливими освітніми потребами є інноваційним методом, який спрямовано на покращення координаційних здібностей.

Ключові слова: кінезітерапія, мозочкова стимуляція, діти з особливими потребами.

Вступ. Кінезітерапія базується на русі м'язово-суглобової системи. Для особливих дітей з порушеннями координації проводять заняття з кінезіотерапії в двох варіантах. По-перше, коли дитина активна, може рухатися самостійно – гімнастика та рухливі ігри. Другий варіант це коли дитина пасивна, рухи кінцівками здійснюють за допомогою фахівця з фізичної реабілітації. Лікування рухами передбачає дії, що адаптовані на приріст сили та поступово ускладнюються. Як наслідок, при заняттях, коли застосовуються реабілітаційні принципи, тобто послідовності, повторення та наростаючого навчання рухи закріплюються на нейро-рефлекторному рівні, що призводить до відновлення трофічних і метаболічних процесів м'язово-суглобової системи дитини. Заняття проводять за допомогою м'ячів, еспандерів, реабілітаційних тренажерів, а також партерної гімнастики.

Мета та завдання дослідження. Провести науково-методичний пошук та узагальнити наукові знання стосовно підбору фізичних вправ дітям з особливими потребами.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз сучасної наукової та методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Мозочкова стимуляція є інноваційним методом реабілітаційного втручання дітям з особливими освітніми потребами. Мозочкова стимуляція це сукупність вправ, які скеровані на стимулювання ділянок мозку, що відповідає за мовлення, поведінку та успішність дитини у навчанні.

Мозочок, орган який пов'язано зі всіма ділянками мозку. Заняття з дитиною з особливими потребами на балансуючих дошці, платформі, стільці стимулює мозочок і тим самим розвиває вестибулярний апарат. Фахівцю з фізичної реабілітації при виконанні вправ потрібно враховувати:

- необхідність складання програми реабілітаційного втручання;
- виконання всіх вправ тільки під наглядом фахівця з фізичної реабілітації;
- індивідуалізація реабілітаційного втручання;
- початок занять з простих балансуючих вправ, що доповнюють вправами з м'ячем;
- обов'язкове спостереження за задоволеністю дитини до виконання цих вправ.

При виконанні вправ мозочкової стимуляції покращуються міжпівкульні зв'язки в мозку, стан вестибулярної системи дитини, розвиток уяви просторового бачення, координація рухів, концентрація пам'яті та уваги, стимуляція психомовного розвитку, загальне самопочуття.

Систематичне виконання вправ дисциплінує дитину з особливими навчальними потребами. Науковці відмічають позитивний вплив такої гімнастики на гіперреактивність дитини, покращення слуху, уваги, аутичного спектру та інше.

Для покращення ефективності реабілітаційного втручання рекомендується поєднане застосування кінезіотерапії та мозочкової стимуляції. У залі кінезіотерапії для проведення занять з мозочкової стимуляції необхідно мати набір обладнання:

- балансуюча платформа;
- балансуюча дошка-лабирінт;
- балансуюча тарілка;
- балансуючий м'яч;
- балансуюче крісло;
- балансуюча на півсфера;
- драбинка, тощо.

Тренування на всіх вищеперерахованих реабілітаційних засобах відновлює порушення вестибулярної системи, розвиває координацію уваги та рухів, стійкість, встановлює рівновагу. І додатково, заняття на балансуючій дошці-лабиринті впливають на гравітаційну невпевненість, страх висоти та польоту дітей з особливими навчальними потребами.

Висновки. При плануванні реабілітаційного втручання для дітей з особливими навчальними потребами головну увагу потрібно приділяти індивідуалізації, підбору вправ, які будуть спрямовані на покращення координації рухів і вестибулярної системи в цілому.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою програми фізкультурно-спортивної реабілітації дітей з особливими освітніми потребами спрямовану на корекцію координаційних здібностей.

Список використаної літератури

1. Гладуш В.А. Висоцька А. М., Дубовський С. О. Корекція розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями засобами фізичного виховання. Вісник післядипломної освіти. Випуск 12(41) «Серія «Педагогічні науки». 2020. С. 44-62. [https://doi.org/10.32405/2218-7650-2020-12\(41\)](https://doi.org/10.32405/2218-7650-2020-12(41))
2. Гулицька Н.М. Проведення занять ЛФК з використанням інноваційних методів як ефективний спосіб фізичної реабілітації дітей з особливими освітніми потребами. Методичні рекомендації. Бобровиця. 2021. <https://naurok.com.ua/provedennya-zanyat-lfk-z-vikoristannyam-innovatsiynih-metodiv-yak-efektivniy-sposib-fizichno-reabilitaci-ditey-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebami-281279.html>
3. Котяй Н., Ногас А. Базові принципи застосування засобів лікувальної фізичної культури для дітей з особливими потребами. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини 2017. (1).
4. Христова Т.Є., Суханова Г.П. Основи лікувальної фізичної культури: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізичне виховання» Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2015. 172 с. – ISBN 978-966-2489-31-6.
5. <https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/article/view/22>
6. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:s-QEDyxdGQMJ:https://vseosvita.ua/library/korekcijni-vpravi-ta-igri-dla-ditej-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebami-483208.html&cd=1&hl=ru&ct=clnk&gl=ua>

Лариса Рубан, к. фіз. вих., доцент
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Фізкультурно-спортивна реабілітація, реалії сьогодення

Анотація. Для відновлення здоров'я постраждалих під час бойових дій необхідно формувати та створювати сучасну комплексну систему надання реабілітаційних послуг. Саме фізкультурно-спортивна реабілітація спрямована на підвищення рухової активності, оздоровлення, формування компенсаторних функцій організму і позитивної мотивації до суспільної адаптації.

Ключові слова: фізкультурно-спортивна реабілітація, реабілітаційні послуги.

Вступ. Починаючи із 2014 р, коли було розпочато військові дії проти країни, кожен день зростає кількість осіб, яким потрібно своєчасно надавати реабілітаційні послуги. Кількість постраждалих з наслідками бойової травми зростає кожен день, проте дуже низький відсоток військових і пересічних громадян, які отримують фізкультурно-спортивну реабілітацію.

Мета та завдання дослідження. на основі аналізу наукових джерел обґрунтувати необхідність впровадження в освітній процес ЗВО фізкультурного профілю спеціалізації «Фізкультурно-спортивна реабілітація».

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз сучасної наукової та методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. О. Андрійчук (2010) зазначила, що в Україні є задекларовані нормативно-правові передумови, для повноцінного функціонування та розвитку реабілітації як незамінного компонента у відновленні здоров'я, працездатності й адаптації до соціального життя, але на практиці існують питання, які вимагають розгляду та вирішення, можливо з урахуванням досвіду європейських та інших розвинутих країн. О. Юденко зі співавторами (2021) підкреслила, що сучасна комплексна система реабілітації військовослужбовців із наслідками бойової травми та членів їх родин в Україні лише починає формуватися та створюватися у відповідності до світових стандартів. Провідне місце в комплексних заходах відновлення здоров'я учасників бойових дій та пересічних громадян відводиться як фізичній терапії, так і фізкультурно-спортивній реабілітації [1, 6]. Проте, саме фізкультурно-спортивна

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



реабілітація спрямована на підвищення рухової активності, оздоровлення, формування компенсаторних функцій організму і позитивної мотивації до суспільної адаптації.

Основні поняття фізкультурно-спортивної реабілітації відображені в законах України: Законах України: “Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні” (2020), “Про фізичну культуру і спорт” (2022) [2, 3].

Як зазначено в Законі України “Про фізичну культуру і спорт” [3], фізкультурно-спортивна реабілітація - система 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 її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану. 17 листопада 2021 р Кабінет Міністрів України затвердив Державний соціальний стандарт фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, членів їхніх сімей та сімей загиблих (померлих) ветеранів війни. Прем'єр-міністр України Денис Шмигаль зазначив, що це рішення сприятиме створенню в Україні належних умов фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів, а також стимулюватиме формування та розвиток конкурентного ринку цих послуг. Саме така спортивна реабілітація матиме відтепер індивідуальний і головне – системний підхід» [4].

Слід зазначити, що масштабне реформування сучасної системи освіти та охорони здоров'я доєднало спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія» до галузі знань 22 «Охорона здоров'я». Фізична терапія ґрунтується на діагностиці та оцінці функціонального стану пацієнта з урахуванням нозології [5]. Принциповою відмінністю реабілітаційного процесу у сфері охорони здоров'я є застосування засобів, які використовуються в традиційній медицині: медична техніка, фізіотерапія, психотерапія, фармакологія, а не на природні фактори, яким є рух. На відміну від фізичної терапії фізкультурно-спортивна реабілітація має переважне спрямування на відновлення і компенсацію функціональних можливостей організму за допомогою занять фізичною культурою і спортом. Крім того, враховуючи приналежність фізкультурно-спортивної реабілітації до сфери фізичної культури і спорту, застосуванням занять будуть сприяти суттєвому зміцненню та підвищенню результативності відновлювання спортсменів.

Фахівці фізкультурно-спортивної реабілітації надають свої послуги у навчально-реабілітаційних центрах, закладах освіти та соціального захисту населення, спортивно-тренувальних центрах, спортивних командах.

Таким чином, для реформування й удосконалення системи освіти, яка активно змінюється в сучасних умовах, наукове, освітнє та практичне значення має розвиток саме фізкультурно-спортивної реабілітації в галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Висновки. В країні існує необхідність створення належних умов фізкультурно-спортивної реабілітації для військових і пересічних громадян, а також стимулювання, формування та розвиток конкурентного ринку реабілітаційних послуг.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою освітньої програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація».

Список використаної літератури

1. Андрійчук О. Нормативно-правове забезпечення реабілітаційної допомоги. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк. № 3 (11), 2010. С.51-56.
2. Закон України “Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні”. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#Text>
3. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
4. Постанова про затвердження Державного соціального стандарту фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, членів їх сімей та сімей загиблих (померлих) ветеранів війни. <https://armyinform.com.ua/2021/11/17/uryad-zatverdyyv-derzhavnyj-soczialnyj-standart-fizkulturno-sportyvnoyi-reabilitacziyi-veteraniv>
5. Приступа Є. Н., Жарська Н. В., Бріскін Ю. А., Вовканич А. С. Фізкультурно-спортивна реабілітація у системі галузевих соціальних практик. Український журнал медицини, біології та спорту. 2022. Том 7. № 4 (38). С. 163-169.
6. Юденко О., Білошицький В., Бойченко С., Галашевський Г. Корекція стресостійкості засобами спортивних Ігору військовслужбовців із наслідками бойової травми. Військова освіта. 2021. 1(43). С. 381-392.

Романна Руденко, канд. фіз. вих., доцент

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Львів, Україна*

Віра Будзин, канд. фіз. вих., доцент

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Львів, Україна*

Олег Бубела, канд. фіз. вих., доцент

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Львів, Україна*

Фізкультурно-спортивна реабілітація спортсменів із наслідками церебрального паралічу

Анотація. Подано інформацію про засоби фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів із наслідками церебрального паралічу. Здійснено аналіз біохімічних показників крові та сечі. Доведено доцільність застосування програми фізкультурно-спортивної реабілітації.

Ключові слова: біохімічний аналіз, спортсмени, фізкультурно-спортивна реабілітація, церебральний параліч.

\

Вступ. Дослідження проблеми реабілітації спортсменів з інвалідністю опубліковано в низці іноземних й вітчизняних наукових видань. О. Луковська зі співавторами за допомогою опитувальника Айзенка, тесту САН, тесту Люшера виявили, що спортсмени з інвалідністю характеризуються високим рівнем нейротизму, агресивності та низькими адаптаційними можливостями [2]. Автори дійшли висновку, що заходи психокорекції покращують фізичну здатність спортсменів з інвалідністю. Аналіз показників гемодинаміки спортсменів з церебральним паралічем, що займаються пауерліфтингом представлені у публікації Т. Приступи з співавторами [7]. Автори аналізують вплив фізичних навантажень, засобів відновлення та визначають рекомендації щодо покращення гемодинаміки після навантажень силового спрямування. Нозологічно-орієнтовані програми підготовки пауерліфтерів з порушенням зору були розроблені М. Розторгуй [4]. Висновки останніх наукових досліджень враховані нами у розробці особистісно-орієнтованих програм з фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів з церебральним паралічем.

Мета дослідження: навести теоретичне узагальнення та визначити динаміку біохімічних показників під впливом застосованих засобів фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів із наслідками церебрального паралічу.

Матеріали і методи дослідження. У педагогічному експерименті брали участь двадцять кваліфікованих спортсменів із наслідками церебрального паралічу (рішення

комісії з питань етики Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького). *Методи:* аналіз та узагальнення науково-теоретичних і методичних джерел; методи біохімічного аналізу; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Засоби фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів з інвалідністю мають розвинути функції, що були порушені у зв'язку із первинною або супутньою патологією, відновити й удосконалити рухові дії або вміння та фізичні якості, необхідні для виконання типових рухів [1, 3, 5]. Зміна тону м'язів при спастичних та м'яких формах паралічу, розвиток вторинних порушень опорно-рухового апарату призводять до формування контрактур суглобів, атрофії м'язів [6, 7]. Під час адаптації до великих фізичних навантажень в організмі відбувається суттєва перебудова обмінних процесів, спрямована на економізацію роботи функціональних систем та підвищення їх стійкості до екстремальних впливів [4]. У зв'язку з цим вкрай важливим є з'ясувати особливості метаболізму і можливості спрямованого впливу на певні метаболічні процеси, важливі для підвищення швидкості відновлення після напруженої м'язової діяльності спортсменів із наслідками церебрального паралічу.

Методом біохімічного аналізу дослідили вміст показників креатиніну, креатинфосфокінази в венозній крові, 17-КС сечі: фонові показники (у стані спокою), після фізичних навантажень, на початку та наприкінці дослідження. В організмі відбувається постійне виділення в кров креатиніну в результаті функціонування м'язової тканини [5]. Нами не виявлено істотних відмінностей вмісту даного показника між основною групою та групою порівняння, на початку та наприкінці дослідження. Нами доведено, що фізичні навантаження дещо підвищували каталітичну концентрацію креатинфосфокінази (КФК) в плазмі крові. Оскільки ізоферменти КФК знаходяться в скелетній мускулатурі, міокарді та ЦНС, визначення загальної активності КФК застосовували для попередження міопатій, захворювань міокарду, зниження активності ЦНС. Підвищене значення активності ферменту було виявлене після значного фізичного навантаження. Показниками, які характеризують реакцію організму на фізичне навантаження є 17-кетостероїди (17-КС). Так, вміст 17-КС сечі спортсменів з наслідками церебрального паралічу зростає після фізичного навантаження на 82% на початку дослідження у спортсменів основної групи та на 92% у спортсменів групи порівняння; наприкінці дослідження у спортсменів основної групи – на 63% та на 96% – у спортсменів групи порівняння. Підвищення вмісту цих метаболітів є результатом стрес-реакції організму у відповідь на фізичні навантаження. Однак позитивним є те, що наприкінці дослідження відсоток підвищення концентрації гормону знижується.

Висновки. Заняття спортом вимагає від спортсмена з інвалідністю великої затрати психічної, емоційної та фізичної енергії. Незначне збільшення рівня креатиніну в крові, очевидно, пов'язано з фізичним навантаженням, що вимагає підвищеного енергозабезпечення роботи м'язів. Кількісне визначення ферменту КФК слугувало маркером стану м'язів. Деяке збільшення рівня екскреції 17-КС сечі підтверджують дані про зниження захисних функцій організму.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку передбачають формування процесу фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів з інвалідністю інших класифікаційних груп.

Список використаної літератури

1. Єфіменко П.Б., Каніщева О.П., Без'язична О.В.. Масаж дітей та дорослих різного віку : навчальний посібник. Харків : ФОП Бровін О.В. 2021. 304 с.
2. Луковська О. Кришень В., Головачов М., Петречук Л. Характеристика стану психоемоційної сфери паралімпійців і дефлімпійців за результатами психологічного тестування. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С. 282 –285.
3. Руденко Р. Є. Пат. на корисну модель № 144958 Україна, МПК А61Н 23/00 (2020.01). Спосіб виконання корекційного масажу для спортсменів з інвалідністю; Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського. № u2020 02936 ; заявл. 15.05.2020 ;опубл.10.11.2020, Бюл. №21.
4. Розторгуй М. Фізична підготовленість пауерліфтерів з інвалідністю як чинник ефективності програми підготовки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. № 1(45). С. 84–90.
5. Руденко Р.Є. Фізична реабілітація спортсменів з інвалідністю: монографія. Львів. ЛДУФК. 2021. 336 с.
6. Руденко Р. Є., Магльований А. В., Григус І. М., Кунинець О. Б. Фізіологічні зміни систем організму спортсменів з інвалідністю в рамках програми фізичної реабілітації. Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation : scientific monograph. Riga. Baltija Publishing, 2022. P. 429–458.
7. Prystypa T., Stefaniak T., Rudenko R. Impact of athletic recovery parameters of hemodynamics in disabled powerlifters with cerebral palsy. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2017. Vol. 21, N 3. P. 131 – 138.

Надія Авдасьова

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Харків, Україна*

Ольга Рябченко

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як норма життя сучасного українського суспільства

Анотація. Дане теоретичне дослідження присвячене аналізу новітніх оптимальних й ефективних підходів до підвищення рівня рухової активності населення України. Показано, що рухова активність є важливим компонентом фізичної культури, що закріплено базовими нормативно-правовими документами сфери фізичної культури і спорту. За результатами дослідження встановлено, що загальнонаціональна програма «Здорова Україна» спрямована на всі вікові категорії та групи населення і має на меті збільшення тривалості життя українців.

Ключові слова: Україна, здоровий спосіб життя, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, людина.

Вступ. Загальновідомо, що перед галуззю фізичної культури і масового спорту України ставляться основні завдання, пов'язані зі зміцненням здоров'я населення та підвищенням авторитету держави на міжнародній арені [9]. Ряд науковців [1; 2; 4] звертають увагу, що лише рухова активність під час дозвілля, спрямована на забезпечення оздоровлення та активний відпочинок й може розглядатися як найкращий засіб формування здоров'я людини шляхом її залучення до здорового способу життя. Тобто оздоровлення населення України є пріоритетною проблемою держави й тому виникає потреба в обґрунтуванні новітніх, оптимальних та ефективних підходів до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

Мета та завдання дослідження. Мета – теоретичний аналіз новітніх, оптимальних й ефективних підходів до підвищення рівня рухової активності населення України. Завданням дослідження є: систематизувати дані про організацію та залучення широких верств населення України до регулярних занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю та надання фізкультурно-оздоровчих послуг у місцях масового відпочинку.

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

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



Результати дослідження та їх обговорення. Добре відомо, що здоров'я населення як найважливіший показник розвитку держави та якості життя населення на 50% залежить від способу життя, на 20% – від екологічної ситуації, на 20% – від стану генфонду й лише на 10% – від якості та рівня медичного обслуговування [2]. Необхідно зазначити, що саме здоровий спосіб життя – це спосіб життя людини, спрямований на збереження здоров'я, профілактику хвороб і зміцнення людського організму в цілому. Багатьма фахівцями [1-4] доведено, що основною складовою здорового способу життя людини є оздоровчо-рекреаційна рухова активність. Результати всеукраїнського опитування за даними [1] свідчать, що на початку XXI століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менш 4-5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2-3 заняття на тиждень) – 6%, низький рівень (1-2 заняття на тиждень) – 33% населення.

Безсумнівно рухова активність є важливим компонентом фізичної культури, що закріплено базовими нормативно-правовими документами сфери фізичної культури і спорту. Так у Законі України «Про фізичну культуру і спорт» [7] вказано, що фізична культура – це діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей для їх гармонійного, передусім фізичного розвитку та ведення здорового способу життя. А назва Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» визначає державну політику щодо заохочення громадян до оздоровчої рухової активності [8]. Реалізація державної політики у сфері фізичної культури і спорту здійснюється шляхом залучення широких верств населення до регулярних оздоровчих занять, надання фізкультурно-оздоровчих послуг, поєднання масових та індивідуальних форм організації фізкультурно-спортивної роботи за місцем проживання та у місцях масового відпочинку населення для профілактики захворювань, змістовного дозвілля та запобігання проявам асоціальної поведінки. Метою цієї діяльності є створення сприятливих умов для реалізації права громадян на заняття фізичною культурою і спортом, задоволення їх потреб в оздоровчих послугах за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення [5].

За даними Дутчак М. [3] на сьогоднішній день в Україні спостерігається позитивна тенденція зростання кількості осіб, які займаються різними видами оздоровчої рухової активності. На його думку це хороший тренд, тому що свідоме і відповідальне відношення до здоров'я як до суспільного надбання повинне стати нормою життя і поведінки всіх людей. Більш того, необхідність популяризації різних форм та видів рухової активності оздоровчої спрямованості підкреслюється в загальнонаціональній програмі «Здорова Україна» [6]. У цій програмі передбачений проєкт «Активні парки - локації здорової України» (створення спортивних майданчиків у кожному кутку країни, мета яких – «спорт для всіх»), цікавий і доступний для мільйонів українців. Характеризуючи особливості даного проєкту Президент України Володимир Зеленський зазначив: «проєкт «Активні парки - локації здорової України» це – можливість без дорогих тренажерів, без персонального тренера, коли тобі зручно разом з нашими олімпійськими чемпіонами, зірками українського спорту, зірками нашого телебачення, кіно та музики разом займатися спортом» [6].

Висновки. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблеми дослідження вказує на актуальність і доцільність залучення різних груп населення України до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Цей шлях сприятиме зміцненню здоров'я українців та зниженню показників захворювань, що виникають через недостатню фізичну активність.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку рекомендацій щодо організації дозвільної діяльності студентської молоді України.

Список використаної літератури

1. Балацька Л.В. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність людей похилого віку в різних країнах світу. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 7 (138). 2021. С.22-25
2. Дудіцька С. П. Вітчизняний та зарубіжний досвід використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у людей похилого віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 3 (111). 2019. С.56-61
3. Дутчак М., Жданова О., Чеховська Л., Чеховська М. Оздоровчий фітнес як підсистема оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*. 2019. С. 134-136.
4. Дутчак М. Рухова активність: термінологія та класифікація. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю*. Львів: ЛДУФК, 2016. С. 351-353
5. Європейський вектор розвитку системи управління сферою фізичної культури і спорту (регіональний аспект) <http://sportbuk.com/2011/03/18/osoblyvosti-i-perspektyvy-rozvytku-systemy-upravlinnya-sferoyu-fizychnoji-kultury-i-sportu/> (дата звернення: 05.10.2022)
6. Загальнонаціональна програма «Здорова Україна». Міністерство молоді та спорту України. Офіційний вебпортал. URL: <https://mms.gov.ua/news/prezident-ukrayini-volodimir-zelenskij-dav-start-zagalnonacionalnij-programi-zdorova-ukrayina> (дата звернення: 13.10.2022)
7. Закон України «Про фізичну культуру і спорт»: Закон України від за станом від 16.07.2019 р. № 3808 XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> (дата звернення: 05.10.2022)
8. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/176277> (дата звернення: 07.10.2022)
9. Сіренко Р.Р. Державна політика ефективного управління системою фізичної культури та масового спорту в Україні. *Публічне управління та митне адміністрування*. №2 (17), 2017 URL: <http://biblio.umsf.dp.ua/jspui/bitstream/123456789/2957/1/19.pdf> (дата звернення: 01.10.2022)



Анна Бугайова, студентка 4 курсу

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

Сучасні тенденції розвитку оздоровчо-рекреаційного напрямку «barre» в Україні та світі

Анотація. Оскільки важливо бути здоровим і активним, треба приділяти увагу розвитку оздоровчо-рекреаційних напрямків. В статті висвітлено інформацію про відносно новий напрямок у сфері фітнес індустрії та перспективи його розвитку в Україні.

Ключові слова: оздоровче тренування, Barre, фітнес-тренди, рухова активність.

Вступ. Напрямок тренування Barre сьогодні користується популярністю в США, а не так давно цей вид функціонального тренування почали розвивати у Європі та Україні. Він вдало поєднаний зі стретчингом, пілатесом і йогою та вражає балетними рухами, які змушують м'язи усього тіла працювати ефективно та злагоджено.

Якщо переглянути деякі сайти американських фітнес клубів з таким напрямком тренування, можна помітити досить велику кількість таких слоганів: «Розвивайте стрункі, довгі м'язи без об'єму»; «Моделюйте тіло балерини»; «Покращуйте баланс та вдосконалюйте гнучкість». На сайтах обіцяють, що лише після декількох занять можна помітити зміни у своєму тілі, привести в тонус глибокі м'язи, в особливості м'язи кора, рук і ніг. І також не менш важливе: будь-хто бажаючий, незалежно від віку, ваги чи рівня фізичної підготовки, може досягти бажаних результатів.

Мета – проаналізувати сучасний стан та тенденції розвитку Barre в Україні та світі.

Завдання: 1. Провести теоретичний аналіз літературних джерел, що присвячені сучасним напрямкам фітнесу. 2. Розглянути основні підходи до побудови занять Barre та обґрунтувати їх ефективність. 3. Дослідити популярність Barre в Україні та світі.

Методи дослідження: 1) Теоретичний аналіз та систематизація спеціальної науково-методичної літератури та даних мережі «Internet». 2) Логічний метод. 3) Методи письмового збору інформації. 4) Методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Barre тренування - це комплексне, оптимальне і якісне навантаження на опорно-руховий апарат, яке відмінно підходить для всіх вікових груп і категорій. Кожне заняття під час якого використовується різний інвентар, а особливо балетний станок, м'яч-еспандер та ін. спрямоване на зміцнення,

тонус та подовження м'язів. Воно поєднує в собі традиційні елементи класичного балету із сучасними вправами, і є одним з напрямків функціонального тренінгу. Таке тренування поєднує силову частину разом з пілатесом або йогою.

Barre напрямком відносно давно користується популярністю в багатьох країнах Європи та США, а в Україні він тільки набирає обертів. Після проведення опитування можна зробити прогноз, що скоро цей вид тренувань стане популярним і в нашій країні. Моніторинг сучасних фітнес клубів показав те, що нові напрямки охоче використовуються клієнтами, тому що люди зацікавлені в оздоровчо-рекреаційних програмах.

Висновки. Важливою умовою підтримки мотивації до систематичних занять фізичним навантаженнями є інтерес, а це, як відомо, неможливо без елементу новизни та різноманітності. Проаналізувавши сучасні публікації, присвячені інноваційним напрямками фітнесу, притягнув увагу такий напрям, як Barre. Наповнюючись елементами балету, заняття Barre були представлені Лотте Берк у 1970-х роках як новий спосіб поєднання танцю з традиційними вправами. Практично будь-який клас Barre включає багато повторень дрібних, пульсуючих рухів з акцентом на все тіло та корекцію форми і постави.

Сьогодні цей напрям вийшов на новий рівень популярності завдяки зусиллям сучасних тренерів, які вдосконалили його, додавши використання різного роду дрібного обладнання, яке власне і вносить потрібний елемент новизни.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. З поширенням цього напрямку в майбутньому можливо використання його модифікацій напрямку, а також застосування нового обладнання.

Список використаної літератури:

1. 10 вопросов тренеру о barre-фитнесе и ответы на них. [оновлено 2021 Січ; цитовано Січ 20 15 березня 2022]. Доступно: https://www.championat.com/lifestyle/article-3650043-chto-takoe-barre-novyy-trend-v-fitnesse-trenirovki-nizkoj-intensivnosti.html?utm_source=copypaste
2. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 1. С. 3-7.
3. Тишина Н. Развитие фитнес-индустрии: тенденции та перспективы. [оновлено 2021, Tilda; цитовано Tilda 4 жовтня 2021] . Доступно: <http://nbr.com.ua/ua/news/855>
4. Фитнес-тренд: Barre. [оновлено Андрій Андрєєв 2020; цитовано Андрій Андрєєв 2 лютого 2022]. Доступно: <https://worldclassmag.com/fitness/barre/>
5. Barre fitness: тренування з елементами балету. [оновлено Юлія Жук 2018; цитовано Юлія Жук 10 листопада 2021]. Доступно: <https://www.redbull.com/ru-ru/barre-fitness-training>
6. Fusion Workouts Fitness, Yoga, Pilates, and Barre by Helen Vanderburg 2016. 297 р.



Ігор Бейгул, к. фіз. вих, доцент

*Дніпровський державний технічний університет
Кам'янське, Україна*

Олена Шишкіна, к. фіз. вих, доцент

*Дніпровський державний технічний університет
Кам'янське, Україна*

Алла Семизорова, к. пед. наук, доцент, Ph.D.(доктор філософії)

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Підвищення рухової активності студентів у рамках оптимізації процесу фізичного виховання у ЗВО

Анотація. Розглянуто шляхи підвищення рухової активності студентської молоді, що навчаються у закладах вищої освіти. Показано, що одним з найважливіших засобів підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я, підвищення фізичної та розумової працездатності студентів є засоби фізичного виховання, фітнесу та спорту.

Ключові слова: рухова активність, здоров'я, студенти, фізичне виховання, мотивація, здоровий спосіб життя.

Вступ. Підвищення рухової активності, забезпечення високого рівня здоров'я студентів залишаються вкрай актуальною проблемою сьогодення. До найбільш актуальних завдань, які вирішуються у процесі фізичного виховання студентів, належать гармонійний фізичний розвиток та підвищення фізичної підготовленості [1, 4]. Це тим більше стає актуальним через те, що останнім часом мотивація до систематичних занять руховою активністю істотно знижується і, як наслідок, спостерігається падіння рівня фізичної та функціональної підготовленості, погіршення здоров'я у студентів.

Мета дослідження – визначити шляхи підвищення рухової активності студентів у рамках оптимізації процесу фізичного виховання у ЗВО.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. У даний час завданням фізичного виховання у закладах вищої освіти являється формування та закріплення мотивації студентів до регулярного підвищення рівня власних фізичних кондицій, навчанні правилам, які спрямовані на збереження свого здоров'я, у придбанні навичок до рухової активності та здорового способу життя, а також у забезпеченні значних знань у сфері

фізичної культури загалом [2].

Результати досліджень авторів [4, 5] свідчать, що одним з найважливіших засобів зміцнення здоров'я та підвищення фізичної та розумової працездатності студентської молоді є засоби фізичного виховання, фітнесу та спорту.

Завдання вищої освіти у сучасних умовах зумовлюють необхідність постійної розробки інноваційних технологій навчання, адекватних принципів планування та реалізації навчального процесу, нових форм та видів визначення та оцінки його ефективності [3].

Застосування занять з більш високою моторною щільністю та інтенсивністю виконання рухових завдань на тлі зменшення часу їх проведення з одночасним збільшенням їхньої кількості, впровадження більшого обсягу самостійних занять забезпечує більший ефект оздоровлення студентів [5].

При цьому слід особливо наголосити на необхідності формування у студентів саме мотивації та сталого інтересу до довгострокової рухової активності. Студенти повинні мати можливість отримувати змістовні знання у галузі основ теорії та методики оздоровчого та розвиваючого фізичного тренування, мати чіткі уявлення про механізми та ефекти тренування, про закономірності формування раціональних, результативних, ефективних та економічних рухових дій. Важливе значення має оволодіння навичками та прийомами техніки виконання фізичних вправ. Весь цей обсяг знань та навичок студенти повинні отримувати у процесі теоретичних та практичних занять.

Висновки. Таким чином, при вирішенні основного завдання фізичного виховання – забезпечення досягнення гармонії та всебічного фізичного розвитку, який найтісніше пов'язаний із збереженням здоров'я студентської молоді та веденням здорового способу життя, потрібно певне переосмислення підходів до забезпечення умов підвищення рухової активності при виконанні загально-розвиваючих вправ та вправ оздоровчої спрямованості.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на розробку інноваційних технологій навчання для забезпечення більшого ефекту оздоровлення студентів.

Список використаної літератури

1. Грибан, Г.П., Краснов, В.П., Осипенко, В.Є., Айунц, В.І. Методичне забезпечення ефективності функціонування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2017. №143. 8–10.

2. Довгань, Н.Ю., Копилов, О.М. Психолого-педагогічна готовність студентів до фізичного самовдосконалення. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VII: Екологічна психологія*. 2015. № 38. 143–153.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



3. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО: методичні рекомендації. Дніпро: Журфонд. 2021. 46с.

4. Круцевич Т., Малахова Ж. Проблеми реформувань у системі фізичного виховання закладів вищої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 1. С. 268–277.

5. Пушкарская Ю.А. Дифференцированное развитие физических качеств студентов вузов на основе показателей модульно-рейтингового мониторинга физической подготовленности [диссертация]. Краснодар, 2018. 215 с.

Світлана Бобренко, викладач

Ірина Кучер, вчитель

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

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як складова профілактики професійних захворювань кіберспортсменів

Анотація. Розглянуто можливість та доцільність використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у профілактиці професійних захворювань кіберспортсменів.

Ключові слова: рухова активність, кіберспорт, професійне захворювання, фізичний стан.

Вступ. Кіберспорт – змагання з комп'ютерних ігор у віртуальному просторі, де гра є взаємодією об'єктів управління, забезпечуючи рівні умови змагань людини з людиною або команди з командою [4]. Кіберспорт, як і шахи, один з найбільш нетравматичних видів спорту. Проте тривалий, статичний характер роботи м'язів під час тренувань та змагальної діяльності може призвести до патологічних станів і захворювань, серед яких є: гіподинамія, надлишкова маса тіла, тунельний синдром, болі у спині, порушення постави, міопія, погіршення зору, патологічні зміни діяльності серцево-судинної, ендокринної, нервової та інших систем, емоційне вигорання, втрата мотивації до гри та багато інших [1,2,6].

Вищезгадані проблеми можна вирішити за допомогою гігієни праці та відпочинку під керівництвом професійних фітнес-тренерів, фахівців-медиків [3], фахівців із психології та педагогіки, одним із завдань яких є пошук і розробка дієвих засобів і методів щодо подолання деструктивних проявів адиктивної поведінки [5]. Фахівці з фітнесу та рекреації задля допомоги запобігання зазначеним захворюванням використовують засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Мета та завдання дослідження – проаналізувати існуючі підходи до організації забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності, як складової профілактики професійних захворювань кіберспортсменів.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: аналіз і синтез, порівняння, систематизація, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Зміст оздоровчо-рекреаційної рухової активності у зазначеному контексті включає доступні для використання різними

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



категоріями громадян окремі фізичні вправи та їхні комплекси, а також види спорту, чи їхні елементи, визначеними, відповідною програмою, обсягами рухової діяльності. Обсяг оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення, відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій, має включати 30-хвилинні заняття 4–6 днів на тиждень. Засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності є: фізична рекреація, оздоровчий фітнес, спорт для всіх.

Ефективність профілактично-оздоровчих, рекреаційних занять залежить від багатьох чинників, зокрема максимального урахування особливостей контингенту, який залучається до рухової активності та правильно підбраного тренування. Для цього належить розуміти поняття вікової періодизації, фізичного стану, кондиційного тренування.

Аналіз існуючих підходів до організації забезпечення оздоровчо-рекреаційної рухової активності показав, що важливими є врахування віку особи. Кожний віковий період характеризується певними змінами в організмі. Нами були розглянуті підлітковий вік, юнацький вік та перший період зрілого віку. Саме ці вікові діапазони є середнім віком для більшості професійних кіберспортсменів.

В підлітковому та юнацькому віці всі системи організму перебувають у стані формування. Першому періоду зрілого віку притаманні найвищі значення фізичної працездатності і підготовленості, оптимальна адаптація до несприятливих факторів зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності. Проте, вже починаючи з 30 років відбувається зниження ряду показників фізичної працездатності. Так, ергометричні і метаболічні показники фізичної працездатності у 30-39 років складають 85-90% від рівня 20-29-літніх. Максимальний прояв сили (23-25 років у жінок і 26-30 років у чоловіків), як і перші ознаки її зниження, відмічаються вже в першому періоді зрілого віку. Період максимального прояву витривалості у чоловіків спостерігається у 18-19 років, у жінок – у 14-16 років. До 25-29 років витривалість стабілізується. Після 30 відмічається поступове зниження. Швидкість знижується в період 22-50 років, спритність, координація рухів погіршуються у 30-50 років, а гнучкість знижується у чоловіків після 20 років, у жінок – після 25 років.

Погіршення фізичного стану у віці 12-50 років носить зворотній, функціональний характер. Під дією фізичних вправ вдається в повному обсязі відновити фізичну працездатність. Помірна фізична активність діє на процеси старіння, уповільнюючи темпи їхнього розвитку на 10-20 років. Як правило, це характерно для осіб з високим рівнем фізичного стану.

Під час організації фізичного виховання в підлітковому віці методика проведення занять наближується до методики занять із дорослими. Динаміка навантажень сягає рівня, властивого спортивному тренуванню.

Висновки. З'ясовано, що підвищити рівень фізичного стану можливо за допомогою кондиційного тренування, за рахунок зниження факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань; зниження надлишкової маси тіла; артеріального тиску;

нормалізації обміну ліпідів; підвищення витривалості та інших рухових якостей; стійкості організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, що досягається за рахунок регулярного виконання фізичних вправ.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у обґрунтуванні та розробці програми занять з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності для кіберспортсменів з метою підвищення показників їхнього фізичного стану, профілактики професійних захворювань, підвищення результативності.

Список використаної літератури

1. Бобренко С.М., Хрипко І.В., Єременко Н.П. Специфіка діяльності у кіберспорті та профілактика типових захворювань засобами оздоровчого фітнесу. Тези. XIV Міжнародної конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» - теорія і практика спорту для всіх. Київ, 2021: 234-235.
2. Імас Є. Кіберспорт як соціальноспортивне явище в умовах сучасного розвитку інформаційного суспільства. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; 4: 13–17 DOI: 10.32652/tmfvs.2020.4.13–17].
3. Исмаилов А.А. Киберспорт как социальное явление. International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2019;7-1:40-2.
4. Шинкарук О, Анохін Е, Юхно Ю. Характеристика кіберспорту як сучасного соціального явища в світі та його місце в системі спортивного руху. Молодь та олімпійський рух: Зб. тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених, 16 травня 2020 року [Електронний ресурс]. К., 2020; 114-5.
5. Hilvoorde IV, Pot N. Sport and Play in a Digital World Embodiment and fundamental motor skills in esports. Sport, Ethics and Philosophy. 2016;10(1):1-14.
6. https://games.24tv.ua/skilki-zaroblyayut-kibersportsmeni-intervyu-komentorom-novini-ukrayini_n1566634.



Андрій Єфременко, к. фіз. вих, доцент
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Світлана Пятисоцька, к. фіз. вих, доцент
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Кардіолокомоторний зв'язок як можливий фактор при побудові програм фізичної рекреації

Анотація. Вивчено сучасне уявлення про явище кардіолокомоторного зв'язку при здійсненні циклічної рухової активності.

Ключові слова: циклічні локомоції, ритм, синхронізація, фізична рекреація.

Вступ. Ритмічна рухова активність є поширеним засобом фізичної рекреації. Проте дозування фізичного навантаження за зовнішніми характеристиками (обсяг, інтенсивність) не дозволяє деталізувати рекреаційний вплив фізичних прав, а також індивідуалізувати навантаження, з урахування особливостей організму, тих хто займається. Відомо, що біологічні ритми взаємодіють із зовнішніми ритмічними стимулами та іншими внутрішніми коливальними процесами. Коливання систем з різною періодичністю можуть збігатися, що призводить до синхронізації [1]. Виявлено, що під час виконання фізичних вправ спостерігається синхронізація між диханням і локомоторною активністю [2]; між частотою серцевих скорочень і вентиляцією [5]; між серцебиттям і руховою активністю [3]. Вважається, що фізіологічне значення такої координації є системою економізації енергоресурсів організму [4]. Проте, не виявлено свідчень щодо врахування можливостей цього механізму при плануванні програм фізичної реабілітації.

Мета дослідження полягала у вивченні феномену кардіолокомоторного зв'язку в контексті можливостей його застосування у процесі фізичної рекреації.

Методи дослідження. Для досягнення зазначеної мети були застосовані теоретичні методи педагогічного дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час циклічних вправ, коли у роботі задіяна велика група м'язів, серце забезпечує тиск крові до скелетних м'язів, а скорочення скелетних м'язів перекачує кров назад до серця. Було припущено, що синергічний зв'язок між обома насосними функціями може забезпечити кардіометаболічну ефективність, яка є корисною для виконання вправ на витривалість, особливо коли швидкість скорочення серцевого та скелетного м'язів однакова [1]. Коли

люди виконують ритмічні вправи, відбувається адаптація серцебиття до зовнішніх характеристик навантаження, а також взаємодія з іншими біологічними ритмами або зовнішніми ритмами, що супроводжується синхронізацією між серцебиттям та іншими ритмами. Таке явище як кардіально-локомоторна синхронізація відзначають як ефективний механізм у контексті фізичного тренування тіла [2]. Вважають, що він оптимізує м'язовий кровотік і мінімізує серцеве післянавантаження, а також збільшує ударний об'єм [4, 5]. При чому кардіально-локомоторна синхронізація посилюється у людей похилого віку [3]. Такі переваги кардіолокомоторного зв'язку для кровопостачання м'язів шляхом серцевого скорочення під час ходьби, дозволяють використовувати це явище при проектуванні програм фізичної рекреації осіб з порушеннями здоров'я та малорухомих.

Також є відомості, щодо впливу кардіально-локомоторної синхронізації на покращення продуктивності під час бігу на довгі дистанції, а також ходьби [1]. Експериментально встановлено, що синхронізація удару ногою з діастолічною фазою серцевого циклу, на відміну від систолічної фази, значно знижує ЧСС під час субмаксимального бігу та має специфічний метаболічний ефект у елітних бігунів на дистанції [5]. В свою чергу, для їзди на велосипеді зафіксовано, що збільшення навантаження під час інтенсивних фізичних вправ ще більше посилює синхронізацію між серцевим і локомоторним ритмами [4]. Відтак кардіально-локомоторна синхронізація створює переваги і для занять фізичними вправами здорових осіб.

Висновки. Наразі доведено, що кардіолокомоторна синхронізація покращує ефективність рухової діяльності. Зазначене явище створює переваги при виконанні фізичних вправ для серцево-судинної системи як здорових осіб, так і осіб, які мають вади здоров'я. Побудова програм занять циклічними локомоціями з урахуванням феномену кардіально-локомоторної синхронізації дозволить оптимізувати процес фізичної рекреації в напрямку нормалізації діяльності серцево-судинної системи осіб різного віку.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Отримані дані будуть використані в подальшій розробці програми фізичної рекреації осіб середнього віку.

Список використаної літератури

1. Constantini K., Stickford A.S., Bleich J.L., Mannheimer P.D., Levine B.D., Chapman R.F. Synchronizing gait with cardiac cycle phase alters heart rate response during running. *Medicine and science in sports and exercise*. 2018. № 50(5). С. 1046.
2. Niizeki K., Tadashi S. Cardiolocomotor phase synchronization during rhythmic exercise. *The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*. 2014. № 3(1) С. 11–20.
3. Novak V., Hu K., Vyas M., Lipsitz L.A. Cardiolocomotor coupling in young and elderly people. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*. 2007. № 62(1). С. 86–92.

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



4. Nomura K., Yoshiaki T., Yasuyoshi Y. Comparison of cardio-locomotor synchronization during running and cycling. *European journal of applied physiology*. 2003. № 89(3). С. 221–229.

5. Phillips B., Yi Jin. Effect of adaptive paced cardioloocomotor synchronization during running: a preliminary study. *Journal of sports science & Medicine*. 2013. № 12(3). С. 381.

Євгенія Захаріна, д. пед. наук, проф.

Національний університет «Запорізька політехніка»

Запоріжжя, Україна

Аліса Захаріна, к. пед. наук

Український гуманітарний інститут

Буча, Україна

Сучасні тенденції застосування танцювальних фітнес програм в оздоровчо-рекреаційній сфері

Анотація. У статі досліджувалися сучасні тенденції застосування танцювальних фітнес програм в оздоровчо-рекреаційній сфері. Зазначено, що Salsation новий танцювальний фітнес напрямок. Вказано, що цей напрям включає комбінацію кардіонавантаження і вправи на опрацювання всіх м'язових груп.

Ключові слова: танцювальна аеробіка, фітнес, хореографія, тренування.

Вступ. Протягом останніх десятиліть зменшується обсяг рухової активності населення, що негативно впливає на фізичне здоров'я населення. Дуже важливим є залучення різних груп населення до рекреаційно-оздоровчої діяльності. Одним із шляхів є застосування танцювальних фітнес програм [1, 2, 3].

Багатогранність різновидів танцювального фітнесу дає можливість займатися ним [1]. Кожен вид заснований на певному танцювальному напрямку: від народних танців до рок-н-ролу і джаз — модерну. Більшість фітнес клубів пропонують такі види танцювальної аеробіки, як латина, джаз-модерн, стрип-пластика, беллі денс, фанк, хіп-хоп і одну з нових і найпопулярніших танцювальних фітнес програм – Salsation Fitness. Клієнту залишається тільки обрати напрямок, який найбільше до душі, і приступити до занять.

Однак, на вибір клієнта значно впливає інформація, яка максимально висвітлює сутність програм. Особливо це стосується фітнес програм, які відносно недавно з'явилися на ринку фітнес послуг, вимагають їх аналізу та рекомендацій до застосування.

Мета та завдання дослідження: вивчення сучасних тенденцій застосування танцювальних фітнес програм в оздоровчо-рекреаційній сфері.

Матеріал і методи дослідження. Для нашого дослідження ми обрали такі методи дослідження: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, уза-

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



гальнення, систематизація даних мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи новий танцювальний фітнес напрям Salsation було визначено, що він заснований на функціональних тренуваннях і має фокус на музичності і ліричному вираженні. Це фітнес програма, яка інтерпретувала функціональні тренування в танцювальні рухи. Слово «Salsation» утворено з слів Salsa та Sensation. Salsa: від іспанського слова «Salsa», що насправді означає «соус», оскільки це пряна суміш різних ритмів, культур, танців, стилів. Sensation: від англійського слова «Sensation» (переклад-відчуття).

Популярність програми Salsation продовжує рости, завдяки активній участі в національних компаніях, міжнародних презентаціях і конвенціях.

Клас Salsation Fitness – побудований на об'єднанні швидких і повільних ритмів з простою для повторення хореографією, що дозволяє завжди бути в формі і вдосконалювати тіло. Танцювальна фітнес програма включає в себе унікальну комбінацію кардіонавантаження і вправи на опрацювання всіх м'язових груп в невимушеній обстановці. На тренуваннях Salsation використовуються основні принципи аеробного, інтервального і силового тренування, що сприяє спалюванню максимальної кількості калорій, зміцненню серцево-судинної системи і підтримці загального тону м'язів. За годину такого тренування середньостатистичний людина здатна спалити близько 400 - 800 ккал. Salsation – це танцювальна фітнес програма з використанням рухів латиноамериканського та інших міжнародних музичних стилів (сальса, бачата, джаз-фанк, хіп-хоп, афро, денсхолл). Запропоновані танцювальні елементи – це прості рухи, що включені в ефективні заняття для всіх м'язових груп. Salsation дає можливість отримати задоволення в танці з легкою і грамотно побудованою хореографією, і на сьогодні є однією з нових, ефективних, інноваційних танцювальних фітнес програм для людей усіх рівнів підготовленості.

Висновки. Танцювальна фітнес-програма Salsation заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно й послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також із вправами спортивного характеру. Кроки видозмінюються залежно від обраного стилю, що виражається засобами популярної музики. Поєднання в заняттях танцювально-гімнастичних вправ сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, координації та підвищенню емоційного фону заняття.

Таким чином, заняття за танцювальною фітнес-програмою Salsation Fitness сприяють підтримці соматичного здоров'я, поліпшенню роботи серцево-судинної системи, а так розвитку рухових якостей, покращенню психологічного стану і підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у перевірці експериментальної програми на основі фітнес-програми Salsation з різними віковими групами.

Список використаної літератури:

1. Беляк Ю.І. Вплив різних способів регуляції інтенсивності навантажень в заняттях аеробікою на їх терміновий ефект. *Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та основ здоров'я*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Чернігів: ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2012. Вип. 98. С. 97-100.
2. Губарева О.С. Розвиток педагогічної технології в оздоровчих видах гімнастики: дисс. ... канд. пед. наук : 24.00.02. К., 2001. 202 с.
3. Іваночко В. Вплив занять аеробікою на окремі фізіологічні показники. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю*. Львів, 2012. С. 155-158.



Ірина Калиниченко, д. мед. н., професор
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Суми, Україна

Рухова активність дітей як основа здорового способу життя у контексті оперативних функцій громадського здоров'я

Анотація. Встановлено, що рухова активність дітей не відповідає біологічним потребам організму у русі, які сприяють зміцненню і збереженню здоров'я. В усіх вікових групах значну питому вагу і стабільність у структурі вільного часу мають пасивні форми відпочинку.

Ключові слова: рухова активність, діти, спосіб життя.

Вступ. Курс на здоровий спосіб життя та формування у громадян здоров'язбережувального світогляду є незмінним у державній політиці країни, а найбільш перспективною віковою категорією у цьому аспекті є діти, бо саме в дитинстві відбувається засвоєння основних обсягів інформації та набуття фундаментальних життєвих стереотипів. Загальновідомо, що ведення населенням здорового способу життя для збереження та зміцнення здоров'я є у п'ять разів ефективнішим, ніж лікувально-діагностичні процедури. За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, співвідношення витрат і прибутків від виконання програм здорового способу життя становить 1 до 8 [1].

Особливої актуальності набуває означена проблема у період карантину, самоізоляції у зв'язку із COVID-19, або навчанню в умовах он-лайн формату коли перебування вдома, в умовах соціальної ізоляції та військового стану, протягом тривалого періоду часу може серйозно ускладнити підтримання фізичної активності, а сидячий спосіб життя і низький рівень фізичної активності можуть мати негативний вплив на здоров'я, благополуччя і якість життя.

Принцип пріоритетності здоров'язбереження покладено в основу Концепції розвитку системи громадського здоров'я (2016), в якій оперативні функції громадського здоров'я (ОФГЗ) зорієнтовані, зокрема, на формування детермінант здоров'я (соціально-економічні, екологічні, культурні, поведінкові). ОФГЗ не є окремими послугами системи громадського здоров'я, вони можуть адаптуватися до виконання окремих конкретних завдань за різних умов [2].

Метою та завданням дослідження було проаналізувати рухову активність та поведінкові детермінанти здоров'я, як компонентів способу життя дитячого населен-

ня.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використано результати анкетування в он-лайн режимі школярів міських закладів освіти з дотриманням біоетичних норм та принципів Гельсінської декларації. Питання анкети стосувалися добового режиму дня, обсягу рухової активності у формі добового хронометражу.

Результати дослідження та їх обговорення.

Співставлення отриманих даних дозволяє констатувати, що в усіх вікових групах значну питому вагу і стабільність у структурі вільного часу мають пасивні форми відпочинку (учні молодшого шкільного віку – 71,32%, середнього – 75,74%, старшого – 75,0%). Зрозуміло, що значна частка дітей, які, з різних причин, відпочивають переважно пасивно, не можуть себе реалізувати у творчих заняттях, заняттях фізичною культурою і спортом, що у свою чергу опосередковано визначає розповсюдженість шкідливих звичок серед дитячого контингенту і вплив соціального оточення на культуру життєдіяльності.

Виявлено загрозову тенденцію втрати навіть потенційного бажання підвищити свою РА, що потребує негайної соціальної, педагогічної і психологічної корекції формування основних стереотипів поведінки і способу життя. У зв'язку з цим було проаналізовано використання у повсякденному житті різних форм занять ФК і спорту. Зокрема $20,41 \pm 2,21\%$ учнів вказали, що беруть участь в уроках ФК он-лайн, а $12,64 \pm 2,26\%$ опитаних періодично у вільний час беруть участь у спортивних іграх з батьками і друзями.

У повсякденному житті звична РА школярів часто не відповідає тим біологічним потребам організму у русі, які сприяють зміцненню і збереженню здоров'я. За даними формалізованої самозвітності дітей і підлітків встановлено, що середньодобові енерговитрати становили $2800,20 \pm 9,01$ ккал ($72,79 \pm 0,83$ ккал/кг) у буденний день і $2471,40 \pm 11,61$ ккал ($64,56 \pm 0,75$ ккал/кг) – у вихідний.

Зважаючи на те, що форма, інтенсивність і характер РА дітей і підлітків шкільного віку змінюється в онтогенезі під впливом як біологічних (вік, стать, стан здоров'я) так і соціальних чинників, проведено співставлення кількісних показників звичної РА у різних групах школярів.

У цілому, у віковому діапазоні 7 – 17 років, виявлено тенденцію до більшої РА хлопців, ніж дівчат у буденний день (добові енерговитрати хлопців становлять $2816,10 \pm 13,24$ ккал у буденний день і $2465,50 \pm 17,53$ ккал – у вихідний день), дівчат, відповідно $2783,10 \pm 12,24$ ккал ($t=1,82, p>0,05$) і $2474,80 \pm 15,51$ ккал ($t=0,39, p>0,05$).

Висновки.

У повсякденному житті звична РА школярів часто не відповідає тим біологічним потребам організму у русі, які сприяють зміцненню і збереженню здоров'я. Виявлено загрозову тенденцію втрати навіть потенційного бажання підвищити свою РА, що потребує негайної соціальної, педагогічної і психологічної корекції формування основ-

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



них стереотипів поведінки і способу життя.

Список використаної літератури

1. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text>
2. Слабкий Г.О., Миронюк В.І., Качала Л.О. Система громадського здоров'я: бачення Всесвітньої організації охорони здоров'я. Основні оперативні функції громадського здоров'я та їх зміст. *Україна. Здоров'я нації*. 2017. № 3 (44). С. 24 – 31.
3. Гозак С. В., Єлізарова О. Т., Калиниченко І. О., Станкевич Т. В., Парац А. М. *Наукове обґрунтування нормативів оздоровчої рухової активності для дітей молодшого шкільного віку. Довкілля і здоров'я*. 2022. №3. С.37 – 43.

Ірина Латвинська, аспірант
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Галина Артем'єва, к. фіз. вих., доцент
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Мотиви жінок зрілого віку до оздоровчих занять фітнесом з використанням обладнання TRX

Анотація. Дослідження присвячено виявленню провідних мотивів жінок зрілого віку, які прийшли на тренування з оздоровчого фітнесу за моно програмою з використанням обладнання TRX.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, жінки зрілого віку, обладнання TRX.

Вступ. На сьогоднішній день одним з найбільш пріоритетних напрямів державної політики в Україні є формування та збереження здоров'я населення [5]. Значний інтерес держави до цього питання пов'язаний з даними про зниження рівня здоров'я населення і не дотримання основних положень здорового способу життя [2, 5].

Систематичні заняття фітнесом стають все більш необхідною складовою образу і стилю життя кожної людини [1, 3]. Тому важливу роль при виборі фітнес програми відіграють провідні мотиви людини [1, 2, 4]. Саме це і обумовлює актуальність дослідження.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Експериментальне дослідження виконано відповідно до ініціативної наукової теми кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр.», номер державної реєстрації 0120U101215.

Мета дослідження. Визначення пріоритетних мотивів жінок зрілого віку, які обрали заняття з використанням обладнання TRX. **Завдання дослідження:** 1. Систематизувати дані про мотивацію жінок до занять оздоровчим фітнесом в умовах життя сучасного суспільства. 2. Виявити пріоритетні мотиви жінок зрілого віку, які прийшли займатися фітнесом за моно програмою з використанням обладнання TRX.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні приймали участь 180 жінок, віком від 24 до 48 років. Дослідження проводилось на базі фітнес клубів «Территория

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична конференція

6-7 грудня 2022 року

Fitness» м. Харків та м. Павлоград. Для досягнення поставленої мети використовувались методи: теоретичного аналізу науково-методичної літератури, соціологічного дослідження (анкетування), математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Перш ніж розпочати тренувальний процес у оздоровчому фітнесі, жінкам зрілого віку було запропоновано відповісти на питання, що спонукало їх обрати саме моно програму з використанням обладнання TRX. Результати відповідей жінок наведено на рисунку 1.

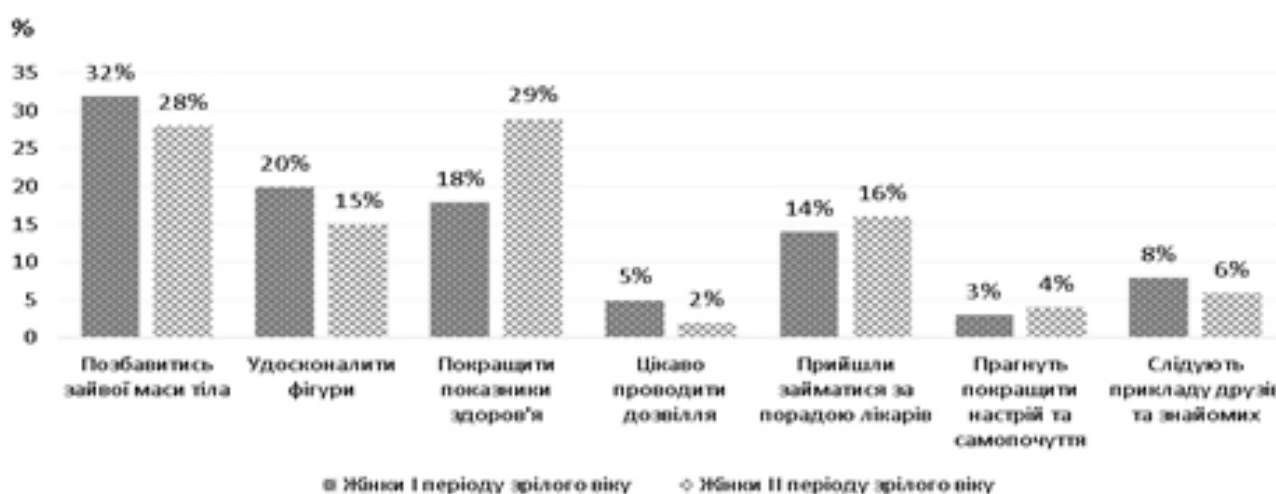


Рис. 1. Мотиви жінок зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом з використанням обладнання TRX, (n=180)

Було встановлено, що 32% жінок першого періоду зрілого віку та 28% жінок другого періоду зрілого віку обрали заняття з використанням обладнання TRX для того, щоб позбавитись зайвої маси тіла. Удосконалити фігуру бажають 20% та 15% жінок першого та другого періодів зрілого віку, відповідно. 18% та 29% жінок першого та другого періодів зрілого віку, відповідно, бажають покращити показники здоров'я. За порадою лікарів прийшли займатися 14% та 16% жінок першого та другого періодів зрілого віку. Слідують прикладу друзів та знайомих 8% жінок першого періоду та 6% жінок другого періоду зрілого віку. Цікаво проводити дозвілля бажають 5% жінок першого періоду та 2% жінок другого періоду зрілого віку. 3% та 4% жінок першого та другого періодів зрілого віку, відповідно, бажають покращити настрій та самопочуття.

Висновки. 1. Аналіз науково-методичної літератури довів, що у сучасних фітнес клубах існує велика кількість фітнес програм. Однак фахівці приділяють мало уваги визначенню провідних мотивів, які спонукають жінок зрілого віку обирати певну програму. 2. З отриманих відповідей жінок можна зробити висновок, що провідні мотиви до обрання оздоровчого тренування з використанням обладнання TRX у жінок першого та другого періодів зрілого віку дещо відрізняються. Так перше місце у жінок першого періоду зрілого віку належить такому мотиву, як позбавлення зайвої маси тіла 32%. На другому місці - удосконалення фігури 20%. Третє місце - покращення показників

здоров'я 18%. У жінок другого періоду зрілого віку на першому місці мотив покращення показників здоров'я 29%. Друге місце посідає відповідь позбавлення зайвої маси тіла 28% та на третьому місці – відвідування занять за рекомендацією лікаря 16%.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Визначити показники функціонального стану та фізичної підготовленості жінок зрілого віку для побудови тренування з використанням обладнання TRX.

Список використаної літератури

1. Артем'єва Г., Латвинська І. Мотиви занять оздоровчим фітнесом жінок 30-35 років з використанням технологій дистанційного навчання. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. Переяслав, 2020. Вип. 66. С. 184-187.
2. Артем'єва Г., Латвинська І. Організація оздоровчих занять фітнесом з підвісними петлями TRX з урахуванням індивідуальних показників фізичного здоров'я жінок зрілого віку. Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез наукової онлайн-конференції, присвяченої Дню науки в Україні (електронне видання), 17 травня 2022 року. Харків: ХДАФК, 2022. С. 111-113.
3. Беляк Ю.І, Грибовська І.Б., Музика Ф.В, Іваночко В.В, Чеховська Л.Я. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Львів, 2018. 208 с.
4. Венгерова Н. Н. Мотивационная структура физкультурной деятельности женщин зрелого возраста. Теория и практика общественного развития. 2014. №3. С. 125-127.
5. Школа О. М., Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.



Kateryna Maksymova, PhD in Pedagogy, associate professor
Kharkive State Academy of physical culture
Ukraine, Kharkiv

Tetyana Zhlobo, PhD in Pedagogy, associate professor
Chernihiv Collegium National University named after T.G. Shevchenko
Ukraine, Chernihiv

Formation of culture of students' health using fitness technologies

Abstract. In the theses, scientific and methodological approaches to the formation of students' culture of health with the use of fitness technologies are presented. The necessity and relevance of the introduction of a new selective curriculum "Fitness of Fitness Culture" in the educational process of multi-profile HEIs are revealed. Features of the formation of culture of students' health with the use of fitness technologies by the new modified program are analyzed. It is defined the culture of health as the basis for the formation of a healthy lifestyle of students. The culturological emanation of fitness culture as an effective means of forming the culture of students' health with the use of fitness technologies is considered.

Keywords: health, culture of health, students, fitness, fitness culture, fitness technologies, classroom activities, higher education institutions (HEIs).

Introduction. Currently, the system of higher education in Ukraine is at the stage of fundamental changes, characterized by a new understanding of the goals and objectives of education, awareness of the need to modernize all disciplines, including physical education, new modern methods and techniques of effective educational and health activities of students using fitness technology in order to create quality higher education and the formation of a healthy young generation of educated people and high culture, namely the culture of health [1].

The purpose and task of the research are to analyze the current state of the students' health and then to form their culture health using modern fitness technologies.

Research material and methods. Theoretical and empirical methods of research, analysis of scientific literature and pedagogical experience were used in the formation of the culture of students' health using modern fitness technologies.

Research results and their discussion. The deteriorating students' health has in-

tensified the search for more effective methods of improving the health of the younger generation, among which the place of health fitness, which has become a culturological emanation of the Western lifestyle, has taken an honorable place. Recently, the role of physical education as a discipline needs to be modernized in accordance with modern requirements of today [4]. Therefore, it is necessary to introduce the latest innovative approaches to educational activities of students in the system of higher professional education, namely the introduction of the phenomenon of fitness culture as an effective means of forming proper health and culture of students based on cultural and health principles aimed at forming in students the basics and culture of health, as well as values, needs, knowledge, skills and abilities to maintain and promote health through fitness technology [2].

Theoretical justification, development and experimental testing technology is carried out, the use of a model for the formation of culture of health using fitness technologies for students of multi-profile HEIs. The degree of scientific development of the problem of forming of students' culture of health with the use of fitness technologies in the system of higher education of Ukraine is analyzed and the essence of baseline concepts is revealed.

In accordance with the objectives of the study, the model of forming of culture of students' health was created, the technology of which consisted in the implementation of a sequence of such structural blocks as: methodological and target, organizational and content, activity and performance units [3].

The parameters of physical, mental, social health, physical fitness, adaptive and functional capabilities of students of various multi-profile HEIs are studied. Thus, with normal functional stress of body systems (I level AP) revealed 5 students, which amounted to 1,9% of the total; 180 students – 70,3% - reached the second level of adaptive potential, which allows students to engage in the main group using all physical exercises; 27,8% of students have 3 and 4 levels of adaptive potential, which significantly reduces their ability to work and indicates a failure of regulatory mechanisms.

An experimental program has been developed to use the selective curriculum "Fundamentals of Fitness Culture" for students of multi-profile HEIs in order to form an appropriate level of health culture of health.

It was found that the level of knowledge about the culture of students' health at the end of the experiment was significantly higher ($p < 0,05-0,001$). Thus, the largest shifts were obtained on the topics "The phenomenon of culture of health" in the context of fitness culture" ($t = 4,90$; $p < 0,001$); "Cultural emanation of fitness culture as a means of improvement by modern fitness technologies" ($t = 4,68$; $p < 0,001$).

Conclusions. So, the analysis of the impact of the experimental program on the physical, mental and social students' health is presented. The obtained results testify to the effectiveness of the implemented process of forming the culture of health with the use of our developed selective curriculum "Fundamentals of Fitness Culture" for students of multi-profile HEIs.

Prospects for further research are to implement the results of the pedagogical ex-

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



periment of the effectiveness of the proposed experimental program for the formation of culture of students' health during the classroom activity with the use of fitness technology in many HEIs.

Reference

1. Maksymova K.V. Fitness as an instrument for strengthening health and increasing quality of people's lives. «Фізична активність і якість життя людини». Зб. тез доп. IV міжнародна науково-практична інтернет-конференції 10 червня 2020 року. Луцьк. 2020. С.78.
2. Mulyk K, Maksimova K, Mulyk V, Karpets L, Pustovoit B, Yefimenko P, Perevoznyk V, Mishin M, Kanishcheva O, and Paevskiy V. Motivational Principles Of Using Various Fitness Programs. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*. November–December 2018. RJPBCS 9(6) Page No. 673-680.
3. Crossley, N. (2006). In the gym: Motives, meaning and moral careers. *Body & Society*, 12(3), P. 23-50.
4. KroeberA., Kluckhohn C. Culture. A Critical Review of Concepts and Definitions. Cambr. (Mass.), 1952, p. 98.

Катерина Мозоль, магістрантка

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Галина Артем'єва, к. фіз. вих., доцент, науковий керівник

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Ставлення жінок першого періоду зрілого віку до розвитку гнучкості в процесі занять стретчингом у оздоровчому фітнесі

Анотація: Публікація розкриває питання застосування оздоровчої фітнес програми стретчинг для розвитку гнучкості жінок першого періоду зрілого віку. Визначено розбіжності в деяких питаннях анкети, але загалом респонденти згодні з думкою, про те що стретчинг є ефективною оздоровчою фітнес програмою, яка допомога досягти мети в питаннях розвитку гнучкості.

Ключові слова: фітнес, гнучкість, жінки першого періоду зрілого віку, стретчинг.

Вступ. Стретчинг - це напрямок оздоровчого фітнесу, основні вправи в якому спрямовані на розтяжку всіх груп м'язів, а також на розвиток гнучкості і еластичності [5].

Ефективність програми занять стретчингом для жінок першого зрілого віку підтверджується результатами позитивних змін маси тіла, поліпшенням стану серцево-судинної і дихальної систем організму [1-3]. Програма занять стретчингом забезпечує оптимізацію рівня фізичного, функціонального і психічного стану, дозволяє задовольнити потреби в сфері дозвілля, відпочинку та самовдосконалення жінок першого зрілого віку [3-5].

Ефективність тренування багато в чому залежить від рівня мотивації. Отже вивчення мотиваційних пріоритетів жінок на початку тренувань надасть змогу більш ефективно підібрати вправи та організувати заняття стретчингом з жінками першого періоду зрілого віку.

Мета: аналіз відповідей жінок першого періоду зрілого віку, що стосуються питань розвитку гнучкості в процесі занять стретчингом у оздоровчому фітнесі.

Завдання: 1. Проаналізувати наукову та методичну літературу з питань розвитку гнучкості жінок першого періоду зрілого віку у оздоровчому фітнесі.



2. Визначити пріоритетні мотиви жінок першого періоду зрілого віку до відвідування занять стретчингом у оздоровчому фітнесі.

Для досягнення мети були використанні наступні **методи дослідження**: аналіз наукової та методичної літератури, анкетування. Анкетування містило 12 питань, з них 3 відкритого типу та 9 закритого типу. **Матеріал.** У анкетуванні взяли участь 26 жінок першого періоду зрілого віку.

Результати дослідження. З перших відкритих питань анкети нами були встановлені паспортні данні: ПІБ, вік та професія. У досліджуваних жінок середній вік становить 28.4, роки. Серед досліджуваних визначено три жінки наймолодшого віку, який становить 21 рік, та п'ять жінок 35 років, які є найдорослішими. Вік інших жінок знаходить у діапазоні 21-35 років. Жінки мають різний вид діяльності, є представники: освітньої, медичної, ІТ, та бізнес сфери.

Наступні питання мали закритий тип відповіді. Четверте питання анкети було сформовано наступним чином: «Чи сподобалось Вам перше тренування зі стретчингу?». Ми отримали однозначну відповідь «так». Всім 100% жінок сподобалось перше заняття зі стретчингу. Це вказує на те, що фітнес тренер має достатній рівень фахової підготовки для проведення оздоровчих фітнес тренувань, та зміг вже на першому занятті довести доцільність занять стретчингом.

Наступне питання було спрямоване на те, щоб дізнатися «Як довго жінки займаються стретчингом?». На це питання ми отримали різні відповіді респондентів. 50% жінок займаються стретчингом менше року, 42% жінок віддають перевагу стретчингу вже понад рік, та лише 8% респондентів займаються стретчингом 3 роки. З цього ми робимо висновок що стретчингом можуть займатися жінки різного рівня підготовленості.

Шосте питання було сформовано наступним чином: «Скільки годин в тиждні Ви можете присвятити тренуванню». Майже половина респондентів -46% жінок готові присвятити заняттям зі стретчингу 3 години на тиждень. 35% певні, що можуть виділити для занять більше 3 годин та тиждень і 19% можуть займатися менше 3 годин на тиждень.

У сьомому питанні, треба було визначитись «В який час доби жінкам комфортніше тренуватись?». Респондентам, у кількості 65% комфортніше тренуватись у вечорі після роботи. 27% жінок відвідують тренування зранку (перед роботою) і тільки 8% респондентів готові тренуватися в обідній час.

Восьме питання полягало у тому, щоб визначити: «Чи впливають зовнішні фактори на ефективність тренування (температура, освітлення, кількість людей на тренуванні)?». Респонденти дали наступні відповіді: 77% тих, що займаються вважають, що зовнішні фактори мають великий вплив на процес тренування, 23% респондентів не згодні з цим, бо що вони зосереджуються на виконанні вправ, та не помічають зовнішніх факторів в процесі заняття.

На питання: «Що Вам подобається в заняттях зі стретчингу» 84% жінок переконані, що відчують покращення стану організму після занять стретчингом. У 8

% жінок спостерігається підвищення настрою після заняття. Та рівними долями по 4% розподілилися думки респондентів, яким подобається атмосфера та «концентрація на вправах, а не на внутрішніх проблемах».

На десяте питання анкети: «Які зміни в своєму організмі після тренування Ви спостерігаєте» більша частина жінок 54% відповіла, що вони відмічають покращення гнучкості у всьому тілі, а 46% жінок відчувають поліпшення загального самопочуття в організмі.

Одинадцять питань було спрямоване на визначення мети жінок в процесі занять стретчингом. 58% респондентів мають на меті покращити роботу свого опорно-рухового апарату. 34% респондентів хочуть покращити загальне самопочуття організму, та останні 8% мають мету сісти на шпагат.

Останнє питання було сформоване наступним чином: «Як Ви дізнались про цей вид занять?». По 31% опитуваних дізнались про стретчинг з соціальних мереж та за рекомендацією іншого тренера. 27% жінок дізнались про це вид занять від знайомих, та 11% жінок обрали інший варіант у якому висловили свої думки.

Підсумовуючі можна сказати, що ставлення жінок першого зрілого віку, до питань підвищення гнучкості в процесі занять стретчингом має велике значення, оскільки завдяки заняттям значно покращилось їх загальне самопочуття.

Висновки. 1. Аналіз літературних джерел довів, що гнучкість, як фізична якість, є важливою для жінок першого періоду зрілого віку. Для її ефективного розвитку у оздоровчому фітнесі фахівці пропонують заняття стретчингом. 2. У результаті обробки та узагальненні результатів анкетування було встановлено, що жінки, які займаються стретчингом, мають схожі думки у питаннях значимості гнучкості та впливу на організм цього виду занять оздоровчим фітнесом, але різним є співвідношення думок респондентів на деякі питання анкети.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. До перспектив подальших досліджень цього напрямку відноситься проведення тестування та визначення рівня гнучкості досліджуваних жінок.

Список використаної літератури

1. Артем'євої Г.П., Латвинська І.С., Мошенська, Т.В. Побудова програми оздоровчого тренуванні жінок першого періоду зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник, Харків: ХДАФК. 2020, № 6 (80). С. 58-64
2. Беляк Ю, Грибовська І, Музика Ф. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Львів, 2018. 208 с.
3. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра КПІ ім. Ігоря Сікорського / уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Електронні текстові данні. Київ КПІ ім. Ігоря Сікорського,

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**XXII Міжнародна науково-практична
конференція**

6-7 грудня 2022 року



2021. 78 с.

4. Савіна С.О. Сучасні фітнес-програми оздоровчої спрямованості: навчальний посібник. Харків, ХДАФК, 2020. С. 97-100.

5. Фізичне виховання. Стретчинг: практикум / уклад.: В. В. Білецька, Ю. О. Усачов, Л. В. Ясько. К.: НАУ, 2015. 44 с.

Олексій Огнєв, магістрант

Харківська державна академія фізично культури

Харків, Україна

Галина Артем'єва, к. фіз. вих., доцент, науковий керівник

Харківська державна академія фізично культури

Харків, Україна

Показники тестування рухових якостей дівчат 7-8- років у оздоровчій аеробіці

Анотація. У дослідженні представлені результати тестування рухових якостей дівчат 7-8-років, що прийшли на заняття фітнесом за програмою з оздоровчої аеробіки. За результатами дослідження встановлено, що досліджувані показники мають варіацію за рівнями і знаходяться у межах від низького до високого рівня.

Ключові слова: оздоровча аеробіка, діти молодшого шкільного віку, рухові якості.

Вступ. Останнім часом стало помітно підвищення кількості фітнес програм для занять з дітьми молодшого шкільного віку. Одним з напрямків занять фітнесом є заняття оздоровчою аеробікою [2, 4]. Науковці [1, 4, 5] стверджують, що оздоровча аеробіка є тим універсальним засобом, що здатен різнобічно впливати на дитячий організм, сприяючи зміцненню опорно-рухового апарату, вдосконаленню можливостей функціональних систем організму, розвитку рухових якостей. Дані о рухових якостях є індикатором для планування та корекції засобів, що використовуються у заняттях. Тому їх аналіз вказує на актуальність дослідження.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами: Робота виконана відповідно до ініціативної наукової теми кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії: «Теоретико-методологічні засади розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр.), номер державної реєстрації 0120U101215».

Мета та завдання дослідження. Мета – аналіз показників тестування рухових якостей дівчат 7-8-років у оздоровчій аеробіці. Завдання дослідження: аналіз науково-методичної літератури з питань розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку у заняттях оздоровчою аеробікою; визначення рівня розвитку рухових якостей дівчат 7-8 років у оздоровчій аеробіці.

Матеріал і методи дослідження Аналіз науково-методичної літератури,

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

педагогічне тестування, методи математичної статистики. Матеріал: 10 дівчат 7-8 років; база: ХСЗОШ № 37, секція з оздоровчої аеробіки. м. Харків.

Результати дослідження та їх обговорення. Оздоровче тренування, як вказують фахівці [2, 3, 4], повинно проводитись з урахуванням даних розвитку рухових якостей. На початку дослідження дівчатам було запропоновано виконати тестові вправи для визначення їх рухової підготовленості (табл. 1).

З даних таблиці 1 ми з'ясували, що середній результат в групі дівчат 7-8-років у тестах на силову витривалість м'язів живота складає $14,1 \pm 1,7$ разів. У тесті на силову витривалість м'язів спини результат дорівнює $28,0 \pm 5,0$ с. У тесті на силову витривалість м'язів верхнього плечового поясу результат становить $12,1 \pm 1,9$ с.

Таблиця 1

Показники контролю рухових якостей дівчат 7-8 років (n = 10)

Тести/ стат. дані	Підйом тулуба за 30 с., рази	Утримання тулуба лежачі на животі, с	Згинання розгинання рук, рази	Біг на місці за 5 с, к-сть разів	Нахил вперед, см.	Стрибок у довжину, см.	Човнико- вий біг з кеглями 4×9, с.	Проба Ромберга, с
$\bar{X} \pm \sigma$	$14,1 \pm 1,7$	$28 \pm 5,0$	$12,1 \pm 1,9$	$14,7 \pm 2,2$	$5,1 \pm 1,1$	$109,7 \pm 7,7$	$16,7 \pm 1,1$	$12,5 \pm 2,5$
Рівні	с/рівень	с/рівень	с/рівень	нижче за середній	високий	нижче за середній	низький	низький

Середній показник швидкісно-силових здібностей дівчат 7-8-років у тесті Біг на місці за 5 с складає $14,7 \pm 2,2$ рази. Середній показник розвитку вибухової сили дівчат дорівнює $109,7 \pm 7,7$ см.

Показник рухливості тазостегнових суглобів дівчат складає $5,1 \pm 1,1$ см.

У тестах, які відображають рівень розвитку координаційних здібностей середні результати на початку педагогічного дослідження у групі дівчат наступні: тест човниковий біг 4х9 з кубиками $16,7 \pm 1,1$ с; у пробі Ромберга середній результат дорівнює $12,5 \pm 2,5$ с.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури довів підвищення інтересу фахівців до застосування занять оздоровчою аеробікою для розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку. Розширення даних за цим питанням сприятиме підвищенню ефективності проведення занять оздоровчою аеробікою. У результаті тестування нам вдалося встановити, що показники рухової підготовленості мають варіацію за рівнями. На високому рівні знаходиться показник гнучкості; на середньому рівні знаходяться обидва показники силової витривалості; результати обох показників швидкісно-силових здібностей відповідають рівню нижче середнього; низькому рівню відповідають результати у тестуванні координаційних здібностей та рівноваги. З урахуванням отриманими даних, будуть надалі поєднуватись засоби у заняттях оздоровчою аеробікою з дівчатами 7-8-років.

Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення ефективності розвит-

ку рухових якостей дівчат 7-8-років у заняттях оздоровчою аеробікою.

Список використаної літератури

1. Артем'єва Г.П., Бодренкова, І.О., Мошенська, Т.В. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки гімнасток у спортивній аеробіці на етапі початкової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник, Харків: ХДАФК. 2019, № 5(73), с.76-81. doi:10.15391/sns.v.2019-5.013
2. Аеробіка. Теорія методика проведення занять: навч. посібн. для студ. вищ. і середн. спец. уч. закл. фіз. виховання / під заг. ред. Є.Б. Мякінченко, М.П. Шестакова. М. : СпортАкадемПрес, 2006. 304 с.
3. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: навч. посіб. для студ. ВНЗ. К. Олімпійська л-ра, 2001. 483 с.
4. Синиця С.В., Шестерова Л.Є., Т.О. Синиця Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч.посіб. ФОП Піча С.В., Видавництво "Новий Світ-2000", 2020. 234 с.
5. Artemieva H., Moshenska T. Improvement of special physical training of female gymnasts in sports aerobics at the stage of preliminary basic training. Slobozhanskyi herald of science and sport (English ed.online). Kharkiv: KSAPS, 2017. №6 (62). Pp. 17-20.



Дарина Рудь, магістрантка

Харківська державна академія фізично культури

Харків, Україна

Галина Артем'єва, к. фіз. вих., доцент, науковий керівник

Харківська державна академія фізично культури

Харків, Україна

Ірина Біленька, ст. викладач

Харківська державна академія фізично культури

Харків, Україна

Аналіз показників силових здібностей жінок 30-35 років, що почали заняття за програмою TRX у оздоровчому фітнесі

Анотація. Дана публікація присвячена аналізу показників силових здібностей жінок 30-35 років, на початку занять оздоровчим фітнесом за програмою TRX.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, програма TRX, жінки першого періоду зрілого віку.

Вступ. Одним з популярних напрямків оздоровчого фітнесу, серед жінок першого періоду зрілого віку, є тренувальна програма силової спрямованості TRX [1, 2]. Ця фітнес програма дозволяє покращити фізичний стан організму, підвищити рівень фізичної працездатності та за короткий час скорегувати статуру [3]. Вправи на тренажері TRX виконуються у нестабільному положенні тіла. А зі зміною кута нахилу тулуба від точки кріплення петель можна корегувати рівень навантаження на м'язові групи [5].

Для ефективного проведення силового тренування, фахівці [1-5] рекомендують застосовувати контроль силових здібностей та на цій основі здійснювати планування ступеню навантаження у заняттях. Це обумовлює актуальність проведення дослідження.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами: Робота виконана відповідно до ініціативної наукової теми кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії: «Теоретико-методологічні засади розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр.), номер державної реєстрації 0120U101215».

Мета дослідження. Аналіз показників силових здібностей жінок 30-35 років, що почали заняття за програмою TRX у оздоровчому фітнесі.

Завдання дослідження: 1) Провести аналіз літературних джерел з питань визначення впливу засобів тренувальної програми TRX на організм та її популярності серед жінок першого періоду зрілого віку у оздоровчому фітнесі; 2) Визначити рівень силових здібностей жінок 30-35 років на початковому етапі занять за програмою TRX у оздоровчому фітнесі.

Матеріал. У дослідженні приймали участь 24 жінки віком 30-35 років, які прийшли на заняття оздоровчим фітнесом за програмою TRX у фітнес-центрі «KING GYM FITNESS» м. Харків. Усі жінки дали згоду на участь у дослідженні та пройшли медичний огляд. Дослідження проводилось в період вересень 2022 р – грудень 2022 р.

Методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження та тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Використовуючи науковий підхід нами були проведені педагогічні тестування та визначені рівні розвитку силових здібностей жінок 30-35 років. Результати первинного тестування представлені на рисунку 1.

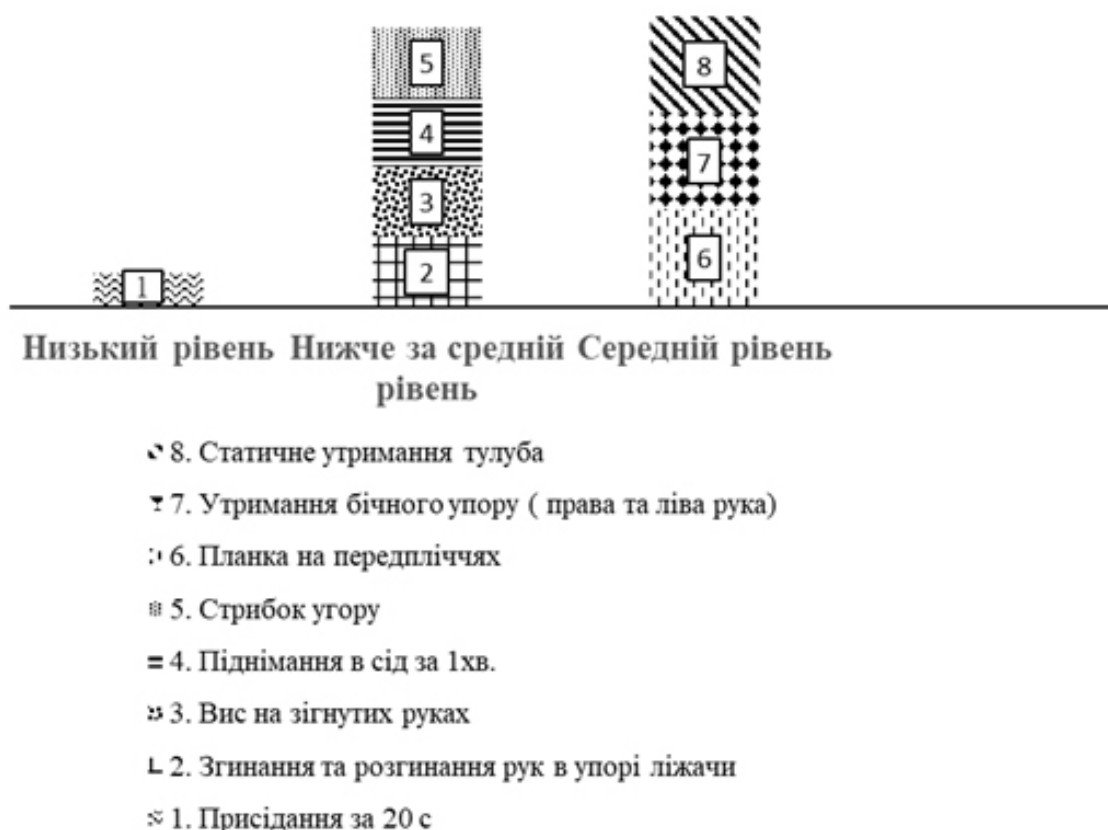


Рис. 1. Розподіл показників силових здібностей жінок 30-35 років за рівнями при виконанні тестових вправ (n=24)



При розподілі результатів тестування силових здібностей досліджуваних жінок за рівнями нами було виявлено, що: швидкісно-силові здібності м'язів ніг при виконанні тестової вправи «Присідання за 20 с» мають низький рівень розвитку; на рівні нижче середнього знаходяться: силова витривалість м'язів верхнього плечового поясу при виконанні тестових вправ «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи», «Вис на зігнутих руках», силова витривалість м'язів черевного пресу у тестовій вправі «Піднімання в сід за 1 хв», вибухова сила ніг у тесті «Стрибок угору»; на середньому рівні знаходяться: статична силова витривалість м'язів тулуба та спини при виконанні тестових вправ «Планка на передпліччях», «Утримання бічного упору на праву та ліву руку», «Статичне утримання тулуба».

Висновки. 1. Провівши аналіз літературних джерел, можна визначити, що фітнес програма TRX має популярність у жінок першого періоду зрілого віку, а її засоби мають доволі широкий вплив на розвиток силових здібностей. 2. Аналіз показників силових здібностей жінок 30-35 років та їх розподіл за рівнями довів, що результати знаходяться у діапазоні від низького до середнього рівня. Показників вище за середній та середнього рівня не виявлено.

Перспективи подальших досліджень. Згідно отриманих результатів у подальшому буде визначено поєднання засобів та методів тренувальної програми TRX для розвитку силових здібностей жінок 30-35 років.

Список використаної літератури

1. Артем'єва Г. П., Латвинська І.С., Рудь Д.А. Використання обладнання TRX для розвитку силових здібностей у оздоровчому фітнесі. Збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної дистанційної конференції Innovations and prospects of world science, 2-4 February. Vancouver, Canada, 2022. Pp. 319-325.
2. Демідова О., Лашина Ю. Вплив занять фітнесом з використанням обладнання TRX на фізичний стан жінок першого зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 3. С. 30-36.
3. Савіна С.О. Сучасні фітнес-програми оздоровчої спрямованості: навчальний посібник. Харків, ХДАФК, 2020. С. 97-100.
4. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини навчальний посібник. М: УДМУТ, 2001. 260 с.
5. Galyna Artemyeva, Iryna Latvynska, Tetiana Moshenska Construction a comprehensive health training program for women in the first period of adulthood. Slobozhanskyi herald of science and sport. Kharkiv, 2020. Vol. 8. No. 6, Pp. 107-120.

Ганна Таран

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Максим Мішин, к. фіз. вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Стан та перспективи розвитку фітнес-технологій

Анотація. У роботі розкрито стан та тенденції розвитку фітнес-технологій, як феномену сучасної фізичної культури, що дозволяє людям зберігати рухову активність та зміцнювати здоров'я, не зважаючи на різні негативні виклики.

Ключові слова: фітнес-технології, здоров'я, рухова активність, фізична культура.

Вступ. Сучасне суспільство перебуває у постійному розвитку, на який впливають різні фактори, що чинять негативний вплив на здоров'я людини, як психічне, так і на фізичне. Особливого занепокоєння викликає тенденція не тільки малорухливого способу життя, стресів, погіршення стану здоров'я та наявності низки хвороб, а й зниження рухової активності через пандемію Covid-19 і застосування дистанційної роботи та навчання [1, 3].

Саме з цих причин, розгляд інноваційних підходів та напрямів, які формуються трендовими фітнес-технологіями, щодо оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення, набувають особливої актуальності.

Мета дослідження – проаналізувати стан та тенденції розвитку сучасних фітнес-технологій.

Матеріали і методи дослідження. Для розв'язання мети використовувався комплекс загальнонаукових методів: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів, логічний і проблемно-пошуковий метод.

Результати дослідження та їх обговорення. С початком XXI ст. культурологічні концепції традиційних видів фізичної культури почали втрачати здатність виступати в якості інститутів соціальної адаптації. Подоланням цієї девальвації стала поява феномену фітнесу [4]. Сьогодні фітнес завоював величезну популярність у всьому світі та асоціюється з певним способом і стилем життя, що дозволяє за допомогою особливих технологій досягти гармонії духу і тіла, зберігати та зміцнювати здоров'я, удосконалювати фізичну форму та врівноваженість емоційного стану [3].

Маючи значні адаптаційні та інтегративні можливості, фітнес є феноменом

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



сучасної фізичної культури, що має поліфункціональне значення для різних сфер суспільного життя. Це сприяє його інтеграції у всі види культури, зокрема, у фізкультурну освіту людей будь-якого віку [2].

Необхідність відмови від застарілих догм, стереотипів мислення і поведінки, спонукають людей до постійного вдосконалення. Зараз однією з важливих тенденцій у фітнес-індустрії є збільшення рівня свідомості споживачів, які зацікавлені в якості та безпеці надання послуг. Новим підходом щодо інноваційних оздоровчих технологій є використання фітнес-додатків, з можливістю безоплатної їх установки та використання на особистих гаджетах. Це дозволяє користувачам ставити фітнес-цілі, відстежувати активність і зміни в показниках соматичного здоров'я, ділитись успіхами з друзями в соціальних мережах [5].

Окрім цього, у сучасному світі, можна знайти найрізноманітніші види тренувань, які тільки можна уявити, що представлено на сучасних інтернет-платформах, таких як YouTube, Instagram та ін.

Подальший розвиток фізкультурно-оздоровчих технологій пов'язують з розробкою комп'ютерних фітнес-програм, до переваги яких належать: наочність, можливість аналізувати їх зміст, складати та перебудовувати заняття за бажанням. Водночас такі фітнес-програми мають і свій недолік – відсутність рекомендацій з вибору комплексу вправ під час складання індивідуальної програми, немає можливості обґрунтувань про доцільність тих чи інших вправ, не пропонуються альтернативні варіанти, не можливо врахувати нестандартні ситуації та нюанси індивідуальних особливостей [6].

Висновки. Сучасні інноваційні фітнес-технології асоціюються з успіхом у житті й постійним прагненням до досконалості. Використання фітнес-додатків, фітнес-тренувань, які представлені на інтернет-платформах, та комп'ютерних фітнес програм, дозволяють бути в постійній руховій активності, не зважаючи на різні фактори, що чинять негативний вплив на життя людини.

Перспективи подальших досліджень полягають в аналізі структури та змісту фітнес-програм.

Список використаної літератури

1. Жлобо Т.М., Жлобо В.О., Баймлер Е.В., Чорнорот О.А. Сучасні фітнес технології, як засіб підвищення рухової активності молоді. *Interaction of society and science: problems and prospects* : The XXX International Science Conference «Interaction of society and science: problems and prospects», June 15-18, 2021, London, England. 2021. Р. 324-326 doi:10.46299/ISG.2021.I.XXX.

2. Маник В.П. Характеристика сучасних фітнес-технологій. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини* : мат-ли VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю (21-22 квітня 2022) / голов. ред. С. В. Синиця ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка,

2022. С. 191-193.

3. Мішин М.В., Окунь Д.О., Нескородь Н.В. Фітнес-технології як сучасний інноваційний напрям підготовки в спорті. *Scientific Collection «InterConf»*. 2021. № 81. Р. 298-305. doi:10.51582/interconf.21-22.10.2021.036.

4. Мулик К.В., Максимова К.В. Культурологічна еманация фітнес-культури як засіб оздоровлення студентської молоді. *Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія»*. Харків, 2017. Вип. 58. С. 217-227. doi.org/10.5281/zenodo.1117060.

5. Чухланцева Н.В., Шуба Л.В., Шуба В.В. Мобільно орієнтовані фітнес-технології як засіб впливу на фізичну активність студентів. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2020. Том 75. №1. С. 253-268.

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



Олена Фоменко, к. пед. н., доцент

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської
обласної ради
Харків, Україна*

Єлизавета Волкова, здобувачка вищої освіти 3 курсу спеціальності 017 Фізична
культура і спорт, спеціалізація «Фітнес»

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської
обласної ради
Харків, Україна*

Проблеми залучення людей до оздоровчо- рекреаційної рухової активності у закладах освіти

Вступ. Гармонійний розвиток людини – це мета і результат якісної освіти. Фізичне виховання займає у цьому не останню роль, воно забезпечує систематичну роботу над розумовими, естетичними і фізичними якостями людини, сприяє формуванню здібностей шляхом активних, самостійних та усвідомлених дій [1]. Здоров'я, фізичний розвиток і фізична активність різних верств населення викликають велике занепокоєння. Зокрема, спостерігається негативна тенденція – поступове збільшення кількості хворих людей, викликане зниженням опору організму під впливом несприятливих соціальних факторів і природного середовища. Обмеження руху, статичність у позах різко погіршують працездатність, негативно відбиваються на життєво важливих системах організму [3].

Отже розгляд проблеми залучення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності дітей та молоді є вкрай важливим питанням, що обумовлює проведення дослідження у цьому напрямку.

Мета дослідження – розглянути проблеми залучення дітей та молоді до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у закладах освіти. **Завдання дослідження:** 1. Проаналізувати систему оздоровчо-рекреаційної рухової активності, як соціальне явище, що реалізує програму здорового способу життя суспільства. 2. Визначити недоліки в організації рекреаційно-оздоровчої роботи в закладах освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Соціальна система – це впорядкованість в певному відношенні взаємодіючих індивідуумів, груп індивідуумів, процесів, що утворюють інтегральні якості, не властиві складовим її компонентам.

Головною властивістю соціальних систем є те, що в їх основі лежать інтереси людей, оскільки основний їх елемент – людина. Цим пояснюється максимальна складність соціальних систем у порівнянні з іншими видами систем, оскільки кожна людина володіє суб'єктивністю та широким діапазоном вибору поведінки [3].

Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності – це сукупність

взаємопов'язаних та взаємодіючих між собою суб'єктів, діяльність яких спрямовується на залучення особи до рухової активності належного обсягу та оптимальної інтенсивності, форми та види якої добровільно обираються та реалізуються особою під час дозвілля. Також ця система передбачає реалізацію оздоровчих, соціальних та економічних функцій. Це цілісна соціальна система, що має власну структуру, та одночасно є підсистемою системи більш високого порядку – здорового способу життя. У соціальних системах, як особливо складних, здійснюється декомпозиція головної цілі (мети) на ряд складових, що дозволяє сформувати ієрархію цілей від найвищої до найнижчої. Супідрядність цілей для наочності подається у вигляді так званого «дерева цілей», яке дозволяє системно показати порядок руху до мети шляхом досягнення цілей нижчого рівня [3].

Індивідуальні потреби людини у руховій активності – це комплекс, що включає потреби організму людини та потреби особистості, які також диференціюються на окремі складові. Потреби організму людини в руховій активності включають: необхідність в оздоровленні організму, підвищенні його життєздатності; необхідність в оптимізації фізичної підготовленості людини та її фізичного розвитку; потребу компенсувати негативний вплив гіпокінезії та зумовленої нею гіподинамії на психофізичний стан організму людини; потребу у відновленні працездатності організму після робочого дня і тижня [3].

Суттєву негативну роль у зниженні рівня фізичного здоров'я, функціонального стану і адаптивних можливостей дітей та молоді відіграють такі чинники, як гіподинамія, підвищені емоційні навантаження, нераціональне харчування, зниження інтересу до занять різними видами спорту. Дана проблема ускладнюється ще і тим, що до ЗВО молодь приходить вже з послабленим рівнем загального фізичного стану та стану здоров'я в цілому. Найчастіше система фізичного виховання у закладах освіти використовує підхід не до конкретної людини з його індивідуальними особливостями, а до академічної групи, не враховує регіональні, кліматичні, національні особливості та відсутність належної матеріальної бази [1].

Фізичне виховання і масовий спорт є важливою складовою процесу повноцінного розвитку людини та її виховання, дієвим засобом профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, захисту Батьківщини, забезпечення творчого довголіття, організації змістовного дозвілля, запобігання антигромадським проявам. Діяльність всіх інституцій і закладів, що займаються підростаючим поколінням повинна здійснюватися з урахуванням важливих для суспільства вимог, однією з яких є збереження здоров'я людини. В першу чергу це стосується системи освіти яка охоплює період шкільного віку та юності, коли відбувається фізичний розвиток дитини, набувається певний обсяг рухової активності [2]. Фізична культура у закладах освіти повинна сприяти збереженню й зміцненню здоров'я учнів, розвиток рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості, формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя.

Висновки. Проведене дослідження доводить, що система оздоровчо-рекреаційної рухової активності виконує оздоровчі, соціальні та економічні функції та

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



є дієвим засобом в реалізації програми здорового способу життя суспільства. Однак, організація рекреаційно-оздоровчої роботи в закладах освіти більшою мірою зводиться до погано систематизованих, слабо взаємопов'язаних, а отже, неефективних заходів. Аналіз базових програм з фізичного виховання показав, що не зважаючи на окремі зміни, основна їх концепція залишилась старою. Основні положення даних програм на практиці не виконуються. Це пов'язано з об'єктивними причинами реалізації затверджених програм.

Подальший розвиток у цьому напрямку. Сучасний розвиток українського суспільства вимагає створення та впровадження в практику інноваційних програм у сфері фізичної культури і спорту.

Список використаної літератури

1. Сорокіна Т.Р. Проблема збереження фізичного виховання у вищих навчальних закладах в рамках реформи системи освіти. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення*. Суми. 2016. Т. 1. С. 122-127.
2. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні. *Спортивний Вісник Придніпров'я*. 2009. № 1. С. 19-22.
3. Андрєєва О.В. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, 2015. № 1. С. 7-10.

Natalia Chukhlantseva, PhD of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor
*National University «Zaporizhzhia Polytechnic»
Zaporizhzhia, Ukraine*

Physical activity index of female students extramural forms of studies

Abstract. The study notes the mediocre physical activity outcomes of female university students, so it is critical to sensitize them to the need to maintain adequate levels of physical activity.

Key words: women, Baecke Physical Activity Index, part-time students.

Introduction. Insufficient physical activity is a critical problem of our time. The negative health consequences of insufficient PA are well documented [2, 3, 4]. The problem of poor PA in students became especially acute during the COVID-19 pandemic, only 43.19% of students had adequate PA, and only 46.49% of students were physically active enough before the pandemic outbreak [3]. Students are the foundation of the human potential of the country, which is why one of the main tasks in education is to the formation of a positive attitude to physical culture and sports, as the most important factor of a healthy lifestyle [3]. Traditionally a popular form of education is correspondence education, which is most often chosen by an adult, working people. Knowledge about the level of habitual PA of female part-time students will provide a useful basis for creating and implementing effective tools to increase their participation in physical activity.

The purpose of the study was to determine the level of habitual physical activity of female students of the extramural forms of studies.

Materials and methods. Study participants: female students ($n=48$) aged $32,72 \pm 5,18$ years studying at the second (master's) level of higher education in the specialty 017 «Physical Culture and Sport» of the named university. The survey results showed that 56,25% of female students have a bachelor's degree and 43,75% have a master's degree (not in the above specialty). All participants were acquainted with the procedure and methods of the study and confirmed informed consent to participate in the study and publication of results. The PA of female students was studied using the self-report questionnaire The Baecke Physical Activity Questionnaire (BPAQ) [1]. The web survey in Ukrainian was created and administered with the help of Google modules and is posted on the website of the MOODL of the above-mentioned university. The survey was anonymous, the BPAQ contained 24 questions and consisted of three parts: work-related PA, sports-related PA, and leisure-related



PA. The work-related PA section included questions about the physical demands of work, the sports-related section included questions about the frequency and intensity of sports, and the section about daily PA outside of work and sports - about leisure time. Responses were scored on a five-point Likert scale, and were used to calculate an index for each section that adds up to the Baecke Physical Activity Index (BPAI) [1]. The data were analyzed using SPSS Statistics, Version 23.0, and descriptive statistical measures, including mean and standard deviation, were performed to evaluate the data.

Results and discussion. The results of this study showed that the average score of the index of work, sports, and leisure among female students was 2.49 ± 0.73 , 2.54 ± 0.79 , and 2.7 ± 0.90 , respectively. BPAI was 7.73 ± 1.44 , which corresponds to the average level. The results are similar to the results of a study performed by Baranauskas et al. who studied the level of PA of Lithuanian students [2]. Comparison of the results with surveys of other categories of adults suggests that the lifestyle of part-time students does not differ much from the lifestyle of other groups [3, 4]. At the same time, Taşkın & Eroğlu Kolayış highlighted there were significant differences in occupation-related physical activity, sport, and leisure-time physical activity between active and inactive people. So people who regularly go in for sports have a total PA level of 8.95 ± 0.82 points, and people involved in sports irregularly - 7.06 ± 0.96 points [5]. The furtherance of PA in female students can help sustain a sporty way of life. Understanding the importance of lifestyle changes can be helpful for future relationships between physical education professionals and their apprentices. To popularize PA among female students, it is advisable to use educational strategies that contribute to the implementation of recommendations on physical activity.

Conclusions. Although this result was expected from the point of view of the modern realities of life caused by the war, it is unsatisfactory, given that the participants in the study were students whose PA is the key to achieving high results in their professional activities.

We consider the study of the relationship between demographic indicators and the level of physical activity of students, not only women but also men, as a prospect for future research in this direction.

References

1. Baecke J. A., Burema J., Frijters J. E. A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 1982. T. 36, № 5. C. 936– 942. URL: <https://doi.org/10.1093/ajcn/36.5.936>.
2. Baranauskas M., Kupčiūnaitė I., Stukas R. Mental Health and Physical Activity of Female Higher Education Students during the COVID- 19 Pandemic: A Comparative Cross-Sectional Study from Lithuania. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. T. 19, № 15. C. 9725. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph19159725>.
3. Does Physical Activity Matter for the Mental Health of University Students during the COVID- 19 Pandemic? / A. M. Rogowska та ін. *Journal of Clinical Medicine*. 2020. T. 9, № 11. C. 3494. URL: <https://doi.org/10.3390/jcm9113494>

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

4. Leuciuc F. Perception on Physical Education among Students. Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala. 2018. T. 10, № 2. С. 134. URL: <https://doi.org/10.18662/rrem/51>.

5. Taşkin A., Eroğlu Kolayış İ. Relationship with physical activity habits, quality of life and sleep quality in different exercise types. International Journal of Recreation and Sports Science. 2022. URL: <https://doi.org/10.46463/ijrss.1083923>.



Олена Школа, к. пед. н., професор

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської
обласної ради
Харків, Україна*

Ангела Похмелкіна, здобувачка вищої освіти 3 курсу спеціальності 017 Фізична
культура і спорт, спеціалізація «Фітнес»

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської
обласної ради
Харків, Україна*

Туризм як один із засобів фізичної рекреації студентської молоді

Анотація. В статті розкрито вплив туризму як одного із головних чинників рекреаційної діяльності молоді в аспекті самостійної форми рухової активності, направленої на її потреби при активному відпочинку. Також висвітлено основні форми та різновиди рухової активності, які задовольняють потреби в активному відпочинку й відновленні. Визначено вплив туризму як сукупності організованих і спланованих заходів.

Ключові слова: студентська молодь, рухова активність, туризм, фізична рекреація.

Вступ. На сучасному етапі фізична культура була і є одним з найважливіших факторів у формуванні та зміцненні здоров'я [1]. Останнім часом рекреаційна діяльність та здоровий спосіб життя набули усе більшої популярності серед молоді. Крім аудиторних занять в межах освітнього процесу з фізичного виховання та фітнесу, студентську молодь також приваблює рекреаційна діяльність і в позааудиторному процесі. Усі різновиди рухової активності, які задовольняють потребу в активному відпочинку, реалізуються в процесі фізичної рекреації. До них можна віднести фізичні вправи, рухові режими, природні фактори, масаж, а також туризм [2].

Туризм – це один з найпривабливіших активних занять. Він як засіб рекреаційної діяльності набуває все більше популярності серед студентської молоді [3; 4]. Постійне емоційне та інтелектуальне навантаження, стресові ситуації, нервова напруга під час навчання, політична ситуація в країні потребують від юнаків та дівчат своєчасного відновлення сил, здоров'я, поповнення запасів життєвої енергії [2].

Отже, виникає необхідність у визначенні ролі туризму, як дієвого засобу фізичної рекреації при формуванні навичок здорового способу життя студентської молоді.

Мета дослідження – проаналізувати значення туризму як одного із засобів фізичної рекреації студентської молоді.

Завдання дослідження: проаналізувати фізичну рекреацію з позиції формування здорового способу життя студентської молоді; обґрунтувати роль туризму в життєдіяльності студентської молоді.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних літературних джерел, документів та Інтернет-ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична рекреація – це вид фізичної культури, а саме: використання фізичних вправ, а також їх видів у спрощених формах для активного відпочинку людей, отримання задоволення від цього процесу, розваг, зміни видів діяльності, тимчасовий відхід від традиційних форм трудової, побутової, спортивної, військової діяльності [1; 2].

Рекреаційний туризм – різновид туризму, метою якого є відпочинок для фізичного чи психічного відновлення організму. Його видами можна вважати оздоровчий, пізнавальний, екологічний та спортивний, а також їх поєднання [3].

Фізична рекреація, як і рекреація взагалі, – це педагогічні процеси, пов'язані з розв'язанням виховних, освітніх, оздоровчих і соціальних завдань. Вона характеризується загальними ознаками навчально-педагогічного процесу й відбувається в порядку самовиховання. Відмінна особливість фізичної рекреації полягає в тому, що цей процес спрямований на формування рухових навичок під час активного відпочинку й виховання так званих фізичних якостей людини, сукупність яких значною мірою визначає його фізичну працездатність і рівень кондицій. У прикладному відношенні фізична рекреація являє собою процес фізичної підготовки до соціально обумовленої діяльності.

Рекреативно-оздоровчі види діяльності фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи забезпечують здоровий відпочинок, сприяють задоволенню емоційних потреб.

Розрізняють три форми використання часу, відведеного на рекреацію, – туризм, оздоровлення та відпочинок. Визначення цього часу й видів діяльності, які відбуваються в його межах, включає всю сукупність явищ і процесів, пов'язаних із відновленням сил людини.

Саме туризм у сучасному світі сприймається як головна форма рекреаційної діяльності. Рекреація й туризм – акт індивідуального споживання культурних надбань людства.

Цінність туризму полягає в його різнобічному впливі на організм людини й студентської молоді тренувальними, відновлювальними навантаженнями, що дуже важливо для людей, професійна праця яких має обмежену рухову активність. Розвиток автоматизації та механізації, пов'язаний із посиленням навантаження на нервову систему й обмеженням фізичної активності, що є передумовою розвитку функціональних розладів, насамперед нервової та серцево-судинної систем, що спостерігалось у 70 %

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



практично здорових людей, призводить до суттєвої переваги [1; 3; 4].

Так, під рекреацією розуміють біологічну активність людини, спрямовану на відновлення фізіологічного, фізичного потенціалу, на оздоровлення душевних і духовних сил, які ослаблюються в процесі роботи, навчання, одноманітних занять або хвороби. Тому нині рекреація трактується як цілісне фізичне й соціальне оздоровлення.

Висновки. Фізична рекреація - це активна реалізація фізичної культури, завдяки якій під час активного відпочинку формується, поновлюється та зберігається здоров'я студентської молоді, формуються мотиваційні установи. А формування навичок здорового способу життя є необхідною умовою всебічного розвитку, самовдосконалення та самореалізації сучасного студента. Туризм у сучасному світі сприймається як один із головних чинників рекреаційної діяльності. Займаючись різними видами туризму, студенти мають змогу покращити стан свого здоров'я, дізнатися багато корисного, налагодити спілкування з однолітками та викладачами. Усе це уможливорює опанування нових умінь і навичок, що знадобляться як у навчанні, так і в дорослому житті сучасному студенту.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку відбуватиметься за можливості підвищення ефективності процесу фізичного виховання в напрямі оздоровлення студентів завдяки збільшенню розмаїття засобів фізичного виховання, реалізації інноваційних засобів, можливої спортизації процесу фізичного виховання та фітнесу. Потрібно буде дослідити вплив загартування, чіткого режиму, міцного сну, характеру і режиму харчування, корисного стомлення, нервово-психологічного розвантаження на стан здоров'я.

Список використаної літератури

1. Жданова О. М., Тучак А. М., Поляковський В. І., Котова І. В. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. 248 с.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. К. : Олімпійська л-ра, 2010. 248 с.
3. Павлік Т., Дем'янчук О. Туризм як засіб покращення рухової активності учнівської молоді . *Фізична культура, спорт, здоров'я людини*. 2021. С. 53-54.
4. Підлужняк О.І., Шемчак І.А. Вплив занять туризмом студентів вищих навчальних закладів на формування здорового способу життя. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2010. №1 (3). С. 421-428.

Ольга Подрігало, д. фіз. вих., доц.
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Леонід Подрігало, д. м. н., проф.
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Використання медико-біологічних методів в моніторингу функціонального стану спортсменів

Анотація. В роботі аналізується використання медико-біологічних методів в моніторингу функціонального стану спортсменів. Зазначені методи дозволяють виконати всі завдання моніторингу, є інформативними, адекватними та ефективними.

Ключові слова: моніторинг, спорт, медико-біологічні методи.

Вступ. Моніторинг (від англ. monitor – наставляти, радити, контролювати, перевіряти) – це безперервне або тривале спостереження. В спорті важливість моніторингу витікає з можливості реалізації двох його взаємопов'язаних функцій – спостереження і попередження. Моніторинг функціонального стану спортсменів спрямований на отримання інформації про їх стан та її комплексний аналіз. Це дозволяє розробити гіпотезу щодо наявності причинно-наслідкових зв'язків у системі «стан спортсмена – організація підготовки». Така гіпотеза становить основу прогнозу успішності, вона дозволяє обґрунтувати заходи щодо оптимізації підготовки спортсменів. Апробація, оцінка ефективності таких заходів дозволяє реалізувати принцип зворотнього зв'язку і досягнути виконання зроблених прогнозів.

Мета дослідження: аналіз використання медико-біологічних методів в моніторингу функціонального стану спортсменів.

Матеріал і методи дослідження. В якості матеріалів використано результати обстеження спортсменів єдиноборств та складнокоординаційних видів спорту (артистичне плавання, танцювальні види спорту, вуличний воркаут тощо), здійснених протягом 2014-2021 рр. Загальна кількість учасників склала 676 осіб. Застосовані наступні методи: антропометричний, біоімпедансний, гоніометричний, фізіологічні та психофізіологічні методи.

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані результати доводять придатність, інформативність та ефективність медико-біологічних методів для здійснення моніторингу функціонального стану спортсменів. Однак використання за-



значених методів має певні особливості. Так, дослідження особливостей фізичного розвитку у спортивному контексті суттєво відрізняється від загально медичинських. Мета обстеження спортсменів не визначення рівня та гармонійності фізичного розвитку, а з'ясування специфічного впливу виду спорту на організм атлетів, виділення показників і фізичних якостей, що є найбільш інформативними для моніторингу. Для спортсменів більше характерна саме дисгармонійність фізичного розвитку, обумовлена збільшенням маси тіла та окружності грудної клітини. Як показали результати наших досліджень, достатньо інформативними для спортивного моніторингу є аналіз соматотипу із використанням біоімпедансного методу [1]. Найбільше значення цей метод має в тих видах спорту, де контроль маси є важливою умовою досягнення успіху (єдиноборства, артистичне плавання, спортивні танці).

Застосування методу індексів фізичного розвитку достатньо розповсюджене у моніторингу функціонального стану спортсменів. Це обумовлено простотою та наочністю індексів, простотою фіксації їх змін тощо. Важливим моментом моніторингу у цьому випадку є вибір індексів, специфічних для окремих видів спорту. Наші дослідження довели правомірність використання специфічних індексів для моніторингу та прогнозу успішності в єдиноборствах [2], армреслінгу [3], вуличному воркауті [4], артистичному плаванні [5] тощо.

Важливість гнучкості для досягнення успіху у артистичному плаванні та єдиноборствах обумовила використання специфічних тестів та дослідження амплітуди рухів у суглобах кінцівок за допомогою гоніометричного методу. Використання різних дизайнів дослідження дозволило довести відмінності показників як порівняно із контролем (учасниками, що не займаються спортом) [5], так і у спортсменів різного рівня майстерності [6]. Амплітуда рухів є важливим компонентом здійснення технічних елементів у зазначених видах спорту.

Основними перевагами психофізіологічних методів для моніторингу в спорті є можливість використання у натурних умовах у вигляді ком'ютерних тестів, наочність, кількісний характер, атравматичність, ігровий характер тощо. Проведені дослідження дозволили обґрунтувати та апробувати батарею тестів, що є специфічними для різних видів єдиноборств (дзюдо, самбо, вільної та греко-римської боротьби, кікбоксингу, східних видів єдиноборств) [7]. Можливість розміщення батареї на базі портативного пристрою типу iPad, iPhone, iPod дозволяє тренеру проводити дослідження безпосередньо під час тренування. Саме це є основним сенсом моніторингу функціонального стану спортсменів.

Аналіз загальної працездатності та толерантності до стандартизованих навантажень також пропонується для використання у моніторингу стану атлетів. Але головна особливість цих методів полягає у тому, що вони потребують спеціальних лабораторних умов для здійснення. Тому ці методики повинні виористовуватися під час етапного або передзмагального контролю стану спортсменів. Наявні результати доводять правомірність використання цих методів для визначення адаптаційного потенціалу, донозологічної діагностики спортсменів [9].

Висновки. В роботі проаналізовано шляхи використання медико-біологічних методів в моніторингу функціонального стану спортсменів. Зазначені методи дозволяють отримати інформацію про стан спортсмена та його динаміку в процесі підготовки, виконати всі завдання моніторингу.

Список використаної літератури

1. Podrigalo L., Artemieva H., Rovnaya O. e.a. Analysis of the physical development and somatotype of girls and females involved into dancing and gymnastic sports. *Physical education of students*. 2019. 23(2). pp. 75–81. <https://doi.org/10.15561/20755279.2019.0204>.
2. Podrigalo L., Cynarski W.J., Rovnaya O., Volodchenko O. Studying of physical development features of elite athletes of combat sports by means of special indexes. *IDO MOVEMENT FOR CULTURE. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2019. Vol. 19, no. 1. pp. 51–57. DOI: 10.14589/ido.19.1.5.
3. Podrihalo O., Podrigalo L., Bezkorovainyi D., Halashko O., e.a. The analysis of handgrip strength and somatotype features in arm wrestling athletes with different skill levels. *Physical education of students*. 2020. 24(2). pp. 120–126. <https://doi.org/10.15561/20755279.2020.0208>
4. Podrihalo O., Podrigalo L., Iermakov S., Sotnikova-Meleshkina Z., Sokol K., Podavalenko O., Halashko O., & Yermakova, T. Comparative Analysis of Morphological Indicators of Street Workout Athletes With Different Training Experience. *Teoria ta Metodika Fizičnogo Vihovanna*. 2021. 21(4). pp. 343–349. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.4.09>
5. Podrihalo O., Podrigalo L., Jagiełło W., Iermakov S., Yermakova T. Substantiation of Methods for Predicting Success in Artistic Swimming. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2021. 18. 8739. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168739>
6. Podrigalo L.V., Volodchenko A.A., Rovnaya O.A., Stankiewicz B. Analysis of martial arts athletes' goniometric indicators. *Physical education of students*. 2017.21(4). pp. 182–188. doi:10.15561/20755279.2017.0406
7. Podrigalo L., Iermakov S., Romanenko V., Rovnaya O. e.a. Psychophysiological features of athletes practicing different styles of martial arts - the comparative analysis. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2019. Vol.8. No.1 pp. 84–91. DOI: 10.30472/ijaep.v8i1.299.
8. Podrigalo L.V., Volodchenko A.A., Rovnaya O.A. Analysis of adaptation potentials of kick boxers' cardio-vascular system. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2017.21(4). pp. 185–191. doi:10.15561/18189172.2017.0407.



Олександр Романчук, д. мед. н., професор
*Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського,
м. Львів, Україна*

Віра Будзин, к. фіз. вих, доцент
*Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського,
м. Львів, Україна*

Оксана Гузій, к. фіз. вих, доцент
*Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського,
м. Львів, Україна*

Галина Хавелко, викладач
*Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського,
м. Львів, Україна*

Особливості сенсомоторної функції при заняттях кульовою стрільбою

Актуальність. Однією з основних якостей спортсмена-стрільця є стійкість – здатність утримувати зброю в районі точки прицілювання без відхилень. Порушення рівноваги тіла сприймається одночасно багатьма рецепторами, інформація від яких надходить в різні відділи ЦНС від спинного мозку до кори великих півкуль включно і за принципом зворотного зв'язку трансформується в різноманітні антигравітаційні рефлекс, що відновлюють порушену рівновагу [2].

Дана обставина дозволяє припустити, що при зростанні спортивної майстерності стрільців формуються характерні особливості в сенсомоторній організації рухів [3, 4], які в кінцевому разі визначають можливість розвитку стійкості спортсмена-стрільця.

Мета дослідження. Дослідити особливості сенсомоторної функції спортсменів з кульовою стрільби.

Матеріали і методи дослідження. Для об'єктивної кількісної оцінки стану мозкових структур, що здійснюють програмування, ініціацію («запуск»), реалізацію і сенсорний контроль рухової активності у спортсменів-стрільців, нами використовувався прилад КВР (комп'ютерний вимірювач рухів) [1, 5]. З його допомогою, в результаті виконання простих рухових тестів, визначалося 25 цифрових параметрів сенсомоторної функції. А саме: тривалість циклу руху (ТЦР), перемикання центральних установок (ПЦУ), час реалізації флексії і екстензії (ЧРФ і ЧРЕ), короткострокова рухова пам'ять (КРП), час реакції на звук (ВРЗ), помилка корекції флексорів і екстензорів (ПКФ і ПKE),

плавність рухів (ПР), тонус екстензорів і флексорів при візуальному контролі і без нього (ТЕФвіз і ТЕФ), а також асиметрія управління рухами (АС).

З використанням КВР були обстежені 15 спортсменів-стрільців чоловічої статі в віці від 15 до 30 років, стаж занять кульовою стрільбою яких коливався від 3 до 20 років. З них 3 – МСМК, 5 – МС, 4 – КМС, 3 – I розряду. Для досягнення поставленої мети були сформовані 2 групи. Першу групу (ОГ₁) склали 8 спортсменів-стрільців з рівнем майстерності МСМК та МС (стаж занять – 7,3±5,3 роки), другу групу (ОГ₂) – 7 спортсменів-стрільців з рівнем майстерності КМС та I розряд (стаж занять – 3,2±2,0 роки). У якості контрольної групи (КГ) були обстежені 11 випадково обраних здорових осіб чоловічої статі віком 21±2,3 роки, які не займалися спортом. Проводився непараметричний статистичний аналіз даних, міжгрупові відмінності визначались з використанням критерію Ман-Уїтні.

Результати дослідження та їх обговорення У табл. представлені пересічні дані тестування сенсомоторної функції, які значуще відрізнялись у досліджуваних групах. Необхідно відзначити, що за більшістю показників істотних відмінностей встановлено не було.

Таблиця

Значущі відмінності показників сенсомоторної функції, М (Q₁;Q₃)

Показник		ОГ ₁	ОГ ₂	КГ	р	
					ОГ ₁ -КГ	ОГ ₂ -КГ
ПР, %	л	90.0 (88.6; 91.3)	89.7 (51.9; 92.5)	89.2 (76.2; 92.7)		
	п	91.6 (90.4; 93.4)	92.1 (79.0; 93.8)	40.2 (32.7; 90.8) ^{0.04}	0.000	0.002
ТЕФВ, %	л	3.0 (0.1; 7.8)	5.9 (2.2; 17.3)	7.1 (-7.7; 10.4)		
	п	-7.6 (-12.2; -2.9) ^{0.003}	-5.7 (-10.1; -1.3) ^{0.005}	-0.6 (-3.0; 3.7)	0.017	

*- у вигляді індексу показані значущі відмінності між правим і лівим боками.

З огляду на отримані результати (табл.) заслуговує на увагу формування асиметрій показника ТЕФВ (%), який вказує на значуще переважання тону екстензорів правої кінцівки у спортсменів-стрільців при виконанні тесту з візуальним контролем, вірогідність якого у ОГ₁ є більшою, ніж у ОГ₂. З іншого боку цей показник сенсомоторної функції у ОГ₁ значуще відрізняється й від КГ. У ОГ₂ ця відмінність не є значущою. Дослідження показників тону екстензорів-флексорів без візуального контролю таких відмінностей не мало. При цьому достатньо інформативним виявився й показник ПР (%), який у КГ істотно відрізняється при виконанні тестів правою та лівою рукою, а при виконанні правою має значущі відмінності від ОГ₁ та ОГ₂.

Висновок. Отримані результати дозволяють припустити, що заняття кульовою стрільбою сприяють формуванню відповідних асиметричних окуло-статичних рефлексів, пов'язаних з утриманням зброї, а також більшій симетричності плавності виконання рухів. Значущих відмінностей між кваліфікованими та висококваліфікованими

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



спортсменами не встановлено.

Список літератури

1. Гузій О., Романчук О., Магльований А. Сенсомоторні показники як критерії впливу інтенсивних фізичних навантажень на організм спортсмена. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. №3. С.351-358.
2. Москвин В. А., Москвина Н. В. Индивидуальные различия функциональной асимметрии в спорте. *Наука в Олимпийском спорте*. 2015. №2. С. 58–62.
3. Романчук А. П. К вопросу типирования сенсомоторных реакций у спортсменов. *Вестник спортивной науки*. 2007. №2. С. 38-42.
4. Machado S., Cunha M., Velasques B., et al. Sensorimotor integration: basic concepts, abnormalities related to movement disorders and sensorimotor training-induced cortical reorganization. *Rev Neurol*. 2010. №7. P.427-436.
5. Pivovarov V. The computerized motion meter. *Biomed Engin*. 2006. № 2. С. 74-7.

Андрій Сак, к. б. н., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Раїса Антіпова

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Особливості структурних перебудов міжхребцевих дисків при фізичних навантаженнях

Анотація. У рекордному спорті часто використовують тренувальні навантаження максимальної інтенсивності, вважаючи їх найкращим способом підвищення результатів. Одним із тяжких ускладнень фізичних навантажень є дистрофічні ураження міжхребцевих дисків [1, 2].

Ключові слова: біг тварин в тредбані, міжхребцевий диск.

Вступ. Серед захворювань, що вражають хребетно-рухові сегменти, дегенеративні захворювання трапляються значно частіше, ніж новоутворення, запальні захворювання та патології розвитку. У зв'язку з цим дегенеративні захворювання хребта набувають першорядного клінічного значення [3,5], у тому числі й у спорті [1]. При цьому саме аваскулярні хрящові структури хребта і брадитрофні структури міжхребцевого (МХ) диска особливо ушкоджуються при фізичних навантаженнях і особливо у молодих спортсменів [2, 3].

МХ диск є центральною ланкою хребетно-рухового сегмента, ураження якого запускає дистрофічні процеси суміжних структур хребта та веде до розвитку остеохондрозу [4]. При цьому МХ диск постійно адаптується до нових видів та режимів рухової. При підвищених навантаженнях на опорно-руховий апарат міцність МХ дисків, капсул суглобів, зв'язок та інших брадитрофних структур знижується, що спричиняє їх дистрофічні ушкодження [1, 2]. Симптоми перенапруги структур хребта є причиною болю у спині, а спорті – причиною зниження спортивних результатів. Перевантаження і, як наслідок, прискорене старіння суглобів та МХ дисків у спортсменів низки спортивних спеціалізацій, нерідко спричиняє передчасний вихід зі спорту [1].

Матеріал і методи дослідження. Дослідження виконано в експерименті на 90 щурах-самцях лінії Wistar із застосуванням тренувального бігу в лінійному тредбане протягом 20 і 90 днів. На гістотопографічних зрізах, після ін'єкції в дугу аорти тварин туш-желатинової маси, підраховано кількість капілярних клубочків в субхондральних відділах тіл хребців. Методами стандартної гістології вивчені структурні зміни метафізарний хрящів, апофізов тіл хребців і міжхребцевих дисків поперекового

відділу хребта.

Результати дослідження та їх обговорення. Під впливом різного за тривалістю фізичного навантаження спостерігалася зміна кількості судин у структурах хребта.

Після 20-ти денного бігу у 1-місячних тварин кількість капілярних клубочків у субхондральних відділах тіл хребців була найбільшою. У 3-місячних тварин у порівнянні з 1-місячними число капілярних клубочків зменшувалося однаково у всіх зонах. У 12-місячних тварин зниження кількості капілярних клубочків було значнішим.

Після 90-денного бігу кількість капілярних клубочків у тварин усіх вікових груп і особливо у старих тварин, навпаки, зменшувалася.

Характерною була поява новоутворених кровоносних судин на території фіброзного кільця, особливо у вентральних відділах дисків. Тут визначалися мережі кровоносних судин, частина яких йшла між фіброзними пластинками диска.

Відповідно до зміни рівня дифузійного живлення змінювалася структура дисків. На території внутрішнього шару фіброзного кільця виявлялися численні щілини, оточені безклітинними ділянками та пошкодженим матриксом. При цьому відзначені ознаки внутрішньодискового переміщення драглистого ядра, протрузії внутрішніх відділів фіброзного кільця до поверхні диска та розриви колагенових волокон у вентральних відділах фіброзного кільця.

Ці зміни МХ диска супроводжувалися перебудовами суміжних хрящових структур вентрального відділу хребта.

Ці результати збігаються з висновками інших авторів експериментальних досліджень, які стверджують, що різні за інтенсивністю та тривалістю фізичні навантаження викликають відповідну зміну кількості кровоносних судин у хребцях і як наслідок рівня їх кровопостачання [3,4].

Висновки. Після 20-денного бігу метафізарний хрящ зберігав зональність будови, а МХ диск свою структурну цілісність без ознак пошкоджень.

Після 90-денного бігу спостерігалася поширення дистрофічних процесів у тканинах МХ дисків та суміжних аваскулярних структурах, що свідчить про зниження рівня їхнього дифузійного харчування.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Метою подальших досліджень є пошук шляхів репаративної регенерації структур хребетного стовпа.

Список використаної літератури

1. Платонов В.Н. Травматизм в спорте: проблемы и перспективы их решения. Спортивная медицина. 2006. №1. С. 54-77
2. Сак А.Е. Особливості реакції на фізичні навантаження структур хребта з різним рівнем кровопостачання. Biomedical and Biosocial Anthopology. 2007, № 9. С. 268-269.

3. Justin A. Iorio, Andre M. Jakoi, and Anuj Singl. Biomechanics of Degenerative Spinal Disorders» Asian Spine J. 2016,10(2). pp. 377–384.
4. Hui Li, Jia-zhi Yan, Yong-jie Chen, Wei-bo Kang and Jia-xi Huang. Non-invasive quantification of age-related changes in the vertebral endplate in rats using in vivo DCE-MRI. Journal of Orthopedic Surgery and Research. 2017, 12(1). 169 p.
5. Kraemer J. Intervertebral disc diseases: Causes, diagnosis, treatment and prophylaxis. Thieme Verlag, New York, Stuttgart, 2008, 366 p.



Дар'я Строїлова, к. пед. н.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Поліна Половинкіна, студентка факультету фізичної терапії та здоров'я людини

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Роль антиоксидантів у спортивній діяльності

Анотація: За допомогою антиоксидантів відбувається регулювання вільно-радикальних перетворень в організмі людини.

Ключові слова: антиоксидантної дії, різні види спорту, вільні радикали.

Вступ: Вільні радикали – це хімічні частинки, які мають одне або більше неспарених електронів. Завдяки цьому вони характеризуються дуже високої хімічної активністю. Вільні радикали щомиті беруть участь у багатьох процесах, що відбуваються в різних клітинах тіла. Без них неможливі нормальне засвоєння їжі, боротьба із хвороботворними бактеріями та вірусами. Без вільних радикалів не відбувається функціонування жодного органу чи системи людського організму. Під дією несприятливих факторів, таких як: тривале фізичне навантаження, стрес, погана екологічна обстановка, неправильне харчування, підвищена щільності електромагнітних та радіаційних полів – в організмі може статися збій, і він почне виробляти надмірну кількість вільних радикалів. Особливого значення ця проблема набуває для спортсменів, тому що будь-які інтенсивні фізичні навантаження, без яких не обходиться жодне серйозне тренування, є для організму фізичним стресом, під час якого починають активно утворюватися вільні радикали [2,5].

Мета та завдання дослідження: Охарактеризувати способи подолання впливу вільних радикалів на організм спортсмена.

Матеріал і методи дослідження: Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення: Підвищена концентрація вільних радикалів може бути причиною виникнення низки серйозних захворювань, знижувати імунний захист організму, призводити до швидкої фізичної та розумової стомлюваності та викликати прискорене старіння. У зв'язку з цим необхідно дотримуватись оптимального співвідношення між утворенням необхідного забезпечення нормального процесу життєдіяльності людини, числа вільних радикалів і нейтралізацією їх надлишкової кількості в організмі. Група сполук, що отримали назву антиоксиданти, може висту-

пати як своєрідні хімічні пастки для вільних радикалів. Віддаючи електрон вільному радикалу, антиоксиданти зупиняють можливий лавиноподібний розвиток ланцюгових реакцій, що відбувається за участю вільних радикалів, в результаті яких можуть почати руйнуватися речовини всіх біохімічних класів в організмі, включаючи амінокислоти, жири, вуглеводи і, що особливо небезпечно, молекули ДНК, генетичної інформації. Незважаючи на те, що їх синтез у певній кількості відбувається в самому організмі, антиоксиданти повинні надходити до нього також у складі їжі. [1,3,4].

Висновки: Для спортсмена дуже важливо мати міцний імунітет та адекватне харчування. Саме тому антиоксиданти мають таке знання і є досить популярною харчовою добавкою для спортивного харчування. Але необхідно розраховувати концентрацію антиоксидантів для кожної людини в залежності від її особливостей та виду спорту яким вона займається, щоб не зашкодити протіканню нормальних реакцій в організмі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку:

Зробити аналіз антиоксидантів за їх характеристиками та впливом на організм.

Список використаної літератури

1. Білоус О. В. Технологія стабілізації рослинних олій комплексним антиоксидантом: дисертація на здобуття наукового ступеню кандидата технічних наук: Білоус Олеся Валеріївна. Харків, 2015. 206 с.
2. Бухкало С.І., Білоус О.В., Демидов І. М. Деякі складові дослідження комплексного антиоксиданту. *Ресурсо- та енергоощадні технології виробництва і пакування харчової продукції*. 14 вересня 2016 р., Київ. НУХТ. 2016. с. 160–164.
3. Bukhkalov S.I., Bilous O.V., Demidov I.M. Some opportunities of developments oil stabilization technology against oxidative spoilage. *Bulletin of National Technical University «KhPI»*. Series: Innovation researches in students' scientific work. Kharkiv: NTU «KhPI», 2017. № 18(1240). p. 24– 28.
4. Мелешко В.І., Самошкін В.В., Малютова О.М. Екзогенні антиоксиданти в спортивній практиці. Збірник статей III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації (присвячена пам'яті професора О.В. Пешкової)». Харків. ХДАФКС, 2017. 138-146.
5. Гуніна Л.М. Механізм стимуляції фізичної працездатності за дії антиоксидантних фармакологічних засобів (огляд літератури). *Журнал клінічних та експериментальних медичних досліджень (JCEMR)*. 2015;3(1):1-14.



Дар'я Строїлова, к. пед. н.

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Каріна Олефіренко, студентка факультету фізичної терапії та здоров'я людини

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Фізіологічна характеристика стадій довготривалої адаптації до навантажень

Анотація. Дослідження процесу адаптації та її механізми, слід досліджувати як міждисциплінарне питання, яке може стати ключем у розумінні багатьох аспектів розвитку тренованості, здоров'я та захворюваності спортсменів.

Ключові слова: адаптація, фізичні навантаження, стадія, енергетичний обмін.

Вступ. Довготривала адаптація до фізичних навантажень визначається насамперед тим, що активація синтезу нуклеїнових кислот і білків, яка виникає, призводить до вибіркового розвитку певних структур і у такий спосіб, розширює ланки, що лімітують інтенсивність і тривалість пристосувальних реакцій [1,5].

Мета та завдання дослідження. Визначити та схарактеризувати стадії довготривалої адаптації у спортсменів під час навантажень.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У спортсменів динаміку адаптаційних змін можна з характеризувати у 4 стадії.

1. Стадія фізіологічної напруги організму характеризується переважанням процесів збудження у центральній нервовій системі, додатковим включенням м'язових волокон, активацією адренергічної та гіпофізарно-адреналової систем, напругою регуляторних систем, підвищенням активності ферментативних систем, збільшенням показників білкового та вітамінного, а також підвищеним рівнем енергетичного обміну.

2. Стадія адаптованості організму значною мірою тотожна стану його тренованості. Фізіологічну основу цієї стадії становить рівень функціонування різних органів і систем для підтримки гомеостазу в конкретних умовах діяльності. Зміни функцій у цій стадії характеризуються підвищенням лабільності нервових клітин, поліпшенням рухливості нервових процесів і збільшенням швидкості переробки інформації. Спостерігається гіпертрофія м'язів і поліпшення їх васкуляризації, збільшуються запаси глікогену,

концентрація аеробних та анаеробних ферментів [2,3]. Зміни з боку кардіо-респіраторної системи свідчать про її більшу економічність і кращу швидкість відновлення, також мінімізується енергетичний обмін.

3. Стадія дизадаптації організму розвивається у результаті перенапруження адаптаційних механізмів, з включенням компенсаторних реакцій, унаслідок нерациональної організації тренувального процесу. Зміни функцій організму в цій стадії характеризуються емоційною нестійкістю, підвищеною лабільністю нервової та м'язової систем, органів кровообігу та обміну речовин. Це проявляється, зокрема, дратівливістю, імпульсивністю, головними болями, порушенням сну, підвищенням нейро-м'язової збудливості, зниженням розумової та фізичної працездатності [4].

Отже, стадія дизадаптації за своїми патофізіологічними основами значно відповідає стану перетренованості спортсмена.

4. Стадія реадаптації виникає після тривалої перерви в систематичних тренуваннях або їх повного припинення і характеризується придбанням деяких вихідних властивостей та якостей організму. Зміни, які виникли в процесі тривалих та інтенсивних навантажень в організмі до вихідних значень, зазвичай, не повертаються. За надмірні систематичні навантаження, а потім за їх припинення, організм спортсменів надалі платить певну біологічну ціну, що може виявлятися розвитком кардіосклерозу, ожирінням, зниженням імунітету тощо. Іншими словами, навіть стійка довго-часова адаптація до фізичних навантажень має лише відносну доцільність і має свою функціональну або структурну ціну [6].

Висновки. Варто зазначити, що у процесі довготривалих та інтенсивних фізичних навантажень, відбуваються структурні зміни у скелетних м'язах і міокарді, відбуваються порушення у роботі гормонів та обміну речовин. Якщо відбуваються системні інтенсивні навантаження, то після їх припинення, в організмі спортсмена відбуваються патологічні зміни, так би мовити ціна за важку працю, такі як: розвиток кардіосклерозу, ожиріння, зниження резистентності клітин і тканин до різних несприятливих впливів і підвищення рівня загальної захворюваності. Ціна адаптації в значній мірі залежить від виду фізичних навантажень, до яких відбувається пристосування.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Розглянути вплив адаптації на м'язову діяльність спортсмена.

Список використаної літератури

1. Черкес Л. І. Структурно-лінгвістичний підхід до оцінки довготривалої адаптації спортсменів високої кваліфікації до умов середньогір'я. *Медична інформатика та інженерія*. 2011. № 4. С. 18-21.

2. Plews, D.J, Laursen, P.B, Kilding, A.E & Buchheit, M. Evaluating training adaptation with heart rate measures: a methodological comparison. *Int J Sports Physiol Perform*. 2013. №8. P.23-25.

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**XXII Міжнародна науково-практична
конференція**

6-7 грудня 2022 року



3. Vesterinen, V, Hakkinen, K, Hynynen, E, Mikkola, J, Hokka L, & Nummela, A. Heart rate variability in prediction of individual adaptation to endurance training in recreational endurance runners. *Scand J Med Sci Sports*. 2013. №23. 80-171.

4. Ровна О. А. Особливості адаптації організму людини до інтервальної нормобаричної гіпоксії в умовах складно-координаційної рухової діяльності. Автореф. дис...канд.наук. К. 2011. 20 с.

5. Кравченко Ю. В. Імпульсно-періодична гіпоксія як метод прискорення адаптації до умов високогір'я. *Вісник Черкаського університету*. 2007. № 105. С. 43-48.

6. Євтушенко О.Л. Особливості кровообігу у здорових людей під час адаптації до високогір'я в залежності від гіпоксичного та фізичного навантаження. *Мат. V Міжнародного симпозіуму «Актуальные проблемы биофизической медицины»*, Київ, 2007. С. 70-71.

Ірина Федяй, PhD з біології, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Здорове харчування – здоров'я та життя людини

Анотація. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) зазначає, що «здорове харчування забезпечує захист від неправильного харчування у всіх його формах, а також від неінфекційних захворювань, включно з діабетом, хворобами серця, інсультом та певними видами раку» [2]. Оскільки єдиного визначення здорового харчування не існує, у цій роботі розглядаються питання сучасної системи здорового харчування.

Ключові слова: здорове харчування, рекомендації ВООЗ, здоров'я.

Вступ. З часів видатного лікаря середньовіччя Абу Алі Ібн Сіна (Авіценна) люди розуміли значення харчування та застосовували практичні рекомендації з питань харчування для їх здоров'я та життя. В колосальній праці «Канон лікарської науки» (Аль-канун-фіт-тібб) написаної в XI столітті нашої ери, перський науковець дає вказівку, за якою для режиму збереження здоров'я необхідно займатися фізичними вправами, добре харчуватися, спати. Він описує реабілітаційний та лікарський масаж, рекомендує закаливання, водні процедури як складових оздоровчої фізичної культури. Ним створюється гіпотеза щодо факторів зараження інфекційними хворобами, а також йому приписують існування дрібної невидимої істоти, що відіграє роль в передачі та поширенні інфекції (через вісімсот років гіпотеза Авіцени буде підтверджена Луї Пастером). Ці погляди близькі до сучасних уявлень і не втратили свого значення й сьогодні [1].

На думку Філіпп'євої О.А. [5] харчування – один із найважливіших факторів, що визначає здоров'я людини, її фізичний, психологічно-емоційний стан та підтримує життєдіяльність її організму. Від належної якості харчування залежить здатність людини мінімізувати негативну дію зовнішніх чинників незадовільної екологічної середовища, добре самопочуття людини, а також рівновага соціально-психологічного клімату за місцем роботи людини або вдома.

Отже, харчування є основою всіх життєвих процесів організму. Воно необхідне для безперервного оновлення клітин і тканин, компенсацію енерговитрат, утворення різноманітних регуляторів життєдіяльності. Обмін речовин, функція, структура клітин і органів залежать від характеру харчування [2–4].

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



Мета дослідження. Розглянути основні питання сучасної системи здорового харчування задля здоров'я та життя людини.

Завдання дослідження. На підставі вивчення науково-методичної літератури та рекомендацій ВООЗ визначити основні принципи раціонального харчування як складової здоров'я людини.

Матеріал дослідження. У дослідженні брали участь особи, які дотримувались рекомендацій щодо здорового харчування.

Методи дослідження. Загальнонаукові, фізіологічні.

Результати дослідження та їх обговорення. У рекомендаціях ВООЗ наводяться основи здорового харчування для дорослих та дітей віком від двох років. Тобто здорове харчування сучасної людини визначає її стан здоров'я протягом всього життя, безпосередньо впливає на благополуччя та тривалість життя. Дотримання батьками збалансованої дієти та принципів здорового способу життя закладає основу здоров'я майбутньої дитини ще до її народження [2]. Харчування забезпечує нормальний ріст та розвиток дітей, здоров'я та якості життя людини, працездатність, активне довголіття, творчий потенціал нації. Крім того, правильно організоване харчування відіграє важливу роль у зниженні ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань, особливо так званих хвороб століття: серцево-судинних, онкологічних, діабету, ожиріння, остеопорозу, карієсу та ін. [5].

Щоб організм отримував всі необхідні поживні речовини і повністю їх засвоював треба знати основні правила здорового харчування і принципи правильного харчування.

1. Частота – не менше 3-5 разів, але в маленьких пропорціях і в один той самий час.
2. Різноманітність – велика кількість органічних і мінеральних речовин.
3. Поступовість – включайте «здорові» продукти в свій раціон поступово.
4. Енергетичний баланс – їжа повинна заповнювати наші енергетичні втрати і система живлення повинна це враховувати.
5. Сніданок повноцінний та різноманітний.
6. Харчуйтеся за графіком.
7. Розбавляйте раціон – не забувайте про «перші» страви.
8. Солодке – не означає корисне.
9. Фрукти і овочі важливі для організму, бо містять необхідні харчові волокна і вітаміни.
10. Чергування продуктів – не можна довго вживати один продукт.

На думку багатьох експертів для здорового та збалансованого харчування

ефективним помічником є розрахунок співвідношення калорій і основних нутрієнтів у харчуванні: білків, жирів та вуглеводів, які забезпечують енергетичні та пластичні потреби організму людини. Нутрієнти – це найважливіші «будівельні матеріали» нашого тіла, від співвідношення яких залежить кількість енергії, що одержується з їжі, а також якість засвоєння всіх корисних мікроелементів. Згідно сучасних поглядів на рекомендації з харчування загальна калорійність дієти має бути розподілена серед макронутрієнтів наступним чином: 10-35% енергії з білку; 20-35% енергії з жиру; 45-65% енергії з вуглеводів.

Серед найбільш вивчених дієтичних підходів, спрямованих на збереження здоров'я, можна виділити дієту із низьким вмістом жиру, дієту для контролю артеріальної гіпертензії, середземноморську дієту та вегетаріанську дієту. Всі перераховані способи харчування мають достовірний позитивний вплив на здоров'я хворих та здорових людей. Вони не мають головною метою зменшення маси тіла. Рішення про призначення одного з цих підходів повинно спільно прийматись лікарем та пацієнтом з урахуванням персональних особливостей [6].

Але наказом МОЗ України від 29.10.2013 р. № 931 скасовується система номерних дієт за М.І. Певзнером. Дієтичні столи за Певзнером сьогодні не можуть використовуватися для організації лікувального харчування, оскільки не відповідають принципам доказової медицини та не враховують індивідуальних потреб людини в калоріях, макро- та мікронутрієнтах. Тому від системи номерних дієт давно відмовились майже в усіх пострадянських країнах [7].

Висновки. Підсумовуючи вищесказане, можна зробити висновки, що здорове харчування це фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та образу життя. Люди, які постійно дотримуються здорового харчування, не потребують додаткових джерел вітамінів та мінералів. Здорове харчування сприяє збереженню здоров'я, високій фізичній та розумовій працездатності, а також довголіттю.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з дослідженням більш детального аналізу раціонального харчування серед спортсменів для покращення спортивних результатів.

Список використаної літератури

1. Гвозд'їн С.П., Шапкіна Т.І. Раціональне та здорове харчування: методичні вказівки до практичних занять з дисциплін «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці», «Валеологія», «Основи медичних знань» для студентів усіх спеціальностей денної та заочної форм навчання. Одеса: Одес. нац. ун-т. ім. І.І. Мечникова, 2019. 36 с.

2. Здорове харчування: збірник матеріалів для працівників системи охорони здоров'я / укл.: В.В. Брич, В.Й. Білак-Лук'янчук, Г.О. Слабкий, І.Я. Гуцол, Н.Й. Потокій. Ужгород, 2020. 64 с.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



3. Зубар Н.М., Руть Ю.В., Булгакова М.К. Фізіологія харчування: практикум. Навчальний посібник. Київ: «Центр учбової літератури», 2013. 208 с.

4. Конышев В. Критерий правильного питания. Физкультура и спорт, 2013. №1. С. 10–11.

5. Філіпп'єва О.А. Рациональное харчування студентської молоді як складова здоров'я. *Наукові праці. Педагогіка*, 2012. С. 108–112.

6. Про затвердження Методичних рекомендацій для лікарів загальної практики – сімейної медицини з приводу консультування пацієнтів щодо основних засад здорового харчування: Наказ Міністерства охорони здоров'я України 14.01.2013 № 16. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0016282-13#Text> (дата звернення 20.11.2022).

7. Про удосконалення лікувального харчування та роботи дієтологічної системи в Україні: Лист від 06.06.2014 № 3.18/15834 Щодо застосування наказу МОЗ України від 29.10.2013 № 931. URL: http://online.budstandart.com/ua/catalog/doc-page.html?id_doc=61502 (дата звернення 18.11.2022).

Володимир Ашанін, к.фіз.-мат. н.

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Владлена Пасько, к. фіз. вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Наталія Долгополова, к. техн. н.

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Використання інформаційних технологій навчання при вивченні дисципліни «Вища математика»

Анотація. У статті проаналізовані та систематизовані основні напрямки використання інформаційних технологій при вивченні дисципліни «Вища математика» з метою покращення сприйняття інформації.

Ключові слова: вища математика, інформаційні технології.

Вступ. На сучасному етапі розвитку науки відбувається зростання складності і абстрактності наукового знання, інтенсивна її математизація і комп'ютеризація (як база для застосування нових інформаційних технологій). Саме тому інноваційні педагогічні технології стають типовим явищем освітянської практики, а готовність до їх застосування – вимогою до усіх педагогів. Практика свідчить, що серед найбільш ефективних педагогічних інновацій належить інформаційним технологіям. Інформаційна технологія – це сукупність конкретних засобів, за допомогою яких людина виконує різноманітні операції для обробки інформації у різноманітних сферах своєї життєдіяльності. Інформаційні технології навчання (ІТН) можна означити як методологію і технологію навчально-виховного процесу з використанням новітніх електронних засобів навчання.

Інноваційні технології дозволяють: зробити навчання інтенсивнішим та ефективнішим завдяки унаочненню навчального матеріалу засобами мультимедіа; максимально індивідуалізувати навчання із врахуванням особливостей їхніх стилів навчання, можливостей сприйняття, особливостей характеру тощо; створити сприятливу атмосферу для спілкування, співпраці як окремих здобувачів освіти, так і їх груп між собою та з викладачем.

Отже, використання інноваційні технології на навчальних заняттях при вивченні дисципліни «Вища математика» є одним із найбільш ефективних способів підвищення



мотивації та індивідуалізації навчання, розвитку творчих здібностей і створення сприятливого емоційного тла. Завдяки багатому інструментарію, гнучкості та адаптивності використання, можливості легкої модифікації, інформаційні технології можна використати на навчальних заняттях при вивченні дисципліни «Вища математика» будь-яких типів і, практично, на кожному із їх етапів. Використання інформаційних технологій уможливорює плавний, «безболісний» перехід від пояснювально-ілюстративного способу навчання до діяльнісного, тобто здобувач освіти стає активним суб'єктом навчальної діяльності. Це сприяє усвідомленому засвоєнню знань.

Варто зазначити, що не дивлячись, а, можливо, і завдяки наявності великої кількості теоретичних відомостей роль вищої математики як навчальної дисципліни надзвичайно велика в плані формування наукового світогляду та творчого мислення студентів.

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність використання інформаційних технологій навчання при вивченні дисципліни «Вища математика».

Матеріал та методи дослідження. У статті були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Використання інформаційних технологій у процесі вивчення дисципліни «Вища математика», відкриває цілий ряд можливостей для різнобічного, нетрадиційного, наочного осмислення студентами предметного матеріалу. Застосування інформаційних технологій на навчальних заняттях з дисципліни «Вища математика» – це можливість активізувати пізнавальні інтереси здобувача освіти під час вивчення та закріплення нового матеріалу, підвищити мотивацію навчальної діяльності, організувати самостійну роботу студентів. Можливості використання комп'ютера дають змогу подавати новий матеріал наочно та динамічно, у формі гри, змагання тощо. Інтерес до вивчення предмета багато в чому залежить також від того, як проходять навчальні заняття, особливо, в умовах дистанційної освіти.

Програмне забезпечення, що використовується в ІТН, можна розбити на декілька категорій:

- *навчальні та тренувальні системи.* Автоматичні навчальні системи містять в себе комплекс навчально-методичних матеріалів (демонстраційні, теоретичні, практичні, контролюючі) і комп'ютерні програми, які керують процесом навчання. Розробка спеціальних програм зазвичай передбачає розв'язання певних задач комп'ютеризації навчального процесу.

- *контролюючі системи.* Застосування інформаційних технологій для оцінки якості навчання дає цілий ряд переваг перед проведенням звичайного контролю. Перш за все, це можливість організації централізованого контролю, що забезпечує обхват всього контингенту студентів. В теперішній час у практиці автоматизованого тестування застосовуються контролюючі системи, що складаються із підсистем наступного призначення: створення тестів (формування банку питань і завдань, стратегії ведення опитування та оцінювання); проведення тестування (представлення питань, обробіток

відповідей); моніторинг якості знань студентів протягом всього часу вивчення теми або навчальної дисципліни на основі протоколювання ходу і підсумків тестування в динамічно поновлювальній базі даних.

- *системи для пошуку інформації*. З правильним використанням інструментарію пошукових систем на сьогодні можна знайти все, одержати доступ до будь-яких знань та можливостей.

- *моделюючі програми*. Програми, які забезпечують наочне модельне представлення реальних процесів і явищ в незмінному вигляді або з іншими заданими параметрами.

- *інструментальні засоби*. Під інструментальними засобами розуміють програми, що забезпечують можливість створення нових електронних ресурсів: файлів різного формату, баз даних, програмних модулів, окремих програм і програмних комплексів. Такі засоби можуть бути предметно-орієнтовними, а можуть і практично не залежати від специфіки конкретних задач і областей застосування різних навчальних платформ.

Таким чином, використання інформаційних технологій навчання при вивченні дисципліни «Вища математика» дозволяє значно скоротити час на вивчення матеріалу внаслідок наочності та швидкості виконання роботи, перевірити знання студентів в інтерактивному режимі, що підвищує ефективність навчання, допомагає реалізувати весь потенціал особистості – пізнавальний, морально-етичний, творчий, комунікативний і естетичний, сприяє розвитку інтелекту, інформаційної культури студентів, робить заняття яскравими та цікавими. Але слід підкреслити, що вбудовування ІТ у навчальний процес має базуватися на їх педагогічно обґрунтованому поєднанні з традиційними методичними системами навчання та при обов'язковому обґрунтуванні педагогічної доцільності такого використання, тобто освіта на сучасному етапі має задовольняти нові потреби й водночас зберігати свої сильні традиційні сторони.

Висновок. Обґрунтовано доцільність використання інформаційних технологій навчання при вивченні дисципліни «Вища математика». Виявлено, що використання інформаційних технологій навчання передбачає: управління процесом навчання з боку викладача, ознайомлення з теоретичним матеріалом заняття; індивідуалізацію та персоналізацію процесу засвоєння навчального матеріалу, а також автоматизованого добору пакета контрольних завдань і вправ для його закріплення; перевірку рівня засвоєння матеріалу та виконання контрольних завдань; оцінювання якості знань; ознайомлення з додатковими відомостями з конкретного розділу (теми) в режимі інформаційно-пошукової системи (ІПС); тестування здобувачів освіти (з метою профорієнтації); створення ряду екзаменаційних матеріалів.

Перспективи подальших досліджень. Планується подальше дослідження та актуалізація ефективності застосування системи MatLab при вивченні дисципліни «Вища математика».



Список використаної літератури

1. Ашанін В.С., Пасько В.В., Басенко О.В. Візуалізація та графічне представлення емпіричних даних у сфері фізичної культури і спорту засобами статистичних діаграм. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2021. № 5, С. 5-15.
2. Ашанін, В.С., Пасько, В.В. Застосування системи MathCad в задачах фізичного виховання та спорту: навчальний посібник. Харків : Стиль-Іздат, 2018. 132 с.
3. Ашанін, В.С., Пасько, В.В. Обробка та візуалізація даних наукових досліджень: навчальний посібник. Частина 1. Харків : ХДАФК, 2020. 132 с.
4. Ашанін, В.С., Пасько, В.В. Обробка та візуалізація даних наукових досліджень : навчальний посібник. Частина 2. Харків : ХДАФК, 2021. 128 с.
5. Візуалізація навчальної інформації [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу : http://phys.ippo.kubg.edu.ua/?page_id=662
6. Марець, О.Р., Вільчинська, О.М. Представлення статистичної інформації за допомогою графічного методу. *Міжнародний науковий журнал*. 2015. № 9, С. 118-125.
7. Остапйовська І., Свистун Н., Теслюк С. Використання інформаційних технологій для навчання початкового курсу математики. *Науковий вісник СНУ імені Лесі Українки*. 2017. № 2 (351), С. 35-40.

Володимир Ашанін, к.фіз.-мат. н., професор
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Людмила Філенко, к. фіз. вих, доцент
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Індивідуалізація підготовки здобувачів вищої освіти засобами інформаційних технологій

Анотація: дослідження присвячено інформаційному моделюванню індивідуальних траєкторій навчання у здобувачів вищої освіти, які володіють різними репрезентативними системами.

Ключові слова: індивідуалізація, навчання, студент, комп'ютерне навчання.

Вступ. Одним із центральних понять інформаційних технологій навчання є модель студента, за допомогою якої описується індивідуальні характеристики: знання, психологічні, когнітивні, креативні показники, професійні якості, компетентності. Моделювання пізнавальної діяльності студента є напрямом розвитку штучного інтелекту в навчанні. Подібне моделювання сприяє процесу індивідуалізації навчання, що також є одним із важливих чинників підвищення ефективності навчального процесу у закладах вищої освіти з фізичної культури та спорту [2].

Мета та завдання дослідження: проаналізувати можливості застосування індивідуального підходу при підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проведено протягом вересня-грудня 2021 року. У дослідженні приймали участь 132 здобувача вищої освіти Харківської державної академії фізичної культури. Застосовані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, психодіагностичне тестування, інформаційне моделювання, математична статистика.

Результати дослідження та їх обговорення.

До найважливіших дидактичних вимог з організації навчального процесу слід відносити індивідуальний підхід до кожного студента. Використання комп'ютерних навчальних програм припускає високий ступінь індивідуалізації пізнавальної діяльності в порівнянні з традиційними методами підготовки здобувачів вищої освіти [1, 3]. Можливість вибору індивідуальної траєкторії навчання, регулювання темпу засвоєння



матеріалу, а також ступінь адаптації в інтелектуальних системах, які враховують індивідуальну модель здобувача вищої освіти, фактично перетворюють навчальну діяльність у самостійну когнітивну діяльність, яка включає: сприйняття, осмислення і фіксацію знань, формування особистого досвіду, проектно-дослідницьку, пошукову навчальну діяльність.

Ключову роль при виборі траєкторії індивідуального навчання відіграють психологічні особливості студентів, а саме їх провідна репрезентативна система. Розрізняють людей, що володіють різними репрезентативними системами [5]: *аудіали, візуали й кінестетики*. Аудіал сприймає інформацію на слух і для нього важлива інтонація викладення матеріалу. Візуалу важливі зображення, і в мові, і в тексті необхідні слова-ключі, що допомагають швидко відновлювати картину предмету. Для кінестетиків головне – це відчуття [4].

Спираючись на психологічні особливості здобувача вищої освіти, можна максимально реалізувати його потенційні можливості до навчання за допомогою комп'ютерних навчальних програм.

Висновки. В результаті педагогічного дослідження, встановлено, що психологічний тип студента впливає на вибір індивідуальної траєкторії навчання. Виявлена залежність рівня знань студентів від типу індивідуальної репрезентативної системи у поєднанні з психологічним типом особистості майбутнього фахівця з фізичної культури та спорту. Високий рівень розумового розвитку, гнучке мислення, добра пам'ять, креативний підхід до вирішення професійних завдань є сприятливими передумовами для успішного моделювання індивідуальних траєкторій підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у дослідженні індивідуальних психосоматичних здібностей здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Денисова Л.В. Сучасні тенденції використання інформаційно-комунікаційних технологій в професійній підготовці майбутніх магістрів фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт"*. Випуск 3К(84). 2017. С.152-156.
2. Філенко Л.В. Алгоритмічні основи побудови навчально-тренувального процесу студентів-спортсменів із використанням інформаційних технологій. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2017. №27-28. С. 318-323.
3. Церковная Е.В., Філенко Л.В., Строкач С.Г. Использование сервисов Google в учебном процессе. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць*. 2017. С.117-120.

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

4. Chao L. Cloud Computing for Teaching and Learning: Strategies for Design and Implementation. *University of Houston-Victoria*. 2012. 357 p.

5. Wengrowicz N. Teachers' pedagogical change mechanism – Pattern of structural relations between teachers' pedagogical characteristics and teachers' perceptions of transactional distance (TTD) in different teaching environments. *Computers & Education*. 2014. V. 76. P. 190–198.



Марина Алтухова, здобувачка I магістерського рівня
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Катерина Мулик, д. пед. н., професор
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Мотивація до занять здобувачів у ЗВО спортивного профілю

Анотація. У тезі розглянута мотивація до занять здобувачів спеціалізацій (спортивний туризм, велосипедний і лижний спорт) у закладу вищої освіти (ЗВО) зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Ключові слова: спорт, здобувачі 1-3 курсів, мотивація.

Вступ. Кожен конкретний вид спорту, особливо спортивний туризм, вело і лижний спорт пред'являють специфічні вимоги, як до спортивної підготовки в різних умовах тренувального процесу, так і до онлайн занять у ЗВО. У зв'язку зі стрімким зростанням науково-технічного процесу, майбутнім фахівцям зі спортивної діяльності необхідно засвоювати колосальну кількість нової інформації, що в свою чергу робить навчальну діяльність здобувача інтенсивною і напруженою [4]. В таких умовах необхідна мотивація до занять, яка виступає засобом оптимізації режиму життя, активного відпочинку, підвищення працездатності протягом всього періоду навчання у ЗВО [1, 2].

Мета та завдання дослідження. Визначити складові мотивації до занять та емоційного відношення до занять здобувачів різних спеціалізацій I-III курсів. Реалізація поставленої мети передбачала такі **завдання**: 1. Провести аналіз науково-методичної, спеціальної літератури за обраним напрямком. 2. Виявити пізнавальну активність, мотивацію досягнень, тривожність, гнів до занять у здобувачів ЗВО.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженнях прийняли участь 33 здобувача I-III курсів трьох спеціалізацій (спортивний туризм–14, велоспорт–11; лижний спорт–8). З них мали I-II розряди 16 здобувачів, КМС-10 і МС-7 здобувачів в обраному виді на момент проведення опитування. Для вирішення поставлених завдань використовували наступні **методи дослідження**: 1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. 2. Педагогічні, психологічні методи. 3. Методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Багато фахівців [1, 3, 4], що займалися цим питанням стверджують, що визначальним компонентом організації

навчальної діяльності є мотивація. Але вона може бути внутрішньою або зовнішньою щодо діяльності, однак завжди є внутрішньою характеристикою особистості як суб'єкта цієї діяльності. Передумовою успіху в ній є сформованість спонукальної сфери, розвиток якої потребує цілеспрямованого педагогічного впливу. Сама мотивація – це система спонукань яка зумовлює активність організму і визначає її спрямованість.

Проведено нами опитування 33 здобувачів по методиці Спілберга «Діагностика мотивації навчання і емоційного відношення до навчання» [1], показало, що по шкалі *пізнавальна діяльність* у 36 % здобувачів визначено високий рівень, 52 % середній та 12 % низький; по шкалі *мотивація досягнення* у 82 % – високий рівень, 15 % – середній та 3 % – низький; по шкалі *тривожність* у 88 % – високий рівень, 6 % – середній та 6 % – низький; по шкалі *гнів* у 9 % – високий рівень, 9 % – середній та 72 % – низький.

Висновки. Згідно рівнів мотивації при навчанні у ЗВО із 14 здобувачів спеціалізації спортивний туризм мали 43 % перший, 14 % – другий, 36 % – третій, 7 % – четвертий; з 11 здобувачів спеціалізації велоспорт – 45 % перший, 18 % – другий, 82 % – третій, 9 % – четвертий; 9 % – п'ятий; з 8 здобувачів спеціалізації лижний спорт – 37 % перший, 25 % – другий, 25 % – третій, 13 % – четвертий. Проведені дослідження свідчать про те, що у більшій кількості здобувачів виражена продуктивна мотивація з перевагою пізнавальної мотивації до навчання і позитивними емоціями відношення до неї, також позитивне відношення до навчання. Також нашим дослідженням підтверджується, що мотивація до онлайн занять здобувачів-спортсменів ґрунтується на потребі, яка стимулює пізнавальну активність та готовність до засвоєння фундаментальних знань.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення мотивів до занять у ЗВО.

Список використаної літератури

1. Занюк С.С. Мотивація діяльності: спонукання, активність, успіх. Луцьк : Волинський держ. ун-т, 1998. 123 с.
2. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : *монографія*. Х. : ФОП Бровін А.В., 2015. 418 с.
3. Пруднікова, М.С. Дослідження мотивів до занять спортивним туризмом підлітків 8-х класів м. Харків. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 11 (105). 2018. С. 125-130 .
4. Пруднікова, М.С. Мотивація до занять спортом на початкових етапах тренування. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту. Збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2019. С. 205-208.



Олена Гант, кандидат психологічних наук, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Терапевтичний онлайн театр в психологічному супроводі спортсменів

Анотація. Представлено результати використання методу терапевтичного онлайн театру в психологічному супроводі спортсменів.

Ключові слова: психологічний супровід, спортсмени, театр.

Вступ. З метою адаптації до умов максимального переходу на онлайн формати в професійному житті, виникає необхідність вирішення завдань психологічного супроводу та підготовки спортсменів через системи онлайн спілкування. Терапевтичний онлайн театр – це взаємодія через творчість, голос, рухи, в якій проявляється внутрішній світ людини, стереотипи її поведінки, її життєві сценарії, що дає можливість зробити важливі кроки на шляху змін. [1,3,5].

Терапевтичний онлайн театр, як метод психотерапії, заснований на відтворенні різноманітних сцен та ситуацій, у груповій взаємодії. Основою методу є театралізована форма психологічного супроводу з використанням танцювально-рухової та тілесно-орієнтованої терапії, плейбек-театру та інших методів самовираження. Така творча взаємодія, у формат онлайн, незамінна у випадках важких емоційних порушень спортсменів, як при підготовці до змагань, так обов'язково і після, а також при низькому рівні розвитку мотивації до діяльності, психічному виснаженні [1,2, 4].

Мета дослідження – дослідити особливості використання та перспективи терапевтичного онлайн театру, як методу в психологічній підготовці спортсменів.

Методи дослідження: бесіда, методика «САН», методика «Дослідження тривожності» П. П. Спілбергера і Ю. Л. Ханніна, , проєктивні методики [6].

Результати дослідження. Першу зустріч зі спортсменами, ми вирішили провести на тему кротової нори та польоту в невідомість, саме ця метафора добре відображає те, що ми всі зараз проживаємо. Всім спортсменам, які приймали участь у нашому експерименті, ми запропонували стати героями твору «Аліси в задзеркалля» та програти цей твір в форматі zoom зустрічі. Ми питали спортсменів, який герой цього твору визиває у кожного з них найбільші емоції? Хто дратує? Пропонували короткий сюжет «Аліса у задзеркаллі» за тиждень до зустрічі. Саме з цього твору ми вирішили розпочати театральний терапевтичний сезон. Ми запропонували познайомитися із сюжетом чи перерахуйте весь твір, навіть якщо спортсмени його вже читали, бо повторне читання та читання через час, а тим більше в часи невизначеності – відкривають

нові смисли. Ми питали, які персонажі не залишили байдужими? Також запропонували виписати всіх персонажів та подумати, чому всі ці герої зібралися в одній історії. На зустрічі кожен спортсмен представляв одного з персонажів цієї історії. Всі обрані герої зустрілися в zoom і через взаємодію, в ролях персонажів спортсмени проживали свої історії. На зустрічі підіймалися тема страхів, невпевненості в своїх можливостях. Після зустрічі, спортсмени поділилися, що проговорювати хвилюючі моменти від персонажів було «не соромно», « не страшно».

Запропонована нами програма, з використанням методу терапевтичного онлайн театру, , через корекцію свого емоційного стану, показала позитивну динаміку за наступними показниками: усвідомлення свої цінності, цінності своєї особистості, цінності своїх вмінь. Після театралізованої онлайн зустрічі, обстежені спортсменки відзначали себе більш свіжими, більш б витривалими, але за цими показниками різниця не достовірна, та більш розслабленими, відпочивши ніж до сеансу (різниця достовірна).

Висновки. Психологічний супровід спортсменів через простір терапевтичних трансформацій, де кожен програє себе, у дбайливому співтоваристві в форматі терапевтичного онлайн театру, потребує подальших наукових обґрунтувань.

Перспектива нашої роботи в розробці програми використання методу терапевтичного онлайн театру в психологічній роботі зі спортсменами.

Список використаної літератури

1. Ажиппо А. Ю., Финитные системы оптимизации спортивной техники движений/ А.Ю. Ажиппо, Н.А.Балонин, В.А. Друзь, В.С. Суздаль // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. - № 2. – С.11-18.
2. Гант О. Э., Влияние профессионального стресса на личность спортсменов /О. Э. Гант // 1-ї Міжнародної конференції Євразійського наукового розвитку (Відень, Австрія, квітень 2014) – р. 250-255.
3. Гант О. Є., Методи арт-терапії у роботі спортивного психолога / О. Є. Гант, //для студентів психолого-педагогического профіля: методичні рекомендації. – Х.: ХДАФК, 2014. –56 с.
4. Гант О. Є., Спортивна діяльність як особливий вид професіонального функціонування людини / О. Э. Гант, Я. К. Малик // Проблеми екстремальної та кризової психології. Вісник Нац. ун-ту цивільного захисту України, 2014. – Вип. 17. – С. 62-73 с.
5. Гордеева М .В., Техніка рухових дій спортсменок, які спеціалізуються у синхронному плаванні на етапі попередньої базової підготовки : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / М. В. Гордєєва ; НУФВСУ. – Київ, 2015. – 19 с.
6. Энциклопедия психодиагностики. Том 2. Психодиагностика взрослых. Самара, 2009. – 704.

Світлана Гвоздій, доктор педагогічних наук, професор
*Одеський національний університет імені І. І. Мечникова,
м. Одеса, Україна*

Ганна Тимченко, кандидат біологічних наук, доцент
*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
м. Харків, Україна*

Анастасія Літвінова, кандидат педагогічних наук, доцент
*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
м. Харків, Україна*

Особливості застосування електронної діагностики у студентів, які займаються фізичним вихованням

Анотація. Розглянуто проблему використання електронної діагностики стану здоров'я студентів, які займаються фізичним вихованням на базі класичного університету з використанням системи LMS Moodle. Створений електронний «Паспорт здоров'я», який є інтерактивним інструментом вивчення базових компонентів здорового способу життя.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, діагностика та моніторинг здоров'я.

Вступ. Для вирішення питання дослідження стану здоров'я під час освітнього процесу використовується велика кількість не лише спеціалізованих приладів, але й значна кількість інноваційних технологій, які активно впроваджуються сьогодні. Всі інноваційні технології щодо вивчення особливостей адаптаційних функцій організму не вивчені настільки, щоб впевнено говорити про природу зв'язку з факторами зовнішнього середовища, а з іншого боку – складність даної проблеми обумовлена труднощами рішення питань самого управління поведінковою діяльністю людини, зокрема в умовах сучасного українського ЗВО.

Мета дослідження – створити засоби діагностики стану здоров'я студентів, які займаються фізичним вихованням з використанням доступних інноваційних технологій.

З метою діагностики та моніторингу рівня здоров'я запропоновано впровадити в практику електронний «Паспорт здоров'я», який є доступним відкритим електронним ресурсом для студентів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна та елементом моніторингу за станом здоров'я під час занять фізичним вихованням та спортом [1]. Електронний «Паспорт здоров'я» розташований в відкритому дистанційному курсі «Основи здоров'я та реабілітація» (викладач Тимченко Г. М.), який

працює на платформі LMS Moodle [3].

При використанні відкритого дистанційного курсу можна визначити рівень рухової активності, рівень власної сезонозалежності, добові ритми денної працездатності, оцінити якість сну та бадьорості, розрахувати кількість добових енерговитрат та отримати автоматизовану оцінку та індивідуальні практичні рекомендації щодо корекції власного способу життя та збереження здоров'я.

Таким чином, даний ресурс становить певну електронну діагностичну систему і є доступним діагностичним електронним інструментарієм для моніторингу здоров'я [2]. Для експрес-оцінки фізіологічних показників організму, як індикаторів фізичного здоров'я, використовувався ряд фізіологічних індексів: індекс Кетле, Скібінського, Робінсона, Руф'є та індекс потужності В. А. Шаповалової, та індексну оцінку за методом Г. Л. Апанасенко.

Матеріали і методи дослідження. В дослідженні брали участь 46 студентів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна віком 19-21 років, які займають в секціях з ігрових видів спорту на кафедрі фізичної культури (26 дівчини та 20 юнаків). Студенти здійснювали діагностику стану здоров'я з використанням відкритого дистанційного курсу на базі LMS Moodle впродовж семестру на заняттях та вдома. Аналіз отриманих результатів з використанням інноваційних технологій проводився зі згоди та власного бажання учасників.

Також нами були складені рекомендації щодо корекції стану здоров'я студентів, які займаються фізичним вихованням з використанням доступних інноваційних технологій. Всі результати інструментальних досліджень оброблені методами математичної статистики.

Результати дослідження. За допомогою експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я з використанням електронних засобів діагностики у відкритому курсі «Основи здоров'я», виявлено, що 58% студентів, які займаються фізичним вихованням, мають рівень фізичної надійності вище середнього, 34% студентів – середній рівень. При порівнянні розподілу рівня фізичного здоров'я за гендерними відмінами (рис. 1) виявлено, що дівчини мають середній рівень фізичної надійності у 36% випадків у порівнянні з 22% випадків у юнаків за показником d Сомера ($p \leq 0,05$).

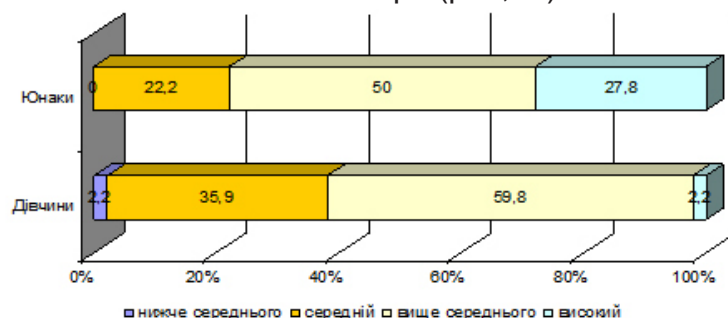


Рис. 1. Розподіл рівня фізичного здоров'я у студентів, які займаються фізичним вихованням в класичному університеті, в залежності від статі, %

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



Висновки. Вивчення особливостей застосування електронних діагностичних систем показало, що максимальний акцент робиться на набуття практичних навичок щодо навчання сучасним методам діагностики стану здоров'я людини з використанням інформаційних ресурсів. При порівнянні різних електронних діагностичних систем в ході вивчення курсу «Основи здоров'я та реабілітація» у студентів, які займаються фізичним вихованням, є можливість аналізувати, порівнювати та робити власні висновки щодо динаміки змін в стані здоров'я.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Перспективним напрямом розвитку та пропаганди знань про здоров'я в системі відкритого навчання є створення відеоресурсів та відеокурсів провідними фахівцями.

Список використаної літератури

1. Тимченко Г. М., Літвінова А. М., Закревський А. М., Левчук В. Г. Технології створення відкритих освітніх ресурсів та відеосервісів навчання основ здоров'я. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: «Педагогічні науки»*. 2020. № 7 (163). С. 153-161.
2. Літвінова А. М., Тимченко Г. М. *Змішане навчання у каразінському університеті – Новий рівень освітнього процесу*. Актуальні проблеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти: збірник наукових праць (Київ, 17 лют. 2022 р.). Київ, 2022. С. 789-797.
3. Тимченко Г. М. Відкритий дистанційний курс «Мое здоров'я». *Науково-методичний журнал «Основи здоров'я»*. 2018. № 5 (89). С. 7-9.

Ірина Квасниця, д. філософ., ст. викладач
Хмельницький національний університет
Хмельницький, Україна

Етапи процесу професійного розвитку тренера-викладача з виду спорту у контексті професійної мобільності

Анотація. У роботі обґрунтовано, що професійний розвиток фахівця має особистісно-професійний характер і являє собою процес розвитку особистості в професійному середовищі. Визначено, що професійна мобільність майбутнього тренера-викладача може бути сформована за рахунок формування професійно-зорієнтованих компетенцій за широким спектром видів професійної діяльності. Виокремлено основні етапи професійного розвитку тренера-викладача (засвоєння, використання компетенцій та розвиток професійної мобільності).

Ключові слова: професійна діяльність, професійна мобільність, тренер-викладач.

Вступ. Професійна діяльність фахівця з фізичної культури і спорту досить різноманітна і спрямована насамперед на вивчення і вдосконалення фізичних, психічних і функціональних можливостей людини, на розроблення та затвердження принципів активного і здорового способу життя, їх практичну реалізацію засобами фізичної культури і спорту, на формування особистості, її залучення до загальнолюдських цінностей, ідеалів фізичної культури і спорту.

В умовах сучасності особливої актуальності набуває професійна мобільність у контексті необхідності постійного вирішення фахівцем професійних нестандартних задач. Безсумнівно, успішність розвитку сучасної освіти багато у чому визначається готовністю майбутніх професійних кадрів до роботи в неперервному інноваційному режимі, гнучкому, оперативному, мобільному реагуванню на змінні вимоги суспільства, ринку праці та зайнятості, самої особистості, новітніх технологій тощо. Відповідно, мобільність майбутніх тренерів-викладачів з виду спорту стає однією із важливих умов стійкості та стабільності їх професійного та особистісного розвитку [1].

Мета статті – теоретично обґрунтувати змістові параметри формування професійної мобільності майбутнього тренера-викладача з виду спорту з огляду на етапність процесу його професійного розвитку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, синтез та узагальнення даних



педагогічної, спеціалізованої літератури, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Структура професійної діяльності тренера-викладача з виду спорту складається зі змістовно й функціонально взаємопов'язаних компонентів – проєктувального, організаційного, комунікативного, рухового та гностичного, які визначають суспільно-корисну діяльність спортивного тренера та його готовність до ефективного розв'язання завдань фізкультурно-спортивної діяльності на основі сформованих знань, умінь, навичок, професійно важливих якостей [2].

Відповідно, формування професійної мобільності майбутнього тренера-викладача з виду спорту обумовлено широким спектром видів діяльності, до яких має бути підготовлений фахівець, зокрема: тренерської, педагогічної, організаційно-управлінської та рекреаційної. Для успішної адаптації до трудової діяльності та можливості оптимальної перебудови при зміні виду діяльності у фахівця має бути сформована професійна мобільність за рахунок формування професійних компетенцій з широкого спектру видів майбутньої професійної діяльності [3].

Зазначимо, що у процесі професійної діяльності у тренера-викладача виникає орієнтація на підвищення свого професійного рівня, який у подальшому може призвести до вибудовування кар'єри (вертикальний вектор професійної мобільності), а також до освоєння нових суміжних професій (горизонтальний вектор професійної мобільності).

Задля професійного становлення та підвищення власного професійного рівня майбутньому тренеру-викладачу з виду спорту поряд із сформованими компетентностями потрібно володіти психічними властивостями, особливостями та рисами характеру, професійними установками, що об'єднані у поняття особистісних та професійно значущих якостей. У процесі професійної підготовки та формування професійної мобільності майбутніх тренерів-викладачів з виду спорту актуальності набуває розвиток професійно значущих особистісних якостей, оскільки професійна діяльність спортивного тренера здійснюється у режимі постійної комунікації та взаємодії з різними групами людей і носить соціологічний характер.

Отже, професійна діяльність тренера-викладача має поліпредметний характер і включає види діяльності, а також функції, що різняться за цілями, засобам, діями, методами, формами, операційністю. Відповідно, професійна підготовка майбутніх тренерів-викладачів у закладах вищої освіти зумовлена значним діапазоном видів діяльності, до яких має бути підготовлений фахівець з фізичної культури і спорту. Відповідно до Стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» першого бакалаврського рівня випускник має бути підготовлений до тренерської, педагогічної, організаційно-управлінської та рекреаційної діяльності. Для безперервності процесу професійного становлення та розвитку, який включає якісну професійну освіту, адаптацію до професійної діяльності, кар'єрне зростання, поліпрофесіоналізм та можливість оптимальної перебудови при можливій зміні виду діяльності, у майбутнього фахівця має бути сформована професійна мобільність за рахунок формування професійно-зорієнтованих компетенцій за широким спектром видів професійної діяльності [1]. Означений процес, на нашу думку, відбувається на етапах професійної підготовки та професійної діяльності та схематично

представлений на рисунку 1.



Рис. 1. Етапи процесу професійного розвитку тренера-викладача з виду спорту у контексті професійної мобільності

У процесі реальної професійної діяльності тренер-викладач постійно має справу з професійною трансформацією, широкою зоною невизначеності та постійно адаптацією набутих компетенцій до конкретного навчального-тренувального простору (педагогічна ситуація, тренувальний процес, навчальне середовище) та часу (сьогодення – не таке як минуле, знання застарівають). За таких умов важливою стає здатність «постійної адаптації», уміння адекватно модифікувати свою діяльність, опановувати нові реалії, самостійно приймати рішення, аналізувати зовнішні та внутрішні зміни, знаходити шляхи розв'язання проблем та нестандартних завдань.

Висновки. Отже, одним із стратегічних завдань професійної освіти є формування особистості сучасного фахівця, який має активну соціальну та професійну позицію, сформовані особистісні якості і здібності, професійні компетентності, готового до постійного самовдосконалення й професійного зростання. Для підвищення якості професійної підготовки майбутніх тренерів-викладачів важливою є зорієнтованість освітнього процесу на умови професійної діяльності потенційного випускника. Доцільно звернути увагу на ґрунтовне опанування здобувачем вищої освіти професійних знань, розвиток умінь і практичних навичок, уміння орієнтуватись у реальній професійній проблемній ситуації, а також знаходити шляхи і засоби розв'язання її, планування власної концепції навчання, спрямованої на кар'єрне зростання, тобто формуванню його професійної мобільності.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі вбачаємо в уточненні особливостей підготовки тренерів-викладачів у контексті матеріалів нашого дослідження.

Список використаної літератури

1. Квасниця І. М. Наукові підходи формування професійної мобільності майбутнього тренера-викладача з виду спорту в закладах вищої освіти. *Наукові записки Бер-*

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**XXII Міжнародна науково-практична
конференція**

6-7 грудня 2022 року



дянського державного педагогічного університету. 2020. Серія: Педагогічні науки. Вип.1. С. 288-296.

2. Сватъєв А. В. Підготовка майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності теоретико-методичний аспект : монографія. Запоріжжя: ЗНУ, 2012. 520 с.

3. Сушенцева Л. Л. Теоретико-методичні засади формування професійної мобільності майбутніх кваліфікованих робітників у професійно-технічних навчальних закладах : дис. ...д-ра. пед. наук.: 13.00.04. / Інститут професійно-технічної освіти НАПН України, Київ, 2012. 469 с.

Олена Крикун

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

Валентина Воронова, к. пед. н., проф.

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

Світлана Федорчук, к. біол. н.

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

Вплив емпатії на продуктивність і діяльність спортсмена та тренера

Анотація. Представлено аналіз дослідження емпатії як емоційно-підтримувального ресурсу у міжособистісній взаємодії тренерів зі спортсменами у тренувальному та змагальному процесах.

Ключові слова: емпатія, тренер, спортсмен.

Вступ. Спортивний результат безумовно досягається за рахунок як фізичних, так і психологічних факторів [1, 5, 6]. Емпатія визначається як здатність співпереживати почуття, думки та досвід іншої людини, як прояв розуміння і чуйності [4]. З огляду на обмежені дослідження емпатії в галузі спорту та фізичного виховання, існує потреба в додатковому вивченні ролі емпатії в змагальній діяльності, в стосунках між тренером і спортсменами [2, 3].

Мета дослідження – аналіз літературних джерел щодо впливу емпатії на продуктивність і діяльність спортсмена та тренера.

Методи дослідження. Для реалізації мети роботи було використано теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та даних мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Співпереживання, здатність допомагати та брати участь у вирішенні будь-яких справ, емоційна чуйність виконують роль сполучної ланки, провідника від тренера до спортсмена та від спортсмена до тренера. Взаємодія з оточенням, з іншими людьми – будь-то команда, тренер або суперники, багато в чому визначає поведінку спортсмена. Кожен зі спортсменів або тренерів своєю поведінкою та ставленням до оточуючих його людей може сприяти або перешкоджати взаємодії з іншими. Наразі недостатньо досліджено вплив емпатії на продуктивність і діяльність спортсмена та команди [2, 7]. За результатами багаторічних спостережень та аналізу літературних даних сучасних тренерів можна розділити на два типи: тренери



з настановою лише на досягнення спортивного результату та тренери з професійно-педагогічною настановою. Наявність різних настанов у діяльності тренера виступає головним чинником формування соціалізації та індивідуалізації особистості спортсмена [4, 7]. У групах тренерів з настановою лише на спортивний результат процесу соціалізації особистості спортсмена можуть заважати конфліктні взаємини між тренером і спортсменами. Не сприяє така настанова в діяльності тренера і налагодженню продуктивних контактів між самими спортсменами, що безумовно унеможлиблює формування між ними емпатійних відносин. Зокрема, у спортсменів формується неадекватна самооцінка, домінування особистісно-престижних та матеріальних мотивів над соціальними, а також спостерігається зниження самоконтролю, впевненості, зростання тривожності та, як наслідок, нестабільність спортивного результату [4, 7]. У групах тренерів з професійно-педагогічною настановою в системі взаємовідносин «тренер-спортсмен» переважають форми співробітництва, що сприяє відновленню позитивних міжособистісних відносин та формуванню гармонійної особистості спортсмена. Домінуючими мотивами на всіх етапах спортивної майстерності залишаються мотиви вдосконалення та соціально-значущі мотиви, що сприяє налагодженню товариських, а не конкурентних відносин в команді, взаєморозумінню та взаємопідтримці. Більшість спортсменів вважають, що демократичний стиль спілкування у системі «тренер-спортсмен» на етапі вищої спортивної майстерності є найбільш виправданим і прийнятним. Виявлено, що тренери більшою мірою спираються у своїй роботі на авторитарний стиль спілкування тому, що у спорті вищих досягнень за демократичного стилю спілкування мало ймовірно досягти високих спортивних результатів [2, 3]. Тобто, існує протиріччя між об'єктивною потребою спортсменів до самореалізації, досягнення максимальних спортивних результатів та дефіцитом емпатії як емоційно-підтримувального ресурсу у міжособистісній взаємодії тренерів зі спортсменами у тренувальному та змагальному процесах, зокрема на етапі вищої спортивної майстерності.

Висновки. Для спорту вищих досягнень, орієнтованого на максимальні результати спортивної діяльності, емпатичне ставлення в системі «тренер-спортсмен» виступає дискусійним аспектом тренувального та змагального процесів, що залишає актуальним проведення наукових досліджень у даному напрямку.

Список використаної літератури

1. Krykun O., Voronova V. Psychological characteristics of personality of athletes in cheerleading. *Physical culture, sport and health of the nation. Coll. of scientific papers*. 2021. № 11(30). P. 133-147.
2. Lada S.S. Emotionally supportive interaction between an athlete and a coach as a factor in the success of sports activities. *In Modern Science. XXI century: scientific, cultural, IT context*. 2021. P. 140-146.
3. Lorimer R., Jowett S. Empathic accuracy, meta-perspective, and satisfaction in the coach-athlete relationship. *Journal of applied sport psychology*. 2009. №21(2). P. 201-212.

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

4. Malkin V.R., Rogalyova L.N. Research of relationship coach-athlete in the sport of higher achievements. *Sports Psychologist*. 2010. № 2. P. 39-43.

5. Onishchuk L.M. Psychological and pedagogical competences of students-future trainers. *Physical culture in university education: innovations, experience and prospects for development in modern conditions: Coll. of materials*. 2022. P. 131-136.

6. Rybalko L.M., Onishchuk L.M. Preparation of future physical culture and sports specialists for independent organization of the educational and training process. *Mono-graph. Modeling of competent professional education in the context of European integration*. Dnipro. 2021. P. 276-289.

7. Voronova V., Khmel'nitska I., Kostyukevich V., Petrovska T. Psychological Components of a Football Coach Personality. *SportMont*. 2021. №19(S2). P. 137-141.

Вадим Лунячек, доктор педагогічних наук, професор
*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
Харків, Україна*

Проблеми підвищення кваліфікації керівників освіти в умовах воєнного стану

Анотація. В роботі розглядаються актуальні питання підвищення кваліфікації керівників закладів освіти в умовах воєнного стану.

Ключові слова: воєнний стан, керівники закладів освіти, підвищення кваліфікації.

Вступ. Кадрова ситуація в системі освіти під час воєнного стану в Україні зазнала суттєвих змін. Особливо це стосується областей, які безпосередньо опинилися у зоні бойових дій. Саме тому **метою** роботи є розгляд зазначеної проблематики на прикладі Харківської області, де значна частина педагогічних працівників сьогодні знаходиться за її межами.

Матеріал і методи дослідження. Представлена в роботі проблематика розглянута нами у низці попередніх робіт [2; 4]. У процесі виконання дослідження були проведені співбесіди з керівниками закладів освіти і органів управління освітою м. Харкова, зроблено аналіз даних щодо територіального розміщення керівних кадрів закладів освіти, проведено опитування щодо результатів підвищення кваліфікації новопризначених керівників закладів освітніх закладів використанням google-інструментів тощо.

Результати дослідження та їх обговорення. Щодо керівників закладів освіти, то переважна більшість з них перебуває сьогодні на своїх робочих місцях у м. Харкові. Разом із тим, ця ситуація зазнала суттєвих трансформацій у зв'язку із тим, що в перші місяці війни значна частина керівників освіти також виїхала за межі Харківської області. Після першого стресу і стабілізації ситуації на фронті, ця категорія осіб розділилася. Частина керівників повернулися на робочі місця, частина прийняла рішення припинити дію своїх контрактів щодо перебування на обійманій посаді. Особливо це стосувалося осіб, що перебували за кордоном. Наведемо статистику по Київському району м. Харкова, де функціонує 23 заклади загальної середньої освіти (ЗЗСО) та 29 закладів дошкільної освіти (ЗДО). Результатом зазначених вище трансформацій стала зміна керівників 5 ЗЗСО (22%) та 7 ЗДО (24). Приблизно така ж ситуація має місце в інших районах міста.

Зазначене обумовило виникнення проблеми комплектування кадрового корпусу керівників закладів освіти Харківської області кваліфікованими фахівцями. Процес цей

завершився призначенням на посади нової генерації керівників. Разом із тим, діюче законодавство передбачає сьогодні низку умов, щодо їх призначення. Однією з таких умов – є проходження курсів підвищення кваліфікації тривалістю 90 годин (3 кредити ЄКТС), що обумовлено відповідними нормативними документами [1]. Зважаючи, що призначення цих керівників відбувалося переважно у червні – серпні 2022 року, виникла проблема проведення ґрунтовних курсів для цієї категорії осіб. Наголосимо, що наказ МОНУ №817 від 16.09.2022 р., що затвердив орієнтовну програму їх підготовки вийшов тільки у вересні 2022 року [3]. Однак його метою було, в першу чергу, унормування змісту підготовки, а не визначення механізмів підвищення кваліфікації в умовах воєнного стану.

У цих умовах в межах проекту «Professional Development» [5], було розроблено спеціальну програму тривалістю 90 годин, яка вміщала в себе ключові теми, зокрема: вплив глобалізаційних процесів на трансформації в управлінні освітніми системами; методологічні засади управління освітою, в тому числі у кризових ситуаціях: основні положення конфліктології; психологічну самодопомогу в кризових ситуаціях тощо. Значна увага, зважаючи на проведення освітнього процесу за дистанційною формою, була приділена проблемам організації змішаного та дистанційного навчання; основам кібербезпеки, в тому числі захисту особистої та службової інформації тощо. Поряд з цим розглядалися традиційно актуальні теми, пов'язані з запровадженням формувального оцінювання; здійснення освітньої діяльності на засадах педагогіки партнерства та ін.

Це дозволило, оперативно, у літній період та на початку вересня 2022 р. підвищити кваліфікацію керівників закладів загальної середньої освіти та закладів дошкільної освіти з Харківської області (хоча в проєкті брали участь також керівники освіти з інших областей України, зокрема Львівської області). Підвищення кваліфікації цілком відбувалося за дистанційною формою навчання у зручний для керівників освіти час. До викладання на договірній основі були залучені найкращі фахівці та практики з різних закладів вищої та загальної середньої освіти України.

За результатами підвищення кваліфікації було проведено рефлексію в тому числі з використанням анкети створеної в Google-формі. Роботу викладачів було запропоновано оцінити за 10 бальною шкалою. Оцінка проводилася у розрізі роботи кожного викладача. Всі отримані результати знаходилися в межах 8–10 балів. Найбільшою популярністю користувалися лекції з якості освіти, запровадження формувального оцінювання та організації сучасного діловодства.

Виходячи з викладеного вище, наголосимо, що було зроблено **висновок**, що в умовах кадрових трансформацій обумовлених воєнним станом в Україні необхідно запровадження гнучкі форми підвищення кваліфікації керівних кадрів із залученням найкращих фахівців за кожним напрямом, що є можливим сьогодні тільки в межах проєкту створеного на інтегративній основі. Зазначене дозволить забезпечити високий рівень управління освітою та надання якісних освітніх послуг у доленосний для країни час.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



розроблені дієвих алгоритмів діяльності керівника закладу освіти в умовах воєнного стану та процедури опанування ними під час підвищення кваліфікації.

Література

1. Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників. Постанова КМ України № 800 від 21.08.2019 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/800-2019-%D0%BF>
2. Лунячек В.Е. Освітній процес у закладах загальної середньої освіти в період війни / В.Е.Лунячек // Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору: матеріали VIII Науково-практичної конференції, присвяченої Дню науки та пам'яті доктора педагогічних наук, професора Павла Андрійовича Ярмоленка. 27 травня 2022 р. Харків: ХДАФК, 2022. 57 с., С.5–6.
3. Про затвердження типової програми підвищення кваліфікації новопризначених керівників (директорів) закладів загальної середньої освіти / Наказ МОН України №817 від 16.09.2022 р. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-tipovoyi-programi-pidvishennya-kvalifikaciyi-novopriznachenih-kerivnikov-direktoriv-zakladiv-zagalnoyi-serednoyi-osviti>
4. Luniachek V. Transformation processes in secondary educational institutions at the time of the war (illustrated by the case of Kharkiv, Ukraine) / V.Luniachek, L.Ignatenko // The 9 th International scientific and practical conference “Modern science: innovations and prospects” (May 29-31, 2022) SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 2022. 803 p., P.352–356.
5. Professional Development (професійний розвиток працівників освіти та інших професійних спільнот) / Режим доступу: <https://www.profdevelopment.com.ua/>

Тетяна Лутасва, д. пед. н, доцент
*Національний фармацевтичний університет
Харків, Україна*

Формування готовності викладачів до консультативної та просвітницької діяльності в особливих умовах

Анотація. У дослідженні визначено дієві способи формування готовності викладачів ЗВО до здійснення консультативної та просвітницької діяльності в умовах воєнного стану.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоров'я, консультативна та просвітницька діяльність викладача закладу вищої освіти, гейміфікація, вебінар.

Вступ. В умовах воєнного стану зростає роль викладачів закладів вищої освіти (ЗВО) щодо здійснення просвітницької діяльності, надання професійних консультацій заради збереження здоров'я учасників освітнього процесу.

Метою дослідження є висвітлення способів формування готовності викладачів ЗВО до здійснення консультативної та просвітницької діяльності щодо збереження здоров'я учасників освітнього процесу в особливих умовах.

Матеріал і методи дослідження. Використано комплекс методів дослідження: загальнонаукові (аналіз інформації й передового педагогічного досвіду); ретроспективний (розгляд проблеми дослідження в історичній ретроспективі), спостереження та бесіди зі здобувачами післядипломної освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. В умовах воєнного стану освітяни стикаються з необхідністю налаштування не тільки себе, а й здобувачів освіти на відновлення як освітнього процесу [1], так і здорового способу життя. Поняття «здоровий спосіб життя» визначаємо як багатофункціональну спрямовану діяльність, що взаємопов'язана з фізичним, соматичним, психічним та моральним здоров'ям [3, с. 165]. Тематика курсів підвищення кваліфікації викладачів ЗВО на базі ІПКСФ НФаУ, між іншим, спрямована на формування їх готовності до здійснення просвітницької та консультативної діяльності щодо дотримання здорового способу життя учасниками освітнього процесу.

Для здобувачів післядипломної освіти зі спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки кафедрою педагогіки і психології ІПКСФ НФаУ розроблено й упроваджено в освітній процес електронні ресурси курсу «Психолого-педагогічна підготовка викладача». В умовах воєнного стану особливої актуальності набуває зміст теми «Психологія

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



тривоги, страху особистості в освітньому процесі: шляхи корекції». На форумі курсу слухачам була надана можливість обговорювати особливості просвітницької діяльності науковців минулих століть (Л. Ванноті, В. Грубе, А. Краснов, М. Валяшко, М. Красовський, В. Крилов, О. Репрев, М. Бокаріус, В. Фавр та інші) щодо способів збереження фізичного, психічного та морального здоров'я студентської молоді в умовах соціально-політичних потрясінь.

Корисною для слухачів курсу виявилася інформація про особливості використання апробованих методик роботи з переживаннями, пов'язаними з військовими діями [4]. Тьюторами курсу було рекомендовано застосовувати ці методики кураторам студентських груп, де навчаються студенти, яким необхідно допомогти примиритися зі своїми почуттями та знайти ресурс для подальшого життя.

Наш досвід свідчить, що дієвим способом формування готовності викладачів ЗВО до підвищення працездатності (фізична і розумова) учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану є сприяння їх обізнаності в питаннях гейміфікації освіти під час практичних вебінарів. Важливим завданням таких заходів є формування умінь викладачів обирати ігрові платформи, сервіси для викладання навчального контенту, організації групової взаємодії [2].

Способом формування готовності викладачів ЗВО до здійснення профілактики емоційного вигорання учасників освітнього процесу вважаємо розширення співробітниками ІПКСФ НФаУ спектру інформаційно-довідкових, пізнавальних, популяризаційних матеріалів відповідної тематики у медіапросторі (Facebook, Telegram тощо).

Висновки. У контексті означеної проблеми дієвими способами формування готовності викладачів ЗВО до здійснення консультативної та просвітницької діяльності визнано: розвиток відповідних компетентностей засобом створення електронних курсів підвищення кваліфікації зі спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки; проведення практичних вебінарів з питань гейміфікації освіти; акцентування уваги освітян на необхідності профілактики емоційного вигорання учасників освітнього процесу засобом популяризаційних матеріалів, викладених у соціальних мережах.

Перспективами подальших досліджень у цьому напрямку вважаємо всебічне розкриття потенційних особистісних професійних можливостей викладачів ЗВО щодо зниження рівня тривожності та запобігання емоційному вигоранню у процесі їх безперервного професійного розвитку.

Список використаної літератури

1. Галій Л. В., Лутаєва Т. В., Зарічкова М. В. Педагогічні умови упровадження удосконаленої методики інтерактивного навчання здобувачів післядипломної фармацевтичної освіти. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2022. № 50. С. 32–45.
2. Інститут підвищення кваліфікації спеціалістів фармації. Наукові заходи. URL:



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

<https://ipksf.nuph.edu.ua/naukovi-zahodi/> (дата звернення: 1.11.2022).

3. Педагогіка здоров'я : великий енциклопедичний словник з екологічної, валеологічної та інклюзивної освіти. О. Ю. Ажиппо, М. К. Подберезський, Ю. Д. Бойчук та ін. Харків : ХДАФК, 2013. 433 с.

4. Плетка О. Т., Чаплінська Ю. С. Как пережить войну внутри себя: авторская методика по работе с переселенцами «Книга о войне». *Медицина психологія: здобутки, розвиток, перспективи : матеріали Третьої міжнар. наук.-практ. конф.* 2014. С. 98–106.



Наталія Шварп, каф. педагогіки і психології, доц.
Національний фармацевтичний університет
Харків, Україна

Порівняльна характеристика комунікативної та традиційної моделі діяльності тьютора у дистанційному навчанні

Анотація: У роботі проаналізовано відмінності традиційної моделі діяльності тьютора у дистанційному навчанні від комунікативної. Наведено критерії ефективності комунікативної моделі та ризики її неправильного застосування.

Ключові слова: тьютор, дистанційне навчання, комунікативна модель діяльності тьютора, фасілітація.

Вступ. Однією зі значущих подій сучасності, пов'язаної з переходом більшості закладів вищої освіти нашої держави у дистанційний формат навчання, є зміна ролі викладача, зокрема нові вимоги до взаємодії та спілкування, що відображені у роботах вітчизняних авторів [1,2,3,4]: визначення мети роботи тьютора, обговорення значущості його функцій для забезпечення ефективності та успішності пізнавальної діяльності студентів.

Мета та завдання дослідження. Порівняти зміст традиційної та комунікативної моделей взаємодії зі студентами у діяльності тьютора.

Матеріал і методи дослідження. Досвід спілкування та взаємодії зі студентами у дистанційному форматі викладачем набувається емпіричним шляхом і ґрунтується на моделях комунікації офлан. У традиційній моделі тьютор намагається тільки діагностувати та виправити помилки навчальної успішності студентів. У комунікативній моделі він виступає у якості фасілітатора групових та індивідуальних змін студентів. Критерії ефективності комунікативної моделі діяльності тьютора: підвищення залученості студентської спільноти до онлайн-груп, підвищення мотиваційно-емоційного фону навчання і, відповідно, покращення успішності студентів. Мова при цьому не йдеться про те, що тьютор «гуманізує» позиції викладачів і студентів (роблячи їх псевдорівними), оскільки сприяє тому, щоб кожен з суб'єктів почувався комфортно і гідно в онлайн середовищі, задовольнив особисті прагнення, можливості й соціальні запити. Логічно передбачити, що більш оптимальною моделлю є «комунікативна». Позиція тьютора у даному випадку – «поруч зі студентом». Стиль спілкування викладача – співпраця. Отже, тьютор здійснює супровід студента чи групи використовуючи спеціальні знання, форм і методи психолого-педагогічної науки. На відміну від супроводу-забезпечення

при традиційній моделі, супровід-фасілітація тьютора у комунікативній моделі є не-директивною формою спрямованою на створення сприятливої атмосфери навчання яка знімає купу протиріч, можливих конфліктів та бар'єрів взаємодії у дистанційному навчанні. Тим не менш, компонент фасілітації у роботі тьютора має свої небезпечні сторони. Викладач може приховувати своє істинне, професійне ставлення до процесу навчання і викликати відповідне ставлення до себе з боку студентів. Подібна ситуація межує з байдужістю та острахом вступати у щирі комунікації. Ще одна проблема тьюторської комунікації – викладач, працюючи з цілісною особистістю студента, впливає не тільки на його пізнавальні емоції, а й особистісні переживання. Виникнення на заняттях спонтанних емоцій є небажаним і педагогічно непрофесійним. Отже комунікативна модель діяльності тьютора задає принципово нові вимоги і правила взаємодії між суб'єктами навчального процесу. Доречними у роботі тьютора може бути так звана демократична дисципліна яку необхідно формувати в умовах високої інтерактивності дистанційного навчання.

Методом дослідження став аналіз та порівняння двох моделей діяльності тьютора.

Результати дослідження та їх обговорення. Визначення переваг та оптимальності використання моделей діяльності тьютора проводилося на кафедрі педагогіки і психології національного фармацевтичного університету серед викладачів курсів підвищення кваліфікації. Проведені лекційні заняття та надання практичних порад тьюторам курсу показало, що комунікативна модель є більш оптимальною і більш ефективно сприяє досягненню педагогічних цілей.

Висновки. За результатами аналізу з'ясовано, що супровід-фасілітація тьютора у комунікативній моделі є основною формою взаємодії викладача зі студентами так само як і в традиційній моделі є способом управління освітнім процесом. Тьютор комунікативної моделі взаємодії сприяє активності студентів за рахунок розвитку їх самостійності підвищення задоволеності від навчання онлайн та створення комфортних умов навчання. Комунікативна модель діяльності тьютора є більш оптимальною на відміну від традиційної

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Перспективою подальших досліджень є психологічні чинники тьюторської діяльності у системі дистанційного навчання закладів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. *Дистанційне навчання: психологічні засади : монографія / [М.Л. Смульсон, Ю.І. Машбиць, М.І. Жалдак та ін.] ; за ред. М.Л. Смульсон. — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. — 240 с.*

2. *Кухаренко В.М., Бондаренко В.В. Екстрене дистанційне навчання в Україні: Монографія / За ред. В.М. Кухаренка, В.В. Бондаренка – Харків : Вид-во КП «Міська друкарня», 2020. — 409 с.*

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**XXII Міжнародна науково-практична
конференція**

6-7 грудня 2022 року



3. Бондарчук О. І. Психологічні особливості дистанційного навчання в системі післядипломної педагогічної освіти Бондарчук О. І., Нежинська О. О. *kafedra.psychology@gmail.com*

4. В. М. Кухаренко В.М. Тьютор дистанційного та змішаного навчання : посібник / В. М. Кухаренко. – Київ: Міленіум, 2019. – 307 с. 5. Особливості спілкування при дистанційному навчанні // [Електроний ресурс] – Режим доступу до статті: <https://clubtutors.rudenko.kh.ua/osoblivosti-spilkuvannya-pri-distantsijnomu-navchanni/>

Аліна Новикова, здобувачка рівня бакалавр гр. 1.10А Психологія
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Олена Павлик, науковий керівник: канд. психол. наук, доцент
Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Характеристика «Spirited child»

Анотація. Як розпізнати, а головне навчитися взаємодіяти зі «spirited child» ділиться своїм досвідом Мері Шиді Курчинка, доктор філософії, автор багатьох бестселерів щодо виховання надзвичайних дітей.

Ключові слова: spirited child, надзвичайні діти, активні діти, енергійні діти, Мері Шиді Курчинка.

Вступ. Mary Sheedy Kurcinka в своїй книзі «Raising your spirited child» ділиться своїм досвідом, як батькам переосмислити поведінку своїх дітей, якщо вони більш активні ніж інші діти, більш чутливі, більш сприйнятливі, більш наполегливі та енергійні. «Spirited child», каже Kurcinka M.S., «це наче супер м'яч у кімнаті де багато інших м'ячів. Інші діти (м'ячики) підстрибують на метр від землі. Кожен відскок надзвичайної дитини вдаряє аж об стелю» [1].

«Виховання особливих, надзвичайно активних енергійних дітей полягає не в тому щоб приборкати їхні риси характеру, а в тому щоб переосмислити поведінку своїх дітей, допомогти їм направляти свою енергійність в позитивне русло» - каже M.S. Kurcinka [1].

Щороку від 20 до 25 відсотків усіх народжених немовлят є надзвичайно енергійними... [1]. Батькам таких дітей складно впоратися з їх вихованням з перших днів народження. Тому, книга Mary Sheedy Kurcinka «Raising your spirited child» і стала бестселером, в якому надається безліч порад про виховання надзвичайних дітей, вона закликає не змінювати їх, а взаємодіяти з ними, разом прагнути кращого й уникати труднощів.

Мета та завдання дослідження. Ознайомитись з основними постулатами викладеними M. Kurcinka в своїй книзі «Raising your spirited child».

Матеріал і методи дослідження. У книзі «Raising your spirited child, third edition», експерт із виховання дітей Мері Шиді Курчинка, ділиться своїм унікальним досвідом, інформацією і стратегіями виховання, набутими за багато років роботи в дитячому центрі для надзвичайних дітей.



Ця книга допоможе зрозуміти причини дивної поведінки дитини, знайти її сильні та слабкі сторони, гасити конфлікти й емоційні атаки. Кредо авторки — «Головне розвиток, а не досконалість» — стало принципом виховання у мільйонах сімей по всьому світі [2].

Результати дослідження та їх обговорення. Мері Курчінка наводить яскраві приклади та нову точку зору на характеристику надзвичайних дітей. Ось основні ознаки особливих дітей. Вони «більш інтенсивні, наполегливі, чутливі, сприйнятливі та не налаштовані до змін, ніж інші діти». Але виховання дитини з такими якостями може бути виснажливим, бо у цих дітей «від радості до роздратування одна секунда і так десять разів на день»[1].

Найдрібніші речі стають для таких дітей великими проблемами, а саме «одягнути на нього шкарпетки; коли кожне твоє слово, сказане йому, було доганою; коли замість очікуваної ним їжі йому дають інше, то таке викликає просто бунт» [1].

Вони надзвичайно чутливі. «Такі діти швидко реагують на найменші шуми, запахи, світло, текстури або зміни настрою. У натовпі їх легко може охопити шквал відчуттів. Провести їх через торговельний центр, де багато людей не втративши їх через напад сліз, є великим досягненням. Одягання може бути тортурою. Своєрідна нитка або шершава текстура можуть зробити одяг нестерпним» [1].

Жваві діти «як правило, завжди чимось зайняті. Вони метушаться, розбирають речі, досліджують і створюють проекти — з того часу, як вони прокидаються, і доки вони нарешті не заснуть», — пише Мері Курчінка, додаючи, що нерегулярний, непередбачуваний режим сну також є частиною їх профілю [1].

Також такі діти дуже галасливі: вони не плачуть - вони верещать. Вони галасливі, коли грають, коли сміються.

Вони віддані своїм завданням, цілеспрямовані і не готові здаватися. Змусити їх змінити свою думку є серйозною справою. Вони люблять дискутувати і не боїться самотверджуватися [1].

Батьки часто приписують таку поведінку своїх дітей неправильним вихованням, але це не так, вказує Мері Курчінка. «Вся справа в біології. Енергійні немовлята, які за лічені секунди можуть перетворюватися із тихих і спокійних на таких що кричать, генетично мають більш активну систему збудження» [1].

Зрозуміло, щоб виховати таку особливу дитину, справді потрібно більше часу, сил, умінь, наполегливості, а головне знань. «Розуміння системи збудження допомагає пояснити, чому реакція дитини часто суперечить традиційно рекомендованим практикам, наприклад тим, які заохочують взагалі ігнорувати плач дитини або не швидко на це реагувати. Замість того, щоб створювати «погану звичку», наша тепла реакція змінює схему їхнього мозку. Формуються нові нейронні зв'язки. Малюки поступово набирають сили та витонченості, щоб за потреби плавно перемикають нижчу передачу та прискорювати свої точно налаштовані двигуни. Робота з їхньою системою збудження, а не проти неї, змінює все “ - каже Мері Курчінка.

Висновки. В книзі “Raising your spirited child” Мері Шиді Курчинка базуючись на власному досвіді дає пояснення та рекомендації як розуміти та взаємодіяти з надзвичайно енергійними дітьми. І якщо ця взаємодія буде налаштована правильно, то такі діти можуть бути чудовими лідерами, які не бояться протистояти тому чому вірять, а батьки не сприйматимуть, як свою провину, особливу поведінку своїх дітей.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Проаналізувати інші літературні джерела, як вітчизняних так і закордонних авторів, стосовно діагностики, пояснення та рекомендацій щодо spirited child.

Список використаної літератури

1. Mary Sheedy Kurcinka Raising Your Spirited Child; HaperCollins e-book; 2006. 489 р.
2. Сюзанна Цукерман Маєте «жваву» дитину? Ось як дізнатися напевно <https://www.purewow.com/family/signs-of-a-spirited-child>



Л.В. Пляка, кандидат психологічних наук, доцент
Національний Фармацевтичний університет
Харків, Україна

Психолого-педагогічні чинники розвитку мотиваційної сфери здобувачів вищої освіти

Анотація. У статті здійснено аналіз наукових досліджень щодо сутності мотивації освітньої діяльності. Детально розглянуто психолого-педагогічні чинники розвитку мотивації здобувачів вищої освіти як фактор впливу на ефективність навчання, успішність освітнього процесу.

Ключові слова: мотивація, освітня діяльність, здобувачі вищої освіти.

Вступ. Мотиваційна сфера особистості здобувача вищої освіти є визначальною в процесі його становлення як фахівця у закладі вищої освіти. Освіта повинна мати особистісно орієнтовану спрямованість, внаслідок чого знання, вміння та навички перетворюються з мети навчання на засіб розвитку пізнавальних і особистісних якостей, а сам здобувач вищої освіти – на суб'єкта свого розвитку. Тільки на основі внутрішньої та зовнішньої мотивації навчання можливий гармонійний професійний розвиток особистості та індивідуальності в освітньому середовищі.

Мета дослідження – з'ясувати психолого-педагогічні чинники розвитку мотиваційної сфери здобувачів вищої освіти.

Завдання дослідження:здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми мотиваційної сфери особистості; окреслити психолого-педагогічні чинники розвитку мотиваційної сфери особистості здобувачів вищої освіти.

Використано **методи дослідження:** усне опитування, анкетування, статистичний аналіз, узагальнення та систематизація даних.

Результати дослідження. Сучасний випускник закладу вищої освіти повинен не лише володіти спеціальними знаннями, вміннями і навичками, а й відчувати потребу в досягненнях та успіху. Внутрішні навчально-пізнавальні мотиви зумовлюють у майбутнього фахівця бажання прагнення до професійного саморозвитку. Тому формування навчально-пізнавальних мотивів – це головна умова підготовки майбутніх фахівців різних сфер суспільного життя.

Проблема розвитку мотивації займає провідне місце у психолого-педагогічних дослідженнях, присвячених вивченню різноманітних аспектів навчальної мотивації (Ф.

Подшивайлов, А. Вербицький, В. Вергасов, Т. Габай, О. Гребенюк, О. Дусавицький, А. Марков, В. Мільман, В. Моргун).

Мотивація до освітньої діяльності мінлива і є неперервним процесом, який зумовлений особистісною спрямованістю здобувачів вищої освіти, активізацією всіх психологічних процесів (мислення, сприйняття, розуміння).

Чинник мотивації для успішного навчання виявився важливішим, ніж чинник інтелекту. С.Д. Максименко виділяє чинник системовірності у структурі особистості, яким є психологічна цілісність особистості, і виокремлює змістові, ключові ознаки особистості: цілісність, унікальність, здатність до вираження, відкритість та незавершеність, саморегуляція [1].

Мотивація – це система мотивів (потреби, почуття, інтереси, переконання), що визначає професійну спрямованість та активність здобувачів вищої освіти, характеризує причини та механізми їхньої свідомої поведінки, здійснює вплив на їхнє професійне самовизначення та особистісний розвиток. Вона відбувається під постійним впливом об'єктивних та суб'єктивних факторів. Її ефективність і результат залежать від змісту та організації навчальної діяльності, дотримання психолого-педагогічних чинників розвитку особистості. Мотивація відтворюється в режимі взаємодії конкретного викладача і конкретного здобувача вищої освіти, а отже є неповторною [2].

Психолого-педагогічними чинниками розвитку мотиваційної сфери здобувачів вищої освіти є:

- *особистісний підхід у педагогічній діяльності*: створення ситуації успіху, пізнавальної новизни; створення умов для творчої самореалізації; формування здатності здобувачів вищої освіти до саморозвитку, самореалізації; формування позитивних навчальних мотивів та навичок творчої діяльності;

- *організація освітньої діяльності*: впровадження активних методів навчання; використання інформаційних технологій; ділові та рольові ігри, тренінги, дискусії, диспути тощо;

- *професійна спрямованість й ціннісні орієнтації здобувачів вищої освіти*: позитивне ставлення до професії; формування професійних цілей; бажання здійснювати освітню та професійну діяльність.

Освітня діяльність передусім мотивується внутрішнім мотивом, коли пізнавальна потреба особистості спрямовується на предмет діяльності, а також зовнішніми мотивами (самоутвердження, престижу, обов'язку, необхідності, досягнення тощо).

Основними динамічними параметрами мотивів є стійкість (здобувач вищої освіти натхненно вчиться навіть всупереч несприятливим зовнішнім умовам, перешкодам, він не може не вчитися, його освітня діяльність високопродуктивна у нормальних і в екстремальних умовах); модальність (емоційне забарвлення), яка може бути позитивною і негативною. Отже, мотивація до освітньої діяльності є показником індивідуальних досягнень здобувачів вищої освіти, що характеризується сукупністю емоційних та вольо-

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



вих процесів, визначення мотивів щодо здобуття обраної спеціальності та перспектив самореалізації як фахівця.

Висновки. З'ясовано, що мотиваційна сфера особистості здобувачів вищої освіти має складну природу і визначає загальну спрямованість особистості. Формування мотивації здійснюється під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників.

Перспективою подальших досліджень в означеному напрямку є розроблення шляхів реалізації визначених психолого-педагогічних чинників розвитку мотиваційної сфери здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. *Психологія особистості*. К.: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
2. Пляка Л. В., Кайдалова Л. Г. Психологічні проблеми мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів. *Сучасні тенденції у викладанні іноземних мов у вищій школі: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції*. 17 березня 2011р. Харків: Вид-во НФаУ, 2011. С. 36-38.

Вікторія Погоріла, здобувачка II магістерського рівня
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Олена Гант, к. психол. н. доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Пілотне дослідження натхнення в спорті

Анотація. У тезах представлено результати опитування спортсменів 14-23 років, які займаються велосипедним спортом на тему мотивації та спортивного натхнення. Виявлено актуальні тенденції та орієнтири в темі спортивного натхнення для досліджуваної групи спортсменів.

Ключові слова: спортивне натхнення, мотивація, велоспорт.

Вступ. Тема спортивного натхнення недостатньо розкрита в сучасному світі, але займає провідне місце в житті спортсмена. Всі процеси в житті спортсмена, такі, як: спрямованість особистості, характер, емоції, здібності, психічні процеси та ін., детерміновані також натхненням [3,5]. Спортивна діяльність є екстремальною сама по собі, спортсмени працюють на грані своїх психічних та фізичних можливостей, несуть відповідальність перед членами своєї команди, перед вболівальниками [1,2,4]. У зв'язку з проживанням воєнних подій, коли змінились цінності, ритми, оточення, місце перебування тема спортивного натхнення, можливості мобілізуватися для високих досягнень набуває нову актуальність.

Мета та завдання дослідження. Мета роботи – дослідити особливості мотивації та спортивного натхнення у спортсменів, які займаються велоспортом.

На даному етапі, ми вирішували наступні завдання: провести аналіз науково-методичної і спеціальної літератури на тему натхнення в спорті; розробити анкету та провести опитування, що до питань спортивного натхнення.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженнях прийняли участь 14 хлопців та 13 дівчат віком від 14-23 років, які займаються велосипедним спортом. Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні *методи дослідження*: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; психо-діагностичний метод. Нами була розроблена анкета, всього питань було 21 питання відкритого та закритого типу, га тему натхнення в спорті.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами нашого

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



опитування для 67% спортсменів - спілкування та особливості комунікації з тренером детермінують їх впевненість у собі та бажання проявитися на змаганнях та тренуваннях. В опитуванні ми ставили задачу дізнатися, чи важливо для спортсменів заводити якомога більше друзів в спортивній діяльності, чи впливає їх настрій на здатність максимальної віддачі, чи надихає їх повага друзів та колег по спорту, чи впливає порівняння їх досягнень з досягненнями інших спортсменів на натхнення в спортивній діяльності та інші. Опитування ще триває, а за первинними даними важливими в для спортивного натхнення факторами є пізнання, можливість розвинути унікальні навички та якості особистості, пізнання світу - для 70 % опитаних, матеріальні блага, премії та винагороди за перемогу у змаганнях також для 70% опитаних спортсменів є фактором, який може надихнути. Естетичне задоволення від спортивної діяльності, краса тіла мотивують на максимальну віддачу в тренуваннях 50% опитаних.

Висновки. За результатами нашого дослідження на тему натхнення в спорті з велосипедистами віком 14-23 років більшість респондентів вважають, що для збільшення перспектив, вони прагнуть розширити свій кругозір, світогляд, більше дізнаватися про життя видатних спортсменів, познайомитися з відомими людьми та шукати більш досконалі методи тренування.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Подальші дослідження будуть спрямовані на дослідження теми спортивного натхнення.

Список використаної літератури.

1. Гант О.Є., Малик Я.К. Спортивна діяльність як особливий вид професіонального функціонування людини. Проблеми екстремальної та кризової психології. Вісник Нац. ун-ту цивільного захисту України, 2014. Вип. 17. С. 62-73 с.
2. Гант О. Є., Вплив професійного стресу на особистість спортсменів. 1-ї Міжнародної конференції Євразійського наукового розвитку (Відень, Австрія, квітень 2014). С. 250-255
3. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. К.: Олимпийская литература, 2017. 656 с.
4. Пруднікова М.С. Особливості, проблеми та перспективи розвитку екстремального виду велосипедного спорту (BMX). Слобожанський науково-спортивний вісник. Х. , 2013. С 112-116.
5. Цільова програма підготовки збірної команди України з велосипедного спорту (BMX) до Ігор XXXI Олімпіади у м. Ріо-де Жанейро (Бразилія) 2016 року. К., 2013. 12 с.

Євгеній Пушкар'юв, аспірант кафедри педагогіки та психології
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Суб'єктивне ставлення батьків до навчання та тренування в онлайн режимі

Анотація. Представлено результати опитування батьків юних спортсменів, до навчання та тренування в онлайн режимі.

Ключові слова: баскетбол, дитячий спорт, психологічний супровід, онлайн.

Вступ. Проживання воєнних подій, вимушена зміна мешкання та міграція, ввели все більше форматів роботи з дітьми на рівень онлайн спілкування та навчання, в тому числі і тренування. Враховуючі тенденції часу і запит тренерів продовжити психологічний супровід спортсменів, актуальним є перехід в онлайн формат можливостей психологічного супроводу спортсменів. [1, 2, 3, 4].

Мета дослідження – провести опитування батьків юних спортсменів, щодо їх ставлення до навчання та тренування в форматі онлайн.

Методи дослідження: психодіагностичні методи.

Результати дослідження. З метою отримання інформації про можливі побажання та «больові точки» формат онлайн навчання, ми звернулися до батьків спортсменів, і запропонували прийняти участь у опитуванні. На питання, який настрій має дитина перед початком онлайн заняття, ми отримували різноманітні відповіді (веселий, грайливий, добрий, не подобається онлайн, пригнічений, спокійний, як щось буденне, нормальний), які показали, що кожна дитина має свій індивідуальний настрій перед онлайн навчанням. 26, 8 % опитаних батьків, повідомили що щоденно їх дитина проводить у формат онлайн більше 5 годин; більше 6 годин у 21,4 % батьків. Серед відповідей, про настрій, після онлайн навчання були популярними такі відповіді: в залежності від того як пройде, гарний, завжди по різному, настрій стабільно гарний, позитивний, пригнічений і так далі. Високий рівень зацікавленості в період онлайн навчання відмічають у своїх дітей 42,9 % опитаних батьків; 28,6 % відмітили, що їх діти потребують постійного контролю під час цього процесу. В опитуванні, ми попросили описати процес онлайн навчання через метафору, і от деякі відповіді: час на вітер, марення сивої кобили, толку нема, бурхливий потік, як нова німецька автівка, і весело і комфортно, пошук нового, новий формат, у якому діти більш самостійні, виклик собі, віртуальне життя, як сидіння цуцика у будці та інші. Із побажань батьків тренерам та вчителям, виділимо

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



наступні типові відповіді: терпіння, вчитися бути в контакті з учнями та батьками, робити заняття більш інтерактивними, використовувати більше технологій та інші. Серед больових точок батьки виділили: не досконале володіння вчителем, тренером технічних можливостей платформ навчання, недотримання режиму мікрофону, страх працювати перед камерою та інші.

Висновки. Результати опитування показали нам перспективи нашої роботи в дослідженні можливостей психологічного супроводу через онлайн.

Список використаної літератури

1. Гант О., Чжоу М. (2020). Діагностика когнітивних функцій баскетболістів 12-14 років для індивідуалізації психологічної підготовки. Спортивні ігри, 3(17), 4-13.
2. Гант О., Гончаренко В., Чжоу М. (2021). Особливості соціально-психологічної адаптованості спортсменів 12-14 років в ігрових видах спорту. Спортивні ігри, 3(21), 4-13.
3. Гончаренко В.В. (2019). Інтегральна оцінка та нормативні шкали оцінювання показників технічної підготовленості баскетболістів 13-14 років. Слобожанський науково-спортивний вісник: Мат-ли XIX Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи», 6, 26-28.
4. Помещікова І.П., Пащенко Н.О., Ширяєва І.В. Кудімова О.В. (2020). Зміни показників рівноваги баскетболістів 12 років під впливом вправ на балансувальній півсфері. Спортивні ігри, 3(17), 83-91.

Віталій Спіцин, к. пед. наук
*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Фізичне виховання студентів перших курсів з порушеннями постави

Анотація. Мета дослідження полягала у визначенні на практичних заняттях програмного змісту і методичних особливостей фізичного виховання студентів перших курсів з порушеннями постави. Проведене дослідження показало, що вірна організація фізичного виховання студентів перших курсів з порушеннями постави є одним з важливих факторів профілактики цієї недуги.

Ключові слова: постава, профілактика, корегуюча гімнастика, фізичне виховання.

Вступ. Комплексним показником стану фізичного розвитку і здоров'я людини є її постава. У 79,8% здобувачів вищої освіти виявлено порушення постави, в основному – нестійкого функціонального характеру (69,9%). Найбільше число порушень постави зафіксовано у студентів перших курсів [4].

Однією з причин порушення постави у молодих людей є недостатня рухова активність, поява надлишкової ваги та інших порушень у фізичному розвитку [3].

Порушення постави, які виникли у наслідок недостатньої міцності та незбалансованості «м'язового корсета» – це не захворювання, а стан, який при своєчасно розпочатих профілактичних заходах не прогресує й навіть може бути зворотним процесом.

Мета дослідження. Визначення програмного змісту і методичних особливостей організації фізичного виховання студентів перших курсів з порушеннями постави.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося протягом навчального року із залученням 15 студентів (юнаки) перших курсів, які мали порушення постави, але за станом здоров'я не відносилися до спеціальної медичної групи.

Експериментальна група протягом навчального року займалась два рази на тиждень за окремою методикою, де в основу занять було покладено комплекси корегуючої гімнастики при порушеннях постави, що складалися із симетричних і асиметричних вправ, а також із загальнорозвиваючих вправ, вправ на витягування хребта, гімнастичних комплексів оздоровчих вправ для хребта та дихальних вправ.

У другій половині кожного заняття проводилися рухливі ігри, які дозволяли

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична конференція

6-7 грудня 2022 року

вирішувати безліч корекційно-розвиваючих завдань.

По закінченню занять, всі учасники отримували картки з домашніми завданнями для самостійної роботи.

На початку та в кінці експерименту були проведені заміри антропометричних показників та рівнів фізичного розвитку студентів експериментальної групи, що дозволило виявити зміни за цей період (табл. 1).

Таблиця 1

Антропометричні показники та показники рівня фізичного розвитку

	Показники			
	антропометричні показники		рівень фізичного розвитку	
	до	після	до	після
	Зріст (см)		Силова витривалість м'язів розгиначів спини (с)	
$\bar{X}$ 15	171,2	172,6	94,5	103,7
δ	5,16	4,17	12,3	11,7
m	1,1	0,9	2,7	2,6
p	>0,05		< 0,05	
	Вага (кг)		Силова витривалість м'язів черевного преса (разів)	
	до	після	до	після
	Зріст (см)		Силова витривалість м'язів розгиначів спини (с)	
	Вага (кг)		Силова витривалість м'язів черевного преса (разів)	
$\bar{X}$ 15	67,1	67,7	30,3	33,3
δ	5,3	4,8	5,3	5,7
m	1,1	1,0	1,2	1,3
p	> 0,05		< 0,05	
	Окружність грудної клітки (см)		Статична витривалість м'язів черевного преса (с)	
	до	після	до	після
	Зріст (см)		Силова витривалість м'язів розгиначів спини (с)	
	Вага (кг)		Силова витривалість м'язів черевного преса (разів)	
$\bar{X}$ 15	80,2	81,2	28,1	31,2
δ	3,0	2,6	5,2	5,2
m	0,7	0,6	1,2	1,2
p	< 0,05		< 0,05	

Динаміка змін антропометричних показників та рівня фізичного розвитку учасників дослідження свідчить про те, що відбулися позитивні зміни за всіма показниками, які вірогідні у чотирьох випадках ($p < 0,05$). Показники зросту і ваги учасників дослідження збільшилися, але відмінності показників виявилися не вірогідні ($p > 0,05$). Для зміни даних показників виявилося недостатньо часу.

Висновки. Вірна організація академічних занять з фізичного виховання для студентів з порушеннями постави є одним з важливих факторів профілактики цієї не-

дуги. При вірному застосуванні спеціально підібраних комплексів гімнастичних вправ, рухливих ігор, дихальних вправ і виконання домашніх завдань, повинно відбутися покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодих людей з порушеннями постави.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Вбачаємо у вивченні питання щодо організації самостійних та дистанційних занять з фізичного виховання студентів з порушеннями постави.

Список використаної літератури

1. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 Київ : НУФВСУ, 2015. 19 с.
2. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем підготовленості : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 Луцьк : ВДУ ім. Л. Українки, 2000. 19 с.
3. Захаріна Є. «Рухова активність студентів вищих навчальних закладів», Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8. Т. 3. Львів : НВФ «Українські технології», 2004. С. 124–127.
4. Редькіна М. А. Методика визначення індивідуальної рухової активності студентів у процесі фізичного виховання : дис. канд. пед. наук : 13.00.02 Київ : Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2020. 197 с.

Вадим Старченко, здобувач вищої освіти групи 3.10А

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Анжеліка Малишева, викладач кафедри педагогіки та психології

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Психологічні аспекти вибору професійної освіти: гендерний вимір

Анотація: В роботі проведено контент-аналіз стосовно того, як гендерні особливості людини впливають на вибір її професії та проводиться паралель з теорією множинності інтелекту Г. Гарднера.

Ключові слова: множинний інтелект, стать, гендер, маскулінність, фемінність.

Вступ. Вибір майбутньої професії це безумовно складний вибір, для якого треба зважити багато аспектів свого життя від бажання, до здібностей. Саме тому питання впливу гендерних аспектів на вибір професії є актуальним.

Мета та завдання: з'ясувати взаємозв'язок між гендерними особливостями людини та вибором її подальшої професії. Провести паралель між вибором професії та видом інтелекту за теорією Г. Гарднера.

Матеріал і методи: *теоретичні методи:* контент-аналіз, класифікація, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичних та емпіричних даних з проблеми.

Результати дослідження та їх обговорення. В межах нашого теоретичного дослідження ми фокусували увагу на таких аспектах як гендер та інтелект. В результаті нашого огляду вважаємо доцільним виділити авторів, чиї ідеї були використані для більш глибокого розуміння питання та теоретичного дослідження: Д.Н. Рабл, Р. Коннел, Т. Марценюк, Г. Гарднер, Р.Кеттел, Н. Бостром, Ч. Спірман, Ф. Тейлор, Г. Олпорт, Д. Векслер та Т. Армстронг.

Поняття гендеру найчастіше пов'язують з поняттям соціальної статі. Це означає, що людина поводить себе таким чином, як прийнято поводити себе представнику її статі в суспільстві, якому вона знаходилася протягом життя. Слід зауважити, що гендер та стать, це не тотожні поняття, стать є біологічною надбудовою, а гендер, соціальною ознакою, що формується протягом життя. Так наприклад, людина, що від народження є чоловіком, може ідентифікувати себе як жінку. Опираючись на статтю «Особливості

професійного самовизначення особистості у ранній юності (гендерний аспект)» вітчизняної дослідниці Бодашевської Ю. С., зауважимо, що «гендерна ідентичність – це усвідомлення свого зв'язку з культурними визначеннями мужності та жіночності»[2]. Крім цього буде доречним окреслити поняття фемінності та маскулінності, нам в цьому допоможуть роботи вітчизняного дослідника Чорнодона М. «**Маскулінність та фемінність** – це системи властивостей особистості, що традиційно вважаються чоловічими чи жіночими»[3]. Відповідно цьому визначенню фемінність – це властивість психіки, що в суспільстві відповідає жіночим, а маскулінність – чоловічим.

У творчому доробку «Структура розуму», автора теорії множинного інтелекту, Говарда Гарднера, **інтелект** розуміється як наявність певних вмінь, що забезпечують здатність до вирішення проблем або труднощів та створення якісного продукту. Крім того, такий набір навичок повинен мати потенціал формулювати проблеми, тим самим закладаючи основи для набуття нових знань. [1]

Ідея теорії Г. Гарднера полягає в тому, що інтелект це не одна цілісна структура, а відносно незалежні частини, кожна з яких відповідає за свої розумові здібності. Таким чином, інтелект поділяється на частини: лінгвістичний; музичний; логіко-математичний; просторовий; тілесно-кінестетичний; внутрішньоособистісний; міжособистісний інтелекти. Крім цих видів, автор виділяв природний та екзистенційний інтелекти.

Після опрацювання теорії Гарднера, можемо переходити до наступного етапу вирішення поставленого завдання, а саме дослідження впливу гендерних аспектів на вибір професії людини.

У вищезгаданій роботі Бодашевської Ю. С. наведено статистичні дані за допомогою яких можна прослідити вплив гендерних особливостей на вибір професії чоловіків – юнаків та жінок – юнок. За цими даними: «Юнаки – респонденти, які мають в структурі гендерної ідентичності маскулінні риси, обирають професії типу «людина-техніка» (75%) та «людина-знакова система» (25%), інші типи професій – «людина-людина», «людина-природа», «людина-художній образ», були проігноровані. У юнаків з рисами амбівалентного гендерного типу розподіл за вибором професій – «людина-техніка» (44,4%) та «людина-знакова система» (33,3%), інші типи професій – «людина-людина» (16,7%), «людина-природа» (5,6%), «людина-художній образ» (-)». І далі у роботі читаємо: «юнки, які мають риси маскулінного типу, зробили вибір професії «людина – знакова система» (25%); «людина-людина» (50%); та «людина-природа» (25%); Професії типу «людина-художній образ» та «людина-техніка» обрані не були.

У юнок з фемінними рисами домінують професії типу «людина-природа» (67%); «людина-людина» (33%); Інші типи професій обрані не були. Ті юнки, які відносяться до амбівалентного гендерного типу зробили свій вибір професій в такій черговості: «людина-людина» (61%); «людина-природа» (30%); та «людина-художній образ» (9%)»[2]. Беручи до уваги цю інформацію можна сказати, що чоловічому гендеру більш властиві технічні спеціальності. Тоді як жіночому – природничі та міжособистісні. Крім цього під час вибору професії можна спиратися на види інтелекту. Це допоможе більш усвідомлено обрати професію та виконати роботу над розвитком потрібних

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



видів інтелекту. Опираючись на описання кожного з видів інтелекту за теорією Гарднера, ми зробили допущення, що для окремих спеціальностей найбільш важливими є наступні види інтелекту: «людина-техніка» (логіко-математичний інтелект та тілесно-кінестетичний інтелект); «людина-знакова система» (логіко-математичний та лінгвістичний інтелект); «людина-людина» (особистісні види інтелекту); «людина-природа» (природний інтелект); «людина-художній образ» (лінгвістичний та просторовий інтелект).

Слід зауважити, що це приблизно наведені найважливіші типи інтелекту. Насправді у нас поки що немає достатньо даних для чіткого розмежування на те який вид інтелекту якій професії підходить.

Висновок. В роботі було розглянуто питання взаємозв'язку між гендером та вибором професії. Ці знання можна використовувати в процесі професійної орієнтації молоді та при підготовці до опанування обраної професії під час навчального процесу. Крім цього робота може стати фундаментом для подальшого дослідження гендерних особливостей. Наприклад, враховуючи те, що вибір професії залежить від гендеру, а при опануванні та використанні професійних навичок застосовуються окремі види інтелектів, то можна зробити припущення, що від гендерних особливостей людини також залежить і те, які види інтелекту в неї будуть домінуючими. Наприклад, якщо більшості маскулінних юнаків властиві спеціальності «людина-техніка», то можна припустити, що їм також будуть властиві логіко-математичний та тілесно-кінестетичний види інтелекту. Це питання планується до розгляду в наступних дослідженнях.

Список використаних джерел

1. Gardner H. Frames of Mind. – London: Fontana Press, 1994. 466 p.
2. Бодашевська Ю.С. Особливості професійного самовизначення особистості у ранній юності (гендерний аспект). Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2019.
3. Чорнодон М. Особливості гендерної ідентичності та гендерних стереотипів у сучасних українських мас-медіа. Вінниця: Донецький національний університет ім. В. Стуса, 2021.
4. Гусак М. Г. Теорія множинного інтелекту як підстава особистісно зорієнтованого навчання. 2011.

В.І. Счастливцев, старший викладач
*Дніпропетровський державний
університет внутрішніх справ
Дніпро, Україна*

Вплив пандемії covid-19 на спортивні результати

Анотація. Для переважної більшості з нас потрапити на Олімпіаду – це майже те саме, що злітати у космос. А, можливо, з огляду на темпи розвитку космічного туризму, друге навіть більш імовірне. Адже потрібно не просто показувати видатні результати в обраній спортивній дисципліні, а й пройти кваліфікаційний відбір (нормативи, встановлені Олімпійським комітетом) та потрапити до національної збірної країни.

Ключові слова: Олімпіада, видатні результати, спортивна дисципліна, кваліфікаційний відбір.

Вступ. На жаль, пандемія COVID-19 суттєво позначилася і на сфері спорту. Якщо навіть відкинути прямі ризики, пов'язані із захворюванням на коронавірусну інфекцію, скасування величезної кількості змагань, перенесення Олімпійських ігор, закриття стадіонів та інших публічних місць для тренувань на карантин – все це не могло не вплинути на фізичну та психологічну форму тих, хто присвятив своє життя спорту найвищих досягнень [1]. Чому ж пандемія COVID-19 так сильно позначилася на тренувальному процесі спортсменів? На які ланки вона вплинула насамперед? Особливості тренувань олімпійців. Спортсмени, які виступають або ж претендують на виступ на Олімпійських іграх, присвячують тренуванням величезну кількість часу [2]. Періодизація в спорті, якби нам раптом потрапив до рук тренувальний план спортсмена-олімпійця, то багато хто б зі здивуванням помітив, що він не намагається «ставити рекорди» щотижня, як часто пробують вчиняти любителі. Адже з точки зору фізіології, жоден спортсмен, навіть олімпійського калібру, не може підтримувати максимально високу фізичну форму протягом всього року.

Мета та завдання дослідження. Порівняти спортивні результати під час пандемії COVID-19.

Матеріал і методи дослідження. Систематизація та узагальнення літературних джерел, аналіз інформаційних інтернет-ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. *Особливості тренувань олімпійців.* Спортсмени, які виступають або ж претендують на виступ на Олімпійських іграх, присвячують тренуванням величезну кількість часу [3]. А все заради того, аби досягнути піку своєї фізичної форми. Тільки так вони отримують шанс поборотися за

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



медалі, адже на олімпіаді збираються найкращі! І для того, аби допомогти олімпійцям набрати таку форму, за роки проведення Олімпійських ігор виробилася ціла стратегія з планування тренувального процесу, заснована на принципах спортивної періодизації

Періодизація в спорті. Якби нам раптом потрапив до рук тренувальний план спортсмена-олімпійця, то багато хто б зі здивуванням помітив, що він не намагається «ставити рекорди» щотижня, як часто пробують вчиняти любителі. Адже з точки зору фізіології, жоден спортсмен, навіть олімпійського калібру, не може підтримувати максимально високу фізичну форму протягом всього року. Однак використовуючи певні принципи у побудові тренувань, цілком можливо двічі-тричі на рік досягати пікових показників фізичної форми. Саме тому обсяги та інтенсивність тренувань спортсмена (а також кількість відпочинку, використання фізіопроцедур) змінюються протягом року так, щоб під свої ключові змагання у сезоні (це може бути чемпіонат країни, чемпіонат світу абощо) спортсмен, досягнув найкращої можливої для нього фізичної форми. Такий принцип підготовки, який використовує переважна більшість спортсменів високого рівня, відомий як тренувальна періодизація [4].

Початок застосування принципу періодизації поклали дослідження особливостей м'язової діяльності людини середини XIX ст., які було доповнено працями про втому м'язів на початок XX ст. Сам принцип періодизації був впроваджений у тренувальну практику в 1950–1960-х роках. Саме тоді тренери зрозуміли, що фокусування на важливих змаганнях є більш ефективним, ніж спроба підготувати спортсменів до великої кількості змагань, що відбуваються протягом року. Це не тільки допомагає уникнути перевантаження та пов'язаних з ним травм, а й запобігає професійному вигоранню, яке виникає внаслідок перевантаження психологічного.

Так, у відповідь на дію тренувального стресу тіло переходить у фазу тривожності, що призводить до стомлення під час тренувань. Гостра втома – це нормальна і очікувана короткочасна реакція на тренувальний стрес, важлива частина тренувального процесу. Якщо після цього початкового напруження відбувається адекватне відновлення, настає друга фаза, відома як фаза резистентності, під час якої система повертається до вихідного рівня, або гомеостазу. Однак тепер те саме навантаження вже не викликає такого гострого стресу, як було вперше – відбулася фізіологічна адаптація [5].

Висновки. Якщо ж розглядати вплив пандемії COVID-19 на підготовку спортсменів-олімпійців, то крім безпосереднього впливу, що міг проявлятися у можливості зараження коронавірусною інфекцією та вимушеною перервою у тренуваннях, варто звернути увагу на те, що COVID-19 суттєво вплинув на сам чотирирічний Олімпійський цикл підготовки.

Список використаної літератури

1. Мозолєв О. М. Вплив карантинних обмежень covid-19 на розвиток моторики та фізичного здоров'я студентів. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму*. 2022. С. 152.



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

2. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 1. С. 3-9.
3. Захожий В. В. Методика формування готовності курсантів до самостійних занять фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. № 2. С. 33–37.
4. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с.
5. Кушніренко Р.О. Окремі аспекти фізичної підготовки курсантів у закладах вищої освіти МВС України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. 2019. С. 252-255.



Ганна Тимошук, кандидат педагогічних наук, викладач
*Інститут підвищення кваліфікації спеціалістів фармації
Національного фармацевтичного університету
Харків, Україна*

Використання технології podcast в освітньому процесі

Анотація. У тезах розглянуто особливості та переваги використання технології подкасту в освітньому процесі, узагальнено інформацію щодо вітчизняних подкастів психолого-педагогічної тематики.

Ключові слова: подкаст, освітній процес, сучасні педагогічні технології, мобільне навчання.

Вступ. Створення та функціонування сучасної системи освіти в Україні значною мірою зумовлено швидкими темпами розвитку інформаційно-комунікаційних технологій, які вже стали невід'ємною частиною студентського життя. Тому питання пошуку інноваційних методик і дидактичних засобів, які б відповідали викликам сьогодення та забезпечували належну якість професійної підготовки майбутніх фахівців набуває особливого значення. Одним із таких технологічних трендів є подкаст (podcast) як елемент мобільного навчання.

Аналізу та осмисленню проблеми використання технології подкасту в освітньому процесі присвячені праці як зарубіжних, так і вітчизняних науковців (О. Балтіна, О. Бецько, А. Бойчук, Р. Гатрі, Н. Грицик, О. Курських, О. Лаврись, К. Лім, О. Лисак, Дж. Салмон, Дж. Стенлі, Е. Честер, О. Юрченко та ін.). Проте, враховуючи всю багатоаспектність розвідок, вони потребують певного узагальнення, що і становить **мету та завдання даної роботи.**

У тезах було використано теоретичні **методи дослідження:** аналіз, узагальнення та порівняння.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Як зазначає К. Лім, подкаст передбачає створення відео- або аудіофайлу, організацію підписки на нього та подальше автоматичне завантаження наступних файлів («епізодів») визначеного автора на комп'ютер або мобільний гаджет користувача [4]. У технічному аспекті загалом подкастинг не є революційним (дублювання функцій радіо), проте він перевершує класичне лінійне медіа та створює ефект новизни. Можна вважати, що це аналог Youtube у світі звуку.

За змістом виділяють подкасти-інтерв'ю, подкасти-лекції, музичні подкасти,

навіть відеоподкасти; головне, що їх об'єднує, – усний стиль, який може бути як у форматі радіошоу, так і звукової вистави.

У середовищі закладів вищої освіти подкаст може бути інструментом, який дозволить забезпечити інноваційний та творчий шлях педагогічного супроводу професійної підготовки майбутніх фахівців. У цьому сенсі він може бути використаний у навчальних (поширення лекцій), допоміжних (надання інформації щодо ресурсів, які стануть в нагоді під час опрацювання тем відповідної дисципліни, бібліотечних послуг та ін.), рекламних (популяризація групи, курсу, факультету, ЗВО та ін.) цілях і з метою сприяння впровадженню інноваційних технологій у педагогічний процес.

Проте, як показує практика, в освітньому процесі подкасти використовуються досить рідко. Це пояснюється існуванням міфу про те, що вони є лиш стенограмою лекцій, а отже рівень відвідування знижується, створюється ефект «інформаційного шуму».

Спираючись на дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців [1; 2; 3; 4; 5], до переваг використання даної технології в освітньому процесі відносимо: доступність (необхідно лише підключення до Інтернету); зручність, легкість, мобільність (відсутність обмежень у часі, просторі та технічному обладнанні щодо використання); різноманітність тематики; кастомізація (підлаштовування контенту під запит слухача); ефективне управління часом (тайм-менеджмент); урізноманітнення навчальної діяльності («break from reading»); нормований рівень реклами; безкоштовність (більшість – у вільному доступі); допомога у засвоєнні необхідної інформації тим здобувачам вищої освіти, які мають проблеми із зором.

Дослідженню психологічної проблематики наразі присвячені вітчизняні подкасти: «Багатий внутрішній світ» (Є. Пілецький), «Головний подкаст» (А. Бондарчук), «Мозок тобі навіщо» (Н. Кадя), «На перспективу» (І. Довгань), «Повільна розмова» (І. Турчик) та ін.; питанням освіти: «Більше діла» (ГО «Освіторія»), «Валентність» (В. Мержиєвська), «Дофамін для освіти» (ГО «Смарт освіта»), «Я не встигаю» (А. Коріновська, Ф. Попадюк), «Gap Year» (О. Круглій, І. Омелян), «WEBKAMA Talks» (С. Вовк) та ін.

Висновки. Таким чином, подкаст є перспективною технологією у сучасній дидактиці, яка відповідає вимогам часу у контексті врахування особливостей цифрового покоління й глобальної інформатизації; забезпечує мобільність освітнього процесу без обмежень у часі та просторі. Його використання у вищій школі сприяє розвитку аналітичного мислення й розкриттю творчого потенціалу здобувачів вищої освіти, для педагогів-авторів – професійному самовдосконаленню, забезпеченню відчуття автономії та контролю.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі полягають у більш ґрунтовному аналізі сутності та особливостей даної технології, а також розробці засад підготовки педагогічних і науково-педагогічних працівників до її ефективного застосування в освітній практиці.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



Список використаної літератури

1. Грицик Н. В. Технологія подкастинг у викладанні іноземної мови (за професійним спрямуванням). *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка*. 2015. Вип. 124. С. 24–27.
2. Лисак О. Б. Впровадження подкастів як засобу формування іншомовної комунікативної компетентності майбутніх економістів. *Освітній простір України*. 2017. Вип. 9. С. 80–84.
3. Chester A. Podcasting in education : student attitudes, behavior and self-efficacy. *Educational Technology & Society*. 2011. Vol. 14. № 2. P. 236–247.
4. Lim K. Now Hear This – Exploring Podcasting as a Tool in Geography Education. *Nanyang Technological University*. 2005. URL: http://homepage.mac.com/voyager/brisbane_kemlim.pdf (дата звернення: 10.11.2022).
5. Salmon G. Podcasting for Learning in Universities. Maidenhead, England : Open University Press, 2008. 248 p.

Ткачов С.І., доктор педагогічних наук, професор
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Ткачова Н.О., доктор педагогічних наук, професор
*Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна*

Ткачов А.С., доктор педагогічних наук, доцент
*Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна*

Використання психологічних законів для вдосконалення методики проведення лекційних занять у вищій школі

Анотація. У статті розкрита доцільність використання певних психологічних законів для вдосконалення методики проведення лекційних занять у вищій школі. З'ясовано, що найбільш вдало на практиці «спрацьовують» закон Йеркса-Додсона та ефект Б. Зейгарник.

Ключові слова: *якість освіти, лекційне заняття, психологічні закони.*

Вступ. Актуальність теми даної наукової публікації зумовлена необхідністю пошуку подальших підходів щодо забезпечення якості освіти [1].

Звідси, зокрема, вдосконалення методики проведення лекційних занять зі здобувачами вищої освіти є вельми доречним, а одним із резервів може стати використання психологічних законів.

Мета дослідження – з'ясувати доцільність використання психологічних законів для вдосконалення методики проведення лекційних занять у ЗВО.

Завдання дослідження:

- визначення прийнятних для даного випадку психологічних законів;
- презентація можливостей використання психологічних законів на курсах підвищення кваліфікації викладачів;
- аналіз й оцінка результатів використання психологічних законів для вдоскона-



лення методики проведення лекційних занять.

Матеріал і методи дослідження. Можливість використання психологічних законів для вдосконалення методики проведення лекційних занять була презентована на курсах підвищення кваліфікації в НФаУ (2020-2021 рр.) та НАУ імені М.Є. Жуковського "ХАІ" (2021-2022 рр.); загалом було охоплено 29 викладачів. Використано **методи дослідження:** усне опитування, анкетування, статистичний аналіз, узагальнення та систематизація даних.

Результати дослідження. Висунуто припущення – слід використати закони психології [2]., що пов'язані з мотивацією та пам'яттю, тобто:

- закон Йеркса-Додсона (1908 р.), що описує динаміку мотивації перевернутою U-образною лінією та рівень мотивації від складності завдання;

- закон Йоста (1895 р.), яким встановлено, що більш «стара» інформація «повільніше» забувається й потребує менших зусиль при її відновленні;

- закон Рібо (кінець XIX ст.), який пояснює, що людина забуває інформацію у напрямку від «нестійкої» до «стійкої»;

- ефект Б. Зейгарник (1927 р.), який полягає в тому, що людина краще запам'ятовує дію, яка для неї «залишилася незавершеною».

На заняттях з викладачами вищеназвані закони було запропоновано використати для вдосконалення методики лекційних занять [3]. З'ясувалося – використання психологічних законів для вдосконалення методики проведення лекційних занять виявилось в цілому позитивним (68%). Найбільш вдало «спрацювали» закон Йеркса-Додсона та ефект Б. Зейгарник (відповідно 79% та 63% респондентів). Використання інших законів виявилось неефективним -- позитивне враження щодо їх використання залишилося в межах 12-19%.

Висновки. Таким чином, використання психологічних законів щодо вдосконалення методики проведення лекційних занять має незаперечний сенс, але достатньої доцільності при цьому набувають закони, які «регулюють» мотивацію діяльності -- закон Йеркса-Додсона та ефект Б. Зейгарник.

Перспективи подальших досліджень в означеному напрямку полягають у проведенні дослідження щодо з'ясування особливостей використання психологічних законів на лекційних заняттях з гуманітарних, суспільних та природничих навчальних дисциплін.

Список використаної літератури

1. Tkachov S., Ulianova V., Tkachova N., Gavrish I., Kholobina O. Changing the Paradigm of Education in Postmodern Times. *Postmodern Openings*. 2022. Volume 13. Issue 1. P. 408-418. <https://doi.org/10.18662/po/13.1/404>



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

2. Ткачов С., Ткачова Н., Ткачов А. Суб'єктивний фактор у застосуванні закону Йеркса-Додсона на практичних заняттях з педагогіки. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXI Міжнародної науково-практичної конференції*, 16-17 грудня 2021 року. Харків: ХДАФК, 2021. С. 171-172.

3. Ткачов С.І., Ткачова Н.О., Ткачов А.С. Використання закону Йеркса-Додсона для підвищення рівня навчальної мотивації студентів ХДАФК. *Інноваційна педагогіка. Науковий журна.* Одеса: «Гельветика». 2021. Вип. 36. Том 2. С. 251-254.

Сергій Тукаєв^{1,2}, к. біол. н.,
Наталія Погорільська², к. психол. н.,
Микола Макарчук², д. біол. н., проф.,
Світлана Федорчук¹, к. біол. н.

*¹Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна*

*²Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Київ, Україна*

Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменів під час тренувального процесу

Анотація. Представлено аналіз дослідження розвитку емоційного вигорання у кваліфікованих спортсменів під час тренувального процесу.

Ключові слова: емоційне вигорання, психологічний захист, кваліфіковані спортсмени.

Вступ. Емоційне вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на обрані психотравмуючі впливи. “Вигорання” частково функціональний стереотип, оскільки дозволяє людині дозувати та економно витратити енергетичні ресурси. В той же час, можуть виникати його дисфункціональні наслідки, коли “вигорання” негативно позначається на виконанні професійної діяльності та взаєминах з партнерами. Емоційне вигорання є формою професійної деформації особистості. Наразі дослідженню емоційного вигорання приділяється значна увага в психології спорту [1, 4, 6, 7].

Мета роботи – аналіз літературних джерел щодо розвитку емоційного вигорання у кваліфікованих спортсменів під час тренувального процесу.

Методи дослідження. Для реалізації мети роботи були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та даних мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно з аналізом проблеми проведеним Гудгером та співавторами, Віллеманом і Лавалем увага дослідників практично однаково прикута до спортсменів та тренерів, батьків та спортивних функціонерів, психологічних, демографічних та ситуативних факторів [1, 2, 7]. Наголошується, що фізичне та емоційне виснаження спортсменів пов'язане із інтенсивними тренуваннями і зі стресом на змаганнях. Найчастіше сформовані практики подолання та навички вирішення проблем призводять до розвитку вигорання у спортсменів, а не боротьби зі

стресами [4]. До найбільш негативних проявів вигорання у спортсменів відносять втрату внутрішньої мотивації, застосування неефективних способів боротьби зі стресом, високий рівень тривоги і переживання низької соціальної підтримки – атлети не здатні досягти поставлених цілей і виступають нижче своїх можливостей при зниженні відчуття власних досягнень, низькій оцінці власних професійних досягнень [1]. У спортивній психології розроблено кілька психометричних інструментів для виміру емоційного вигорання. Основний на даний момент опитувальник вигорання у спортсменів (The Athlete Burnout Questionnaire, ABQ) розробили Т. Редіке і А. Сміт [3]. Т. Редіке і А. Сміт описували вигорання відповідно до тривимірної концептуалізації вигорання Х. Маслач з фокусом на спорті: зменшене почуття спортивних досягнень та девальвація/почуття образи від спорту, емоційне/фізичне виснаження, а також фактори-змінні, пов'язані зі стресом та мотивацією [3]. Тест емоційного вигорання В. В. Бойка дозволяє оцінити фази емоційного вигорання («тривожне напруження», «резистенція», «виснаження») та прояв тих чи інших симптомів [5]. Вимірювані в кожній фазі емоційного вигорання явища суттєво різні – реакція на зовнішні та внутрішні фактори, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи. За кількісними показниками доцільно судити лише про те, наскільки кожна фаза сформувалася, яка фаза сформувалася більшою чи меншою мірою.

Висновки. Створено декілька моделей розвитку вигорання у спортсменів. Позитивні адаптації до тренувального стресу є бажаними і, як правило, демонструють належну реакцію на фізичні та психологічні перевантаження. Негативні адаптації до тренувального стресу зазвичай виникають, коли існує дисбаланс між тренувальними вимогами та здатністю справлятися із тренувальними і змагальними навантаженнями. Вважається, що негативні реакції на тренувальний стрес можуть регресувати до стану перетренованості та вигорання. В основі багатьох теорій лежить прагнення відрізнити вигорання від перетренованості і перевтоми.

Список використаної літератури

1. Goodger K., Gorely T., Lavallee D., Harwood C. Burnout in sport: A systematic review. *Sport Psychologist*. 2007. № 21(2). pp. 127-151.
2. Goodger K., Lavallee D., Gorely T., Harwood C. Burnout in Sport: Understanding the Process – From Early Warning Signs to Individualized Intervention. In: Williams JM (ed.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. 6th ed, Columbus, OH (USA): McGraw Hill. 2010. pp. 492-511.
3. Raedeke T. D., Smith A. L. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2001. № 23(4). pp. 281-306.
4. Raedeke T. D., Smith A. L. Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of sport and exercise psychology*. 2004. № 26(4). pp. 525-541.
5. Raygorodsky D.Ya. Practical psychodiagnostics. Methods and tests. Tutorial. Sa-

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**XXII Міжнародна науково-практична
конференція**

6-7 грудня 2022 року



mara. 2001. 672 p.

6. Tukaiev, S., Dolgova, O., Lysenko, O., Fedorchuk, S., Havrylets, Y., Rizun, V., Vasheka, T., van den Tol, A. J. M. Amateur sport and emotional burnout formation in high-school students. *Contemporary Educational Researches Journal*. 2019. № 9(4). pp. 103-109.

7. Wylleman P., Lavallee D. A developmental perspective on transitions faced by athletes. In: Weiss M. (ed.). *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. Morgantown, WV (USA): Fitness Information Technology. 2004. pp. 503-524.

Хілько Світлана, магістрантка кафедри педагогіки та психології
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Психологічний супровід спортсменок з вадами зору

Анотація. Представлені результати дослідження особливостей використання та перспектив використання методи терапії в полі глини у спортсменок з вадами зору. Показано, що важливою умовою успішного психологічного супроводу спортсменок з вадами зору, є мобілізація здорових і ефективних способів переробки та інтеграції пережитого досвіду спортивної діяльності, відновлення та підтримка позитивної самооцінки та віри у свої сили, знаходження життєвих смислів.

Ключові слова: психологічний супровід, спортсменки з вадами зору, терапія в полі глини.

Вступ. Важливою умовою успішного подолання негативних наслідків психічних травм в спортивній діяльності і попередження ускладнень є утримання (утримання) травматичного досвіду в безпечних межах і підтримання оптимального рівня психологічної навантаження у всіх категорій спортсменів. [2,4]

У професійному середовищі існує підвищений попит на спеціальні програми та методичні розробки що до психологічного супроводу спортсменів з різними видами інвалідності, в тому числі і з вадами зору, що і обумовило актуальність нашої роботи

Мета дослідження –вивчити особливості використання методу «терапії в полі глини» у спортсменок з вадами зору.

Матеріал і методи дослідження. У роботі використовували наступні методи: аналіз літературних джерел, психодіагностичний метод, експеримент, методи математичної статистики.

Для реалізації мети й завдань дослідження було проведено психодіагностичне обстеження спортсменок з вадами зору. Використовували методiku «САН» (методика діагностики самопочуття, активності і настрою) для експрес-оцінки самопочуття, активності і настрою [5].

Результати дослідження та їх обговорення. Для оцінки стану свого самопо-

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



чуття, активності і настрою спортсменкам з вадами зору пропонувалося по 30 пар протилежних характеристик (кожна пара представляє собою шкалу, на якій випробуваний зазначає ступінь вираженості тієї чи іншої характеристики свого стану).

Протягом двох місяців проводилися терапевтичні сесії в полі глини, зустрічі відбувалися один раз на тиждень. Час витрачений на зустрічі – 2,5 години. Сама робота в полі глини займала 50-60 хвилин, 10-20 хвилин перед сеансом терапії, проводилася бесіда, підготовка до сеансу, 90 хвилин було присвячено саме рефлексії після проведення сеансу терапії в полі глини. Всі сесії проходили в студії «Глинотерапії», під керівництвом к.психол.н., доцента Олени Гант (м. Харків). Всі сесії проводилися в груповому форматі.

Після проведення терапевтичних сесій в полі зміни, ми пропонували учасникам дослідження пройти суб'єктивне оцінювання свого стану, за методикою «САН». Результати повторних обстежень демонстрували, що ступінь фізіологічної та психологічної комфортності, активності і емоційного фону обстежених спортсменок на всьому етапі після проведення терапії характеризується як активний, сприятливий.

Висновки. Програма терапії в полі глини, як психосенсорний напрям арт-терапії, може бути розрахована на індивідуальний або груповий формат роботи, а також на різні терміни в залежності від умов її проведення, зі спортсменками з вадами зору. При груповому варіанті терапії в полі глини в ході роботи групи можуть пропонуватися такі теми і види діяльності, які спрямовані на відчуття напруження, командної роботи, довіри до тренера та членів команди, досягнення більшої свободи творчого самовиявлення в спортивному вдосконаленні (зняття «зажимів»), прояснення і корекцію відношення спортсменок з вадами зору до себе та іншим, тренувального процесу, змагальної діяльності, минулим поразкам у змаганнях, і майбутньому плануванню виступу на змаганнях та іншим ключовим елементами системи значущих відношень в спортивній професійній діяльності.

Перспектива нашої роботи в розробці програми використання методів глино терапії в психологічній роботі зі спортсменами в інваспорті.

Література

1. Вознесеньська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості // Вознесеньська О. Л. / Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : [Зб. наук. праць] / Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2015. – К. : КНУ імені Тараса Шевченка. – № 3 (29). – С. 40-47.
2. Гант О. Э., Влияние профессионального стресса на личность спортсменов / О. Э. Гант // 1-ї Міжнародної конференції Євразійського наукового розвитку (Відень, Австрія, квітень 2014) – р. 250-255.
3. Гант О. Є., Методи арт-терапії у роботі спортивного психолога / О. Є. Гант, // для студентів психолого-педагогічного профіля: методичні рекомендації. – Х.:

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**XXII Міжнародна науково-практична
конференція**

6-7 грудня 2022 року

ХДАФК, 2014. –56 с.

4. Гант О. Є., Спортивна діяльність як особливий вид професіонального функціонування людини / О. Э. Гант, Я. К. Малик // Проблеми екстремальної та кризової психології. Вісник Нац. ун-ту цивільного захисту України, 2014. – Вип. 17. – С. 62-73 с.

5. Лемак М.В. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / М.В. Лемак. В.Ю. Петрище // . – Вид. 2-ге, виправл.. – Ужгород : Видавництво Олександра Гаркуші, 2012. – 616 с. :іл.

Мінюй Чжоу, аспірант кафедри педагогіки та психології
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Формування індивідуальної траєкторії психологічного супроводу баскетболістів протягом річного макроциклу

Анотація. Представлено індивідуальна траєкторія психологічного супроводу баскетболістів 12-14 протягом річного макроциклу, за результатами психодіагностичного обстеження.

Ключові слова: баскетбол, дитячий спорт, психологічний супровод.

Вступ. Психологічна підготовка та психологічний коучінг в спортивних командах, обов'язково детерміновані індивідуальними особливості кожного гравця спортивної команди. Індивідуальні характеристики гравців пубертатного вікового періоду завжди потребують особливої уваги потребують, через складності та особливості самого віку гравців. Тому психологічний супровід гравців перехідного віку спортивної команди, потребує індивідуалізації процесу психологічної підготовки протягом річного макроциклу [1,3, 4].

В роботі зі спортивними командами, спортивному психологу не завжди вистачає часу попрацювати з кожним окремим гравцем, час консультацій обмежений, тому особливої уваги надається проблемі індивідуалізації психологічної підготовки [1,3,5]. Не кожна психологічна задача вирішується в колективній роботі [1,3].

Метадослідження—розробити алгоритм індивідуальної траєкторії психологічного супроводу баскетболістів 12-14 протягом річного макроциклу.

Методи дослідження: психодіагностичні методи, експеримент.

Результати дослідження. Після етапу діагностики психологічних характеристик юних спортсменів завжди варто розробити алгоритм індивідуальної траєкторії психологічного супроводу. Діагностика стану психологічного клімату в команді, так і діагностика індивідуальних психологічних характеристик: особистісних якостей, психічних функцій, психічних станів вирисовує для психолога перспективи для роботи з командою в цілому, і з кожним окремим гравцем. Після діагностики особистісних характеристик баскетболістів 12-14 років методиками: «Методика багатофакторного дослідження особистості Р.Кеттелла», «Дослідження психологічної структури темпераменту за допомогою опитувальнику Б.Н.Смірнова», «Діагностика агресивності

підлітків», «Вивчення самооцінки особистості підлітка», методика «Оцінка рівня домагань» буде діагностована група ризику, спортсмени, які потребують психокорекційної роботи в індивідуальному порядку [5]. Психокорекційні заняття на розвиток комунікативних навичок, формування довіри у команді один до одного можна проводити в груповому форматі. Оцінку емоційних станів доречно проводити на початку та вквці ігрового сезону, можна використовувати наступні методики: методика «Виявлення рівня тривожності підлітків», методика «Методика тривожних станів у дітей». Методику «САН» та спостереження доречно використовувати перед змаганнями та після змагань [5]. На початку спортивного сезону планується психокорекційна стратегія розвитку та корекції особистісних якостей кожного гравця команди. Діагностика психічних процесів потребує первинної та вторинної діагностики, до та після проведення психокорекційної роботи. На етапі можна первинної діагностики функцій уваги, пам'яті та мислення в окрему групу психокорекційної роботи, виділяються ті гравці, які потребують втручання в формування та корекція когнітивних функцій. Після діагностики когнітивних функцій батареєю нейропсихологічних тестів О.Р. Лурія, психолог має якісний та кількісний когнітивний статус кожного гравця команди. Вторинна діагностика продуктивності когнітивних функцій, проводиться лише з тими юними спортсменами, які потребували додаткових психологічних корекцій когнітивних функцій [5].

Висновки. За результатами нашого дослідження, присвяченого розробці алгоритму індивідуальної траєкторії психологічного супроводу баскетболістів 12-14 протягом річного макроциклу, ми дійшли висновку психологічна підготовка в спортивній команді, складається як з групових, колективних зустрічей, роботи з батьками юних спортсменів, тренером, а також індивідуальної роботи з кожним гравцем. **Перспективи** нашої роботи в дослідженні можливостей психологічного супроводу через онлайн.

Список використаної літератури

1. Гант О., Чжоу М. (2020). Діагностика когнітивних функцій баскетболістів 12-14 років для індивідуалізації психологічної підготовки. Спортивні ігри, 3(17), 4-13.
2. Гант О., Гончаренко В., Чжоу М. (2021). Особливості соціально-психологічної адаптованості спортсменів 12-14 років в ігрових видах спорту. Спортивні ігри, 3(21), 4-13.
3. Гончаренко В.В. (2019). Інтегральна оцінка та нормативні шкали оцінювання показників технічної підготовленості баскетболістів 13-14 років. Слобожанський науково-спортивний вісник: Мат-ли XIX Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи», 6, 26-28.
4. Помещікова І.П., Пащенко Н.О., Ширяєва І.В. Кудімова О.В. (2020). Зміни показників рівноваги баскетболістів 12 років під впливом вправ на балансувальній півсфері. Спортивні ігри, 3(17), 83-91.
5. Райгородский, Д.Я. (2012). Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика детей, Самара : Бахрах-М.



Ірина Шапошнікова, к. пед. н., доцент
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Світлана Корсун, к. б. н., доцент
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Теоретичні аспекти збереження та зміцнення психічного здоров'я студентської молоді

Анотація. У роботі представлено узагальнення даних наукової літератури з проблеми дослідження. Окреслено шляхи щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я студентської молоді в освітньому процесі.

Ключові слова: психічне здоров'я, збереження та зміцнення психічного здоров'я, студенти, освітній процес.

Вступ. Збереження та зміцнення здоров'я студентів є провідною цінністю та обов'язковою умовою для розкриття потенціалу особистості. Дуже важливим компонентом людської життєдіяльності є психічне здоров'я, яке визначається внутрішнім благополуччям особистості.

Мета та завдання дослідження – представити узагальнені дані наукової літератури з проблеми психічного здоров'я студентської молоді та окреслити шляхи його збереження й зміцнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Багатофакторна обумовленість психічного здоров'я індивідуума та суспільства загалом, негативні тенденції стану психічного здоров'я студентів які нині зумовлені перш за все, воєнним станом в Україні, фізичними та психічними перевантаженнями, соціальною адаптацією, необхідністю самовизначення в майбутній професійній діяльності, відсутністю здорового способу життя тощо, створюють необхідність пошуку ефективних засобів, спрямованих на його збереження та зміцнення [4]. На думку А. Борисюка, поняття психічного здоров'я розглядається як стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобних психічних явищ та забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки та діяльності [2]. Г. Апанасенко характеризує психічно здорову людину як соціально адаптовану та задоволену рівнем свого життя, яка продуктивно та плідно працює, а також робить внесок у життя своєї спільноти [1]. Психічна складова загального здоров'я є найбільш чутливою і в той же час найбільш гнучкою до всіх впливів соціального світу, що формується під його безпосередньою участю та включає

мотиваційно-емоційний (забезпечення особистістю свідомого вибору суспільних цінностей і формування на їх основі стійкої, індивідуальної системи ціннісних орієнтацій, здатних забезпечити саморегуляцію особистості, мотивацію її поведінки та діяльності); духовно-моральний (виховання моральних, правових, етичних норм та принципів) та інтелектуальний компоненти (залучення студентів до творчого і стимулюючого розумову діяльність процесу) [5].

Пріоритетними шляхами щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я студентської молоді є: 1) формування здорового життєвого стилю; 2) створення умов для відкритого довірливого спілкування, творчої атмосфери навчально-освітньої діяльності; 3) розвиток відповідних віку особистісних ресурсів, що сприяють формуванню здорового життєвого стилю і високоефективної поведінки [3].

Змінити ставлення молодшої людини до власного здоров'я та особистого способу життя можливо за умови розуміння нею цінностей щодо збереження психічного здоров'я через освіту, зокрема, засобу психічної організації розвитку студента, визнання цінності освіти як засобу повномірної і якісної реалізації життєвих функцій і креативного потенціалу; утворення цілісності систематизованих знань і вмінь студента.

Вивчення студентами біологічних дисциплін здійснюється на засадах спеціально організованої міжособистісної взаємодії, насиченої духовно-моральною проблематикою, а також активізацією інтелектуальної діяльності студентів, спрямованої на розвиток здатності самостійно мислити, інтерпретувати матеріал в контексті проблем сучасності. Провідними принципами побудови педагогічного процесу є проблематизація освітнього матеріалу і діалоговий характер взаємодії, широке впровадження методу аналізу ситуацій, активних методів і форм навчання (дискусій, вікторин, конкурсів), що створює умови для відкритого довірливого спілкування, сприйняття інформації, врахування психологічних особливостей діяльності студентів, їх самовизначенню та самореалізації.

Висновки.

Отже, психічне здоров'я зумовлює розкриття потенціалу студента в процесі навчання, ефективність його майбутньої професійної діяльності та включає: мотиваційно-емоційний, духовно-моральний та інтелектуальний компоненти. Зміцненню та збереженню психічного здоров'я сприяють: використання викладачами педагогічних технологій, що забезпечують творчо-активне заохочення студентів у різні види діяльності в навчальному процесі, засобів підвищення задоволеності залучення в освітній процес всіх аспектів, які знищують ймовірність емоційного вигорання і негативних факторів стресу.

Перспективою подальших досліджень є проведення емпіричних досліджень щодо стану психічного здоров'я студентів, підбір інструментарію для здійснення моніторингу їх психічного здоров'я.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів (факультетів) післядипломної освіти. Львів: ПП «Кварт», 2011. 303 с.
2. Борисюк А.С. До проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді *Збірник наукових праць. Психологічні науки*, 2013. Том 2. Випуск 10 (91). С. 46-51.
3. Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді: Монографія. Максименко С.Д., Болтівець С.І., Кокун О.М., Здіорук С.І., Губенко О.В., Гуменюк Г.В. За ред. С.Д. Максименка. К.: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 152 с.
4. Шапошнікова І. І., Корсун С. М., Суворова Я. В. Формування аспектів здорового способу життя у студентської молоді. *Збірник статей I Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації»*. Харків: ХДАФК, 2015. С. 187-190.
5. Шапошнікова І. І., Корсун С. М., Танцюра І.М. Формування цінності здоров'я у студентської молоді. *Збірник статей V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації»*. Харків: ХДАФК, 2019. С. 265-270.

Олеся Шевчук

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

Теоретичні передумови формування інклюзивного середовища в Україні

Анотація. У роботі окреслено стан розробки даної тематики у вітчизняній та зарубіжній науці. Визначено позитивні теоретичні передумови для формування інклюзивного середовища в Україні та світі. Встановлено недостатню розробленість питання імплементації інклюзії в спорт.

Ключові слова: інклюзія, інклюзивна освіта, інклюзія в спорті, інклюзивне середовище, інклюзивне навчання.

Вступ. Однією з найбільш актуальних проблем, з якою стикається сьогодні світ, є зростання кількості людей, виключених з реальної участі в економічному, соціальному, політичному, освітньому та культурному житті своєї країни, спільноти. У вирішенні цієї проблеми важливу роль відіграє інклюзія, а інклюзивна форма навчання розглядається ООН, ЮНЕСКО, Організацією економічного співробітництва та розвитку (ОЕСР) та іншими міжнародними інституціями як пріоритетний напрям розвитку національних систем освіти та як спосіб реалізації права всіх громадян на здобуття якісної освіти й соціальної інтеграції, що є важливим фактором сталого розвитку суспільства [1; 2; 5].

Мета та завдання дослідження - дослідити стан розробки проблеми створення інклюзивного середовища у вітчизняній та зарубіжній науці.

Матеріали і методи дослідження - теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури та Інтернет-джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Принципи інклюзії наразі вже є світовою нормою в освітній сфері. Це стало можливим завдяки напрацюванням багатьох інституцій та країн світу, в тому числі у напрямі вдосконалення підготовки вчителів для забезпечення включеності всіх в освітній процес. Зокрема, у результаті реалізації проєкту «Освіта вчителів для інклюзії» вагомим здобутком став розроблений Європейським агентством з особливих потреб і інклюзивної освіти «Профіль інклюзивного вчителя» (2012) [4] та «Профіль інклюзивного професійного навчання вчителів» (2022) [3]. Сучасна інклюзивна політика України також підкріплена досить ґрунтовною законодавчою базою в освітньому середовищі. Разом з тим, правове поле інклюзії в Україні стосується здебільшого організації інклюзивного навчання у закладах загальної середньої освіти, та є недостатньо розробленим щодо імплементації



інклюзивності в інші сфери суспільного життя, зокрема у підготовку фахівців у спорті.

Водночас, слід зазначити, що інклюзія в культурі та спорті виступає одним з інструментів реалізації інклюзивної освіти та досягнення соціальної інклюзії в цілому. На думку зарубіжних науковців (A. Divine, A. Carol, S. Naival, S. Ser, 2018; R. Jeanes, R. Spaaij, J. Magee, K. Farquharson, S. Gorman, D. Lusherf, 2018; S. Balhadj, M.A. Benreghai, 2022) впровадження інклюзивного підходу в організацію та проведення навчально-тренувальних занять створює підґрунтя для прийняття різноманіття людської спільноти, забезпечення їх рівноправності, що сприяє реалізації провідної ідеї інклюзії: від інтегрування в освітній та спортивний процес – до інтегрування в суспільство. Наявні окремі вітчизняні дослідження щодо визначення сутності підготовки тренерів для роботи зі спортсменами з інвалідністю (І. О. Когут, В. Л. Маринич, К. В. Чебанова, 2017); оптимізації процесу формування професійної готовності педагога до освітньої інклюзії (В. О. Тищенко, Г.А. Лисенчук, Ю.О. Коваленко, 2019); формування готовності тренера до організації інклюзивного навчально-тренувального процесу (А. О. Кузніцина, 2021, Є. А. Шитікова, 2022); структури професійної підготовленості тренера з адаптивних видів спорту (М. С. Розторгуй, А. В. Передерій, О. Ф. Товстоног, Л. М. Горлова, 2021).

Висновки. Після прийняття у 1994 р. Саламанської декларації питанню інклюзивної освіти було приділено належну увагу дослідників. Науковці показують, що на цей час сформувалося суспільне усвідомлення необхідності переорієнтації свідомості людей, що створює позитивні передумови для вирішення в усьому світі на якісно новому рівні комплексу завдань щодо формування інклюзивного суспільства. Разом з тим, фахівцями відзначається, що цей процес якісного переходу до інклюзивного середовища в усіх сферах суспільного життя все ще триває.

Перспектива подальших досліджень у цьому напрямку. На сьогодні недостатньо вирішеними залишаються питання імплементації інклюзивності в спорт, зокрема підготовку тренерів, що становить інтерес до наукового пошуку.

Список використаної літератури

1. Education 2030: Incheon Declaration and Framework for Action: towards inclusive and equitable quality education and lifelong learning for all. UNESCO, 2015. 34 p. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000243278?posInSet=3&queryId=8481a9cf-a767-4f91-96fd-226c165c2287> (дата звернення: 01.09.2022).
2. OECD Education Working Papers. Digital Object Identifier System. URL: <https://doi.org/10.1787/19939019> (дата звернення: 01.09.2022).
3. Profile for Inclusive Teacher Professional Learning: Including all education professionals in teacher professional learning for inclusion. Odense, Denmark : European Agency for Special Needs and Inclusive Education, 2022. 67 p. URL: <https://www.european-agency.org/resources/publications/TPL4I-profile> (дата звернення: 06.11.2022).
4. Teacher Education for Inclusion – Profile of Inclusive Teachers. European Agency

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

for Special Needs and Inclusive Education, 2012. 50 p. URL: <https://www.european-agency.org/resources/publications/teacher-education-inclusion-profile-inclusive-teachers> (дата звернення: 06.11.2022).

5. The Salamanca statement and framework for action on special needs education: Adopted by the World Conference on Special Needs Education: Access and Quality, Salamanca, Spain, 7-10 June 1994. Paris : UNESCO, 1994. 50 p. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000098427> (дата звернення: 06.11.2022).

Олексій Шелухін, здобувач вищої освіти рівня бакалавр зі спеціальності 053
Психологія

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Олена Павлик, науковий керівник, канд. психол. наук, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна*

Розвиток індивідуально-психологічних і соціально-моральних якостей дітей дошкільного та молодшого шкільного віку

Анотація. Типи виховання в сім'ї, їх вплив на формування світогляду та моральних цінностей дітей у дошкільному та молодшому шкільному віці - це дуже важливий напрям досліджень направлених на вивчення оптимального психічного та фізичного розвитку дитини. У процесі дорослішання, вивчення навколишнього світу, дитина отримує досвід спілкування, формує норми поведінки, виробляє якості, необхідні для повноцінного життя. Якість виховання, отриманого у цих вікових періодах, формує у дитини здатності правильного вибудовування життєвих цінностей у правильно сформованому світогляді.

Ключові слова: дошкільний та молодший шкільний вік, типи виховання в сім'ї, світогляд, пріоритети.

Вступ. Кожна дитина проходить шість вікових періодів [3, с. 54]. Період раннього дитинства це від 3 до 6 (7) років - особливий час у становленні особистості, коли закладаються основи духовно-моральних цінностей, у цей період у дітей вперше формується емоційне ставлення до духовно-моральних цінностей, що характеризуються такими особливостями:

- у промові дитини виникають слова: «хочу», «не хочу», «чому?», «Я сам (а)» (криза трьох років).
- Має величезну допитливість, уяву.
- Дитина починає мислити в умі (співвідносить дію та результат).
- Дорослий постає як зразок поведінки у різних ситуаціях.
- Обмежене уявлення про час та простір.
- Провідний тип діяльності – сюжетно-рольова гра (моделює реальність).

- *Розвиваються навички конструювання та малювання.*

Наступний період – молодший шкільний вік, який настає після раннього дитинства у 7 років і триває до 11 років. Основні характерні риси цього вікового періоду:

- *інтенсивне розвиток інтелектуальної та мовної сфери.*
- *Розвиток довільної уваги та пам'яті, орієнтування в навколишньому світі.*
- *Вміння діяти за зразком, за правилами.*
- *Прагнення самоствердження та визнання з боку дорослих та свідків*
- *Активно освоює навички спілкування, вміння зав'язувати та підтримувати*

дружні контакти

- *Формуються навички самоконтролю*
- *Рольова ідентифікація [3].*

Мета та завдання дослідження – узагальнити дані публікацій вітчизняних науковців, що пов'язані з дослідженням впливу родини та освітнього середовища на процес розвитку індивідуально-психологічних і соціально-моральних якостей дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Результати дослідження та їх обговорення. Величезне значення у формуванні психоемоційного стану та ціннісно-сміслових світоглядних уявлень дитини має сім'я. Саме в сім'ї дитина починає пізнавати світ, від ставлення до неї батьків залежить якою буде дитина. Ставлення батьків до дитини можна назвати двоїсте: з одного боку це прояв любові, з другого - ряд правил і обмежень – все це спрямоване на формування ціннісних якостей особистості. Від того в якому вигляді будуть представлені ці правила та обмеження залежить чи буде дитина спокійною або агресивною, замкненою або товариською і т.д. [4].

У статті Онуфрієва Л. А. та Чайковської О. М. «Вплив сім'ї на психоемоційний стан дитини дошкільного віку» надаються результати емпіричного дослідження впливу стилів сімейного виховання на психоемоційний розвиток дитини дошкільного віку [1, с. 7-17]. У дослідженні взяли участь 33 дитини 5-6 річного віку та їх батьки. На першому етапі дослідження визначалися особливості емоційної сфери дитини. Для реалізації цього завдання була використана методика для визначення тривожності (Р. Темпл, М. Дорки, В. Амен) [1, с. 7-17]. На наступному етапі для підтвердження результатів проєктивної методики по визначенню тривожності у дітей ними була модифікована карта спостереження за дитиною, за допомогою якої можна було виявити ознаки стану тривоги у дитини [1, с. 7-17].

На основі цього дослідження було підтверджено, що стилі сімейного виховання визначають емоційний стан дитини. Застосовуючи авторитарний стиль, батьки не зважають на людські якості дитини, для них головне, щоб вона досягла результату будь-якими методами, у тому числі всупереч емоційній стабільності. Стиль контролю змушує дитину постійно переживати за результат діяльності. Як свідчать результати вказаного дослідження [1, с. 7-17], у дошкільників, щодо яких батьки використовують авторитарний стиль виховання спостерігається «підвищений рівень особистісної тривожності».

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



Тоді як, демократичний стиль виховання батьків позитивно впливає на психоемоційний стан дитини.

З позиції цього дослідження ми розглянули психоемоційний аспект, але важливим елементом у формуванні особистості дитини є і моральне виховання. Основне завдання батьків, дошкільних та шкільних закладів має бути виховати всебічно розвинуту особистість. В основі виховання лежить залучення дитини до соціальної норми поведінки, цінностей, сімейних традицій та ін. Особистісні якості дитини визначаються і розвиваються в процесі виховання, саморозвитку та соціалізації і якщо ми говоримо про духовно-моральне виховання основними рушійними факторами є сім'я та виховні установи, суспільство та його культура [4].

Цікаві результати своєї дослідницької роботи Т. Пироженко, О. Хартман, І. Сорока представили у статті «The features of pre-school and primary school children's value formation process and the development of their worldviews» [2,

с. 38-49]. Для дослідження особливостей «процесу формування цінностей дітей дошкільного і молодшого шкільного віку та розвитку їх світогляду» вони проаналізували вибірку, яку взяли по всій Україні. Загальна кількість учасників становила 306 дітей (166 дівчаток, 140 хлопчиків): 190 старших дошкільнят віком 6 років (44 виховувалися лише вдома, 146 відвідували дошкільні навчальні заклади); 116 молодших школярів 7 років (всі навчалися у початковій школі у 1 класі загальноосвітніх шкіл) [2, с. 38-49].

Дослідження показало, що у більшості дітей, які були учасниками дослідження дошкільного та молодшого шкільного вікових періодів, спостерігається високий або вищий за середній рівень сформованості світогляду. Із загальної вибірки респондентів (306 дітей) не було виявлено жодного з низьким рівнем світогляду [2, с. 38-49].

Висновки. З вищевикладеного можна зробити підсумок – на формування повноцінної особистості в дошкільному та молодшому шкільному віці велику роль відіграє тип виховання у сім'ї, прищеплені дитині сімейні традиції, культурні цінності у загальній картині світогляду дитини. Саме це все й закладає фундамент психологічної безпеки людини як у дитинстві, так і у дорослому житті.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Провести теоретичний аналіз сучасних досліджень проблеми психологічної безпеки дітей дошкільного та молодшого шкільного віку в різних умовах життєдіяльності.

Список використаної літератури

1. Онуфрієва Л.А., Чайковська О. М. Вплив сім'ї на психоемоційний стан дитини дошкільного віку. *Психологічний часопис*. Том 8. Випуск 1, 2022. С.7-17.
2. Pirozhenko T., Khartman O., Soroka I. The features of pre-school and primary school children's value formation process and the development of their worldviews. *Психологічний часопис*. Том 7. Випуск 5. 2021. С.38-49.

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

3. Токарева Н.М., Шамне А. В. Основи вікової психології: Навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. С.283.

4. Соболев В.В. Психологічна безпека дитини. Режим звернення: <https://www.dnz77.ck.ua/page-psychiatrist/psikhologichna-bezpeka-ditini.html>



Єлизавета Шитікова

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

Умови підвищення ефективності впровадження інклюзивного навчання в судномодельному спорті

Анотація. Проаналізовано труднощі на шляху реалізації інклюзивного навчання. Визначено умови, що необхідні для підвищення ефективності впровадження інклюзивного навчання в судномодельному спорті та гуртках судномодельовання.

Ключові слова: інклюзивне навчання, навчально-тренувальний процес, судномодельний спорт.

Вступ. Впровадження інклюзивного навчання у позашкільній освіті, зокрема, в судномодельному спорті та створення умов для роботи з дітьми з особливими освітніми потребами (далі – ООП) пов'язані із визначенням актуальних перешкод та умов, які б могли підвищити ефективність впровадження інклюзивного навчання.

Мета – визначення умов підвищення ефективності впровадження інклюзивного навчання у гуртках судномодельовання та судномодельному спорті.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та визначити умови, від яких залежить ефективність інклюзивного навчання.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз літературних джерел, матеріалів мережі Інтернет, освітніх порталів, нормативних документів; експертне опитування методистів, керівників гуртків та тренерів з судномодельного спорту, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Інклюзивне навчання потребує модернізації навчально-методичного забезпечення закладу. Основні труднощі у роботі з дітьми з ООП виникають внаслідок недостатньої організації простору, кваліфікованого кадрового забезпечення, відповідних навчально-методичних матеріалів. Ефективність інклюзивного навчання залежить від багатьох умов, а саме: компетентності викладачів, зусиль колективу, ефективних шляхів задоволення індивідуальних потреб усіх дітей [1].

Для визначення умов, що сприятимуть підвищенню ефективності впровадження інклюзивного навчання у гуртках судномодельовання та судномодельному спорті, було

проведено експертне опитування, у якому дев'ять варіантів відповідей необхідно було проранжувати у порядку зростання значущості (рис.1).

Респонденти визначили, що серед найбільш значущих факторів, що можуть підвищити ефективність впровадження інклюзивного навчання в судномодельному спорті є: створення архітектурної та матеріально-технічної доступності гуртків, розробка теоретичних та практичних матеріалів на допомогу тренерам, керівникам гуртків та батькам, проведення регулярної роботи в групі з гуртківцями, що спрямована на формування у дітей адекватного ставлення до дітей з ООП (в тому числі – до дітей з інвалідністю). Також, важливим є підготовка компетентних кадрів для роботи в інклюзивних групах, шляхом проведення тренінгів, семінарів-практикумів з питань роботи з дітьми.

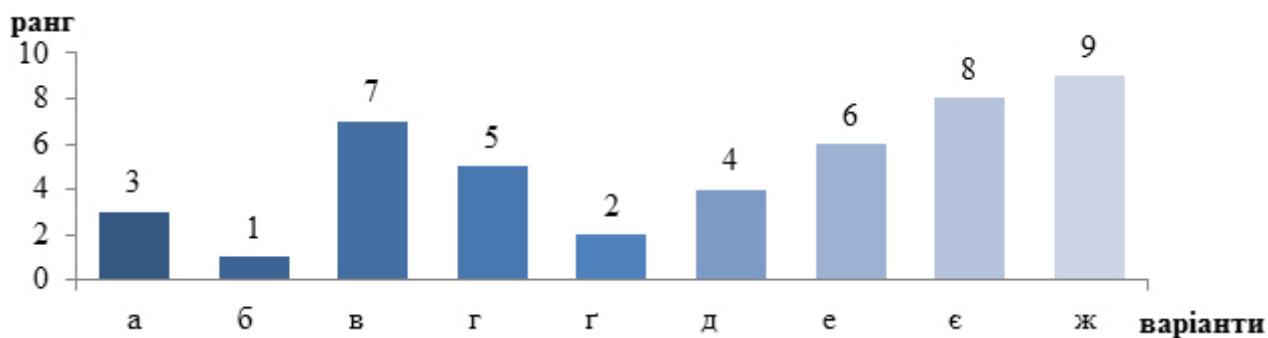


Рис. 1 Умови підвищення ефективності впровадження інклюзивного навчання в судномодельному спорті (n=23), ранг

Висновки. Серед умов підвищення ефективності інклюзивного навчання в судномодельному спорті є матеріально-технічна доступність та розробка методичного забезпечення, необхідність взаємодії між дітьми, тренерами, батьками, а також зростання кваліфікації та рівня знань тренерів/керівників щодо роботи з дітьми з ООП.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають в удосконаленні організаційного та методичного забезпечення занять в судномодельному спорті.

Список використаної літератури

1. Ефективність інклюзивної освіти залежить від вчителів, родини та матеріально-технічної бази. URL: <https://ildc.org.ua/interv-yu/tetyana-shhetyna-efektyvnist-inklyuzyvnoyi-osvity-zalezhyt-vid-vchyteliv-rodyny-ta-materialno-tehnichnoyi-bazy/> (дата звернення: 11.11.2022).



Damian Kowalski^{1,2}Dariusz Skalski^{1,2}, Marek Graczyk³

¹ Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

² Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego

³ Staropolska Akademia Nauk Stosowanych w Kielcach

Agresja u uczniów a jej eliminowanie zajęciami z kultury fizycznej

Aggression in students and its elimination with physical education classes

Słowa kluczowe: kultura fizyczna, agresja, złość, zajęcia sportowe, młodzież szkolna

Key words: physical culture, aggression, anger, sports activities, schoolchildren

Streszczenie

Niniejsza praca podejmuje problem agresji wśród uczniów oraz sposoby przeciwdziałania zachowaniom agresywnym. Kultura fizyczna działając przez swój socjologiczny charakter oraz posiadając w sobie wiele wartości użytecznych pomaga eliminować agresję nie jako transformując energię agresywną na energię pozytywną. Należy wspomnieć, iż realizowanie się w kulturze fizycznej uczy pokory, gdyż w sporcie wynik żądany nigdy nie przychodzi łatwo ani szybko pomaga to psychologom ustabilizować i eliminować wybuchy agresji niekontrolowanej. Podsumowując rozważania agresja w dzisiejszych czasach stanowi element życia który coraz częściej przez brak umiejętności wyrażania emocji jest problemem młodych ludzi, których system nerwowy kształtuje się i działają na niego czasami skrajne emocje w jednej chwili. Reagowanie oraz wdrażanie do Kultury Fizycznej od młodych lat powoduje realizowanie potrzeb aktywności we właściwy sposób. Grupy rówieśnicze także powodują redukcję napięcia oraz wypełniają potrzebę przynależności. Należy podkreślać i przypominać o roli Kultury Fizycznej w eliminowaniu agresji uczniów. W języku potocznym dość swobodnie używa się terminu „agresja”. Aronson podaje przykłady różnych zachowań, w rozmaitych kontekstach sytuacyjnych i zawsze noszą one znamiona agresji. Agresja instrumentalna, zaś, jest to „akt agresji służący osiągnięciu innego celu poza zadaniem bólu, czy zranieniem”. O ile w przypadku agresji wrogiej zasadniczym celem jest właśnie sprawienie bólu czy zadanie rany, o tyle agresja instrumentalna to takie działanie, w którym cierpienie fizyczne jest lub bywa jedynie efektem ubocznym postępowania agresywnego. Pierwszy rodzaj agresji można określić, jako akt, mający cel sam w sobie, drugi to raczej działanie służące osiągnięciu jakiegoś innego celu. Nie ma w naukach psychologicznych i społecznych zgody, co do tego, czy agresja jest wrodzonym, niejako instynktownym popędem, czy też sposobem zachowania wyuczonym na drodze socjalizacji. Dlatego też różno-

rodne teorie dotyczące zjawiska i przejawów agresji są wciąż tylko teoriami – można przytaczać szereg przykładów optujących za wrodzonym, jak i wyuczonym podłożem zachowań agresywnych. Istnieją tu różne stanowiska naukowe – Hobbes twierdzi, że człowiek jest z natury barbarzyńcą, Rousseau temu wyraźnie przeczy, Freud zaś uważa, że osobowość człowieka cechuje pewien – nazwijmy go dualizm, gdzie dobro zderza się ze złem, a swoje zachowania kształtujemy na drodze mniej lub bardziej uświadamianych wyborów. Ponad to Freud uważał, że energia agresywna musi znaleźć swoje ujście, w przeciwnym bowiem wypadku jej nadmierne nagromadzenie może wywołać stan chorobowy, bądź doprowadzić do wybuchu.

Wiek a agresja i zachowania agresywne.

Zarówno w myśl założeń Watsona, jak i Bandury to dorośli, najczęściej na najwcześniejszym szczeblu socjalizacji – rodzice lub opiekunowie, stają się modelami dla zachowań dziecka [4]. W okresie wczesnego i średniego dzieciństwa, to zwykle dorośli są najważniejszą grupą odniesienia dla dziecka.

Tabela 1. Preferowane rodzaje agresji w zależności od płci.

RODZAJE AGRESJI	BADANI					
	OGÓŁEM		KOBIETY		MĘŻCZYŹNI	
	LICZBA	% O	LICZBA	% K	LICZBA	% M
BEZPOŚREDNIA	1212	59,6	223	24,1	989	89,3
POŚREDNIA	821	40,4	703	75,9	118	10,7
EMOCJONALNA	955	47,0	899	97,1	56	5,1
INSTRUMENTALNA	1078	53,0	27	2,9	1051	94,9
FIZYCZNA	1185	58,3	422	45,6	763	68,9
SŁOWNNA	848	41,7	504	54,4	344	31,1
JAWNA	835	41,1	249	26,9	586	52,9
NIEJAWNA	1198	58,9	677	73,1	521	47,1

Za: Korcz I., *UZ, Agresja, – wyzwaniem cywilizacyjnym*, 2004, s.240

Zaprezentowane dane wskazują, że u badanych kobiet dominującymi odmianami agresji są: pośrednia, emocjonalna, niejawna oraz równoważny udział fizycznej i słownej. Natomiast biorący udział w badaniu mężczyźni preferują takie formy agresji, jak: bezpośrednia, instrumentalna, fizyczna oraz zbalansowany udział postaci jawnej i niejawnej. Model przejawiania zachowań agresywnych jest, więc, prawdopodobnie przenoszony z wyuczonych w dzieciństwie bądź w okresie wczesnej adolescencji form zachowań na dorosłe życie.

Przyczyny agresji u dzieci

Według Grochulskiej „dzieci agresywne to takie dzieci, które w dotychczasowym życiu nauczyły się stosowania zachowań agresywnych w odpowiedzi na różne sytuacje konfliktowe i stosują je częściej niż ich rówieśnicy. Agresja jest zazwyczaj reakcją na frustrację, jest też przejawem wrogości.” Oznaczać to może, że agresja opiera się na przyswajaniu wzorów zachowań obserwowanych w otoczeniu społecznym – jeżeli dziecko często jest świadkiem, bądź przedmiotem przejawów agresji, zwłaszcza u znaczących „innych” – rodziców czy osób dorosłych z najbliższego otoczenia społecznego, uważa takie zachowania za objęte normami społecznymi. Może dochodzić do sytuacji, że uznaje je niemal za obowiązujące, bądź warunkujące poruszanie się w świecie społecznym. Przyczyny agresji u dzieci mogą być różnorodne i mogą tkwić w rozmaitych podłożach. Najczęściej jako przyczyny zachowań agresywnych u dzieci wymienia się:

- stopień aktywności dziecka, typ jego temperamentu, wrodzone cechy osobowości, które są swoistym generatorem stopnia przejawów odczuwanej frustracji;
- niepewność dziecka, jego lęk przed odrzuceniem, zaburzenia w postrzeganiu samego siebie, określaniu własnej tożsamości i zaniżonym szacunkiem względem własnej osoby, co skutkuje zwykle utratą wiary w siebie i pojawianiem się takich postaw, jak złośliwość, upór i agresja;
- złe stosunki panujące w rodzinie i najbliższym otoczeniu społecznym. Dom rodzinny jest pierwszym z tych miejsc, w których dziecko poznaje zasady kierujące współżyciem międzyludzkim. Jeżeli wzajemne odnoszenie się do siebie członków rodziny jest w jakiś sposób zaburzone, a metody wychowawcze stosowane w rodzinie są z jakichś względów niewłaściwe, dziecko przestaje czuć się pewnie, brakuje mu poczucia bezpieczeństwa i łączności z bliskimi, nie czuje się kochane, potrzebne i akceptowane. To oraz na przykład brak jasno określonych granic, których dziecku nie wolno przekraczać w zachowaniu wobec rodziców, czy innych dorosłych, powodować może rodzenie się zachowań agresywnych. „Rozważając rolę rodziny w rozwoju agresji, należy się przyjrzeć dokładnie zachowaniu poszczególnych jej członków. Dziecko jest wychowywane w poczuciu, że musi sobie radzić w życiu, być twarde, dobrze wypaść, np. przed znajomymi. Niezaspokojone pierwotne i wtórne potrzeby dziecka powodują frustrację, prowadzącą do postaw agresywnych;
- Przebywanie w niewłaściwej grupie rówieśniczej, w której dochodzi do częstych aktów agresji, generuje takie zachowania u jednostki. Dotyczy to grup zarówno szkolnych, jak i poza szkolnych. Często w grupie takiej tworzy się swoisty etos, w którym pewne wartości są wyżej cenione od innych. Jeżeli dziecko nie umie lub nie chce dopasować się do nich, naraża się na odrzucenie. Następstwem odrzucenia, odtrącenia przez grupę jest stres i frustracja, których skutkiem mogą stać się zachowania agresywne wobec otoczenia, bądź autoagresywne. Grupa rówieśnicza, przynależność do niej i poczucie akceptacji stanowi wyjątkową wartość dla dziecka;
- Treści, które docierają do dziecka za pośrednictwem środków masowego przekazu, bywają źródłem zachowań agresywnych. Im częściej dziecko ogląda brutalne bajki,

drastyczne filmy tym szybciej uodparnia się na przejawy przemocy i agresji i kształtuje się w nim błędna wizja świata i ludzi. Świat staje się pełen zagrożeń, a przemoc wydaje się być szeroko rozpowszechniona. Potęguje to uczucie zagrożenia, spadek poczucia bezpieczeństwa i przekonanie o konieczności pozostawania czujnym i nieufnym. W takiej sytuacji gotowość do zachowań agresywnych wydaje się dziecku czymś w pełni usprawiedliwionym, a nawet koniecznym. Wzrasta tolerancja na agresję przejawianą przez innych w rzeczywistych sytuacjach. Występuje wtedy brak jakiegokolwiek pomocy i sympatii dla ofiary. Rośnie również akceptacja przemocy w stosunkach międzyludzkich i uznanie rozwiązań agresywnych za dopuszczalne moralne.

Kultura fizyczna to system wartości, działań oraz ich efektów w dziedzinie cielesnej aktywności człowieka określonych zewnętrznymi warunkami i stymulowanych społecznymi potrzebami. Należać tu będzie zarówno praca fizyczna, jak też wszelkie inne zachowania mające na celu doskonalenie gatunku ludzkiego, zdrowia, sprawności i ekspresji ciała. Formy i treści owych działań są relatywne i zależą od typu społeczeństwa, stopnia jego rozwoju oraz systemu znaczeń i symboli. Są one zatem społecznie determinowane i posiadają społeczne funkcje. **Kultura fizyczna** rozumiana jako synonim sportu. Zarówno w Polsce, jak i innych krajach Europy Środkowej i Wschodniej, to pojmowanie interesującej nas kategorii występuje tylko sporadycznie. Wręcz odwrotnie, spotykamy tu bardzo często próbę przeciwstawienia tych dwóch pojęć. Mówi się mianowicie o kulturze fizycznej i sporcie jako obszarach rozłącznych. Jednakże owa rozłączność nie została, jak dotąd, dostatecznie uzasadniona teoretycznie, dlatego spotyka się często z uzasadnioną negacją. Identyfikacja kultury fizycznej i sportu występuje natomiast z reguły w literaturze zachodniej, w której zresztą to pierwsze pojęcie wyrażane jest przy pomocy innego terminu, a mianowicie „aktywność fizyczna”. Jednakże coraz konsekwentniej specjaliści posługują się tu pojęciem „sport” i określeniami pochodnymi: nauki o sporcie, filozofia sportu, socjologia sportu, pedagogika sportu, psychologia sportu itp. Na gruncie nauk o kulturze fizycznej tendencja ta daje o sobie znać także w dziedzinie nauk przyrodniczych; wymienia się tu na przykład antropologię, fizjologię czy biomechanikę sportu. Zrekonstruowane wyżej cztery zasadnicze występujące w literaturze naukowej typy pojmowania kultury fizycznej mają znaczenie analityczne i porządkujące. Naszą intencją nie jest ich wartościowanie, a tym bardziej hierarchizacja z punktu widzenia stopnia poprawności czy przydatności. Zostały one sformułowane według obojętnej aksjologicznie zasady zakresu znaczeniowego tej kategorii. Pierwsze wyróżnione przez nas pojmowanie kultury fizycznej ma charakter globalny, dlatego może stanowić dogodny pomost integracji omawianej dziedziny z naukami o człowieku, kulturze i naturze, a przede wszystkim z naukami aksjologicznymi. Rozumienie drugie i trzecie są zakresowo zbliżone, chociaż nie pokrywają się całkowicie. Drugie włącza w swój obręb także czynności bezpośrednio użyteczne, mianowicie pracę fizyczną, ponadto przydatne jest bardziej dla nauk podstawowych (teoretycznych) o kulturze fizycznej. Natomiast wyszczególniony trzeci typ pojmowania interesującej nas dziedziny został ujęty od strony instytucjonalno-praktycznej, przez co zawłaszczony został przede wszystkim przez nauki o charakterze praktycznym. W nawiązaniu do tych dwóch ujęć przyjmujemy następującą definicję zajmującej nas dziedziny: Kultura fizyczna jest to względnie zintegrowany i utrwalony system zachowań w



dziedzinie dbałości o rozwój fizyczny, sprawność ruchową, zdrowie, urodę, cielesną doskonałość i ekspresję człowieka, przebiegających według przyjętych w danej zbiorowości wzorów, a także rezultaty owych zachowań. Kultura fizyczna działając przez swój socjologiczny charakter oraz posiadając w sobie wiele wartości użytecznych pomaga eliminować agresję nie jako transformując energię agresywną na energię pozytywną. Należy wspomnieć, iż relizowanie się w kulturze fizycznej uczy pokory, gdyż w sporcie wynik żądany nigdy nie przychodzi łatwo ani szybko pomaga to psychologom ustabilizować i eliminować wybuchy agresji niekontrolowanej. Podsumowując rozważania agresja w dzisiejszych czasach stanowi element życia który coraz częściej przez brak umiejętności wyrażania emocji jest problemem młodych ludzi, których system nerwowy kształtuje się i działają na niego czasami skrajne emocje w jednej chwili. Reagowanie oraz wdrażanie do Kultury Fizycznej od młodych lat powoduje realizowanie potrzeb aktywności we właściwy sposób. Grupy rówieśnicze także powodują redukcję napięcia oraz wypełniają potrzebę przynależności. Należy podkreślać i przypominać o roli Kultury Fizycznej w eliminowaniu agresji uczniów.

Bibliografia

1. Aronson E., (1999) *Człowiek istota społeczna*, Warszawa PWN
2. Aronson E., Wilson T.D., Alert R.M., (1997) *Psychologia społeczna*. Serce i umysł. Poznań, Zys i S-ka
3. Brągiel J., Badora S., (1997), *Formy pracy opiekuńczo-wychowawczej*, Opole, Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego
4. Braun – Gałkowska M., (1997), *Wpływ telewizyjnych obrazów przemocy na psychikę dzieci*. Problemy Opiekuńczo – Wychowawcze, 6, 10 - 16
5. Domachowski W., (1999), *Przewodnik po psychologii społecznej*, Warszawa PWN
6. Grochulska J., (1992), *Agresja u dzieci*, Warszawa PWN
7. Hołysz B., (1994), *Kryminologia*, Warszawa PWN
8. Olechnicki K., Załęcki P., (1997), *Słownik socjologiczny*, Toruń, Graffiti
9. Korcz I., (2004) *Agresja – wyzwaniem cywilizacyjnym*, [w:] Kowalski D., Kwiatkowski M., Zduniak A., (red.) *Edukacja dla bezpieczeństwa. Wybrane perspektywy* (s. 239 – 254), Lublin , O'Chikara.
10. Okoń W., (1984), *Słownik Pedagogiczny*, Warszawa: PWN.
11. Olechnicki K., Załęcki P., (1997). *Słownik Socjologiczny*, Toruń, wyd. Garffitti.
12. Pacholski M., Słaboń A., (2001), *Słownik pojęć socjologicznych*, Kraków: wyd. Akademii Ekonomicznej.
13. Pilch T., (red. 2003), *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. 1, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.

14. Ramschburg J., (1980), *Lęk, gniew, agresja*, Warszawa: Wydawnictwo WSiP.
15. Skorny Z., (1987), *Proces socjalizacji dzieci i młodzieży*. Warszawa: Wydawnictwo WSiP.
16. Sztompka P., (2002), *Socjologia*, Kraków: Wydawnictwo ZNAK.
17. Szymczak M., (1988) *Słownik Języka Polskiego*, Warszawa, Wydawnictwo naukowe PWN.
18. Wietrzyk B., *Psychologiczne mechanizmy przemocy rówieśniczej w placówce socjalizacyjnej*, M.O.W. Mszana Dolna, publikowane w www.eduforum.pl
19. Woynarowska B. (2007), *Edukacja zdrowotna*, Podręcznik akademicki Warszawa
20. Krawczyk Z., (1985) *Od aksjologii ciała do koncepcji kultury fizycznej*, [w:] *Kultura fizyczna i sport w ujęciu socjologicznym*. Kraków.



Damian Kowalski^{1,2}, Dariusz Skalski^{1,2}, Bogdan Kindzer²

¹ Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

² Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego

Metody nauczania jako element w teorii wychowania i kulturze fizycznej

Teaching methods as an element of the theory of education and physical culture

Słowa kluczowe: metody nauczania, dydaktyka, wychowanie, uczeń

Key words: teaching methods, didactics, upbringing, student

Streszczenie:

Nauczanie jako wieloetapowy skomplikowany proces jest mocno osadzony w nauce oraz dydaktyce. Wraz ze zmianą pokoleniową oraz społeczno-obyczajową zmienia się dynamicznie efektywność metod nauczania, które również ewoluują, jednakże kanon oraz posiadanie znajomości wszystkich metod jest niezbędnym elementem każdego dydaktyka. Odpowiedzialność za przekazywanie wiedzy jest kluczowym elementem procesu nauczania, lecz nie mniej ważnym okazuje się to w jaki sposób jest ona przekazywana, ponieważ to odbiór informacji oraz jej dostępność powoduje w jakim stopniu zostanie przyswojona. Metodos to do grecku droga, sposób postępowania. Stąd też przez metodę nauczania będziemy rozumieć „systematycznie stosowany sposób pracy z uczniami, umożliwiający osiągnięcie celów kształcenia, inaczej mówiąc, jest to wypróbowany układ czynności nauczycieli i uczniów realizowanych świadomie w celu spowodowania założonych zmian w osobowości uczniów. Rozpatrując bogactwo i różnorodność metod należy pamiętać, że istnieją dwa odmienne ich ujęcia. Pierwsze uzależnia metody od źródeł wiedzy, drugie — od etapu w procesie samodzielnego uczenia się i studiowania. Według pierwszego ujęcia podstawą odmienności metod jest źródło informacji. Źródłem informacji może być nauczyciel, własna aktywność uczniów lub przedmioty i zjawiska zewnętrzne. Jeżeli źródłem informacji jest tylko nauczyciel, to stosuje się metodę wykładu, a uczniowie korzystają z wykładu jako jedynego dla nich źródła wiedzy lub mogą łączyć je z informacjami, które zdobywają także w inny sposób. Rolą ucznia w czasie wykładu jest przyswajanie wiadomości i notowanie ich dla późniejszego opracowania i przyswojenia. Podobnie jak z wykładu uczniowie mogą korzystać z innych wypowiedzi i informacji nauczycieli. Inna grupa metod występuje wówczas, gdy źródłem wiedzy jest aktywność uczniów, przejawiająca się w dyskusji, na seminarium, podczas ćwiczeń utrwalających, stanowiąca istotny element metody przypadków, gier dydaktycznych, metody sytuacyjnej czy innych. Może występować też w postaci rozmów lub wymiany informacji między osobami w tym samym zespole. Trzecią grupę metod stanowią

te, które pomagają zdobywać wiedzę tkwiącą w przedmiotach lub zjawiskach. Dotyczy to uczenia się z podręczników, materiałów przedmiotowych, notatek. Jest to także zdobywanie wiedzy z obserwacji, doświadczeń, z oglądania filmów, fotografii i rysunków oraz obserwacji eksperymentów i ćwiczeń. Do skutecznego korzystania z tego typu metod niezbędne są dobrze rozwinięte umiejętności obserwowania, wnioskowania i uogólniania, a te często są słabiej wykształcone, niedoświadczony nauczyciel sięga wówczas do metod pierwszej grupy i przekazuje treści. Jest to rozwiązanie jednostronne i nie zapewnia właściwego rozwoju uczestników ograniczając się jedynie do przekazu. Innym z kryteriów podziału metod nauczania jest ich złożoność.

Według tego kryterium metody nauczania dzielimy na:

- metody proste — jednorodne, jak: wykład, dyskusja, pokaz czynności, pogadanka,
- metody kompleksowe — złożone, jak: metoda nauczania praktycznego, która obejmuje przykład, demonstracje, pokaz czynności; metoda problemowa i inne.

Rozpatrując stosunek metody do źródła wiedzy możemy za **T. Nowackim** przyjąć następujący podział metod nauczania

Tab. 1. Podział metod nauczania wg. źródła wiedzy

Źródło	Metody nauczania
przedmioty i zjawiska rzeczywistości	pokaz przedmiotów i zjawisk
słowo nauczyciela	opis, opowiadanie, wykład, pogadanka, dyskusja
tekst drukowany	praca z podręcznikiem lub tekstem
środki poglądowe:	plansze, schematy, film pokaz z objaśnieniami
praktyczne prace	zajęcia produkcyjne, omówienie, pokaz, ćwiczenia, zadania produkcyjne

Natomiast przy uwzględnieniu celu dydaktycznego, jaki sobie nauczyciel zakłada, przyjmuje się następujące rodzaje metod:

Tab. 2. Podział metod nauczania wg. celu dydaktycznego

Cel dydaktyczny	Metody nauczania
podanie nowego materiału	opowiadanie, wykład, praca z podręcznikiem, demonstracje zjawisk, przedmiotów i środków poglądowych, obserwacja, praca z tekstami programowymi
poszukiwanie wiedzy	przygotowanie referatów, zajęcia laboratoryjne rozwiązywanie zadań problemowych
utrwalanie wiedzy	powtarzanie systematyzujące, ćwiczenia utrwalające
kontrola wiadomości	kontrola ustna, kontrola pisemna, egzamin praktyczny, sprawdziany, testy.

Typologia metod kształcenia według Wincentego Okonia

1. Metody asymilacji wiedzy – oparte głównie na aktywności poznawczej o charakterze reproduktywnym,

2. Metody samodzielnego dochodzenia do wiedzy – zwane problemowymi, oparte na twórczej aktywności poznawczej, polegającej na rozwiązywaniu problemów,

3. Metody waloryzacyjne – zwane też eksponującymi, o dominacji aktywności emocjonalno-artystycznej,

4. Metody praktyczne – cechujące się przewagą aktywności praktyczno-technicznej, zmieniającej otoczenie lub stwarzającej nowe jego formy.

Do metod zalicza się: pogadankę, dyskusję, wykład oraz pracę z książką.

- pogadanka – rozmowa kierowana nauczyciela z uczniem. Nauczyciel zadając uczniom pytania z reguły zna odpowiedzi na wszystkie te pytania. Stawiane pytania powinny inspirować uczniów do wypowiedzi, powinna przypominać żywą, codzienną rozmowę.

Ze względu na rolę dydaktyczną, jaką może spełniać ta metoda wyróżnia się następujące jej zastosowanie:

- Pogadanka wstępna – ma przygotować uczniów do pracy. Z jednej strony celem jej jest wytworzenie u uczniów stanu gotowości do poznania czegoś nowego. Z drugiej strony celem pogadanki jest zorganizowanie klasy do nowej pracy.

- Pogadanka przedstawiająca nowe wiadomości – ma postać rozmowy, w której chodzi o takie zaktywizowanie uczniów, aby nowe treści, przekazywane im przez nauczyciela

zostały przez wszystkich zrozumiane.

- Pogadanka utrwalająca (powtórzeniowa) – polega na operowaniu materiałem przyswojonym uprzednio, lecz wymagającym konfrontacji ze sobą oraz zintegrowania w ramach jakichś większych całości. Myślenie polega tu na dochodzeniu do szerszych uogólnień. Pełni rolę kontroli i oceny.

- dyskusja – wymiana zdań między nauczycielem a uczniami lub tylko między uczniami. Pozwala na wymianę poglądów na dany temat. Zdania te odbijają poglądy własne uczestników lub odwołują się do poglądów innych osób.

Metody nauczania ruchu

- metoda syntetyczna (nauczania ćwiczeń w całości polega na ujęciu całościowym, nie naruszającym zasadniczego schematu ruchu ani jego wewnętrznego układu. Jest to najbardziej naturalna metoda nauczania. Stosuje się ją przy nauczaniu ruchów i czynności naturalnych, takich jak bieg, skok, rzut, a także w zabawach i innych dziedzinach sportu. Słabą stroną tej metody jest możliwość, przy niewłaściwym postępowaniu, utrwalania zbędnych i niepotrzebnych nawyków, które potem bardzo trudno wyeliminować. Nie nadaje się ona zasadniczo do nauczania ćwiczeń złożonych i trudnych, wymaga wnikliwego dozoru zadań ruchowych oraz właściwej kolejności w nauczaniu poszczególnych aktów ruchowych.

- metoda analityczna (metodę nauczania ćwiczeń częściami) polega na rozczłonkowaniu ruchu w części składowe, wyuczenie każdej z nich z osobna następuje poprzez połączenie wyuczonych elementów w całość nauczając tą metodą dążymy do ułatwienia nauczania złożonych ćwiczeń poprzez naukę prostych elementów składowych, a następnie połączenie ich w całość stopień rozczłonkowania ćwiczenia jest zależny od indywidualnego stopnia usprawnienia ćwiczących stosując tę metodę musimy pamiętać, że poszczególne elementy nie stanowią ćwiczenia samego w sobie, że dopiero w połączeniu z innymi przyjmują zamkniętą i sensowną postać ruchawą metodą tą posługujemy się zwykle przy nauczaniu trudnych ćwiczeń gimnastycznych, pewnych elementów gier sportowych, lekkiej atletyki, pływania, jazdy figurowej na lodzie itp.

- metoda kompleksowa polega na połączeniu dwu poprzednich metod w sposobie dochodzenia do celu. Początkowo naucza się całościowo, aby następnie wyodrębnić złożone elementy i doskonalić je metodą częściową a potem znowu powrócić do nauczania całościowego.

Podsumowanie

Przez metodę wychowania rozumie się na ogół systematycznie stosowany sposób postępowania wychowawczego lub powtarzalne czynności zmierzające do urzeczywistnienia celów, jakie stawia sobie wychowawca. Metoda wychowania to „świadomie i konsekwentnie stosowany sposób oddziaływania pedagogicznego na jednostkę, grupę lub zbiorowość, dla osiągnięcia zamierzonego celu wychowawczego. Znajomość wszystkich „narzędzi” stanowi warsztacie pedagoga, który za ich pomocą dostosowuje środki i metody do jak największego i celowego oddziaływania na jednostkę w celu przyswojenia jak najbardziej treści mu przekazywanych. Niniejsze opracowanie stanowi podsumowanie oraz zbiór metod oraz środ-

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



ków, za pomocą których można wywrzeć działanie pedagogiczne na uczniu. W obecnym czasie, gdy uczniowie są zewsząd poddawani działaniom różnych bodźców dostosowanie odpowiedniego rodzaju metod oraz celowe ich zastosowania staje się jedynym możliwym elementem dydaktyki który przyniesie zamierzony efekt.

Bibliografia:

1. Bielski J., *Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego*, Impuls Kraków 2005
2. Bohner G., Wanke M., *Postawy i zmiana postaw*, GWP. Gdańsk 2004.
3. Edukacja Pomorska Biuletyn Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku, ISSN 1644-2903.
4. Hulka A. (red.) *Pedagogika rewalidacyjna*, Warszawa PWN 1977.
5. Kapińska M., *Z psychologii nauczania*, Studia Philosophiae Christianae 1967.
6. Kupisiewicz Cz., *Dydaktyka Ogólna*, wyd. GrafPunkt, Warszawa 2000.
7. Kwiatkowska H. *Edukacja Nauczycielska*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego Katowice 2000.
8. Lachowicz. L.: *Lekcja wychowania fizycznego w warunkach trudnych*. Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna 1985, nr 1.
9. Nowacki T., *Podstawy dydaktyki zawodowej*, PWN, Warszawa 1973.
10. Okoń W., *Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej*, Żak, Warszawa 1998.
11. Skalski D., Makar P., Kowalski D., *Pływanie jako wieloaspektowa aktywność fizyczna*, Gdańsk – Starogard Gdański, Pomorska Szkoła Wyższa, 2018
12. Tomaszewski T. (red.) *Psychologia*. PAN, Warszawa 1977.

Ананченко К.В., к. фіз. вих., доцент
Управління у справах молоді та спорту
Харківської обласної державної адміністрації
м. Харків, Україна

Стан та перспективи розвитку фізичної культури і спорту у Харківській області

Анотація. У статті представлено основні напрямки розвитку фізичної культури та спорту в Харківській області, визначено сильні та слабкі сторони управлінської діяльності органів державної влади на регіональному рівні.

Ключові слова: управління, органи державної влади, регіональний рівень, фізична культура і спорт.

Вступ. Харківська область за показниками розвитку фізичної культури і спорту посідає одне з лідируючих місць в Україні, такі успіхи можливі за умови реалізації ефективного управління органів державної влади у взаємодії з іншими суб'єктами сфери фізичної культури і спорту [2]. Останніми роками активно ширяться дискусії стосовно сучасних підходів в управлінні сферою в умовах євроінтеграції [1, 4], удосконалення механізму державної влади [2] та формуванню державної політики щодо фізичної культури і спорту [3], на жаль сучасні наукові погляди не завжди реалізуються у практичній діяльності

Мета дослідження: визначити сильні та слабкі сторони управлінської діяльності органів державної влади стосовно розвитку фізичної культури і спорту на регіональному рівні.

Матеріали та методи дослідження: у процесі дослідження використано методи аналізу, синтезу, узагальнення, порівняння, в якості джерел розглянуто наукові статті, публікації вітчизняних та закордонних вчених, нормативно-правові документи, статистичні звіти.

Результати та обговорення дослідження. До сильних сторін управлінської діяльності органів державної влади Харківської області стосовно розвитку фізичної культури можна віднести:

1. досягнення спортсменів на міжнародних спортивних змаганнях, передусім Олімпійських, Паралімпійських, Дефлімпійських, Всесвітніх іграх; серед спортсменів Харківщини Олімпійські і Паралімпійські чемпіони, Чемпіони Світу та Європи, члени збірних команд України різних вікових груп;

2. рівень і якість змагань, які проводяться на території області; так до війни на території Харківської області, спільно з громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості щороку проводилося близько 1300 спортивно-масових

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



заходів: обласні змагання, підготовка збірних команд області до всеукраїнських змагань та їх відрядження на всеукраїнські змагання;

3. кількість громадян, залучених до занять масовим спортом. Так за підсумками 2020 року комунальною установою «Харківський обласний центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» було проведено понад 100 спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів, у яких прийняло участь близько 37 тисяч осіб;

4. залучення осіб з інвалідністю до занять фізкультурно-спортивною реабілітацією та створення умов для доступу осіб з інвалідністю до спортивних споруд; з цією метою в області функціонує комунальна установа «Харківський регіональний центр з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» Харківської обласної ради;

5. залучення дітей та молоді до занять у дитячо-юнацьких спортивних школах. У спортивних школах області до війни займалося понад 44000 осіб. В області функціонувало:

- 76 дитячо-юнацьких спортивних шкіл;
- 3 навчальні заклади спортивного профілю;
- 2 школи вищої спортивної майстерності;
- комунальний заклад «Український східний центр Олімпійської підготовки із зимових видів спорту»;

6. підвищення кадрового потенціалу сфери фізичної культури і спорту.

На території Харківської області на сьогодні функціонує 4 заклади освіти спортивного профілю: Харківська державна академія фізичної культури, Харківський професійний коледж спортивного профілю, Харківський фаховий коледж спорту, Харківський республіканський ліцей-інтернат спортивного профілю, завдяки яким ведеться підготовка та підвищення кваліфікації фахівців сфери фізичної культури і спорту;

7. створення інфраструктури сучасних і привабливих спортивних споруд для занять фізичною культурою та спортом. З метою реалізації проєкту Президента України щодо спорудження спортивних об'єктів в області реалізовано 5 проєктів:

1) реконструкція фізкультурно-оздоровчого комплексу «Донець» з влаштуванням басейну у м. Ізюм;

2) будівництво фізкультурно-оздоровчих комплексів:

- у селищі Новопокровка Чугуївського району;
- у місті Дергачі;
- у селищі Краснокутськ.

3) будівництво багатофункціонального майданчику для занять ігровими видами спорту із синтетичним та поліуретановим покриттям у м. Вовчанськ.

Будівельні роботи у містах Дергачі та Вовчанськ, селищі Краснокутськ закінчені. Для початку роботи спортивних споруд подано документи до державного архітектурно-будівельного контролю на отримання сертифікатів щодо готовності об'єктів для введення їх в експлуатацію.

У рамках реалізації стратегічного завдання «Забезпечення гармонійного фізичного та духовного розвитку всіх верств населення» на сьогоднішній день ще залишаються питання, які у майбутньому нам слід вирішувати, серед них:

1. створення умов для популяризації здорового способу життя та культури здоров'я населення;
2. подальший розвиток інфраструктури спортивних споруд за місцем проживання громадян;
3. покращання стану матеріально-технічної бази дитячо-юнацьких спортивних шкіл;
4. забезпечення державних гарантій щодо доступності та якості оздоровчих та відпочинкових послуг та інші.

Висновок. Підбиваючи підсумки, можна зазначити, що, не зважаючи на усі виклики, які сьогодні постали перед державою і суспільством, ми і надалі робитимемо все можливе для розвитку фізичної культури і спорту у Харківській області, зберігаючи найкращі спортивні традиції і примножуючи спортивний потенціал нашої держави.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у пошуку шляхів стратегічного розвитку сфери фізичної культури та спорту на регіональному рівні.

Список використаної літератури

1. Бондар А.С., Петренко І.В., Томенко О.А. Сучасні тенденції управління фізичною культурою і спортом в Україні. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021. № 6(86). С. 57-63. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2021-6.009>
2. Нікітенко С. Фізична культура і спорт в Україні як самостійна галузь народного господарського комплексу в системі державного управління. Держава та регіони. Серія: Державне управління. 2017. №2 (58). С.89-92
3. Обозна О.М. Розвиток фізичної культури і спорту як важливий напрям державної політики України щодо забезпечення здоров'я громадян. Державне управління: теорія та практика. 2014. №о 2. С. 39–44.
4. Prikhodko V., Tomenko O., Matrosov S., Chernihivska S. Strategic Issues Of Public Governance In Sports Development In Ukraine. Sports science and human health. 2021. № 1(5).



Анатолій Бабічев, к. держ. упр.

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Харків, Україна*

Володимир Темченко, к. фіз. вих., доцент

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Харків, Україна*

Леонід Акінін

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Харків, Україна*

Модернізація системи управління галуззю фізичної культури та спорту у закладі вищої освіти

Анотація. Розглянуто питання вдосконалення системи управління роботою з фізичної культури та спорту в закладі вищої освіти на прикладі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

Ключові слова: фізична культура, спорт, менеджмент, спортивний клуб, заклад вищої освіти

Вступ. Реформування вищої освіти, розпочате у 2014 році, не оставило осторонь і фізичне виховання здобувачів вищої освіти, яке наразі переживає складний процес адаптації до роботи в нових умовах. За даними дослідників традиційна система фізичного виховання у закладах вищої освіти, змістовна частина якої побудована на суворій регламентації й авторитарності освітнього процесу, на сучасному етапі потребує впровадження нових напрямків організації занять з фізичної культури [1, 3].

Аналіз досліджень та публікацій показав, що реорганізація системи фізичного виховання у закладах вищої освіти України потребує пошуку не тільки нових підходів до фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами, а й нової моделі управління галуззю студентської фізичної культури та спорту як у цілому в Україні, так і у кожному закладі вищої освіти [2, 6, 7].

У закладах вищої освіти це можливо здійснити завдяки автономії, яка передбачає його самостійність, незалежність і відповідальність у прийнятті рішень стосовно розвитку академічних свобод, організації освітнього процесу, наукових досліджень, внутрішнього управління, економічної та іншої діяльності, самостійного добору і розстановки кадрів [4].

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження є проведення аналізу структури управління роботою з фізичної культури та спорту в Харківському національному

університеті імені В.Н.Каразіна.

Матеріал і методи дослідження. Проведено аналіз структури та менеджменту галузі фізичної культури та спорту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Методи дослідження: огляд сучасної літератури за темою дослідження, моніторинг інтернет-ресурсів, організаційний аналіз, системний аналіз, порівняння та співставлення.

Результати дослідження та їх обговорення. На межі тисячоліть в Каразінському університеті було розпочато роботу з модернізації галузі фізичної культури та спорту. Паралельно з кафедрою фізичного виховання та спорту почали функціонувати нові фізкультурно-спортивні структурні підрозділи. Це спеціалізовані спортивні клуби з видів спорту, які мали на той час найбільшу популярність, історичні традиції та перспективи розвитку: тенісний клуб «Унікорт», фехтувальний клуб «Уніфехт» та футбольний клуб «Універ-Локо», що сприяло оптимізації використання наявних спортивних споруд як для проведення освітнього процесу з фізичного виховання, так і розвитку спорту вищих досягнень та надання платних фізкультурно-спортивних послуг, проведенню їх ремонту та реконструкції.

Реформування навчального процесу та перехід від традиційного до спортивно орієнтованого фізичного виховання здобувачів вищої освіти надав можливість цілеспрямованого розвитку багатьох видів спорту: настільного тенісу, стрільби з лука, спортивних одноборств, чирлідінгу, волейболу, баскетболу. Традиційно високою популярністю серед студентської молоді користуються такі види рухової активності, як аеробіка та фітнес, заняття у тренажерних залах та кросфіт.

Нова система потребувала проведення структурної та управлінської реформи галузі фізичної культури та спорту в університеті. Створення університетського фізкультурно-спортивного центру, який об'єднав спортивні клуби та адміністративно-господарську службу спортивних споруд оптимізувало структурну схему. Управління сферою фізичної культури та спорту здійснюється Радою з питань фізичної культури та спорту, яка проводить свою діяльність на підставі Положення, затвердженого вченою радою університету, та до якої окрім представників підрозділів фізкультурно-спортивного спрямування входять також проректори, представники профспілкових комітетів та органів студентського самоврядування, центру зв'язків з громадськістю.

Основним документом, який визначає напрямки роботи у фізкультурно-спортивній галузі є Програма розвитку фізичної культури та спорту в Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна [5], яка діє вже понад два десятиліття та містить наступні блоки:

- Управління фізичною культурою і спортом в університеті;
- Фізичне виховання студентів;
- Спортивно-масова робота та спорт вищих досягнень;
- Ремонт і реконструкція спортивних споруд університету;
- Використання університетських спортивних споруд.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

На жаль, внаслідок вторгнення російських окупантів більшість спортивних споруд у закладах вищої освіти було зруйновано, повноцінне функціонування роботи з фізичного виховання та спорту в Каразінському університеті значно ускладнилося і наразі вимагає пошуку нових управлінських рішень.

Висновки. В результаті проведеного аналізу розкрито напрямки організації роботи та структури галузі фізичної культури та спорту в закладі вищої освіти на прикладі Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальшому передбачається пошук шляхів модернізації шляхів організації та управління фізкультурно-спортивною роботою у вишах у поствоєнний період.

Список використаної літератури

1. Мунтян В. С., Попрошаєв О. В. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до навчання, фізичного виховання і здорового способу життя: компаративний аналіз. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 5 (125). С. 109–115.
2. Ольховый, О.М., Темченко, В.А., Петренко, Ю.М. Влияние информационно-коммуникационных технологий на вовлеченность студентов в спортивно-ориентированное физическое воспитание. Слобожанский научно-спортивный вестник. 2015. № 4(48), С. 70-73.
3. Попрошаєв О.В., Білик О.А. Організація фізичного виховання у закладах вищої освіти: тенденції та перспективи. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 5к (134). С. 111-116
4. Про вищу освіту: Закон України Редакція від 27.10.2022 № 2438-IX [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
5. Програма розвитку фізичної культури та спорту в Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна : Рішення вченої ради Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна від 20 грудня 2020р. протокол №19 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://rada.karazin.ua/ua/documents/docs-rishennya?protocol=2020-12-28-19>
6. Сіренко Р. Р. Державне управління системним розвитком сфери фізичної культури і масового спорту: програмно-цільовий підхід / Р. Р. Сіренко // Вісник Національного університету цивільного захисту України. Серія : Державне управління. - 2017. - Вип. 2. - С. 180-190. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VNUCZUDU_2017_2_27.
7. Olkhovy, O.M., Petrenko, Y.M., Temchenko, V.A., & Timchenko, A.N. (2015). «Model of students' sportoriented physical education with application of information technologies». Physical education of students, 3, pp. 29-37.

Анастасія Бондар, к. фіз. вих, доцент
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Ірина Петренко, к. фіз. вих, доцент
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Управління процесом підготовки спортивних менеджерів в умовах воєнного стану

Анотація. У дослідженні розглянуто управлінські рішення, які вплинули на процес підготовки спортивних менеджерів в умовах воєнного стану, зокрема організацію навчального процесу у закладі вищої освіти та умови оплати за освітні послуги здобувачів освіти, які навчаються за контрактом.

Ключові слова: воєнний стан, заклад вищої освіти, здобувачі освіти, спортивні менеджери, дистанційне навчання.

Вступ. Із початком повномасштабної війни в Україні 24 лютого 2022 року [8] введено воєнний стан [4]. Це суттєво вплинуло на організацію освітнього процесу в закладах освіти і загалом на життя людей в країні. Із введенням воєнного стану, Міністерство освіти і науки України прийняло ряд рішень для врегулювання питань, пов'язаних з організацією освітнього процесу, зокрема закладам вищої освіти рекомендовано тимчасово припинити освітній процес і піти на канікули [7].

Мета дослідження – розглянути особливості управління процесом підготовки спортивних менеджерів в умовах воєнного стану.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти та професорсько-викладацький склад кафедри менеджменту фізичної культури Харківської державної академії фізичної культури. Використано методи аналізу, синтезу, узагальнення, порівняння та методи соціологічного опитування.

Результати дослідження та їх обговорення. У Харківській державній академії фізичної культури ведеться підготовка майбутніх спортивних менеджерів на кафедрі менеджменту фізичної культури за освітньо-професійними програмами «Менеджмент у спортивній діяльності» на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти та «Менеджмент у спорті» на другому (магістерському) рівні вищої освіти. Слід підкреслити, що науково-педагогічні працівники кафедри і здобувачі освіти 2-4 курсів вже мали досвід дистанційного навчання під час пандемії коронавірусної інфекції COVID-19, при тому

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



76% студентів подобалося навчатися дистанційно, оскільки викладачі використовували сучасні технології викладання лекцій та семінарських занять за допомогою сервісів з підтримкою відеоконференцій «Zoom», «Google Meet», надавали навчально-методичний матеріал в електронному вигляді з цілодобовим доступом на платформі «Google Classroom» та у системі дистанційного навчання Харківської державної академії фізичної культури «Moodle», що дозволяло ефективно опрацьовувати матеріал навчальних дисципліни та проходити онлайн-тестування для контролю. Спілкування з викладачами у месенджерах («Telegram», «Viber», «WhatsApp», тощо) та створення спільнот академічних груп, кафедр, факультетів полегшувало налагодження комунікації між здобувачами освіти та педагогами [3].

З 25 лютого 2022 року у Харківській державній академії фізичної культури було прийнято рішення про канікули, оскільки з початку війни Харківська область і місто Харків знаходилися у зоні активних бойових дій, більшість здобувачів освіти, професорсько-викладацький склад, адміністрація і співробітники академії евакуювалися з міста через ракетні та артилерійські обстріли, авіабомбардування, проведення військових операцій на вулицях міста. На початку березня керівництвом проведено опитування серед здобувачів освіти про готовність приступити до навчання, серед опитаних 56% здобувачів освіти знаходилися у безпеці і готові були приступити до навчання. З 21 березня 2022 року, за наказом адміністрації академії, у Харківській державній академії фізичної культури поновлено навчальний процес у дистанційному форматі [1].

Міністерство освіти і науки України видало лист № 1/3463-22 від 15.03.2022 року у якому зазначено, що «кожен працівник (педагогічний, науково-педагогічний та інші працівники) закладів і установ освіти, робота якого відбувається у дистанційному режимі, має самостійно визначити робоче місце та, відповідно, несе відповідальність за забезпечення безпечних і нешкідливих умов праці на обраному ним робочому місці, у тому числі за межами території України» [5]. Що дало можливість викладачам залишатися за кордоном і у різних областях нашої країни і продовжувати викладацьку діяльність.

Проведене опитування здобувачів освіти після поновлення освітнього процесу в умовах воєнного стану показало, що найбільш вагомими можливостями онлайн навчання вони вважають індивідуалізацію навчання, гнучкість графіка навчання у виборі найбільш зручних умов (місця і часу), опрацювання теоретичного матеріалу на різних онлайн-платформах. Негативно впливають на організацію повноцінного дистанційного навчання, на їх думку, відсутність потрібної техніки вдома та відсутність постійного доступу до мережі Інтернет. До занять мали змогу приступити більше 70% здобувачів освіти.

Викладачі кафедри менеджменту фізичної культури у процесі викладання в умовах воєнного стану використовують усі форми проведення навчальних занять (дистанційний формат: синхронний – відеоконференції за наявності необхідних умов; асинхронний формат – на платформі Moodle розміщено методичні матеріали з дисциплін, які здобувачі можуть використовувати самостійно. Усі викладачі створили

чати для спілкування зі здобувачами (та групи з навчальних дисциплін) у месенджерах Viber та/або Telegram [1].

Аналіз результатів складання літньої екзаменаційної сесії показав, що середні бали успішності здобувачів освіти кафедри менеджменту фізичної культури склали 77-80 балів, що свідчить про ефективну організацію освітнього процесу на кафедрі менеджменту фізичної культури і в академії в цілому.

Важливим під час воєнного стану виявилось питання врегулювання проблем з оплатою здобувачів освіти за освітні послуги, з'ясувалося, що деякі здобувачі освіти втратили можливість сплачувати за навчання з різних причин. Для врегулювання цих питань було прийнято ряд рішень, зокрема 12 березня 2022 року Спілка ректорів України прийняла рішення про надання права університетам самостійно встановлювати розмір оплати за навчання (у разі потреби). Рішучим кроком стало прийняття Кабінетом міністрів України постанови від 28 жовтня 2022 р. № 1224 «Про затвердження Порядку переведення на навчання за державним замовленням окремих категорій здобувачів фахової передвищої, вищої освіти, які зараховані до закладів фахової передвищої, вищої освіти до 2021 року включно на місця, що фінансуються за кошти фізичних та/або юридичних осіб», це стосується осіб, які проживають на тимчасово окупованій території в умовах воєнного стану, на території громад, що розташовані в районі проведення воєнних (бойових) дій або які перебувають у тимчасовій окупації, оточенні (блокуванні) на території громад, що станом на 15 жовтня та 15 лютого відповідного року включені до переліку затвердженого Мінреінтеграції; осіб, які виїхали з таких територій; дітей загиблих захисників України; учасників бойових дій і їхніх дітей; осіб, що отримали інвалідність внаслідок війни, та їхні діти. Переведення буде здійснюватися за рахунок невикористаних місць державного замовлення у 2022 році, а також наявності вакантних (вивільнених) місць. За відсутності останніх можливе збільшення обсягу державного замовлення. Загалом передбачувана кількість таких студентів в цьому навчальному році становитиме більш ніж 80 тисяч людей. На реалізацію цього проекту держава виділить 363 млн грн. у поточному році, а загалом до 2025 року включно знадобиться додатково близько 9 млрд грн. [6].

Це значна підтримка для здобувачів освіти в умовах воєнного стану та для сфери освіти, з урахуванням того, що держава і у довоєнний період покривала більшу частину витрат на фінансування вищої освіти і підготовку майбутніх фахівців. Ефективність державних витрат на вищу освіту (інвестиції в навчання спеціалістів) в нашій країні вище, ніж ефективність індивідуальних витрат [2].

Висновки. Дослідження встановлено, що в умовах воєнного стану продовжено підготовку спортивних менеджерів на високому професійному рівні, завдяки ефективному управлінню органів державної влади, адміністрації закладу вищої освіти, злагодженим діям професорсько-викладацького складу і співробітників кафедри менеджменту фізичної культури. Основними особливостями управління освітнім процесом в умовах воєнного стану стали: мобільність і оперативне прийняття важливих управлінських рішень; перехід на дистанційний режим роботи; особиста відповідальність кожного

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



працівника за забезпечення власної безпеки під час роботи; індивідуалізація роботи зі здобувачами освіти за усіма напрямками.

Перспективи подальших наукових пошуків у даному напрямку полягають у вивченні закордонного досвіду організації процесу підготовки спортивних менеджерів.

Список використаної літератури

1. Бондар А. С. Особливості підготовки майбутніх спортивних менеджерів в умовах воєнного стану в Україні. Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 3 травня – 13 червня 2022 року. Одеса : Видавничий дім «Гельветика». 2022. С. 38-41
2. Григораш О., Бочаров, Д., Бондар А., Журавка О., Мордань Є., & Тесленко Т. Ефективність індивідуальних та державних витрат на вищу освіту в країнах ОЕСР та в Україні. *Financial and Credit Activity Problems of Theory and Practice*. 2022. 5(46), 453–462. <https://doi.org/10.55643/fcaptp.5.46.2022.3909>
3. Ждамірова Ю.М., Бондар А.С. Роль інформаційних технологій у мотивації студентів закладу вищої освіти спортивного профілю до дистанційного навчання. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць*. Харків: ХДАФК, 2020. С. 60-63
4. Закон України «Про правовий режим воєнного стану» / Верховна рада України. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/T150389?an=36>
5. Освіта під час воєнного стану – 30 запитань та відповідей / Освітній омбудсмен України. URL: <https://eo.gov.ua/osvita-pid-chas-voyennoho-stanu-30-zapytanta-vidpovidey/2022/04/18/>
6. Павлиш О. Уряд вирішив перевести на бюджет 80 тисяч студентів-контрактників: кого це стосується. Економічна правда. URL: <https://www.epravda.com.ua/news/2022/10/21/692921/>
7. Рекомендації МОН щодо організації освітнього процесу / Міністерство освіти і науки. URL: <http://vpu40.ptu.org.ua/>
8. Указ Президента України «Про введення воєнного стану в Україні» № 2102-IX від 24.02.2022 / Верховна рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/64/2022#n2> Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.

Георгій Губенок, кафедра одноборств, студент першого курсу магістратури
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Особливості висвітлення у засобах масової інформації таеквон-до ITF, як виду спорту та його заходів

Анотація. В цьому дослідженні ви зможете дізнатися, як засоби масової інформації впливають на таеквон-до ITF. Як вони допомагають в його популяризації і висвітленні подій та які саме засоби використовуються для досягнення поставленої мети.

Ключові слова: таеквон-до, ITF, ЗМІ, спорт.

Вступ. Висвітлення змагальної діяльності є дуже важливим аспектом для кожного виду спорту. Воно допомагає популяризації окремих видів спорту, привернення уваги спонсорів, пробуджує насагу до занять фізичною культурою і спортом, а також надає відчуття причетності до проведеного заходу. Для спортсменів висвітлення надає змогу проаналізувати власний виступ, проаналізувати роботу суперників та інших учасників змагань, що допомагає отримати досвід і зробити свій виступ більш конкурентоспроможним.

Таеквон-до це північно корейське бойове мистецтво, яке було засновано 11 квітня 1955 року, генералом корейської армії Чой Хонг Хі (09. 11. 1918 – 15. 06. 2002 рр.).

Не дивлячись на те, що ITF залишається не визнаним МОК, він всеодно є популярним та яскравим представником бойових мистецтв не тільки серед федерацій TAEKWON-DO, але і серед інших одноборств.

Мета та завдання дослідження. Розкрити засоби, за допомогою яких висвітлюються різні заходи таеквон-до ITF.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз літературних джерел та інтернет ресурсів. Проведення опитування тренерів та спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Неолімпійські види спорту мають міжнародний розвиток і знайомі більшості представників масової аудиторії, у першу чергу, завдяки засобам масової інформації [3]. Наразі найсучаснішим способом висвітлення спортивних заходів з TAEKWON-DO ITF у соціумі є соціальні мережі (instagram, tik tok) [4]. Не менш значущим є стримінговий сервіси YouTube [2]. За ним йде телебачення і в останню чергу газетні та журнальні видання.



На останньому Кубку світу з TAEKWON-DO ITF, організатори створили окремий instagram акаунт для публікування новин для учасників та вболівальників. Крім цього були залучені профільні блогери, які з власним професійним оператором фіксували та оприлюднювали яскраві моменти зі змагань у своєму instagram акаунті. А також не забуваємо про спортсменів та тренерів, які теж публікують світлинами, дописи, історії, проводять прямі ефіри у своїх акаунтах. І кожен з цих людей має п-ну кількість підписників, які слідкують за ними та їх публікаціями. До того ж був створений YouTube канал, де проводились прямі трансляції з відкриття, самих змагань та закриття [5]. Наразі цей канал залишається у відкритому доступі зі всіма збереженими відеоматеріалами.

На національному рівні до вже перерахованих вище засобів додається ще телебачення та газетні видання. На останньому чемпіонаті України крім прямих ефірів на платформі YouTube та висвітлення подій у instagram акаунтах тренерів, спортсменів, клубів та ін., ще приїжджали оператори та знімальна група з телевізійного каналу «Кубок ТБ» та проводила прямі трансляції й брала інтерв'ю у переможців та призерів змагань. Крім цього на нашому регіональному каналі «Харьковские известия», зробили випуск по результатах виступу спортсменів з Харківської області. Газетні видання також неодноразово приймали участь у висвітленні результатів виступу спортсменів з нашого регіону [1].

Висновки. В сучасному світі існує багато засобів масової інформації, які можуть висвітлювати події цього виду спорту і тим самим популізувати його. І з кожним днем цих засобів стає все більше. Наразі сучасні засоби, у вигляді соціальних мереж та стримінгових сервісів, витісняють старі (телебачення, газети, тощо). Головною перевагою сучасних засобів є: швидке отримання необхідної інформації; легке для освоєння та користування, як для тих хто хоче отримати інформації, так і для тих, хто хоче нею поділитися; вільне до користування для усіх людей та регіонів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Пошук нових засобів масової інформації.

Список використаної літератури

1. Вакуленко О.В. Засоби масової інформації як особливий чинник формування здорового способу життя особистості. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Київ. 2005 р. 88-99 с.
2. Заболотна А.К., Бойчук В.М. Використання сучасних інформаційних технологій у фізичному вихованні та спорті. Актуальні проблеми сучасної науки та наукових досліджень Випуск № 11. Вінниця. 2019 р. 21-23с.
3. Зінюка А.В., Гусева А.В., Бондар А.С., Мамая В.С. Регіональні засоби масової інформації як джерела пропаганди неолімпійських видів спорту. Колективна монографія. Харків. 2017 р. 322 с.
4. Зінюк А.В. Роль засобів масової комунікації в соціальному конструюванні

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

спорту. Дисертаційна робота. Харків. 2012 р. 179с.

5. Тихонова Н. Вплив засобів масової інформації на формування у дітей та молоді інтересу до занять фізичною культурою і спортом. Спортивна наука України. Харків. 2014 р. 15-20 с.



Чень Дундун, аспірант

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анастасія Бондар, к. фіз. вих, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Лю Шаоин, д. фіз. вих., професор

Економічний університет Хайкоу

Хайкоу, Провінція Хайнань, Китайська Народна Республіка

Державне регулювання розвитку національних традиційних видів спорту у КНР

Анотація. У статті розглянуто основні напрямки державної політики та особливості державного регулювання розвитку китайських національних традиційних видів спорту. Встановлено, що завдяки діям уряду, національні традиційні види спорту Китаю з 50-х років XX століття до сьогоднішнього дня пройшли складний шлях від заборони до національного визнання. Державна політика щодо національних традиційних видів спорту сьогодні спрямована на забезпечення рівних прав етнічним групам, розвиток спорту, зміцнення здоров'я, покращення економічного становища, сприяння патріотизму і національній єдності. У процесі регулювання розвитку національних традиційних видів спорту партія і уряд КНР створюють необхідні організаційно-правові, матеріально-технічні, економічні умови для їх активного поширення серед населення.

Ключові слова: національні традиційні види спорту, уряд, державна політика, система змагань, заклади освіти.

Вступ. Китайські національні традиційні види спорту зберігаються тисячоліттями, це культурна спадщина країни та надбання окремих етнічних груп, які проживають в Китаї [6]. Держава забезпечує розвиток цих видів спорту, оскільки вони сприяють національній єдності, піднесенню патріотизму та розвитку країни зі збереженням «китайської специфіки» з урахуванням корінних інтересів всіх її народностей, що лежить в основі реалізації «китайської мрії» [2].

Мета дослідження – вивчення особливостей державного регулювання розвитку

китайських національних традиційних видів спорту.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні використано комплекс теоретичних і практичних методів, серед яких аналіз, синтез, порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. Сі Цзіньпін у своєму виступі на сесії Всекитайських зборів народних представників і Всекитайського комітету Народної політичної консультативної ради Китаю 17 березня 2013 р. заявив, що для здійснення «китайської мрії» потрібно йти «шляхом соціалізму з китайською специфікою» та оспівувати «китайський дух», основою якого є патріотизм [2]. Це був один з ключових поштовхів для розвитку національних традиційних видів спорту і активного поширення їх серед населення.

За даними Музею історії китайського спорту та Національної комісії з фізичної культури та спорту, які провели національне опитування щодо історії і розвитку традиційних етнічних видів спорту, на сьогоднішній день їх налічується в Китаї до 977 видів [7].

Серед найбільш популярних національних традиційних видів спорту в Китаї можна відзначити ушу, тайцзіцюань, цигун, китайські шахи, облавні шашки (Го), танці, у тому числі танці дракона і лева. У різних етнічних груп, які проживають на території країни, свої національні традиційні види спорту: у монголів, уйгурів, казахів – боротьба і кінний спорт, у тибетців – гонки на яках, у корейців – стрибки на дошці і катання на гойдалках, стрільба з лука, у дайців – веслування на човнах у формі дракона [3].

У 1953 році уряд КНР зробив першу спробу популяризувати національні традиційні види спорту шляхом проведення Національних традиційних ігор національних меншин Китайської Народної Республіки. Ігри проводилися дев'ять разів з 1953 року по 2011 рік – це масштабні комплексні змагання, які включали змагання з національних традиційних видів спорту і показові виступи спортсменів. Перші Ігри були проведені в Тяньцзіні і проходили 12–18 листопада 1953 року в Тяньцзіні, на церемонії відкриття були присутні представники уряду. Ці Ігри назвали «Національними етнічними спортивними та легкоатлетичними іграми», вони були першою етнічною спортивною подією в Китаї. 5-денний захід залучив 395 спортсменів з 13 етнічних меншин Китаю, загалом пройшло 483 змагання та показових виступи. Однак з 1953 року по 1982 рік Ігри не проводилися. З 1966 року по 1976 рік, через Культурну революцію, розвиток етнічних видів спорту було заборонено. У 1980 році Державна комісія спорту вирішила, що етнічні види спорту є важливими для країни і китайці ініціювали конференцію з дослідження етнічних видів спорту, завдяки якій, після 29-річної перерви, відбулися другі Ігри, які пройшли у Хух-Хото (Внутрішня Монголія) у 1982 році. Ця подія зібрала 863 спортсмени з 55 етнічних меншин Китаю та включала загалом 4 змагання та 68 показових виступів. Треті Ігри проходили у 1986 році, вони зібрали 777 спортсменів з 55 етнічних меншин Китаю та включали загалом 7 змагань і 115 показових виступів. Вперше з'явився офіційний значок, прапор та емблема Ігор. З цього року ігри проводилися раз на чотири роки. Їх метою було: реалізувати етнічну політику на практиці, розвивати та покращувати економічне становище груп етнічних меншин, сприяти єдності та розвитку Китаю

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



як вищої нації, сприяти розвитку спорту етнічних меншин, зміцнювати здоров'я людей етнічних груп, сприяти поширенню інформації про національну політику, навчати людей концепції китайського союзу, сприяти патріотизму та розвитку цивілізації [5].

Введення національних традиційних видів спорту у навчальні програми закладів освіти і запровадження занять у кампусах є одним з основних напрямів їх популяризації і поширення в Китаї. У 2016 р. було прийнято директиву у освітній сфері, яка зазначала, що китайські учні та студенти повинні бути ще більше патріотично налаштованими і відданими партії. Міністерство освіти закликає до того, щоб «патріотичне виховання» супроводжувало всі етапи навчання, включаючи вивчення історії, культурної спадщини, відвідування музеїв тощо [2]. Відповідно ст. 6 Закону КНР «Про освіту», зазначено, що держава виховує у молоді патріотизм, колективізм, знайомить із ідеями правової системи держави, національної оборони країни, принципом єдності нації [4].

Для популяризації китайських національних видів спорту в процесі розвитку фізичної культури, держава планує: припинити надмірне регулювання ринку спортивних послуг і обмежити свою роль для забезпечення справедливих і конкурентних ринкових умов; надати доступ приватному капіталу у спортивну галузь на додаток до своєї власності фінансової підтримки; підтримувати спортивну галузь у більш префекційному режимі [1].

Висновки. Проведене дослідження показало, що завдяки діям уряду, національні традиційні види спорту Китаю з 50-х років XX століття до сьогоднішнього дня пройшли складний шлях від заборони до національного визнання і піднесення. Державна політика щодо національних традиційних видів спорту сьогодні спрямована на забезпечення рівних прав етнічним групам, розвиток спорту, зміцнення здоров'я, покращення економічного становища, сприяння патріотизму і національній єдності. У процесі регулювання розвитку національних традиційних видів спорту партія і уряд КНР створюють необхідні організаційно-правові, матеріально-технічні, економічні умови для їх активного поширення серед населення.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у вивченні соціального значення національних традиційних видів спорту у житті населення КНР.

Список використаної літератури

1. Дрюков О.В., Дрюков В.О. Державне регулювання функціонування спорту вищих досягнень у Китаї на сучасному етапі розвитку спорту (зарубіжний досвід). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2022. Випуск. 1 (145). С. 44-46. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).11
2. Кравцов А.А. Національно-патріотичне виховання в країнах Далекого Сходу. Науковий вісник. Серія «Філософія». Харків: ХНПУ, 2018. Вип. 50. С. 170-175. DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1300234>
3. Традиційні види спорту. Китайський інформаційний Інтернет-центр. URL:

<http://china.org.cn>

4. Фізичне виховання в Китаї. Посольство китайської народної республіки в непаї. URL: http://np.china-embassy.gov.cn/eng/Education/200410/t20041027_1586468.htm
5. A History of the National Traditional Games of Ethnic Minorities of China (1953–2011). Musculoskeletal Key. URL: <https://musculoskeletalkey.com/a-history-of-the-national-traditional-games-of-ethnic-minorities-of-china-1953-2011/>
6. Chen Dongdong, Anastasiia Bondar. Popularization of Chinese National Traditional Kinds of Sports. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Випуск 6 (151). С.9-13. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).01)
7. Xiao-Feng HU (2014), The Challenge for the National Traditional Sports in China Under the Background of Globalization. International Conference on Social Science (ICSS 2014). 380-383



Юрій Дутчак, д. п. н, доцент
Хмельницький національний університет
Хмельницький, Україна

Принципи внутрішньої системи забезпечення якості закладів загальної середньої освіти

Вступ. В сучасних умовах забезпечення якості освіти є пріоритетним напрямом діяльності органів виконавчої влади (центральної та регіональних) і місцевого самоврядування.

Відповідно до частини 2 статті 41 Закон України «Про освіту» та враховуючи принципи, викладені у «Стандартах і рекомендаціях щодо забезпечення якості в Європейському просторі вищої освіти (ESG)» Європейської асоціації із забезпечення якості вищої освіти і національному стандарті України «Системи управління якістю» ДСТУ ISO 9001:2015 складовими системи забезпечення якості освіти є: система забезпечення якості в закладах освіти (внутрішня система забезпечення якості освіти); система зовнішнього забезпечення якості освіти; система забезпечення якості в діяльності органів управління та установ, що здійснюють зовнішнє забезпечення якості освіти [1].

Система забезпечення в закладах освіти – це сукупність умов, процедур і заходів у закладі освіти, що забезпечують ефективність освітніх та управлінських процесів, які безпосередньо впливають на якість результатів навчання учнів, забезпечують формування їхніх ключових компетентностей, а також сприяють усебічному розвитку особистості учнів [2].

Мета дослідження – формування основних принципів внутрішньої системи забезпечення якості закладу загальної середньої освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Формування ефективної внутрішньої системи забезпечення якості закладу загальної середньої освіти можливе при дотриманні певних принципів, адже — першопочаток, те, що лежить в основі певної сукупності фактів, теорії, науки.

З метою формування принципів внутрішньої системи забезпечення якості закладу загальної середньої освіти нами було проаналізовано наказ Міністерства освіти і науки України від 30 листопада 2020 року №1480 «Про затвердження Методичних рекомендацій з питань формування внутрішньої системи забезпечення якості освіти у закладах загальної середньої освіти [2] та нормативні документи закладів загальної середньої освіти (навчально-виховних комплексів та об'єднань, ліцеїв, гімназій, спеціалізованих та загальноосвітніх шкіл м. Хмельницький).

Узагальнення результатів аналізу дозволив виокремити наступні основні принципи формування внутрішньої системи забезпечення якості освіти закладу загальної

середньої освіти:

Дитиноцентризму. Головним суб'єктом, на якого спрямована освітня діяльність закладу освіти, є дитина.

Автономії закладу освіти, що передбачає самостійність у виборі форм і методів навчання, визначення стратегії і напрямів розвитку закладу освіти, які відповідають нормативно-правовим документам, Державним стандартам загальної середньої освіти.

Цілісності системи управління якістю. Усі компоненти діяльності закладу освіти взаємопов'язані, це створює взаємозалежність між ними. Зниження якості хоча б одного названого компоненту знизить у цілому якість освіти.

Постійного вдосконалення. Розбудова внутрішньої системи забезпечення якості освітньої діяльності та якості освіти – це постійний процес, за допомогою якого відбувається вдосконалення освітньої діяльності, підтримується дієвість закладу, забезпечується відповідність змінам у освітній сфері, створюються нові можливості.

Вплив зовнішніх чинників. Система освітньої діяльності у закладі освіти не є замкнутою, на неї безпосередньо впливають зовнішні чинники – засновник, місцева громада, освітня політика держави.

Гнучкість і адаптивність. Система освітньої діяльності змінюється під впливом сучасних тенденцій розвитку суспільства.

Переконані, що означений вище перелік принципів не є завершеним, і подальші дослідження можуть їх розширити.

Висновок. Формування внутрішньої системи забезпечення якості освіти закладу загальної середньої освіти на підстави вище зазначених принципів дозволить підвищити якість освітніх послуг, що в свою чергу забезпечить всебічний розвиток учня як особистості та найвищої цінності суспільства і отримувати постійний зворотній зв'язок від учасників освітнього процесу щодо якості освіти, відзначати успішні практики та вчасно реагувати на виявлені проблеми.

Перспективи подальших досліджень передбачають формування критеріїв оцінки якості освітніх послуг закладу загальної середньої освіти.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про освіту». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (Дата звернення 8.11.2022).
2. Наказ Міністерства освіти та науки України від 30.11.2020 №1480. <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1480729-20#Text> (Дата звернення 11.11.2022).



Дмитро Желтухін, студент 49 групи
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анастасія Бондар, к. фіз. вих, доцент
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Управління розвитком воркауту в Україні

Анотація. У роботі розглянуто особливості управління розвитком воркауту в Україні, окреслено основні досягнення та перспективи даного виду спорту, який стає дедалі популярнішим серед молоді в усьому світі, у тому числі в Україні.

Ключові слова: воркаут, управління, громадська організація, розвиток, популяризація.

Вступ. Сьогодні воркаут вже не просто вулична культура, а вид спорту, який налічує тисячі прихильників в усьому світі, у тому числі в Україні. Він ще офіційно не визнаний у нашій країні, але вже ведеться активна робота у цьому напрямку. Воркаут висвітлюється в засобах масової інформації, зокрема його історія, заходи, визначні події, особистості, досягнення вітчизняних спортсменів [2, 4, 5], а також розглядається дослідниками як засіб мотивації студентів до занять фізичною культурою у закладах вищої освіти [3].

Мета дослідження – визначити особливості управління розвитком воркауту в Україні.

Матеріали та методи дослідження. У ході дослідження використано наукову, науково-методичну літературу, джерела з мережі Інтернет. Основні методи дослідження: теоретичний аналіз, системний аналіз, узагальнення.

Результати та обговорення дослідження. Воркаут (WorkOut) – вулична субкультура, яка об'єднує унікальний підхід до тренувань, прагнення до різнобічного розвитку особистості і соціальну активність. Вона базується навколо тренувань з власною вагою і пропагує здоровий спосіб життя серед молоді. Культура воркауту просуває ідею отримання сильного, красивого і здорового тіла. Головне, це варіативність і регулярність тренувань, правильне харчування, техніка безпеки і знання теорії [3].

Вуличне тренування (Street workout) – це масовий рух, заснований на заняттях фізичною культурою із застосуванням тренувального обладнання в громадських місцях на різних об'єктах, таких як шкільні двори, парки, спортивні майданчики в міській

забудові [4]. Включає тренування на турніку, брусах, яке відбувається на свіжому повітрі. Як і у випадку з будь-яким іншим видом спорту, моментом його виникнення вважається систематизація розрізнених вправ і формування певного зводу правил для змагань [2].

Немає чітких поділів стилів цього вуличного спорту, але є історично складена класифікація:

«Street Workout» – класичний стиль, який передбачає виконання різних елементів з власною вагою і придумування нових незвичайних вправ.

«Ghetto Workout» – цей вид зберіг переваги бідних підлітків, які започаткували напрям. Наголос робиться на виконання складних і красивих елементів, а ще в цей стиль входять яскраві силові вправи воркаут, наприклад, ізометричні. Що цікаво деякі елементи цього стилю знайшли своє відображення в східних єдиноборствах, наприклад, віджимання на пальцях.

«Handstand» – силовий напрям, в якому силові виходи на турніку чергуються з віджиманнями і так далі.

«Gimbarr» – унікальний «кубинський» стиль, який є небезпечним для життя, оскільки вимагає розвитку спритності і відмінної координації. Не рекомендується виконувати елементи цього стилю без страховки [3].

Перший Чемпіонат світу з воркауту «World Street Workout Championship» пройшов у Ризі (Латвія) 27-28 серпня 2011 року. Переможцем став харків'янин Євген Козир (Україна) [6, 7].

Другий Чемпіонат світу з воркауту «World Street Workout Championship» пройшов також у Ризі (Латвія) 2-5 серпня 2012 року. Переможцем став одесит Євген Кочерга (Україна), а 2-ге місце посів ще один українець, переможець першого чемпіонату, харків'янин Євген Козир (Україна) [7].

В Україні перший Чемпіонат з воркауту був проведений у 2010 році. Він став поштовхом до розвитку воркауту в нашій країні. Результатом швидкого зростання популярності цього виду спорту стало проведення в кінці травня 2011 року в Дніпрі (на той момент Дніпропетровську) міжнародного фестивалю «Workout Fest» [2].

З 2012 року починається розквіт цього руху в нашій країні завдяки участі команди воркаутерів в телевізійному шоу «Україна має талант», яка після проекту здійснила рекламний тур по містах України. Тур тривав три місяці і охоплював 25 міст, в межах туру спортсмени презентували воркаут широкому загалу, а також пропагували здорового способу життя [5].

Одним з найбільш значущих подій в процесі розвитку воркауту є відкриття у 2017 році воркаут-центру «Торсіон» в Харкові. Загальна площа залів становить близько 400 квадратних метрів, на яких розташовуються спеціалізовані тренажери для розвитку різних м'язових груп спортсменів, а також комплекси турніків і брусів для відпрацювання програмних вправ. Цей центр набирає на навчання дітей у віці від семи років. У програмі

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



підготовки як загальнофізичні вправи, так і спеціалізовані вправи для підготовки до участі в змаганнях з воркауту [4].

У січні 2012 року заснована Всеукраїнська громадська організація Стріт Воркаут Україна («Street Workout Ukraine») [1], яка займається поширенням та популяризацією воркауту в Україні, завдяки їй, за десять років у аматорському спорті пройшли значні зміни, а саме: з'явилися спортивні звання та розряди, з воркауту проводяться світові чемпіонати, переможцями яких найчастіше стають українці, започатковано національні чемпіонати, які набувають все більшої популярності серед населення [5].

Висновки. Проведене дослідження показало, що управління розвитком воркауту в Україні здійснює суспільство, а саме спортсмени, які займаються воркаутом, через громадські об'єднання, які власними силами і коштами проводять змагання, організовують тренувальні заняття, створюють умови для залучення людей до занять, завдяки чому кількість прихильників вуличної гімнастики у нашій країні збільшується з кожним роком.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у вивченні особливостей організації і проведення змагань з воркауту.

Список використаної літератури

1. Державний реєстр громадських організацій. URL : <http://www.drsu.gov.ua/show/2419>
2. Історія воркаут в Україні. IGROSPORT. 2017. URL: <https://igrosport.com.ua/uk/istoriya-workaut-v-ukraine>
3. Коробка В.О. Воркаут як засіб мотивації студентів до занять фізичним вихованням. URL : <https://cdn.hneu.edu.ua/rozvitok19/thesis08-24.html>
4. Крапка: Street Workout: система тренувань на вулиці. 2020. URL : <http://man.tochka.net/ua/96391-street-workout-sistema-trenirovok-na-ulitse/>
5. Президент федерації STREET WORKOUT UKRAINE Денис Мінін: Воркаут – це повна свобода! КР.УА. URL: <https://kp.ua/ua/life/a644016-prezident-federatsiji-street-workout-ukraine-denis-minin-vorkaut-tse-povna-svoboda>
6. Українець Євген Козир переміг на чемпіонаті Світу зі Street Workout. URL : http://www.kr2012.com/news/news.php?ELEMENT_ID=210287
7. WSWF – official results of the SWWC. 2012. URL : <http://wswf.org/site/30350>

Петро Іванюк, аспірант

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анастасія Бондар, к. фіз. вих, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Теоретичні засади мотиваційного менеджменту у сфері спорту

Анотація: у роботі сформовано теоретичне підґрунтя для визначення мотиваційного менеджменту у сфері спорту, як складової ефективного управління фізкультурно-спортивними організаціями і іншими суб'єктами господарювання, які надають фізкультурно-спортивні послуги та проводять діяльність за такими напрямками, як оздоровча фізична активність, спорт у освіті та навчанні, масовий спорт і спорт для всіх, спорт вищих досягнень та професійний спорт.

Ключові слова: мотивація, менеджмент, сфера спорту, мотиваційний менеджмент у сфері спорту.

Вступ. Для керівників сфери спорту на сьогоднішній день важливо сформувати в колективі сучасні управлінські відносини та взаємозв'язки, застосовуючи мотиваційний менеджмент, тим самим значно підвищуючи ефективність діяльності фізкультурно-спортивних кадрів, та фізкультурно-спортивної організації в цілому. У наукових дослідженнях сучасних вітчизняних вчених [4, 5, 6] розглядався мотиваційний менеджмент у різних сферах життєдіяльності, однак він залишається не достатньо вивченим у сфері спорту, що й зумовило вибір теми дослідження

Мета дослідження: на основі аналізу літературних джерел сформувати теоретичне підґрунтя для визначення мотиваційного менеджменту у сфері спорту.

Матеріали та методи дослідження: у процесі дослідження використано наукові статті та публікації вітчизняних та закордонних вчених, нормативно-правові документи, інтернет-ресурси, серед методів, які застосовані у ході дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння.

Результати та обговорення дослідження. В основі мотиваційного менеджменту лежать поняття «мотивація» та «менеджмент». Сутність поняття мотивації полягає у тому, що це сукупність внутрішніх і зовнішніх рушійних сил, які спонукають людину до діяльності, визначають поведінку, форми діяльності, надають цій діяльності



спрямованості, орієнтованої на досягнення особистих цілей і цілей організації. Мотивація – це сукупність усіх мотивів, які справляють вплив на поведінку людини» [5, с. 39].

Менеджмент, згідно з визначенням, наведеним у Великому тлумачному словнику сучасної української мови (2005) [2, с. 658], – це «сукупність принципів, методів, засобів і форм управління виробництвом з метою підвищення його ефективності, збільшення прибутків.

Крім того, в роботах вітчизняних вчених, менеджмент визначається як:

- спосіб, манера поводження з людьми;
- влада й мистецтво управляти кадрами;
- особливі вміння й адміністративні навички;
- орган керування, адміністративна одиниця [3, с. 10].

Вищезазначене дає можливість говорити про те, що мотиваційний менеджмент сприяє ефективному управлінню персоналом підприємства, установи, організації шляхом заохочення або спонукання працівників до продуктивної праці. Поняття «мотиваційний менеджмент» застосовується в різних сферах, тому може відрізнятися певною специфікою.

М.М. Демидова [4] визначає «мотиваційний менеджмент» як комплекс заходів, які спрямовані на підвищення прибутку підприємств на основі мотиваційних факторів, направлених на підвищення ефективності і якості праці всіх працівників та кожного зокрема. Мотиваційний менеджмент буде ефективним лише тоді, коли він правильно організований та враховує потреби працівників з огляду на їх стать, вік, сімейний стан, соціальне положення, а також особливості працівників

В свою чергу, О. М. Лютко, розглядаючи мотиваційний менеджмент в освіті [7, с. 18] трактує його як гнучкий, багаторівневий і багатогранний процес внутрішнього управління діяльністю закладу освіти, вибудований на обов'язковому врахуванні вже сформованої чи тієї, що лише має бути сформованою мотивації професійної (як самостійної, так і колективної) поведінки та спільної діяльності всіх працівників завдяки виробленій і сприйнятій колективній зацікавленості в досягненні цілей закладу, дотриманні ціннісних настанов, формуванні та підтримці мотиваційного клімату в закладі.

Для того, щоб визначити специфіку мотиваційного менеджменту в сфері спорту ми розглянули особливості діяльності в сфері спорту. Так, згідно Класифікації видів економічної діяльності [6] «діяльність у сфері спорту» відноситься до групи 93.1, ця група включає діяльність спортивних об'єктів із проведення спортивних заходів, діяльність спортивних команд і клубів, які в основному беруть участь у живих спортивних заходах; незалежних атлетів, задіяних у живих спортивних заходах перед глядачами; власників машин, собак, коней тощо, в основному задіяних у перегонах та інших показових спортивних заходах; спортивних тренерів, які надають спеціалізовані послуги

ги з підтримки учасників спортивних заходів і змагань; операторів арен і стадіонів; іншу діяльність з організації, сприяння проведення й управління спортивними заходами. Також до цієї групи входять наступні класи: 93.11 – Функціонування спортивних споруд, 93.12 – Діяльність спортивних клубів. 93.13 – Діяльність фітнес-центрів, 93.19 – Інша діяльність у сфері спорту.

Вітчизняні вчені [1] зазначають, що поняття «сфера спорту» доцільно вводити для окреслення діяльності фізкультурно-спортивних організацій і інших суб'єктів господарювання, які надають фізкультурно-спортивні послуги та проводять діяльність за такими напрямками, як оздоровча фізична активність, спорт у освіті та навчанні, масовий спорт і спорт для всіх, спорт вищих досягнень та професійний спорт.

Висновок. Виходячи з вищезазначеного, можна констатувати, що «мотиваційний менеджмент у сфері спорту» – це процес управління фізкультурно-спортивними організаціями і іншими суб'єктами господарювання, які надають фізкультурно-спортивні послуги, який базується на мотиваційних факторах, направлених на підвищення ефективності і якості праці всіх працівників та кожного зокрема.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у вивченні закордонного досвіду застосування мотиваційного менеджменту у сфері спорту.

Список використаної літератури

1. Бондар А.С., Петренко І.В., Томенко О.А. Сучасні тенденції управління фізичною культурою і спортом в Україні. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021. № 6(86). С. 57-63. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2021-6.009>
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / Уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. К., Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
3. Віноградська О.М., Віноградська Н.С., Шевченко В.С. Менеджмент: навчальний посібник для студентів усіх форм навчання спеціальності 0501 – “Економіка і підприємництво”. Харків: ХНАМГ, 2008 160 с.
4. Демидова М. М. Напрями покращення мотиваційного менеджменту в аграрних підприємствах. *Ефективна економіка*. 2019. № 1. – URL: <http://www.economy.nauka.com.ua/?op=1&z=6922> (дата звернення: 21.11.2022). DOI: 10.32702/2307-2105-2019.1.149
5. Колот А. М. Мотивація, стимулювання й оцінка персоналу: навч. посібник. К.: КНЕУ. 1998. 224 с.
6. Класифікація видів економічної діяльності ДК 009:2010 (2010) / Верховна рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/vb457609-10#Text>
7. Лютко О. М. Теоретико-методологічні засади мотиваційного менеджменту в освіті нова педагогічна думка. 2020. No 1 (101). 20 с.



Віталій Коваленко

*Управління спорту департаменту розвитку Львівської міської ради
Львів, Україна*

Практика функціонування спортивних шкільних ліг з видів спорту в Україні, як ефективна модель розвитку фізичної культури і спорту у закладах середньої освіти

Анотація. У статті подано рекомендації щодо вдосконалення фізичного виховання та масового спорт у системі середньої освіти шляхом створення спортивних шкільних ліг, які стануть значним внеском для поетапного формування ефективної моделі розвитку фізичної культури і спорту у загальноосвітніх навчальних закладах територіальних громад, формування у молоді сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання й масового спорту як важливого чинника забезпечення здорового способу життя.

Ключові слова: заклади середньої освіти, спортивні шкільні ліги, Харківська спортивна шкільна ліга (ХСШЛ), Львівська спортивна шкільна ліга (ЛСШЛ).

Вступ. У сучасному світі проходить переусвідомлення вагомої ролі фізичної культури і спорту, які стають національною ідеєю, соціальним феноменом, що має сприяти укріпленню державності та формуванню здорового суспільства. Саме спорт відіграє велику роль в охороні здоров'я нації, в фізичному та моральному вихованні особистості [3]. Лише за умови ефективного державного регулювання можлива актуалізація та впровадження здорового способу життя, покращення фізичної підготовки людей різних вікових категорій, формування фізично і психологічно здорової особистості.

Метою дослідження є обґрунтування державного управління розвитком фізичного виховання та масового спорту у системі середньої освіти в Україні та визначення основних напрямків його вдосконалення в сучасних умовах.

Для досягнення мети було визначено такі **завдання дослідження**:

- проаналізувати нормативно-правове регулювання державної політики щодо фізичного виховання у системі середньої освіти;
- визначити механізм вдосконалення організаційно-стратегічної структури фізичного виховання та масового спорту у системі середньої освіти;

- розробити державноуправлінські засоби формування позитивної мотивації до фізичного виховання учнівської молоді.

Матеріал і методи дослідження. Інформаційною базою дослідження є вітчизняні та зарубіжні наукові публікації, аналітичні й статистичні дані Міністерства освіти України та Міністерства молоді та спорту України, органів державного управління та органів місцевого самоврядування, результати соціологічних досліджень, звіти вітчизняних та зарубіжних спортивних організацій.

Досягнення мети та реалізація завдань дослідження забезпечувалися шляхом використання загальнонаукових і спеціальних методів: аналізу і синтезу (для осмислення проблемних аспектів розвитку фізичного виховання та масового спорту у системі середньої освіти), системного аналізу (для оцінки відповідності нормативно-правових і організаційно-управлінських аспектів фізичного виховання), узагальнення і порівняння (для вдосконалення методики та механізму фізичного виховання).

Результати дослідження та їх обговорення. Практичне значення отриманих результатів полягає у розробці комплексних методик та механізмів, спрямованих на вдосконалення фізичного виховання і масового спорту у загальноосвітніх навчальних закладах. Розкривши поняття фізичного виховання, як педагогічний процес, направлений на вивчення фізичних вправ, розвиток (або підтримка) морфологічних, функціональних, психологічних і інших властивостей особи, яке формує систему ціннісних орієнтацій особи на здоровий спосіб життя, забезпечує мотиваційну, функціональну і рухову готовність до нього [1].

Проаналізувавши нормативно-правове регулювання, державне управління, організаційну структуру управління фізичним виховання у системі середньої освіти стало зрозуміло, що законодавство й управлінські методи у сфері фізичної культури та спорту необхідно вдосконалювати [2]. В сучасних умовах вони повинні сприяти формуванню належних умов в першу чергу для організацій, що реалізують програми розвитку фізичної культури та спорту серед дітей. Органи влади повинні створити умови, що дадуть можливість спонсорам, партнерам та інвесторам направляти кошти на будівництво нових об'єктів, організацію спортивних заходів і закупку спортивного інвентарю.

Створення організаційно-стратегічної структури спортивних шкільних ліг повинно покладатися на організаційний комітет, який розробляє стратегію, методику та механізм спортивної діяльності, системи змагань і правила їх проведення, організовує й проводить змагання серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів територіальної громади, здійснює загальне керівництво діяльністю спортивних шкільних ліг з метою розвитку фізичних та інтелектуальних здібностей учнів.

Слід зазначити, що на сьогодні в структурі виконавчих органів Харківської міської ради та Львівської міської ради вже створено організаційний комітет з питань підготовки, проведення та розвитку змагань спортивних шкільних ліг серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів територіальних громад «Харківські спортивні

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



шкільні ліги» та «Львівські спортивні шкільні ліги», які очолюють керівники управлінь спорту та керівники управлінь освіти міських рад.

Виходячи з проведеного аналізу цільової аудиторії, на яку буде направлена маркетингова діяльність для успішного функціонування спортивних шкільних ліг, розроблено відповідний алгоритм маркетингових дій:

1. Розвиток і популяризація шкільних ліг, фізичної культури та масового спорту, пропаганда здорового способу життя, підвищення самосвідомості та самоідентифікації учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

2. Створення ідентифікаційного образу та підвищення впізнаваності шкільних ліг.

3. Створення сприятливого клімату для залучення спонсорів та партнерів для розвитку шкільних ліг.

Для досягнення першого пункту маркетингових дій необхідно переконати батьків, керівників та вчителів загальноосвітніх навчальних закладів зробити свій вибір на користь шкільних ліг, що в свою чергу сформує уявлення у учнів, що спортивні шкільні ліги – це, насамперед, особисте здоров'я, це постійне вдосконалення, це виклики і перемоги, це дух змагань, це постійний рух вперед. С гаслом: «Від команди школи – До команди майстрів».

Для досягнення другого пункту де візуальною ідентифікацією бренду шкільних ліг буде виступати логотип.

Для досягнення третього пункту міським радам в особі керівників управлінь спорту спільно із спортивними федераціями (асоціаціями), клубами з видів спорту пропонується проводити роботу для створення сприятливого клімату для залучення спонсорів та партнерів в розвиток шкільних ліг. З гаслом: «Підтримуючи спортивні шкільні ліги – Ви підтримуєте майбутню талановиту молодь!»

У результаті вдосконалення фізичного виховання та масового спорту у системі середньої освіти шляхом створення спортивних шкільних ліг прогнозується досягти таких результатів:

- Збільшення частки учнівської молоді, яка систематично займається фізичною культурою та спортом.

- Поліпшення фізичного стану учнівської молоді у територіальних громадах.

- Підвищення рівня фізичного та морального розвитку дітей, підлітків та молоді.

- Зниження показників асоціальної поведінки серед дітей та підлітків.

- Збільшення кількості, різноманітності фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових послуг.

- Підвищення рівня професійної компетентності педагогів фізкультурно-спортивного профілю.

- Покращення матеріально-технічної бази фізичної культури та спорту.
- Успішний виступ збірних команд на вищих рівнях спортивних змагань та підвищення іміджу територіальних громад.

Висновки. Виходячи з вищевикладеного, вдосконалення фізичного виховання та масового спорту пропонується шляхом створення спортивних шкільних ліг, які стануть значним внеском для поетапного формування ефективної моделі розвитку фізичної культури і спорту у загальноосвітніх навчальних закладах територіальної громади, формування у молоді сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання й масового спорту як важливого чинника забезпечення здорового способу життя.

Створення спортивних шкільних ліг дасть можливість втілити позитивний світовий та європейський досвід функціонування шкільних спортивних ліг, який спрямований на створення атмосфери спортивного свята під час проведення шкільних ліг із видів спорту, а також на створення позитивного іміджу територіальної громади серед учнів, сучасного європейського, спортивного центру України.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у вивченні міжнародного досвіду спортизації фізичного виховання у закладах середньої освіти.

Список використаної літератури

1. Закон України «Про освіту». / Верховна рада України. 2001. С. 6-37.
2. Наказ «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України». режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0909-05>
3. Прозатвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020%D0%BF#Text>



Карен Оганов, студент першого курсу магістратури, кафедри одноборств
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Особливості висвітлення дзюдо засобами масової інформації

Анотація. В даній роботі було розкрито питання щодо того, яким чином засоби масової інформації висвітлюють події у дзюдо, транслюють змагання, проводять інші заходи та популяризують цей вид японської боротьби.

Ключові слова: дзюдо, спортсмени, засоби масової інформації.

Вступ. В світі останніх подій, за останні роки, у світі відбулись зміни майже в усіх сферах нашого життя. Спорт винятком не став. Потерпіла змін не тільки система підготовки спортсменів, а й система проведення змагань. У медіапросторі почали більш активно висвітлювати спортивні події. У даній роботі розглянуто те, як висвітлюють дзюдо засоби масової інформації.

Мета дослідження. Розкрити питання висвітлення дзюдо засобами масової інформації.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз літературних джерел та матеріалів у мережі інтернет, бесіди із тренерами-викладачами з дзюдо.

Результати дослідження та їх обговорення. Широке визнання у світі японська боротьба дзюдо набула з включенням до програми ігор Олімпіад. Дебют дзюдо відбувся під час ігор у Токіо 1964 року. Саме тоді Олімпійські ігри тільки нещодавно почали регулярно транслювати у прямому ефірі. Під час Олімпійських ігор у Барселоні 1992 року, до програми були включені змагання з дзюдо серед жінок. Все це транслювалося по всьому світу, що значно сприяло розвитку дзюдо серед жіночої частки населення нашої планети [2].

У Радянській Україні дзюдо майже завжди було у тіні самбо, схожого виду спортивної боротьби. Але, після Олімпійських ігор у 1964 та 1968 році, все більше українців цікавилися східним аналогом самбо. Так, протягом декількох років на сторінках журналу «Старт» друкують невеличкі уроки з самбо і дзюдо [2].

Основна інформація про світ дзюдо надходить з офіційного сайту міжнародної федерації дзюдо ijf.org. Цей сайт має безліч посилань на різні джерела інформації щодо новин у дзюдо [4, 5]. На сайті можна знайти календар змагань на поточний та попередні

роки. Освітлені великі міжнародні турніри, такі як «Чемпіонат світу», «Чемпіонат Європи» та турніри «великого шолому». Після проведення змагань на сайті можна переглянути результати кожної сутички. У міжнародній федерації дзюдо є свій канал на платформі «YouTube» [1, 5]. Саме там розміщується більша частина інформації у вигляді відео [1, 3]. Там можна передивитись сутички попередніх змагань. Також на каналі можна побачити інтерв'ю дзюдоїстів та дзюдоїсток з різних куточків світу. Завдяки цьому каналу регулярно проводять прямі трансляції змагань міжнародного рівня. Також міжнародна федерація дзюдо активно веде сторінки в інших соціальних мережах, таких як Facebook, Instagram та Twitter, де переважно висвітлюють найяскравіші моменти зі змагань [5].

Висновки. Таким чином, можна зробити висновок, що дзюдо просувається засобами масової інформації у повній мірі. Основне висвітлення дзюдо припадає на мережу інтернет. Це більш дешевий, зручний та не менш ефективний вид популяризації дзюдо. З кожним роком організатори змагань намагаються покращити престиж дзюдо за допомогою якісного просування та популяризацію цього виду боротьби в мережі інтернет.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальшому планується розкрити тему висвітлення засобами масової інформації інших видів боротьби, спираючись на досвід даної роботи.

Список використаних джерел

1. Валєєв Р. Р. Використання сучасних технологій у суддівстві з дзюдо. Молодь XXI століття: потенціал, тенденції та перспективи, Т. 1, 2014 р. 77-79 с.
2. Гуляєва А. С. Японське дзюдо в Радянській Україні (1960-1970-ті рр.): образ у молодіжній та спортивній пресі: Донецький національний університет ім. Василя Стуса. 2016 р. 117-122 с.
3. Кудрявцев П. А., Кудрявцева М. Є. Використання інформаційних технологій при проведенні спортивних заходів з дзюдо – Донецькі читання. Донецьк, 2018 р. 338-341 с.
4. Сайт міжнародної федерації дзюдо <https://www.ijf.org/>
5. Чоботько М. А., Чоботько І. І. Використання цифрових технологій в суддівстві для коректного виявлення переможця в змаганнях з дзюдо. Єдиноборства, 2021 р. 98–106 с.

Віктор Савченко, д. пед. наук, професор
Придніпровська державна академія фізичної
культури і спорту, Дніпро, Україна

Володимир Приходько, д. пед. наук, професор
Придніпровська державна академія фізичної
культури і спорту, Дніпро, Україна

НОК України в умовах скасування відповідного органу державного управління: його роль у розвитку спорту

Анотація. Розкриті існуючі європейські моделі розвитку спорту, включаючи ті, які не передбачають відповідного центрального державного органу управління. У цьому випадку лідерську роль перебирає НОК країни.

Ключові слова: державний орган управління, НОК, розвиток спорту.

Вступ. У час з 1991 р. за розвиток спорту відповідав центральний орган державної влади, який нині має назву Міністерство молоді та спорту України. Про слабку ефективність його діяльності свідчить порівняльна таблиця (табл. 1). Аби зрозуміти міру відставання України від колишньої Німецької демократичної республіки нагадаємо, що її населення не перевищувало 16 млн. чоловік [1; 2].

Таблиця 1

Медалі за підсумками участі у літніх та зимових Олімпійських іграх

Місце серед усіх країн у НКЗ	Обрані для порівняння країни, роки	Завойовані медалі			
		Золоті	Срібні	Бронзові	Усього
10	НДР (1968-1988)	192	165	162	519
9	Росія (1998-2016)	202	188	209	599
33	Україна (1998-2016)	38	33	62	133

Мета та завдання дослідження: розкрити роль НОК України в розвитку спорту за скасування відповідного центрального державного органу управління.

Результати дослідження та їх обговорення. З планів оптимізації структури Кабінету Міністрів України впливає, що може бути взагалі відсутнім центральний ор-

ган управління, яким є Міністерство молоді та спорту України.

У межах Європейської моделі організації спорту можна виділити дві групи країн, які розрізняються в залежності від міри державної участі в управлінні спортом. Першу складають ті, які мають самостійний спеціалізований орган державного управління: Франція (Міністерство молоді і спорту), Великобританія (Міністерство у справах спорту), Люксембург (Міністерство фізичного виховання і спорту), Норвегія (Міністерство спорту і культури), Португалія (Державний секретаріат спорту), Угорщина (Національний комітет фізичної культури і спорту). Тож НОК в розвитку спорту вищих досягнень відіграють тут другорядну роль, а у розвитку масового спорту практично не беруть участі.

Другу групу складають ті, які не мають самостійного спеціалізованого органу державного управління, а відповідною державною структурою в них є підрозділ (департамент, управління і т. д.) у структурі міністерства (в Австрії це – Міністерство освіти, мистецтва і спорту, в Німеччині – Міністерство внутрішніх справ), що не заважає розвитку фізичного виховання і спорту.

У більшості країн Європи, які не мають самостійного спеціалізованого міністерства, управління розвитком спорту (з обов'язковим об'єднанням спортивних федерацій) здійснюється на підставі трьох основних моделей. У межах першої моделі, управління здійснює така громадська організація як НОК. Подібна модель характерна для Бельгії, Італії, Люксембургу. У межах другої моделі управління здійснюють спільно НОК та кож спортивна конфедерація. Ключова роль при цьому відводиться конфедерації, яка об'єднує федерації, асоціації та спілки спорту. Прикладами є: Німеччина (управління здійснює Німецький спортивний союз і НОК Німеччини); Данія (управління здійснюється датською конфедерацією спорту та НОК (які фактично є єдиною організацією); Норвегія (управління здійснюється конфедерацією спорту та НОК Норвегії); Австрія (управління здійснюється австрійською федеральною спортивною організацією (об'єднує всі спортивні організації та спілки - федерації - за видами спорту) і НОК Австрії та ін. У межах третьої моделі управління спортом здійснюють національні федерації з видів спорту при координуючій участі держави. До таких країн належать Великобританія, Іспанія і Португалія [3].

Висновки. Можливе скасування Міністерства молоді та спорту України не варто сприймати як шкоду для розвитку спорту [4; 5]. Адже, по-перше, це Міністерство не спроміглось забезпечити сталий розвиток спорту, що наочно видно з результатів виступів на Олімпійських іграх. По-друге, існує практика Європейських країн, де накопичений досвід розвитку спорту за відсутності центрального органу управління, яким є Міністерство молоді та спорту України. По-третє, в цих умовах НОК України має перебрати на себе лідерську роль у розвитку спорту в країні. А це означає, що саме від нього як наше суспільство, так і фахівці будуть очікувати ініціатив у створенні відповідних концепцій і безпосередніх практичних дій для забезпечення енергійного поступу спорту.

Перспективи подальших досліджень: розробка та апробація концепцій і

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



технологій вдосконалення управління розвитком спорту в країні та регіонах.

Список використаної літератури

1. Платонов В. Из исторического опыта олимпийской подготовки: СССР (1952-1992), ГДР (1968-1988). *Наука в олимпийском спорте*. 2013. № 2. С. 15-25.
2. Приходько В. В. Концепція управління сучасною системою підготовки спортсменів : монографія. Дніпро : Інновація, 2018. 464 с.
3. Приходько В.В. Формування сучасної системи підготовки спортсменів : монографія. Дніпро: Інновація, 2019. 327 с.
4. Prykhodko V I, Dolbysheva N I, Sheviakov O., Koshcheyev A., Chuhlovina V., Baldzhy I. The problem of sports development in Ukraine for the «European model». *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2020. № 1. С. 132-141. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-132.
5. Prykhodko, V., Tomenko. Innovative Ap-proach to the Strategic Management of the Olympic Sport Reform in Ukraine. *Marketing and Management of Innovations*. 2019. № 1 P. 357-366. <http://doi.org/10.21272/mmi> .2019.1-29

Дарія Саніна, викладач

*Харківська державна академія фізичної культури,
кафедра менеджменту фізичної культури, Харків, Україна*

Аналіз впливу чинників конкурентоспроможності на діяльність фізкультурно-спортивних організацій

Анотація. У тезах наведено результати проведеного дослідження ступеня впливу чинників конкурентоспроможності на ефективність діяльності фізкультурно-спортивної організації враховуючі сучасні умови.

Ключові слова: конкуренція, фізкультурно-спортивна організація, конкурентоспроможність.

Вступ. Конкурентна політика та конкурентоспроможність є важливими складовими ефективної діяльності фізкультурно-спортивних організацій і виступає поштовхом до дій та прийняття рішень, які полегшують досягнення цілей конкурентного розвитку на ринку фізкультурно-спортивних послуг [5]. Формування конкурентної політики виступає необхідною умовою ефективної діяльності фізкультурно-спортивних організацій у сучасних кризових умовах.

Мета дослідження – здійснити аналіз впливу чинників конкурентоспроможності на діяльність фізкультурно-спортивних організацій.

Матеріал і методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використовувались наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел та документів, системний аналіз, опитування із використанням застосунку Google Forms, PEST-аналізу, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Враховуючи зміни у світі та зовнішньому середовищі, відбулися і зміни на ринку фізкультурно-спортивних послуг. Спостерігається тенденція до зменшення кількості фізкультурно-спортивних організацій та зміни їх дислокації на території України та за її межами. Оптимальне поєднання заходів конкурентної політики, здебільшого економічного та організаційно-адміністративного характеру, надаватимуть змогу ефективно реалізовувати власні конкурентні переваги та забезпечувати високу конкурентоспроможність в умовах конкурентного середовища [2,3]. За результатами проведеного дослідження визначено ступінь впливу чинників конкурентоспроможності на ефективність діяльності фізкультурно-спортивних організацій (табл. 1).

Таблиця 1

Загальна характеристика чинників конкурентоспроможності, що впливають на діяльність фізкультурно-спортивних організацій (n=15)

№	Чинники	Сума Σ	$\bar{X} \pm m$	%	Місце
1	Система менеджменту та ефективність її функціонування	63	$4,20 \pm 0,24$	84,0	4
2	Рівень та динаміка цін на необхідні ресурси для надання ФСП	67	$4,47 \pm 0,27$	89,3	5
3	Рівень технологічного оснащення ФСО	61	$4,07 \pm 0,18$	81,3	3
4	Структура та професійно-кваліфікаційний кадровий склад	71	$4,73 \pm 0,15$	94,6	1
5	Своєчасне проведення реструктуризаційних чи реформаційних перетворень	58	$3,87 \pm 0,16$	77,3	6
6	Імідж ФСО	68	$4,47 \pm 0,27$	90,3	2
7	Показники ефективності використання ресурсів	54	$3,60 \pm 0,33$	72,0	7
$\sum_{i=1}^n x_{i\max} = 75 \quad \sum_{i=1}^n x_{i\min} = 15$					

Висновки. За результатами проведеного дослідження визначення ступеня впливу чинників конкурентоспроможності на ефективність діяльності видно, що високий ступінь впливу мають структура та професійно-кваліфікаційний кадровий склад ($4,73 \pm 0,15$) та імідж фізкультурно-спортивної організації ($4,47 \pm 0,27$). Середній ступінь впливу мають показники ефективності використання ресурсів ($3,60 \pm 0,33$) та система менеджменту та ефективність її функціонування ($4,20 \pm 0,24$). Підводячи підсумки проведеного PEST-аналізу визначили, що керівники фізкультурно-спортивних організацій у своїй професійній діяльності орієнтуються в першу чергу на високий професіоналізм тренерського складу та імідж організації.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Сформувати механізм конкурентоспроможності фізкультурно-спортивних організацій.

Список використаної літератури

1. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку: монографія. Київ: Олімпійська література, 2007. 216 с.
2. Середа Н.В. Механізм формування конкурентоспроможності неолімпійських



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

видів спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 2(70), С. 55-58, doi:10.15391/ sns.v.2019-2.009

3. Серета Н., Саніна Д. Особливості формування конкурентоспроможності фізкультурно-спортивної організації. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXI Міжнародної науково-практичної конференції, 16-17 грудня 2021 року*. Харків : ХДАФК, 2021. С. 140.

4. Цобер І.Ю. Аналіз підходів до оцінювання конкурентоспроможності підприємств. *Актуальні проблеми економіки*. Київ, 2009. № 6 (96). С. 151–155.

5. Фатхутдинов Р. А. Управление конкурентоспособностью организации: учебник. Москва: Изд-во Эксмо, 2005. 544 с.



Наталія Середа, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
*Харківська державна академія фізичної культури,
кафедра менеджменту фізичної культури, Харків, Україна*

Особливості застосування можливостей мережі інтернет в діяльності фізкультурно-спортивної організації у сучасних кризових умовах

Анотація. У тезах наведено результати проведеного наукового дослідження особливостей застосування мережі Інтернет в діяльності фізкультурно-спортивної організації. Розкрито маркетингової складові які необхідно застосовувати та можливості від їх використання.

Ключові слова: маркетинг, мережа Інтернет, веб-ресурси, криза.

Вступ. Розвиток та ефективне функціонування фізкультурно-спортивної організації, в першу чергу, залежить від зміни чинників макросередовища. Міцний та фізичний зв'язок між споживачем фізкультурно-спортивних послуг та тренером є обов'язковою складовою досягнення результатів. Кризові умови які склалися у 2022 році вимагають докорінних змін власної професійної діяльності будь-яких фізкультурно-спортивних організацій. Активне застосування мережі Інтернет та переорієнтацію діяльності у формат on-line є актуальним напрямком функціонування фізкультурно-спортивної організації сучасних кризових умовах та потребує наукового дослідження.

Мета дослідження – визначити особливості застосування можливостей мережі Інтернет в діяльності фізкультурно-спортивної організації у сучасних кризових умовах.

Матеріал і методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використовувались наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел та документів, системний аналіз, опитування із використанням застосунку Google Forms.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати проведеного дослідження визначили що оптимізацією інформації про власну web-сторінку та послуги у мережі Інтернет займається менше 50% працівників фізкультурно-спортивних організацій (фітнес-клуби, спортивні клуби). Кожний четвертий фітнес-клуб має одиничний досвід розміщення реклами в Інтернеті. Періодичне рекламування в мережі використовує лише 34%. Використанням у роботі соціальних мереж займається 47% фітнес-клубів. Такі показники вказують на те, що адміністрація та працівники фітнес-клубів не в повній мірі володіють теоретико-методичними знаннями стосовно засобів Інтернет-маркетинг. Аналіз наукової літератури та Інтернет джерел дозволив

систематизувати можливості застосування засобів Інтернет мережі в діяльності фізкультурно-спортивних організацій (табл. 1).

Таблиця 1

Можливості мережі Інтернет у маркетинговій діяльності фітнес-клубів

Складові маркетингової	Функції	Засоби Інтернету
Маркетингові дослідження	Дослідження ринку; дослідження конкурентів; дослідження споживачів	Аналіз web-ресурсів конкурентів, збір інформації у пошукових системах, спостереження через web-сервери, Інтернет-опитування, фокус-групи
Політика щодо надання ФСП	Формування маркетингового середовища ФСП; розробка нових послуг; організація сервісного обслуговування	Участь у інформаційно-пошукових системах, глобальних системах дистрибуції, глобальних системах резервування
Цінова політика	Побудова гнучкого ціноутворення	Інтернет-аукціони, on-line-гаманці та персональні кабінети
Просування	Просування ФСП через Інтернет; оплата за споживання через Інтернет	Web-сайт, Інтернет-магазини, Інтернет-біржі, соціальні мережі та канали, маркетинговий аудит
Комунікативна політика	Формування системи Інтернет-комунікацій; проведення рекламних кампаній; стимулювання збуту; організація зв'язків з громадськістю; формування бренду	Банерна, контекстна реклама, рич-медіареклама, оптимізація web-сайту у пошукових системах, Social Media Marketing, аудит лінкбїлдіну, юзабіліті аудит, Pay-per-Click-аналіз, наскрізна аналітика

Вважаємо, що це є наслідком декількох чинників: побоювання фітнес-клубів щодо застосування складових Інтернет-маркетингу через недостатню кількість відповідної інформації та недостатня кількість кваліфікованих працівників у процесі реалізації Інтернет-маркетингу.

Висновки. За результатами проведеного дослідження можемо зробити наступний висновок, що при застосування Інтернет-маркетингу у діяльності будь-якої фізкультурно-спортивної організації може надати такі можливості: розширення впливу Інтернет-маркетингу на економічну діяльність фітнес-клубів; монетизація власних акаунтів у соціальних мережах та отримання прибутку від альтернативних джерел фінансування; формування та зміцнення власного бренду; посиленні ролі держави у стимулюванні розвитку електронного бізнесу та електронної комерції.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Розробка алгоритму ведення Інтернет-маркетингової діяльності фізкультурно-спортивних організацій.

Список використаної літератури

1. Бондар А. С., Мамай В. С. Особливості висвітлення фізичної культури і спорту в Інтернет ресурсах. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. Харків: ХДАФК, 2016. №3. С. 75-78.

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**XXII Міжнародна науково-практична
конференція**

6-7 грудня 2022 року



2. Даниленко М. І. Розвиток Інтернет-маркетингу. *Економіка і організація управління*. Київ, 2013. С. 156-159.

3. Зацна Л. Іноваційні можливості застосування комунікацій в Інтернет-маркетингу. *Галицький економічний вісник*. 2013. №4 (43). С. 214-221.

4. Середа Н. В. Особливості застосування digital-маркетингового аудиту в діяльності фізкультурно-спортивної організації. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту : матеріали V Всеукр. наук.-практ. семінару, 15-16 квітня 2022 р.* Кропивницький : Видавець Лисенко В.Ф, 2022. С.165-168.

5. Середа Н., Стадник С., Гончаров В. Особливості діяльності фітнес-клубів в умовах карантинних обмежень *Слобожанський науково-спортивний вісник:[наук.-теорет. журн.* Харків: ХДАФК, 2021. №5 (85). С. 75-81. <https://doi.org/10.15391/snsv.2021-5>

Ольга Серпутько, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
тренер з айкідо Eurasia Aikido Organization, голова ГО «АЙВА ДОДЖО»
Херсонський державний університет
Херсон, Україна

Світлана Степанюк, к. фіз. вих., доцент
Херсонський державний університет
Херсон, Україна

Функції менеджменту в айкідо

Анотація. Метою менеджменту в айкідо є розвиток цього виду одноборств та, зокрема, фінансове процвітання як конкретного доджо, так і всієї організації, що представляє українське айкідо на міжнародній арені. Для ефективного менеджменту необхідне чітке усвідомлення функцій управлінської роботи спортивного менеджера, які будуть мати деякі специфічні риси в спортивній організації, що профілюється на айкідо. Адже даний вид одноборств не передбачає програми державного фінансування, не має змагальної основи, проте не має вікового цензу, тобто айкідо, на відміну від багатьох інших одноборств, не є орієнтованим тільки на дітей та молодь, але це також і не фітнес, а бойове мистецтво, тому масовість та тип відносин клієнт-сервісанти також не працює. Тож дана наукова розвідка розглядає функції управлінської роботи спортивного менеджера саме в айкідо.

Ключові слова: айкідо, функції менеджменту, менеджмент в айкідо, функції спортивного менеджменту.

Вступ. Фізична культура та спорт, як галузь народного господарства, має чимало специфічних рис в сфері управління. Зокрема розглядаючи питання менеджменту в айкідо, стає очевидним, що така установа частіше за все має статус громадської організації, головою якої обирається ведучий тренер певного клубу з айкідо. Тобто питання менеджменту в даному випадку поєднує в собі не лише управлінський та економічний аспекти, а й педагогічний, психологічний та інші. Крім того, важливим моментом є те, що айкідо як вид східних одноборств не є олімпійським видом спорту та ще й не має змагальної основи, тобто фінансування від держави в цьому напрямку ніколи не було, проте і пошук альтернативних джерел фінансування також ускладнений тим, що третя особа має бути зацікавлена не лише у розвитку спортивної організації як бізнесу, а й розуміти суть айкідо як дисципліни Будо, аби розуміти, що керує тими, хто займається в певному доджо. Саме тому важливим є правильне розуміння значення

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



функцій управлінської роботи у айкідоджо.

Мета за завдання дослідження: дослідити та описати функції менеджменту в айкідо.

Матеріал і методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань нами було використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел, а також засобів масової інформації; системно-структурний аналіз та метод комплексного дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивний менеджер є фахівцем, котрий займає керівну посаду в певній спортивній організації, приймає певні управлінські рішення на основі наукових знань. І, хоча, менеджер в доджо з айкідо майже завжди поєднує управлінську діяльність із тренерською, на відміну від інших тренерів та інструкторів, він виконує такі функції:

1) Загальні: організаційна, керівна, контролююча, аналітична, планування, наукова, системна. Їх значення можна звести до прийняття рішення щодо розподілу коштів та інших ресурсів, визначення напрямку діяльності організації, а також накопичення, аналізу інформаційних даних стосовно самої організації та сфери її діяльності, а також у розповсюдженні та роз'ясненні її серед персоналу, аби було розуміння політики організації та спільна й зрозуміла кожному нормативна база, за якою доджо веде свою діяльність. Крім того, представництво та захист інтересів організації та всіх її членів, формування та збереження відносин всередині організації, координація роботи членів доджо.

2) Специфічні: організація та проведення семінарів з айкідо; розповсюдження та агітаційна робота серед населення щодо популяризації айкідо та дисциплін Будо; підготовка та підвищення кваліфікації інструкторів з айкідо; підготовка, проведення та технічне забезпечення атестаційних заходів як серед практикуючих, так і серед інструкторів; проведення показових виступів з айкідо; здійснення міжнародних спортивних зв'язків; Забезпечення доджо та його членів необхідним матеріально-технічним обладнанням: татамі, зброя, кімоно, хаками тощо.

Тобто менеджер доджо з айкідо повинен не тільки знати й застосовувати загальні принципи, методи та технології управлінської роботи, але й пристосовувати їх до специфіки своєї спортивної організації, виробляючи свої власні, що будуть ефективно працювати саме для даної сфери.

Висновки. Таким чином, розглядаючи функції менеджменту в айкідо, ми дійшли висновку, що, поряд із загальними функціями, характерними для будь-якого управління в спорті, в айкідо існує ряд специфічних функцій, усвідомлення та знання яких є вкрай важливим для успішного функціонування та розвитку доджо та організації.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Вбачаємо перспективним вивчення вплив гендеру менеджера в айкідо на стиль ведення управлінської діяльності та її ефективність.

Список використаної літератури

1. Олексенко Р. І., Молодиченко В. В. Концептуальні пріоритети формування сучасної людини економічної // Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії. Вип. 70. 2017. С. 164 – 175.
2. Павленчик Н. Ф., Павленчик А. О. Менеджмент у спорті : теоретичний аспект. Економіка. Управління. Інновації. Випуск №4 (19), 2016. С. 16-37.
3. Білогур, В. Є. Спортивний менеджмент як управління спортивними процесами в контексті викликів глобального розвитку цивілізації та інформаційного суспільства. Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії. Випуск 65, 2018. С.85-93.
4. Imbroda-Ortiz, Javier & Castillo-Rodríguez, Alfonso & Minguet, Jose Luis. Sports Management, Leadership in the Organization.. Journal of Physical Education and Sports Management. Vol.2. 2015. <https://doi.org/10.15640/jpesm.v2n2a5>.
5. Nenad Zec. Management in sport. I International Symposium Engineering Management And Competitiveness 2011 (EMC2011) June 24-25, 2011, Zrenjanin, Serbia. p. 329-332.



Світлана Стадник, к. фіз. вих., доцент
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Дар'я Окунь, к. фіз. вих.
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Механізм кризового менеджменту фізкультурно-спортивних організацій: до постановки питання

Анотація. У роботі охарактеризовано механізм кризового менеджменту або антикризового управління діяльністю фізкультурно-спортивної організації. Виявлено основні принципи та елементи механізму, проаналізовано зовнішні та внутрішні чинники виникнення ознак кризового стану у діяльності сфери фізичної культури і спорту.

Ключові слова: кризовий стан, антикризове управління, фізкультурно-спортивна організація, механізм.

Вступ. Останні кілька років для розвитку сфери фізичної культури і спорту, дійсно, є кризовими. Спочатку пандемія, а потім російська військова агресія зумовили економічну кризу, яка, звісно, вкрай негативно впливає на діяльність фізкультурно-спортивних організацій. Відсутність належної фінансової підтримки з боку держави, масовий виїзд за кордон значної кількості населення країни, у тому числі й спортивних фахівців, неможливість організації та проведення офіційних фізкультурно-оздоровчих заходів та спортивних змагань в Україні, руйнування спортивної інфраструктури по всій країні – це все зумовлює кризовий стан у діяльності організацій сфери фізичної культури і спорту. Саме тому на даному етапі дуже важливим є питання визначення особливостей функціонування механізму кризового менеджменту фізкультурно-спортивних організацій та виявлення основних його ознак, що властиві українським умовам господарювання.

Аналіз сучасної літератури свідчить про те, що зарубіжними та вітчизняними вченими здебільшого вивчалися загальні проблеми функціонування та особливості механізму кризового менеджменту [2, 3, 4, 5, 6]. Авторами робіт аргументовано представлено питання ролі та місця механізму менеджменту в сучасному управлінні підприємством у кризовий період, розглянуто особливості функціонування даного механізму та всіх його елементів, проаналізовано найважливіші питання для українських підприємств, які знаходяться у кризовій ситуації. Проте до нині учені не приділяли належної уваги вивченню механізму кризового менеджменту фізкультурно-спортивних організацій, за

винятком окремих робіт І.Л. Гасюка [1], у яких розглядаються лише окремі аспекти механізму державного регулювання господарської діяльності в сфері фізичної культури і спорту.

Мета дослідження – охарактеризувати механізм кризового менеджменту фізкультурно-спортивних організацій.

Матеріал і методи дослідження: для досягнення мети дослідження було використано методи дослідження теоретичного рівня: аналіз літературних джерел; системний та структурно-функціональний аналіз; аналіз документальних матеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення. Систематизація та узагальнення вітчизняних та зарубіжних літературних джерел з проблеми даного дослідження дозволили з'ясувати основні цілі кризового управління. На нашу думку, на даному етапі функціонування фізкультурно-спортивних організацій, це має бути зменшення негативного впливу кризи на діяльність організації та створення передумов для розвитку діяльності організації у майбутньому.

У своїй праці І.Л. Гасюк [1] виділяє фази кризового стану організації: зниження рентабельності та обсягів прибутку; збитковість виробництва фізкультурно-оздоровчих послуг, виникнення заборгованості за заробітною платою, іншими постійними витратами; виникнення стану неплатоспроможності й далі — банкрутства.

На думку О.М. Скібіцького [3], механізм управління кризовими ситуаціями є системою дій на об'єкт з метою досягнення бажаного результату. Система включає сукупність елементів, внутрішня взаємодія яких приводить цей механізм в рух.

Визначено, що одним з елементів механізму кризового менеджменту діяльністю організації має бути *діагностика та прогнозування*, що включає в себе оцінку господарської діяльності та фінансового стану.

Ще більш ефективним є прогнозування можливих кризових явищ і прийняття запобіжних заходів. Це завдання успішно вирішується за допомогою *маркетингу*, що включає в себе організацію та проведення маркетингових досліджень та розробку антикризової маркетингової стратегії та є ще одним елементом механізму кризового менеджменту.

Визначено, що до основних зовнішніх причин розвитку ознак кризового стану господарської діяльності організацій фізкультурно-спортивної спрямованості відносяться: зростання інфляції, знецінення гривні і через це зростання вартості послуг; недосконала система оподаткування та законодавча база, зокрема недосконалість нормативно-правових норм спортивного законодавства; зниження платоспроможності населення; зменшення кількості споживачів фізкультурно-оздоровчих послуг; зменшення конкурентоспроможності фізкультурно-спортивних організацій, а також політична нестабільність [1, 2]. На нашу думку, цей перелік чинників варто доповнити воєнним станом країни, економічною кризою, повною невизначеністю умов господарської діяльності.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



З'ясовано, що до внутрішніх чинників виникнення ознак кризового стану у діяльності сфери фізичної культури і спорту відносяться: неефективний менеджмент організації, зокрема недосконалу організаційну структуру управління, відсутність стратегії, неефективний кадровий менеджмент, нерентабельність фізкультурно-оздоровчих послуг; недосконалий маркетинг; неефективний фінансовий менеджмент; невисока продуктивність праці тощо [1, 4]. На нашу думку, цей перелік чинників можна доповнити недостатністю фінансових та матеріально-технічних ресурсів внаслідок руйнування спортивної інфраструктури по всій країні, виїзд висококваліфікованих кадрів за кордон, відсутність належної фінансової підтримки з боку держави, неможливість організації та проведення офіційних фізкультурно-оздоровчих заходів та спортивних змагань в Україні тощо.

Важливим елементом механізму кризового менеджменту фізкультурно-спортивної організації є *антикризова інвестиційна політика*, спрямована на знаходження позабюджетних джерел фінансування та інвесторів, в тому числі і за допомогою отримання міжнародних інвестицій, меценатської допомоги, участі у грантах та проєктах.

На нашу думку, одним із найважливіших елементів механізму кризового менеджменту є *управління персоналом*, спрямоване на підвищення ефективності системи управління персоналом, розробку більш ефективних стимулів, поліпшення трудової дисципліни, створення сприятливого морально-психологічного клімату.

Визначено, що при формуванні механізму кризового менеджменту, на думку фахівців [2, 5], доцільно застосовувати наступні принципи: *цілеполягання*, що передбачає чітке формулювання мети і завдань, а також розробку стратегію антикризового менеджменту; *оцінка проблем*, зокрема детальний аналіз проблем та їх подальше ранжування за ступенем важливості для досягнення поставлених цілей, а також оцінка ступені впливу кожної проблеми на ефективність антикризових дій; *своєчасність*, тобто прийняття антикризових рішень, виконання яких потребує постійного контролю за поточною діяльністю фізкультурно-спортивної організації, передчасної ідентифікації кризи; *гнучкість, або адаптація* до постійних змін у зовнішньому та внутрішньому середовищі діяльності фізкультурно-спортивної організації; *прогнозування*, що вимагає оцінку позитивних та негативних наслідків управлінських рішень, що приймаються, визначення їх впливу на функціонування організації на короткостроковий та довгостроковий періоди. Також варто завжди пам'ятати, що для виведення організації із кризи завжди потрібно більше ресурсів, ніж для профілактичних дій щодо запобігання виникненню кризової ситуації.

Вагомим чинником антикризового управління є діагностика фінансової стійкості фізкультурно-спортивної організації, що передбачає постійну готовність реагувати на зміни і критичні ситуації, визначення загроз діяльності, дії у відповідь на зміни динаміки ключових показників діяльності, застосування різноманітних способів реорганізації діяльності тощо [6].

На нашу думку, ефективність механізму кризового менеджменту вимагає комплексного підходу, при якому, перш за все, необхідно визначити ключові зони

відповідальності спортивного менеджера, а також необхідні йому компетенції.

Висновки. Таким чином, механізм кризового менеджменту є запорукою ефективного функціонування фізкультурно-спортивних організацій у сучасних умовах, які характеризуються невизначеністю та нестабільністю. Він включає сукупність елементів, внутрішня взаємодія яких приводить цей механізм в рух. Сьогоднішні реалії функціонування фізкультурно-спортивних організацій вимагають висококваліфікованих спортивних менеджерів, які володіють спеціальними методами управління, уміють розробляти стратегії, що дозволяє не тільки виводити організацію із кризи, але й вміло керувати нею, при цьому не допускати та попереджувати кризові ситуації у майбутньому.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з дослідженням діяльності спортивних кризис-менеджерів у сучасних умовах функціонування фізкультурно-спортивних організацій, застосовуючи акмеологічний підхід.

Список використаної літератури:

1. Гасюк І. Л. Механізми державного регулювання господарської діяльності в сфері фізичної культури і спорту. *Інвестиції: практика та досвід*. 2010. №18. С. 106-111. URL: file:///C:/Users/admin/Downloads/ipd_2010_18_26.pdf
2. Пухальська Я. П. Особливості функціонування механізму кризового менеджменту. *Вісник Хмельницького національного університету*. 2015, № 4, Т. 2. С. 108-111. URL: [file:///C:/Users/admin/Downloads/Vchnu_ekon_2015_4\(2\)__23.pdf](file:///C:/Users/admin/Downloads/Vchnu_ekon_2015_4(2)__23.pdf)
3. Скібіцький О.М. Антикризовий менеджмент: навч.посібник. К.: Центр учбової літератури, 2009. 568 с.
4. Хіт Р. Кризовий менеджмент для керівників. К.: Всеуито, 2020. 566 с.
5. Mikušová M., Horváthová, P. Prepared for a Crisis? Basic Elements of Crisis Management in an Organisation. *Economic Research-Ekonomska Istraživanja*, 32(1), pp. 1844-1868. <https://doi.org/10.1080/1331677X.2019.1640625>
6. Vasickova V. Crisis Management Process - A Literature Review and a Conceptual Integration. *Acta Oeconomica Pragensia*, 2019, 27(3-4), 61-77, <https://doi.org/10.18267/j.aop.628>



Тімумі Хамзі, магістрант

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Попов О.Є., д. е. н., професор

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Потенціал розвитку дитячого футболу в Україні

Анотація: у статті розглянуто потенціал розвитку дитячого футболу в Україні, наведено результати експертної оцінки за основними блоками показників, зокрема послуги, менеджмент, маркетинг, ресурси, виявлено достатній рівень потенціалу його розвитку.

Ключові слова: дитячий футбол, потенціал розвитку, виробництво послуг, організаційна структура та менеджмент, маркетинг, фінанси.

Вступ. Дитячий спорт має велике значення, оскільки заняття спортом з раннього дитячого віку сприяють формуванню здорового способу життя та звички систематично займатися фізичними вправами. Держава створює необхідні умови для залучення дітей до занять різними видами спорту. Одним з найбільш популярних і масових видів спорту в Україні, на сьогоднішній день, залишається футбол. Діти із задоволенням відвідують тренувальні заняття з футболу і беруть участь у змаганнях, оскільки цей вид спорту впливає на рівень їх фізичної підготовки, допомагає знайти нових друзів, поєднати спорт і активний відпочинок, приносить яскраві емоції і задоволення.

Мета дослідження: визначити потенціал розвитку дитячо-юнацького футболу в Україні.

Матеріали та методи дослідження: у дослідженні використано науково-методичну літературу, інтернет-ресурси, документи, які вивчалися за допомогою методів аналізу і синтезу, для визначення рівню потенціалу розвитку дитячого футболу використано метод експертної оцінки.

Результати та обговорення дослідження. Футбол в Україні є невід'ємною частиною фізичного виховання і спорту, важливим фактором зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових здібностей дітей та молоді, організації їх змістовного дозвілля та формування здорового способу життя [3]. Дитячий футбол – є складовою дитячо-юнацького футболу, основними завданнями якого є забезпечення підготовки резервів шляхом створення умов для реалізації творчого потенціалу дітей та молоді, спрямованих на їх духовне, фізичне становлення та самовдосконалення, сприяє популяризації професійного, аматорського та жіночого футболу загалом [6].

Мінімальний вік вихованців, які зараховуються до груп відділень з футболу, відповідно до Наказу МОН України від 17.01.2015 р. № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл», має становити 6 років [5].

В Україні функціонує Комітет дитячо-юнацького футболу Української Асоціації футболу для сприяння розвитку і піднесення дитячо-юнацького футболу, зростання рівня його масовості [3]. Комітетом ініційовано створення Громадської спілки «Дитячо-юнацька футбольна ліга України» для організації і проведення Всеукраїнських змагань серед команд дитячо-юнацьких спортивних закладів. Дитячо-юнацький футбол розвивається завдяки зусиллям громадських об'єднань фізкультурно-спортивного спрямування, спортивних клубів, ліг, професійних футбольних клубів, футбольних команд, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спортивних відділень і секцій, професійних спортсменів і аматорів.

Основні завдання на шляху розвитку дитячого футболу в Україні: розвиток футбольної інфраструктури, створення правової моделі в структурі дитячо-юнацького футболу, концепція виховання дітей в дусі патріотизму та соціальної відповідальності, впровадження єдиної системи проведення змагань, методика підготовки юних футболістів та навчання тренерів, впровадження в систему управління дитячо-юнацьким футболом ефективних методів спортивного менеджменту, PR – технологій і маркетингу – це наш напрямок розвитку майбутньої футбольної України [6].

Вітчизняні вчені визначають потенціал, як можливості, наявні сили, запаси, засоби, що можуть бути використані [1], а також як комплексний показник, здатний охарактеризувати не тільки сучасний стан об'єкта, а й найбільш імовірні перспективи його розвитку [4]. Для визначення потенціалу дитячого футболу в Україні ми застосували показники, розподілені за такими функціональними блоками: I. Послуги (якість, кількість, різноманітність, обсяги реалізації тощо), II. Менеджмент (кількісний та якісний склад робітників – тренерів, суддів, менеджерів, культура організації, рівень менеджменту тощо), III. Маркетинг (ринок, канали збуту, комунікаційні зв'язки, інформація та реклама, ексклюзивні можливості, інновації, маркетингові плани і програми тощо), IV. Ресурси (матеріально-технічна база, фінанси, нормативно-правове, медичне, наукове, методичне забезпечення тощо) [2].

На підставі результатів експертної оцінки визначено, що в Україні достатній рівень потенціалу розвитку дитячого футболу, оскільки інтегральний показник складає 0,84 (за шкалою від 0 до 1), при цьому виробничий потенціал розвитку дитячого футболу складає – 0,89 (високий рівень), управлінський потенціал – 0,91 (високий рівень), маркетинговий потенціал – 0,82 (високий рівень), ресурсний потенціал – 0,75 (достатній рівень).

Висновок. Дослідження показало, що дитячий футбол відіграє значну роль у житті дітей та впливає на формування здорового способу життя, він є складовою дитячо-юнацького футболу і сприяє розвитку спорту вищих досягнень. В Україні створено розгалужену систему громадських організацій для популяризації футболу та організації і проведення змагань серед команд дитячо-юнацьких спортивних закладів. Експерти високо оцінили перспективи розвитку дитячого футболу за показниками якості і кількості

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



послуг, кадрового забезпечення, розвитку ринку послуг та можливостей їх просування і реклами, при цьому, ресурсне забезпечення не заслуговує високої оцінки, що свідчить про необхідність цілеспрямованої роботи у цьому напрямку, загальний потенціал розвитку дитячого футболу в Україні, на думку експертів, має достатній рівень (0,84).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у вивченні особливостей організації і проведення спортивних змагань на рівні територіальних громад.

Список використаної літератури

1. Алієв Р.А. Сутність поняття «потенціал підприємства» та його складники. Підприємництво та інновації. 2019. №19.
2. Байрамов Р., Бондар А., Бондар Т., Головійчук І. Потенціал розвитку неолімпійського спорту (на прикладі сумо). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Випуск 4 К(132) 21. С. 39-44.
3. Комітет дитячо-юнацького футболу Української Асоціації футболу / Українська Асоціація футболу. URL : <https://uaf.ua/about-uaf/comitets/7>
4. Мармуль Л., Лугова О. Методичні підходи до оцінки економічного потенціалу сільськогосподарських підприємств. Інноваційно-інвестиційна діяльність. Економіст. №2. 2012. С. 24-26
5. Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Наказ МОН України від 17.01.2015 р. № 67 / Верховна Рада України. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15#Text>
6. Філософія КЛДФ / Київська Ліга Дитячого Футболу. URL : <https://kldf.kiev.ua/about/>

Олександр Томенко, д. фіз. вих., професор
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Суми, Україна

Артур Булигін, студент магістратури
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Суми, Україна

Ефективність програми «Fighter» для організації та проведення змагань з панкратіону

Анотація. Виявлено ефективність розробленої програми «Fighter» для організації та проведення змагань з панкратіону порівняно із традиційними способами проведення. Для проведення змагань економія часу становить 64%, що в свою чергу має достовірний економічний ефект.

Ключові слова: спорт, організація змагань, панкратіон.

Вступ. Розробка шляхів використання інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті - одне з найбільш нагальних завдань управління сферою на загальнодержавному рівні [1-3, 5, 6].

Враховуючи низку організаційних та матеріально-технічних проблем імплементації інформаційних технологій у фізичну культуру і спорт вони привертають значну увагу фахівців галузі, через що назріла необхідність переходу від накопичення знань до розробки сучасних інформаційних систем, що дозволяють значно ефективніше здійснювати організацію роботи з фізичного виховання та тренувально-змагальної діяльності у спорті [3-4, 6].

Інформатизацію сфери фізичної культури умовно можна поділити на кілька напрямів: підготовка фахівців для фізичного виховання та спорту; створення навчальних комп'ютерних програм з фізичного виховання і їх впровадження практиці роботи закладів освіти; інформатизація підготовки та проведення змагань та діяльності спортивних федерацій тощо. Виділено провідні шляхи використання сучасних інформаційних технологій у професійній діяльності фахівців сфери фізичної культури і спорту: створення і використання програм контролю; навчальні мультимедіа системи; використання баз даних; моделювання комп'ютерних змагань, тактичних дій; автоматизовані методи організації освітньо-спортивної діяльності; автоматизовані методи функціональної діагностики; організацію дистанційного тренування [1; 2].

Враховуючи зазначені вище тенденції, актуальним є питання розробки інформаційних технологій, що полегшують роботу спортивних федерацій та організацію змагань.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



Мета та завдання дослідження. Експериментально перевірити ефективність програми «Fighter» для організації та проведення змагань з панкратіону.

Матеріал і методи дослідження. аналіз науково-методичної літератури, експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для досягнення цілей дослідження було проведено експериментальну перевірку ефективності розробленої нами програми «Fighter» на базі CRM-системи для організації спортивних змагань. Організація включає в себе 3 основні етапи: планування, безпосередня організація та проведення події. Отже, для забезпечення безперебійної діяльності та комунікації всіх учасників події виникає необхідність у спрощенні якнайбільшої кількості процесів.

В результаті проведення змагань Чемпіонату України з панкратіону 2020 та 2022 року продемонструємо порівняльний аналіз роботи секретаря, представника-тренера та спортсмена при проведенні змагань в традиційному та електронному вигляді.

Для запрошення учасників змагань за першого варіанту проведення організатор самостійно повідомляє представникам клубів/федерацій і запрошує кожного особисто, а за умови проведення за розробленою нами програмою організатор має зробити подію загальнодоступною – кожен користувач програми матиме змогу зайти в календар і при бажанні зареєструватись на подію. Для мандатної комісії секретар зазвичай отримує попередні заявки, вручну створює загальний список учасників, а за нашою системою у 2022 році загальний список учасників формується автоматично з зареєстрованих представниками спортсменів. Для зважування секретар зазвичай створює списки учасників за віковими та ваговими категоріями, а за нашою системою списки учасників за віковими та ваговими категоріями формуються автоматично з тих, хто пройшов мандатну комісію. Процес жеребкування за нашою програмою відбувається через автоматичний сліпий розподіл суперників в сітці.

Згідно даної порівняльної характеристики роботи секретаря з попередньої підготовки, безпосереднього проведення змагань та підбиття підсумків видно достовірне заощадження часу, а саме на 64% (рис. 1).

Зважаючи на скорочення робочих годин секретаря використання автоматизованого підходу організації події зменшить навантаження на кошторис, що в свою чергу має значний економічний ефект. Оплата роботи одного дня секретаря, тобто 8 робочих годин коштує організаторам 1500 гривень. З цього виходить, що оплата 1 години складає 187 гривень 50 копійок. Оплата 26 годин роботи секретаря при традиційній організації події виходить в межах 4875 гривень за змагання. В той час, коли за 9 годин 15 хвилин роботи організаторам необхідно виділити 1734 гривні з бюджету. Таким чином економія складає 3141 грн. за змагання (64,4%).

Отже автоматизований підхід, забезпечений розробленою нами програмою «Fighter», значно полегшує роботу організаторів та налагоджує прямий зв'язок кожного користувача безпосередньо з подією.



Рис. 1. Порівняння часу на дії секретаря, представника та спортсменів у випадку двох варіантів організації змагань

Висновки.

Виявлено ефективність розробленої програми «Fighter» для організації та проведення змагань з панкратіону порівняно із традиційними способами. Економія часу становить 64%, що зменшить навантаження на кошторис, що в свою чергу має достовірний економічний ефект у 3141 грн. за змагання (64,4%).

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальшому передбачається пошук нових шляхів організації роботи спортивних федерацій.

Список використаної літератури

1. Білокінь О.А. Сучасні технології навчання в управлінській підготовці спеціалістів фізичного виховання та спорту. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої 50-річчю ЛДІФК "Освіта в галузі фізичної культури: стан, проблеми, перспективи. Ч.1. Львів, 1996. С.130-133.
2. Грицай О. С. Підготовка спеціалістів фізичної культури та оздоровчої роботи до професійної діяльності з використанням сучасних інформаційних технологій. Актуальні проблеми оздоровчої фізичної культури, фізичної реабілітації та валеології у сучасному суспільстві. Збірник наукових праць. Кіровоград, РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка. 1999. С. 114-117.
3. Петров П. К., Дмитриев О. Б., Широков В. А. Обучающая мультимедиа-система по восточным единоборствам (на примере каратэ-до). Теор. и практ. физ. культ. 1998. № 11/12, С. 55-58.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



4. Петров П.К. Современные информационные технологии в подготовке специалистов по физической культуре и спорту (возможности, проблемы, перспективы). ТиПФК. № 4, 1999. С. 45-49.

5. Сіренко Р. Р. Державне управління системним розвитком сфери фізичної культури і масового спорту: програмно-цільовий підхід / Р. Р. Сіренко // Вісник Національного університету цивільного захисту України. Серія : Державне управління. - 2017. - Вип. 2. - С. 180-190. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VNUCZUDU_2017_2_27.

6. Olkhovy, O.M., Petrenko, Y.M., Temchenko, V.A., & Timchenko, A.N. (2015). «Model of students' sportoriented physical education with application of information technologies». Physical education of students, 3, pp. 29-37.

Юлія Чорна

*Департамент у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради
Харків, Україна*

Олена Куренцова

*Департамент у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради
Харків, Україна*

Створення і забезпечення функціонування єдиної регіональної інформаційної платформи у сфері спорту, як сучасний механізм популяризації спорту і дієвий спосіб донесення інформації

Анотація. У роботі подано практичні результати заснування та функціонування сучасної регіональної інформаційної платформи у сфері спорту, яка впроваджена у місті Харкові завдяки ініціативі Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради.

Ключові слова: ЗМІ, Інтернет, регіональна інформаційна платформа, спортивні новини, спортивні події.

Вступ. В Україні висвітлення спорту ведеться здебільшого через Інтернет-ЗМІ та соціальні мережі, у тому числі Telegram-канали, Instagram та Facebook. Сьогодні кожна спортивна організація та окремі спортсмени повинні мати та активно розвивати власний сайт і власні сторінки у соціальних мережах, бо таким чином суспільство швидко та оперативно дізнається про новини, цікаві факти з особистого життя спортсменів, відчуває себе ближчим до відомої особистості тощо [3].

Мета дослідження – створити єдину регіональну інформаційну платформу у сфері спорту.

Методи та матеріали дослідження: методи аналізу і синтезу, системного аналізу, узагальнення і порівняння. У якості інформаційних ресурсів використовувалися наукові літературні джерела з проблеми дослідження, нормативно-правові документи щодо інформаційного забезпечення сфери фізичної культури, Інтернет ресурси.

Результати дослідження та їх обговорення. Для того, щоб популяризувати той чи інший вид спорту, заявити на широкий загаль про видатних і перспективних спортсменів міста Харкова та Харківської області, сформувати маркетингову політику з просування міста Харкова на національному та міжнародному рівнях як спортивного, молодіжного та культурного міста, анонсувати спортивні заходи і залучити до

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



них якомога більше учасників [2], була створена регіональна інформаційна платформа Kharkiv Sport City, до складу якої входять сайт, Telegram та YouTube канали, Instagram та Facebook сторінки, TikTok. Головна мета платформи – познайомити містян з тими, хто прославляє місто Харків на національній та міжнародній спортивних аренах, завдяки чому наше місто претендує на звання спортивної столиці України, проінформувати про спортивні заходи та івенти, які проводяться в місті.

Для результативного функціонування регіональної інформаційної платформи Kharkiv Sport City використано принципи і засадами найкращих засобів масової інформації і соціальних мереж, дотримано принципів інтернет 3МІ: оперативність, якість, ексклюзивність, системність, корисність, мотивація, різноманіття, використовуємо сучасні методи просування [1]. Наприклад: Сайт і сторінка Kharkiv Sport City у Facebook орієнтовані на оперативні новини, цікаві інтерв'ю із найяскравішими спортсменами і тренерами Харкова і області. Telegram-канал: окрім новин містить розважальний контент навколо спортивної сфери, рекомендації стосовно тренувань, зворотній зв'язок із підписниками. У Instagram акцент на анонсуванні і проведенні міських заходів регіонального та всеукраїнського значення (змагання, марафони, івенти). YouTube – відеоконтент, звіти про проведені заходи. TikTok – розважальний контент.

Telegram-канал розраховано на активних спортивних людей, які завжди люблять бути в курсі подій, на сьогодні їх кількість становить 350 підписників. Охоплення однієї публікації становить близько 150 осіб, мова каналу – українська.

Telegram-канал сприяє розвитку та популяризації видів спорту, організації спортивних заходів у нашому місті. У цьому публічному каналі можна знайти інформацію про:

- спортсменів, які виступають та відстоюють честь міста та разом #Вболіваємо_за_наших #Спортсмени #Обличчя_Харкова
- спортивні заходи, які проводяться в нашому місті #Sport_y_Великому_місті #Онлайн_тренування
- про харків'ян, які ведуть здоровий спосіб життя #Яхарківспортивний
- ознайомишся з новинами про спортивне життя Харкова #Харківспортивний
- можливість брати участь у конкурсах, прогнозах, вікторинах та багато іншого... #Sport_Менеджмент #Sport_Маркетинг #Sport_Digital #Sport_Поради #Sport_Фільм.

Завдяки чому, регіональна платформа Kharkiv Sport City охоплює різну аудиторію: від школярів і підлітків до дорослих людей, які ведуть здоровий спосіб життя і цікавляться спортом. Сумарне охоплення контенту інформаційної платформи Kharkiv Sport City на рік складає до двох мільйонів переглядів. Найбільшою популярністю наразі користується сайт та сторінка у Facebook.

Висновки. Kharkiv Sport City – публічна і відкрита для спілкування інформаційна платформа, на якій налагоджена співпраця з пересічними городянами, з представниками міських і регіональних спортивних осередків, тренерів, організаторами івентів,

студентами та викладачами спортивних навчальних закладів, завдяки чому вдається ділитися корисною інформацією і оперативно інформувати суспільство про досягнення і зміни у сфері спорту і налагодити єдине комунікативне середовище.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку вбачаємо у вивченні впливу сучасних інформаційних технологій на маркетингову роботу спортивних організацій.

Список використаної літератури

1. Криштанович С. Холявка В. Менеджмент і маркетинг у фізичній культурі і спорті. Львів: ЛДУФК, 2018. 176 с.
2. Нагорняк Т. Країна як бренд. Національний бренд «Україна». 2008. С. 8-26.
3. Оберемчук В. Стратегія брендингу: створення, розвиток, збільшення вартості бренду. URL: <http://ir.kneu.edu.ua/bitstream/2010/8627/1/296-298.pdf>.



Валерій Яцюк, магістрант
Херсонський державний університет,
Херсон, Україна

Світлана Степанюк, к. фіз. вих, доцент
Херсонський державний університет,
Херсон, Україна

Фактори здоров'я людини як ключові установки менеджменту в спорті

Анотація. У статті розглядається питання поняття «здоров'я» та факторів які впливають на здоров'я людини.

Ключові слова: здоров'я, фактори здоров'я, людина, спосіб життя.

Вступ. Здоров'я населення – показник добробуту держави. Його збереження є завданням державного рівня [2]. Однак фахівці констатують зниження зацікавленості до навичок здорового способу життя, і, відповідно, стрімке зростання групи ризику в молодіжному середовищі [3].

В останні десятиріччя в найбільш розвинених країнах світу спеціально організована рухова активність розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, створення загальнодержавної системи пропаганди, навчання і виховання здорового способу життя та сформуванню такої системи пріоритетів і ціннісних орієнтацій, яка б стимулювала прагнення кожної особистості дотримуватись здорового способу життя.

Мета дослідження – дати характеристику поняття «здоров'я» та факторів які впливають на здоров'я людини.

Матеріали та методи дослідження. У ході дослідження використано наукову, науково-методичну літературу, джерела з мережі Інтернет. Основні методи дослідження: теоретичний аналіз, системний аналіз, узагальнення.

Результати та обговорення дослідження. В усі часи здоров'я людини розглядалось як одна з найвищих цінностей суспільства, що становлять основу економічного та духовного розвитку держави. Конституцією України визначено, що найвищою цінністю держави є людина, її життя і здоров'я. В свою чергу, здоров'я – це найголовніша цінність людини, її найважливіший пріоритет у житті, пріоритет, який визначає можливість для реалізації всіх її прагнень, як особистих, так і соціальних [6, 7].

Відомі, прогресивні мислителі, філософи, також присвятили свої дослідження, трактати проблемі збереження здоров'я. Так, А. Шопенгауер зазначав: «Дев'ять десятих нашого щастя залежить від здоров'я». Авторству Г. Гейне належать такі слова:

«Єдина краса, яку я знаю – це здоров'я». «Здоров'я – найвище благо!» – вважали стародавні римляни. За тлумаченням академіка І. Павлова, «здоров'я є неоціненним дарунком природи, що дається не навечно, тому його важливо берегти; здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, способу життя, умов праці, харчування та навичок». Здоров'я перебуває у взаємозв'язку з культурою, економічною, соціально політичною, духовною сферою життя людини [3].

Під поняттям «спосіб життя», розуміють сукупність форм людської діяльності, завдяки яким окрема особистість, чи соціальна група, або й ціле суспільство виражає свою сутність [5]. Спосіб життя охоплює всі сфери життя суспільства: поведінку людей та їх життєві цінності, суспільне життя і культуру, працю і побут тощо. Спосіб життя являє собою біосоціальну категорію, що сприяє інтеграції уявлення про певний спосіб, чи модель, життя людини, який характеризується засобами та манерою здійснення трудової та побутової діяльності, формою задоволення духовних і матеріальних потреб, особистісними та загальноприйнятими правилами соціальної та індивідуальної поведінки. Отже, способом життя є водночас і щоденний особистий вибір індивіда, продиктований рівнем його психічного розвитку та умов проживання, а також виявлення та відображення загального рівня суспільного прогресу. На формування способу життя людини значною мірою впливають як соціальні, так і екологічні умови, проте водночас значний вплив справляють такі індивідуальні чинники, як: мотиви діяльності людини, особливості психіки та функціональних можливостей організму тощо. Саме індивідуальним аспектом пояснюється реальна різноманітність варіантів способу життя різних людей. До способу життя прийнято включати такі категорії: 1) рівень життя, 2) якість життя і 3) стиль життя.

Рівень життя зумовлюється економічними умовами, та є відображенням міри задоволення як матеріальних та культурних, так і духовних потреб людини. Якість життя виражається як соціальна категорія, що проявляється в ступень комфорту у площині задоволення людських потреб. Стиль життя як соціально-психологічна категорія розглядає поведінку особливості людини, як психофізіологічні та психоемоційні якості особистості.

Тісний взаємозв'язок між поняттями «здоров'я» та «спосіб життя» найбільш повно розкривається у зведеному понятті «здоровий спосіб життя» [5]. Здоровий спосіб життя увібрав у себе все те, що дозволяє виконання людиною своїх професійних, побутових та громадських функцій в оптимальних для здоров'я умовах, водночас є зорієнтованим на формування, збереження та зміцнення свого здоров'я. Під терміном «здоровий спосіб життя» розуміємо активне, усвідомлене та відповідальне ставлення до потенціалу та реальних показників власного здоров'я. Мета здорового способу життя вбачається у формуванні, збереженні та зміцненні всіх складових здоров'я.

Здоровий спосіб життя передбачає такий стиль існування особистості, за якого через застосування певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним, знаходить вияв постійного вдосконалення та раціонального використання потенціалу організму без завдання йому шкоди з

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



максимальним збереженням активності та можливостей до самої старості. Отже, здоровий спосіб життя – це комплексний спосіб життєдіяльності людей, спрямований на гармонійну підтримку фізичних, соціальних, моральних, психічних, трудових функцій як кожного індивіду, так і суспільства в цілому. У сучасному розумінні визначення здорового способу життя стало значно ширшим, ніж феномен здоров'я, все більше науковці схиляються до розуміння його як психосоматичного явища, яке пов'язане зі взаємовідносинами між людьми, соціальним самовизначенням, зі способами, які людина обирає для виходу з конфліктних чи психо-травмуючих ситуацій, рівень саморегуляції людини. Згідно мудрого висловлювання древніх, «у здоровому тілі – здоровий дух», піклування про духовність та моральність є частиною не просто гарного самопочуття, а й здорового способу життя взагалі. На жаль, ритм сучасного життя не сприяє розвитку таких навичок. Проте, саме осмислене прагнення морально зрілої та духовно збагаченої людини ставитися відповідально до свого здоров'я та розуміти цінність здоров'я інших – і є тією умовою, яка потрібна для стійкого формування здорового способу життя як мети людства.

Якщо говорити про сучасну українську молодь, то її найбільше непокоять сьогодні соціально-економічні проблеми, а не питання здорового способу життя. Згідно статистичних даних, як найбільш актуальні молодь виділяє: воєнна криза, низький рівень життя, безробіття, зростання цін, низький рівень заробітної плати, зuboжіння населення, а також ріст наркоманії та алкоголізму, незадовільний стан довкілля, екологічна криза, брак медикаментів та низький рівень медичного обслуговування. Проблеми, які молодь визначає як неважливі: низьким рівнем поінформованості про здоровий спосіб життя, зловживання палінням, недостатні можливості для занять фізичною культурою та спортом тощо [1].

Висновки. Держава, завдяки умілому і ефективному менеджменту, створює усі необхідні умови для реалізації прав людей на збереження здоров'я, заняття фізичними вправами, активний відпочинок, які є невід'ємними складовими здорового способу життя. Формування життєвих цінностей є частиною людського світогляду, що знаходиться під прямим впливом виховання, процесу здобуття життєвого досвіду, під контролем свідомості та особистих переживань та емоцій. Кожна людина розставляє пріоритети індивідуально, визначає важливість і значимість тих чи інших явищ.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у вивченні механізму формування державної політики щодо здорового способу життя в нашій країні та інших країнах світу.

Список використаної літератури

1. Біологічний вік та фізична активність /Г. Коробейніков, С. Адирхаєв, К. Медвидчук [та ін.]. Теорія і практика фізичного виховання і спорту. 2007. №1. С. 60-63.
2. Коробейніков Г. Біологічні механізми старіння і рухова активність людини. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2010. № 2. С. 3-13.

3. Матвієнко І., Дин. Т. Вільний час та дозвілля сучасної молоді. Актуальні проблеми юнацького спорту: зб. статей XIII Всеукр. наук. конф. Херсон: ХДУ. 2018. С. 135-140.
4. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Указ Президента України №42/2016 від 09.02.2016 р.; 2016. Доступно на: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/print1465286153060829>.
5. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року[Інтернет]. Постанова Кабінету Міністрів України № 115 від 1 березня 2017 р.; 2017 [цитовано 2017 Лип. 2]. Доступно на: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249793397>.
6. Сущенко Л.П. Історичний аспект становлення поняття «здоровий спосіб життя» людини у давньому світі та середніх віках. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології «Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти». Київ: ІЗМН. 1997. С. 47–52.
7. Федько О. Ціннісна природа здорового способу життя для особистості, нації та держави. Стратегічні пріоритети. 2009. 4 (13). С. 83-88.

Vasil Bakashvili, Doctor of pedagogy, associate Professor

Georgia, Tbilisi Georgian state educational University of physical education and sports

Lela Aptsiauri, Doctor of pedagogy, Professor

Georgia, Tbilisi, Educational University Geomedi LLC²

Georgia, Tbilisi

Social factors of physical culture development in modern society

Abstract. There are several factors that determine the development of society. In sociology, the driving force of this factor is primarily human activity, which is based on the desire to provide for their needs. The satisfied need, the very process of satisfaction, generates new needs. Thus, changes and undergoes the perfection of human animal behavior in the society. The social life of people develops social needs that seem to stand above the personality, regulates them, determines their development and forms new ones. The satisfaction of social needs requires the organization of new social structures, the Foundation of new social institutions, the unity of which constitutes the social sphere-economic, social, political and spiritual, in each of these spheres personal driving forces develop and function.

Key words: human nature, biosocial problems, social factors, socio-pedagogical factors, sociocultural factors, human's on nature and its social essence.

Introduction: Carrying out scientific boundaries among the definitions under consideration makes it possible to correctly comprehend the twins: natural-social and bio-human bases are Unacceptable to ignore both the natural human principle, and in this unity the denial of the leading role of sociology. In the history of sociology, both extremes are known to have taken place; the separation of man from the natural beginning and the absolutization of human role and place to the detriment of sociology. The link between the social environment and the human organism is the personality, which consists of the unity of the properties and attitude to life [1].

Purpose of the study is to analyze social factors of physical culture development in modern society.

Material and research methods: analysis of scientific and methodological literature on the research problem.

Research results and discussion. There are several factors that determine the development of society. In sociology, the driving force of this factor is primarily human activity, which is based on the desire to provide for their needs. The satisfied need, the very process of satisfaction, generates new needs. Thus, changes and undergoes the perfection of human animal behavior in the society [2]. But where do new needs come from and what is the mechanism of their development. Modern psychology believes that, new needs arise as a result of human self-development, the mechanism of which is in the influence of a particular object. In the process of transformation, a person puts pressure on himself and, as it were, awakens the dormant forces in him. In General, life in all its forms necessarily foresees itself in the future. This is inherent in the structure and nature of human needs.

The need always implies the objective (the object), in fact has yet to meet; the position of the need "implies" a change in the state of satisfaction (in the case of a successful satisfaction cycle). The existence of life itself, at any time is a warning of existing opportunities, one of the priority indicators of human development is its Philistine sphere. At the same time, man's dissatisfaction with himself and his reality gives impetus to his development, to the development of his activities and the perfection of his environment. The desire to correct the situation, to eliminate interfering factors, to achieve high success, drives the person and society. At the heart of each individual laid the mechanism of formation of needs for each person characteristic motive power, which in General is the basis of the driving force of society. Orientation values, motivation, needs, and performance satisfaction represent such an individual driving force [3].

The social life of people develops social needs that seem to stand above the personality, regulates them, determines their development and forms new ones. The satisfaction of social needs requires the organization of new social structures, the Foundation of new social institutions, the unity of which constitutes the social sphere-economic, social, political and spiritual, in each of these spheres personal driving forces develop and function. The driving forces of the social sphere seem to us to be human needs; to prepare for a unified social life; to the socialization of adolescents for public life according to the requirements; integration of people to unite in groups of various industries; for a single activity; for the need to adapt the population to systematic changes, regulation of public life and social control [2].

Physical culture refers to the social sphere of society, it is based on the physical perfection of people with the ability and skills to move, with recovery, rehabilitation and the need for a real organization of free time. These needs dictate the mandatory organization of a special social Institute of physical culture. The desire of people to the needs of physical culture activities. The desire of people to meet social needs in physical activity has become the impetus and the main driving force for the development of physical culture. Social life is formed by the assistance of all spheres and branches of society, which in General creates a single social organism. At the same time, it is difficult to single out such a vital force of society, which will be absolutely a priority. Despite this, such social institutions as the economy, culture, politics, largely determine the social standard of life of society. The active forces of the leading social spheres influence other spheres and determining their development in one case produces their slowdown, in the second case, on the contrary-acceleration. Thus,

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



integral social factors are formed: socio-economic, socio-political, socio-cultural, which determine both the functioning and development of society as a whole, as well as each of its components. The influence of economic, political and spiritual factors is especially noticeable in physical culture. The subject of physical culture is the physical condition of a person, his harmony, physical health, all that without which it is impossible to successfully develop more than one sphere of activity of society. Any person, regardless of profession, first of all requires good health. Physical culture, by means of physical perfection, improvement, by means of recreational influence influences economy, policy, spiritual life of society. In the modern system of socialism, the modern study of physical culture is an important direction because they answer the questions: What is the place of physical culture in society? In what connection is it with other social institutions?

Socio-economic factors: It is difficult to overestimate the role of the economy, because people first of all must provide their lives-food, drink, clothing, housing. To obtain all this, work is needed, the creation of material goods, their distribution, i.e. conscious redistribution of the environment into useful objects for life, it is known that the process of work takes place the formation of the person himself, the development of his talent, abilities and skills. And together with them formed the needs, which makes the production of the main viability of any society. The economy affects all components of the development of society. The peculiarity of economic activity is transformed into a sociological one, in sociology it is called a socio-economic factor. Physical culture is an integral part of society and has socio-economic factors of their existence and development, which are expressed in their economic conditionality and provision. Physical culture has an intensive impact on the state and on the life spheres of society - on the quality of the labor force, on the structure of needs and consumption, on the behavior of consumers. To improve the welfare of society, intensive economic development is necessary, which is determined by many factors, among them the leading ones-the quality of the labor force and high production rates. The role of physical culture in improving society is universally recognized. Systematic physical exercises significantly increase the physical performance of a person, at the same time have a positive effect on his mental activity. In many cases, it is closely related to the impact of physical activity on the human body. All this contributes to the development of General endurance, the perfection of moral and volitional qualities, which in the case of equal conditions makes more successful work activities, New sports construction, production of high-quality sports goods, is proof that it is the economy that creates the conditions for effective physical activity. The development of the material base depends on the development of the economy. The development of the economy has led to the possibility of training specialists in physical culture, financial, personnel, scientific support and maintenance of sports activities. The economy provides the necessary level of human well-being, creates conditions for free time and its rational use.

Socio-political factors: Politics is the management of society by the political institutions of the state. Politics is the management of society by the state through its political institutions. Political activity is concerned with the attainment, preservation and use of power. Politics determines social processes and the order of life. The whole of society and its social

institutions are in the sphere of politics. On this side, physical culture is no exception. The role of politics in the field of physical culture is to regulate the legislative and ideological aspects of the sports movement and determine its status in society. It ensures the right of the population to engage in sports activities based on their interests and needs. Also the state policy creating conditions of the stimulator of physical culture, for development of those social functions which will benefit the state. Physical culture and sports are widely used for propaganda purposes as well as in the election campaign of political leaders, parties, and during other companies. Thus it is quite clear that physical culture serves politics.

Social factor: The influence of the spiritual sphere of society on social life is formed from the socio-cultural factors of society. Such factors include: social consciousness, social mentality, moral norms, faith, art and science. The spiritual sphere of society is the formation of worldview, knowledge, ideas, views, examples of behavior, dissemination of faith through education, education through the media, holding mass events and other social works. The essence of the action of sociocultural factors is to form the activities of various sports groups of the population, in the settlement of these activities and giving them an organizational and managerial character. The formation of the mechanism of values largely depends on public opinion about the promotion of physical culture and sports, advertising of physical education and education, the benefits of studying physical exercises. Of particular importance in this case is political ideology.

Conclusion: the call - to strengthen the national security of the nation, mainly by improving the health of the younger generation, the development of physical culture and sports in society is one of the significant incentives. As the history of society shows us, the institution of religion plays a significant role in this process, since sports victory was considered as a gift from God. And today, religious amulets, prayer before the start, a common thing for modern competitions. Socio-cultural factors make up the direction of development of physical culture, assign it purposefulness, fill it with spiritual, ideological and value essence. At the same time, physical culture influences the spiritual life of society.

References

1. Allan, Kennet. 2006. Contemporaru Social and Sociological Theory: Visualizing Social Worlds. Thousand Oaks, CA: Pine Forge Press. 464 p.
2. Eichberg, Henning "Sport, Nation und Identitat." In press in: Klaus Heinemann and Manfred Schubert (eds.): Handbuch der Sporsociologie. Schorndorf: Hofmann. 2001pp. 37-61.
3. Шютц А. Смысловая структура повседневного мира: очерки по феноменологической социологии. М., 2003. 336 с



Lela Aptsiauri, Doctor of pedagogy, Professor

Vasil Bakashvili, Doctor of pedagogy, associate Professor

Georgia, Tbilisi, Educational University Geomedi LLC

Georgia, Tbilisi Georgian state educational University of physical education and sports

Georgia, Tbilisi

The impact of adaptive sports on the social adaptation of disabled people

Abstract. Adaptive physical education is one of the constituent parts of culture, which is intended for people who, as a result of disease, injury, anatomical or mental defect, have strong and sharp morphological disorders of body functions and organs. It aims to develop the individual's functional, and psychological abilities and, if necessary, compensatory mechanisms, which enable a person to achieve self-reliance (depend only on himself) and lead an active lifestyle. The main goal of disabled people's participation in adaptive sports is to restore lost contact with the surrounding world, to create the necessary conditions for restoring relations with society and joining it, to participate in socially useful activities, and to self-participate in the rehabilitation of one's own health.

Key words: adaptive sports, physical and social rehabilitation, compensatory mechanisms, corrective and rehabilitation movement.

Introduction: Disability is a world problem. In total, 650 million people with disabilities are officially registered in the world. According to the International Health Organization, people with disabilities make up 10% of the world's population. Despite the development of medicine, the number of disabled people, especially children with deviations in physical development, is steadily increasing. For example 54 million (19%) in the USA, and 60 million (5%) in China. There are no such official statistics in Georgia. It is known that 8,000 children in Georgia belong to the disabled category [1].

The main goal of disabled people's participation in adaptive sports is to restore lost contact with the surrounding world, to create the necessary conditions for restoring relations with society and joining it, to participate in socially useful activities, and to self-participate in the rehabilitation of one's own health [3].

Adaptive physical education is one of the constituent parts of culture, which is intended for people who, as a result of disease, injury, anatomical or mental defect, have strong and

sharp morphological disorders of body functions and organs. It aims to develop the individual's functional, and psychological abilities and, if necessary, compensatory mechanisms, which enable a person to achieve self-reliance (depend only on himself) and lead an active lifestyle [2].

Purpose of the study is to analyze the impact of adaptive sports on the social adaptation of people with disabilities

Material and research methods: analysis of scientific and methodological literature on the research problem.

Research results and discussion. Physical education and sports for disabled people are aimed at stimulating body systems and physiological processes and developing knowledge of necessary, self-correcting movements, behavioral manifestations, skills, and basic physical qualities. It should also ensure the normalization of the body's vital functions, adaptation to environmental conditions, and overall development and perfection of personal qualities.

Human activity has always been, is, and will be a necessary condition for the normal functioning and development of the body. According to Aristotle: "Nothing wears out and destroys the human body like long-term physical inactivity. This means that the complete cessation of movement or a sharp restriction of movement will have a disastrous effect on the human body."

Muscular work in turn strengthens the social status of a person. Many researchers and scientists confirm that hypokinesia (lack of movement activity) significantly weakens the protective-compensatory mechanisms of the human body, the psychophysical resistance of the body to harmful factors becomes labile, and the susceptibility to the occurrence of various diseases increases sharply. i.e. It is an important risk factor in terms of health disorders.

Adaptive sports represent the most mass recovery and corrective-rehabilitation movement for people with different categories of disabilities, although it should be taken into account that not all athletes can participate in high-achieving adaptive (para) sports competitions.

Adaptive high-achievement sports are the prerogative of "healthy disabled people" in a conventional sense. The term "healthy disabled person" was introduced in 1975 by German doctor U. Sunder (U. Sunder 1975). "We are coming out of the situation - he wrote - that regardless of whether people with disabilities suffer from this or that injury, they are not essentially sick people. They have only physical impairment/retardation due to various birth defects, illnesses, or congenital or acquired injuries. These injuries of the body, after a certain period of time, should be considered permanently unchanged defects, the treatment of which is not subject to drug therapy. However, if the rest of the body parts are practically healthy and the disabled person can withstand the physical load in the chosen sport, then he is obliged to train more physicians in order to be able to show the good compensatory properties of different parts of the body and organs to develop a methodological approach to the indications and contraindications of sports training for children with cerebral palsy (paralyzes) and other nosological groups of the international sports-medical classification.

Adaptive sports training is a teaching-pedagogical and rehabilitation process and has its

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



own specific planning, which should be based on medical control and the principles of optimizing annual training. During regular training in adaptive sports, psychological stability should be mobilized, which in turn should contribute to raising the quality of willpower. This allows the realization of the individual's abilities and the manifestation of movement and creative skills. Adequate motor activity, in turn, ensures the improvement of the functional state of body systems and organs even in case of solid functional disorders, which significantly contributes to the normalization of animal activity processes [3].

In Kinesio correction and kinesiotherapy, stimulating, trophic and compensatory action mechanisms are distinguished (R. Svanishvili). The stimulating effects of physical exercises are related to the breakdown of energy-containing biochemical structures and the release of energy, as well as the restoration of energy potential, the positive transformation of the functional schemes of the blood circulation and respiratory systems, the normalization of the rhythm of homeostasis, internal organs, and other processes.

The stimulating effect of physical training has a positive value even in the chronic course of the disease. As for the acute stage of the disease, in this case, physical training is a contraindication, since the already excited central and autonomic nervous system is more excited by the proprioceptor impulse generated by the physical load.

In the case of chronic pathological processes, the central nervous system is present in the so-called in restrained state, due to which the functional state of internal organs and endocrine systems decreases in the body. In this case, physical exercise is one of the best biological stimulants that can increase the body's functional capacity and improve its physiological performance. The stimulating effect of physical exercises depends on the mass of the muscles and the intensity of the work performed by them. The stimulating effect of physical exercises is enhanced by the positive emotions experienced by the exercisers. It is also acceptable to take into account that static breathing exercises, muscle relaxation exercises, and exercises performed at a slow pace decrease the overall tone of the body, which is also necessary when conducting classes with adaptive physical exercises. It is known that alternating stimulating and relaxing physical exercises have a positive effect on the stability of the functioning of the central nervous system and improve it.

During trophic action, the processes of regeneration and repair in the internal organs are strengthened, the resorption of inflammatory exudate is accelerated, and the inflammatory processes as a whole undergo reverse development. The influence of the nervous system on the activation of blood circulation leads to the strengthening of oxidation-regenerative processes. Activation of trophic processes also changes the capacity for strengthening, which in turn leads to functional muscle hypertrophy and increased strength.

As a result of muscular work, blood circulation is strengthened, and the nutrition of tissues is improved, which is manifested, first of all, by the assimilation of plastic material and acceleration of regeneration processes. Physical training significantly contributes to the early formation of a scar (cord) and the development of compensatory hypertrophy.

Physical training resists the deepening of atrophic processes caused by hypodynamic, and

the activation of trophic processes significantly improves the physiological processes in the body, which significantly hinders the healing processes, which significantly hinders the development of healing processes, etc.

Compensatory action is manifested in the strengthening or transformation of adaptive mechanisms aimed at replacing lost or changed functions (temporarily or permanently). In addition, physical exercises help to make the targeted compensation faster when the pathological process occurs and ensure the vitality of the damaged systems. In this case, the formation of the organism's compensation proceeds according to biological regularities, and the vitality of the organism significantly depends on it. When the compensatory abilities are disturbed during the disease, one of the leading roles is assigned to the complete or partial restoration of the body's functional abilities during the treatment process, and the regulation of the compensatory function is carried out by nerve-reflex mechanisms. P. Anokhin notes that those irritants reach the central nervous system, which provides the brain with certain information in the event of a specific organ malfunction, at this time a compensatory reaction is formed to the new irritant, which contributes to the activation of compensatory mechanisms.

The development of compensatory skills through physical exercises can be temporary or permanent. Temporary compensation can be generated in a relatively short time, e. i. In the period when the disease is going on, where the organs and systems need compensation. Permanent compensation is related to the permanent production of compensatory ability (function) after the transfer of this or that disease (trauma) so that the body or its separate organ systems can function purposefully, both temporarily and permanently. As a result of systematic physical training, activation of physiological processes is much easier.

The normalization of the disturbed functions takes place in the musculoskeletal system and physiological systems in a time mode that ensures effective muscle work and is manifested by the normalization of the functions of the body systems and the improvement of the interaction of their individual functional indicators. All of this contributes to overall coordination, the interaction of cardiovascular, respiratory, and digestive systems and excretory organs, an increase in functional reserves, formation of useful compensations. It is worth noting that under the influence of physical exercises, pathological reflexes are reversed, compensatory reactions are formed and recovery processes are stimulated.

It is also important that as a result of systematic training, the excess of parasympathetic innervation is strengthened, which is manifested by a decrease in blood pressure, deepening and rarefaction of heart contractions, and economy of energy processes that ensure the functional activity of the body's organs and systems, as a result of which the liability of the neuromuscular apparatus increases. Also, neurophysiological mechanisms are fully activated, and the function of analyzers is activated, which helps to improve the interaction between the body and the environment.

Conclusion: the normalization of functions is activated as a result of medical treatment, but for the final recovery it is necessary to perfect movement processes, which can be achieved only through adaptive physical education and the use of sports. The function of the diseased

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

organism is completely normalized when the patient fully or partially regains his ability to work, and it is better under the influence of physical exercises.

Prospects for further research in this direction. Physical exercises contribute to the elimination of movement disorders, inhibition of pathological reflexes arising during the disease, gradual restoration of limited movement (contracture), and restoration of normal reflexes, through which the process of compensatory realization of the body takes place.

References

1. Mikiashvili T. Bakashvili V., Aptsiauri L. Theory and methodology of adaptive physical education and sports; Tbilisi, 2018.
2. Clinical reasoning in occupational therapy / edited by Linda Robertson. Wiley-Blackwell, 2011. 142 p.
3. Occupational therapy in psychiatry and mental health / edited by Rosemary Crouch and Vivyan Alers. 2014. 495 p.

Михайло Бейлін, д. філос. н., к. т. н., проф.
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Спорт як соціально-трудова діяльність людини

Анотація. Розглядається спорт як система специфічних соціально-трудових відносин і спортивно-трудова діяльність як його підсистема. Праця є один із найяскравіших і наочних її елементів. Перебуваючи на стику соціологічного, соціально-філософського та психологічного знання, теорія фізичної культури та спорту закономірно ставить питання і про те, як за умов припинення спортивної діяльності продовжують реалізовуватися в соціальній практиці провідні риси особистості спортсмена.

Ключові слова. Спорт, діяльність, праця, рестрикціонізм, соціальна реалізація.

Вступ. Спорт як система відносин у житті сучасного суспільства завжди підвищує свою значимість. Зокрема, актуальність соціально-економічної, політичної та навіть військової проблематики у період проведення Олімпійських ігор різко знижується, поступаючись місцем спорту.

Мета та завдання дослідження. Систематизувати роль та місце особистості спортсмена у суспільному виробництві та визначити особливості спорту як виду соціально-трудової діяльності особистості.

Матеріал і методи дослідження. У якості основного використовувався структурно-функціональний підхід, як додатковий – конфліктологічний, а також філософські принципи системності, всебічності, конкретності дослідження, єдності теорії та практики і принцип соціального детермінізму.

Результати дослідження та їх обговорення. Реалізуючи соціальні функції спорту як спортивно-трудової діяльності, значна кількість спортсменів має дуже приблизне уявлення відносно того, як, якими засобами і якою мірою забезпечується цілісність і кінцева соціальна ефективність спортивно-трудового процесу. Коло трудових інтересів спортсменів переважно концентрується навколо функцій, заданих тим своєрідним робочим місцем, що вони займають. Ця особливість трудової поведінки спортсменів зумовлює нелінійний поліфункціональний зв'язок їх із процесом спортивного виробництва, багатовимірність та еластичність їх трудової мотивації [1]. Остання збігається з цілями соціального інституту спорту. На тлі значущості загально-соціального зростання економічної складової праці, колишні спортсмени переносять на трудову діяльність

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



морально-психологічну та статусну складову спортивних відносин. Між високим адаптаційним потенціалом колишніх спортсменів та обмеженими можливостями їхнього соціального вибору, що склався через об'єктивні причини, існує серйозна соціальна суперечність. Вона полягає в тому, що при загальних високих адаптаційних здібностях колишніх спортсменів, більшість із них все ж таки прагнуть самоактуалізуватися в тих сферах, які або прямо, або опосередковано пов'язані зі спортом.

У внутрішньому світі людини зі світу спорту співіснують суперечливі домінанти: особистість спортсмена взаємодіє зі своїм соціальним статусом, генеруючи внутрішньо-особистісний конфлікт, вирішення якого багато в чому визначається тим, наскільки успішно особистість зорієнтується у напрямі своєї подальшої соціальної діяльності, адаптує свою систему цінностей у системі соціальних відносин. Досягнення цілей соціально-трудового процесу, до якого включено особу спортсмена, залежить від складного характеру взаємодії соціальних макрооб'єктів, їх відносин щодо особистості конкретного спортсмена, особливостей взаємодії особистості спортсмена зі своїм біологічним та соціальним «Я». Унікальність інституту спорту полягає в тому, що трудова діяльність особистості в ньому має явний, наочний характер, значення якої адекватно оцінюється не замкнутою групою експертів, а широкими соціальними верствами. Істотною відмінністю спортивно-трудової діяльності від будь-якої іншої трудової діяльності особи є комплексний характер ризику при її здійсненні, ненормований характер, а також надмотивація [2]. В інших видах виробничої діяльності феномен кар'єрного зростання у меншій кількості випадків є надмотиватором трудової поведінки. Рестрикціонізм (мінімізація трудових витрат) як домінанта особистості спортсмена не тільки має місце, а й поширений досить широко, попри видиму парадоксальність даного співвідношення. Наочність проявів мінімізації зусиль, що досить часто проявляється в ході найбільш видовищних змагань, знижує соціальну значущість найважливішої функції спорту – створення ідеального соціального зразка гармонії тіла та духу. Спорт як соціально-трудова діяльність особистості характеризується через протиріччя між зростаючими вимогами суспільства щодо зростання досягнень та вимогами безпеки. Це протиріччя, генероване законом підвищення людських потреб, дедалі більше розв'язується на користь спортивних досягнень, що є чинником підвищення зростання ризику у цьому виді діяльності.

Висновки. Суспільство нераціонально використовує трудовий ресурс колишніх спортсменів: жорсткість вимог до фізіологічних та психофізіологічних елементів стійкості особистості у багатьох сферах трудової діяльності зростає. Спеціально навчені та підготовлені колишні спортсмени могли б з успіхом брати на себе ті види трудової діяльності, де стійкість та стабільність «людського фактору» є вирішальною для життя та здоров'я багатьох людей.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з соціально-філософськими дослідженнями тих груп значущих відносин інституційного рівня, які за певних умов розвитку соціальної системи в змозі зайняти на деякий час провідне місце не тільки в окремо взятому соціумі, але й у межах всього людства.

Список використаної літератури

1. Бейлін М.В., Орленко О.М. Спорт як товар у ринковому суспільстві. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту : збірник наукових праць. Харків, 2020. С.183-187.
2. Ким В.В. Любительский спорт как придаток международных производственных монополий. // Теория и практика физической культуры. 1999. №6. С.8-15.



Лідія Газнюк, докт. філос. наук., професор
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Тілесні практики як спосіб формування людини

Анотація. Здійснена концептуалізація феномену тілесності на основі виокремлення його сутнісних вимірів з позиції екзистенційної вкоріненості свідомості в тілі й визнання тіла перманентною структурою буття. Тілесність людини розглядається як феномен, що відображає єдність душі та тіла в індивідуальному існуванні людини (екзистенції) й характеризується наявністю ментального та духовного потенціалу. Обґрунтовано, що ментальний вимір тілесності є здатністю «мислити тілом», набувати знання через чуттєвість тіла.

Ключові слова. Чуттєвість, тілесність, практики себе, тіло, дух, розум.

Вступ. Раціонально мисляча істота вимушена задовольнятися лише частковим враженням про себе й на основі цього вибудовувати проекти, які виступають основою її активності, спрямованої на себе, інших та оточуючий світ. Для формування цілісного знання про сутність людини необхідне залучення досвіду практик (тілесних, медитативних та біотехнологічних) [2]. Проте, для сутнісного дослідження тілесності в сучасних соціокультурних умовах недостатньо суто теоретичної розвідки й необхідним є залучення підходів, які орієнтуються на вивчення цілісності людської істоти в тріаді тіло-розум-дух.

Мета та завдання дослідження. Виявити особливості розуміння тілесних практик у культурфілософській площині та їх вплив на соціокультурні особливості тілесного самосприйняття індивідів у тріаді розум-дух-тіло.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз тілесності проводиться на основі філософської антропології як арсеналу уявлень про сутність та природу людини й здійснюється через структурування та виділення теоретико-методологічного, культурфілософського та соціально-філософського аспектів.

Результати дослідження та їх обговорення. Відповідно до постструктуралістської позиції тілесність можна розуміти через формулу «не існує універсального тіла, є тільки конкретні тіла». Тобто тілесність є контекстуальною та вказує на специфічну матеріалізацію: «тілесність має контекстуальний характер, пов'язаний зі специфікою

місця, часу, фізіології та культури, які всі разом складають її прояв» [3, с.260]. Виходячи зі вчення про ідеї Платона, тіло є ідеалізованою формою, а тілесність виступає специфічною матеріалізацією і артикулюється індивідуально. Відповідно, тілесність завжди пов'язана з культурою, має перформативний характер і споріднена з артикуляцією. Тілесні практики мають фізичну реальність і не можуть бути цілковито асимільовані дискурсом: «Розшарування за класовими, гендерними, расовими ознаками та привілеями призводять до того, що практики тілесності створюють гетерогенні простори, навіть коли дискурсивні утворення/формації, що описують ці практики, видаються рівномірно розсіяними в суспільстві» [3, с.258]. Розрив між тілом та розумом вкорінений у західну філософську традицію, а чуттєвість як рівень тілесності неможливо помислити в раціональних термінах, вона залишається поза увагою або ж розглядається як неіснуюча. У світлі нинішніх соціокультурних реалій переосмислення границь, пов'язаних з сучасним філософським розумінням людини, відбувається через її децентралізацію і перенесення фокусу уваги на розгляд дискурсивних режимів, в яких існує сучасний індивід. Теорія постструктуралізму не заперечує матеріальність людського існування, якою є втіленість, а відстоює позицію про недоступність тілесності поза культурними репрезентаціями й соціокультурними відносинами, що діють через дискурс. На шляху формування людини як біопсихосоціальної істоти тілесні практики виступають субстанційним виявом духовних трансформацій. Духовне пробудження залучає усю людську істоту як психофізичний комплекс і на основі цього формується розуміння, що духовний вимір тілесності розкриває роль тіла як локусу духовного розвитку. Тілесні прояви духовних трансформацій мають значущу роль, оскільки слугують основним вираженням таких трансформацій. Значення тілесних практик спирається на розуміння єдності фізичних та духовних факторів здоров'я й пояснення механізму захворювання через низхідну логіку: дисбаланс у ментальній сфері у зв'язку з переживанням негативних емоцій соматизується [1] і проявляється на рівні захворювання організму.

Висновки. Тілесні практики поєднують як індивідуальні психічні механізми, так і соціальну природу, тобто залежать від соціокультурної реальності і місця індивіда в ній. Тілесні практики, які застосовує людина до тіла як першого і найбільш природнього інструмента, варіюються залежно від відмінностей в суспільствах, вихованні, престижі, звичаях і моді, що виражається у зростанні ірраціональності суспільного життя, конфліктності між індивідом і суспільством, тотальним натиском на людську індивідуальність та протестами проти панлогізму і притаманних йому абстрактного раціоналізму і гіпертрофування розсудливості.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з формуванням нового типу свідомої, відповідальної та обізнаної особистості, яка має інтегроване знання щодо потенціалу тілесності та «практик себе», спрямованих на розкриття цього потенціалу на основі поєднання філософських, культурних та медичних традицій Сходу та Заходу та створює умови для формування міжкультурного знання і оцінки фізичного стану людини та належної практики її зцілення.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



Список використаної літератури

1. Газнюк Л.М. Філософські етюди екзистенціально-соматичного буття. Монографія К.: ПАРАПАН, 2008.-368 с.
2. Газнюк Л.М.,Семенова Ю.А. Антропотехнології як засіб впливу на здоров'я і ментальність людини / Challenges and prospects for the development of social sciences in Ukraine and EU countries: comparative analysis : collective monograph. Riga : Izdevniecība "Baltija Publishing", 2019. P.32-47.
3. Хейлз К. Н. Матеріальність інформатики / Як ми стали постлюдством. Віртуальні тіла в кібернетиці, літературі та інформатиці. Київ: Ніка-Центр, 2002.С. 254–291.

Катерина Гнатенко, ст. викладач
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Some prerequisites for the formation of vocational culture of future teachers of physical culture

Annotation. The article examines the concept of vocational culture and analyzes the state of its formation in the educational process during higher education. Analysis of the formation of such a future specialist personal qualities and abilities that will allow him to independently navigate in the professional world and determine the direction of their professional growth and improvement, general style of professional life.

Keywords. vocational culture, personal qualities, abilities, higher education.

Introduction. Changes and innovations determining the development of the field of physical education and sports, need the implementation and use of new ones in practice methods and approaches in the educational field of training future physical education teachers education and trainers, and in front of their professional culture.

The purpose of the article was to determine the theoretical foundations of culture formation of a future specialist in the process of his professional training at a higher institution education.

Higher education in the field of sports and human health needs to be prepared specialists for various creative activities: professional, socio-political and socio-cultural, to provide both with knowledge of a certain range and scope, and at the very front, and lay the fundamental basis of social initiative, ability to work with students and for students.[2]

Material and methods of the investigation. Theoretical analysis and generalization scientific and methodical literature.

Research results and their discussion.

It is the perception of future teachers of physical education education and education, as a pragmatic value, allows considering the content of education and personality education as the main directions of formation of professional culture future specialists in the field of sports.

The educational system, on the very front of our country, is designed to prepare and

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



to educate future teachers of physical education who are able to learn easily new, quickly adapt to changing conditions and content of professional activities, trainers-teachers who know how to find contact with their own pupils and their parents interested in their continuous self-education and self-improvement in order to achieve high results by their students.

And also, education and upbringing are designed to form the following in the future specialist personal qualities and abilities that will allow him to independently navigate in the professional world and determine the direction of their professional growth.[2]

Formation of professional culture in the conditions of educational work with future coaches and teachers of physical education is implemented for in the following directions: development of professional individuality, that is, mastery complex of professional knowledge, abilities and skills, and upbringing - involvement in sociocultural experience of the profession and society as a whole, development and mastering a set of qualities and traits necessary for professional development self-awareness and creative activity in the field of sports and human health.

Conclusions. So, the professional culture of the future teacher of physical education should be created thanks to purposeful pedagogical influences on personality of the future teacher of physical culture through disclosure opportunities and talent of the pupil, motives, professionally significant qualities in the process of integral interaction at the “trainer-educate” level.

It should be noted that the pedagogical technology of professional formation culture of future teachers of physical education and sports provides the use of such important constituent components as organizationally targeted, motivational and value, professional and cultural.

So we come to the conclusion that to the organization and construction of a professional personality culture of the future teacher of physical culture should be added the following traits: ability, emotions, character, will, temperament, motivation and social and cultural attitudes.

We consider the professional culture of the future physical education teacher education not only as a set of professional knowledge, abilities and skills, but also as an integral part of the general spiritual culture.

References:

1. Галицька, М.М. «Культура» та «освіта»: взаємозумовленість понять Педагогічний процес: теорія і практика, 2003.-Вип. 4, 28-33.
2. Kovalenko, J., Gnatenko, K., Fedorenko, O., Karpets, L., & Kovalenko, R. Formation of Vocational Competence of Future Specialists in Physical Education and Sports. *Pedagogika*, / 2021.-140(4), 220-236. Scopus (in English)
3. Сабатовская, И.С. Проблема профессиональной культуры в современной

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

отечественной социологической литературе. Вчені зап . Харк . гуманіт . ун-ту «Нар. укр. Акад, 2002.- 9, 206–214.

4. Філіпчук, Г.Г. Культурологічна основа сучасної освіти. Педагогічна і психологічна науки в Україні (до 15-річчя АПН України). Педагогічна думка, (Т.2.) Київ: Дидактика, методика, інформаційні технології, 2007.- 37– 45.



Геннадій Гончаров, канд. філос. наук, доцент
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Олена Орленко, кандидат історичних наук, доцент
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Спорт як основа гуманістичного включення людини у навколишній світ

Анотація. Спорт проаналізовано як феномен, що володіє значним потенціалом гуманістичних цінностей та ідеалів, і як соціальна практика, що водночас постає як один з основних засобів формування успішної, цілісної та гармонійної особистості.

Ключові слова. Спортивна діяльність, цінності, гуманістичний потенціал спорту, цілераціональна діяльність, здоровий спосіб життя.

Вступ світової спільноти у нову фазу культурно-історичного розвитку – епоху глобальних інформаційних систем та технологій – супроводжується кризовими явищами, які торкаються різних сфер людської життєдіяльності, в тому числі й сучасного спорту.

Мета та завдання дослідження. Соціально-філософський аналіз сутності спорту як важливої складової соціокультурної дійсності, його аксіологічного потенціалу, обґрунтування місця і ролі спортивної діяльності у процесі гармонізації суспільних та особистісних інтересів, повсюдного утвердження здорового способу життя та формування нової стратегії розвитку особистості в умовах трансформації соціокультурної реальності.

Матеріал і методи дослідження. Структурно-функціональний метод використано у процесі з'ясування функцій спортивної діяльності у системі соціокультурної дійсності та включення людини у навколишній світ.

Результати дослідження та їх обговорення. Будь-які цивілізаційні зміни характеризуються різновекторними процесами, де мають місце як безумовні успіхи в оволодінні людиною природними персональними тілесно-духовними силами, так і певні втрати, які стосуються гуманістичного «включення» людини у навколишній світ. За висловом Мераба Мамардашвілі, «людина – це постійне зусилля бути людиною». Спорт як тілесно-духовний спосіб пристосування людини до навколишнього світу наочно

засвідчує суперечливий характер історичного розвитку людства. Ціннісне дослідження спорту, насамперед в персонально-екзистенціальному вимірі, є предметом глибокого аналізу знаного дослідника в галузі філософії спорту М.М. Ібрагімова [3,с.92], яким започатковано перспективний напрям «гуманітарного спортивного наукознавства» [4,с.86], що сприяє філософському осмисленню феномену спорту і сенсу буття спортсмена у соціумі. Феномен спорту в єдності зі спортивною діяльністю формує, творить спортивну реальність як суттєву сферу життєдіяльності людини і суспільства. Спортивну діяльність варто розглядати як суттєву складову ціннісного, ідейного, значною мірою ідеального аспекту осмислення спорту, не лише як феномену культури, а й життя особистості, яке слід вивчати не стільки як психофізіологічну активність, скільки як діяльність цілеспрямовану та цілераціональну.

Визначальною сутнісною характеристикою особистості є її цілеспрямована діяльність, зокрема спортивна, в процесі якої здійснюється опанування не стільки новими явищами та сутністю предметів об'єктивного світу, скільки формування тих чи інших ідеальних моделей та спонукання до їх практичної реалізації у соціальному просторі [2]. У цьому контексті постає важливе питання про те, що є основою вкрай складного мотиваційного механізму спортивної діяльності, розгляд якого уможливорює визначення не лише сутнісних ознак ціннісного ідеалу, а й конкретні шляхи його втілення у житті суспільства. «Мотивація спортивної діяльності, походить не від абстрактних соціальних цінностей, але від особистісних цінностей індивідів: лише набувши форми особистісної цінності, ціннісний ідеал може віднайти шлях до предметного втілення» [5,с.179]. Досліджуючи гуманістичний вимір спортивної діяльності крізь призму соціальних цінностей, необхідно звернути увагу на те, що саме в аксіологічному трансценденталізмі баденської школи неокантіанства цінності визначаються як існуючі самі по собі ідеали, з якими звіряється дійсність, конкретні люди, але їх дійсний суб'єкт завжди трансцендентальний. Цінність як носій сенсу передуює будь-якому буттю. Більше того, сам сенс життя особистості нерозривно пов'язаний з ідеалом, він обумовлений відповідальністю і совістю, осмислюється і реалізується в соціокультурній християнській традиції[1], і є простором тілесного і духовного самоствердження людини у світі спорту, де відбувається реалізація та демонстрація її професійних здібностей, фізичних та духовних сил, талантів, нахилів та уподобань.

Висновки. Система соціально-ціннісних основ спортивної діяльності, як специфічної практики духовно-тілесного удосконалення, вимагає такої побудови життєдіяльності суспільства й особистості, за якої низка духовно-моральних пріоритетів дієво поєднується з матеріальними цінностями та орієнтирами для досягнення стратегічної мети – прояву професійного, творчого, духовного та фізичного потенціалу людини, що, безумовно, сприяє як гармонізації її становища у глобалізованому світі, так і її вкоріненості в ньому.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з соціально-ціннісними засадами спортивної діяльності у якості методологічного підґрунтя для розробки соціальних програм щодо утвердження здорового способу життя та формуванню ефективних соціально-освітніх концепцій стосовно профілактики асоціальних явищ.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

Список використаної літератури

1. Газнюк Л.М., Гончаров Г.М. Антропологічний вимір тіла і плоті в християнській традиції. *Практична філософія*. №1. 2008 (№27). С.155-160.
2. Газнюк Л.М., Семенова Ю.А. Спорт як соціально-філософський феномен. *Практична філософія*. №4. 2007. С.87-94.
3. Ібрагімов М. М. Сова Мінерви і Аполлон: філософське есе про спорт. К. : ТОВ «НВП» Інтерсервіс», 2013. 320 с.
4. Ібрагімов М. М. Філософія спорту в контексті екзистенціальної антропології. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські та психологічні науки*. 2014. Вип. 18. С. 43–50.
5. Лукьянов А. В. Мазов Н. Ю. Спорт как социально-ценностная система. *Философия и общество*. 2008. С. 168 – 184.

Олександр Желтобородов, к. істор. н., доц.
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Політичний тероризм у міжнародному спорті

Анотація. Обґрунтовано, що однією зі сфер, де тероризм виявляє високу активність, є міжнародний спорт. Це пояснюється тим, що міжнародні спортивні заходи привертають значний суспільний інтерес і одночасно в них беруть участь великі маси людей. Серед найбільших міжнародних спортивних заходів, які можуть бути метою терористів, виступають Олімпійські ігри.

Ключові слова. Політичний тероризм, спортивні заходи, терористичні методи.

Вступ. Загострення боротьби за сфери впливу між різними соціальними силами, політичними ідеологіями, блоками, союзами, у тому числі етнічного та конфесійного характеру, часте застосування суб'єктами політики терористичних методів боротьби стало однією з головних проблем, що впливають на сталий розвиток суспільства, перешкоджають міжнародному співробітництву, ведуть до підриву основних свобод та демократичних засад держав та світопорядку загалом [1].

Мета та завдання дослідження. Розробити рекомендації щодо підвищення ефективності протидії політичному тероризму у сфері міжнародного спорту. Дослідити механізми протидії політичному тероризму на глобальному, національному та місцевому рівнях та можливості взаємодії між ними.

Матеріал і методи дослідження. З точки зору забезпечення безпеки найбільшу загрозу у сфері міжнародного спорту становить політичний тероризм. Вивчення його специфічних особливостей може сприяти знаходженню більш ефективних засобів і методів протидії тероризму при проведенні масових спортивних заходів, в тому числі Олімпійських ігор

Результати дослідження та їх обговорення. Одним із найнебезпечніших різновидів тероризму є політичний тероризм. Він має такі родові ознаки тероризму, як застосування насильства, переслідування політичних цілей та інші. У той же час він має власні видові відмінності. Політичний тероризм прагматичний та утилітарний [2]. Він вимагає встановлення конкретних та обмежених за часом та місцем цілей та використовує насильство як тактичний засіб реалізації відчутних, реально досяжних завдань. Організація політичного тероризму еволюціонує від строго вертикальної до мережевої структури [3]. Якщо раніше в терористичних організаціях існував жор-

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



сткий контроль за плануванням, організацією та проведенням терористичних актів, то сьогодні багато терактів проводять «доморощені» прихильники тероризму. При цьому якість підготовки терористичних акцій знижується, проте суттєво ускладнюється виявлення та припинення дій терористів правоохоронними органами. Необхідно адаптувати і навіть випереджати терористів у використанні ефективних методів діяльності. У сучасних умовах слід зробити особливий акцент на профілактичних, запобіжних заходах щодо протидії тероризму. Для цього потрібна взаємодія та чітка координація заходів міжнародного, національного та місцевого рівнів протидії політичному тероризму. Великі спортивні заходи, і насамперед Олімпійські ігри, часто використовуються терористами задля досягнення своєї мети. При цьому цілі терористів включають не лише завдання максимальної матеріальної шкоди та людські жертви, а й отримання можливості широкої реклами. Існують різні фактори терористичної загрози під час проведення Олімпійських ігор [4]. Протидія тероризму більш успішна у тих випадках, коли вдається знайти та використовувати наявні внутрішні протиріччя серед політичних терористів. Найважливішими аспектами ефективної протидії політичному тероризму у сфері міжнародного спорту є розвиток міжнародного співробітництва, вдосконалення законодавства у галузі контртероризму, а також розробка інноваційних засобів та методів контртерористичної діяльності, для чого необхідний максимально тісний взаємозв'язок міжнародного, національного та місцевого рівнів протидії терору.

Характерною рисою політичного тероризму є те, що він гранично утилітарний, встановлює конкретні та обмежені цілі, використовує насильство як тактичний засіб та орієнтований на досягнення максимального інформаційного ефекту. У цьому плані одним із об'єктів, які повною мірою відповідають досягненню його цілей, є саме масштабні спортивні змагання світового рівня.

Висновки. Встановлено, що одним з найбільш небезпечних різновидів тероризму є політичний тероризм. Найважливіша сучасна тенденція його розвитку полягає у децентралізації управління терористичною діяльністю. Для успішної протидії політичному тероризму, в тому числі і під час проведення міжнародних змагань різних рівнів і Олімпійських ігор, потрібна взаємодія та чітка координація контртерористичних заходів міжнародного, національного та місцевого рівнів.

Перспективи подальших досліджень. Неодмінною умовою успішного проведення міжнародних змагань є постійна цілеспрямована робота з виявлення найновіших тенденцій у розвитку тероризму та знаходженні ефективних форм протидії йому. Тому потрібна подальша дослідницька робота з питань протидії тероризму під час проведення Олімпійських ігор.

Список використаної літератури

1. Бейлин М.В., Желтобородов А.Н. Феномен свободы: от действительного к должному / Свобода человека в современном мире: м-лы «круглых столов»/ сост. И.К. Джерелиевская. М.: «Центр этики и эстетики», 2019. С.45-50.

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

2. Кива А.В., Федоров, В.А. Анатомия терроризма / Общественные науки и современность. 2003. № 1 С.130-143.

3. Паин Э.А. Социальная природа экстремизма и терроризма / Общественные науки и современность. 2002. № 4. С.19-32.

4. Olympic Security. U.S. Support to Athens Games Provides Lessons for Future Olympics. Report to Congressional Requesters. United States Government Accountability Office. May 2005. GAO-05-547.



Анна Іпатова, здобувачка вищої освіти
*Харківський національний медичний університет
м. Харків, Україна*

Ганна Демочко, доцент кафедри суспільних наук
*Харківський національний медичний університет
м. Харків, Україна*

Історія та розвиток зимових паролімпійських видів спорту

Анотація. У даній роботі проведено аналіз історії та розвитку зимових паролімпійських видів спорту.

Ключові слова: паролімпійські ігри, нозологія, зимові види спорту, спортсмени-інваліди.

Вступ. Спортивні змагання для людей з обмеженими можливостями у зимових видах спорту беруть початок в період після завершення Другої світової війни. Для фізичної реабілітації і соціалізації хворих, особливо з ампутованою однією нижньою кінцівкою, фахівці використовували, серед інших, і такий засіб, як ходьба на лижах (хворий спирався на милиці, а здорова нога пересувала лижу). Таке нововведення отримало назву лижний спорт з трьома доріжками.

Мета та завдання дослідження - дослідити розвиток зимових паролімпійських видів спорту. Визначити подальші перспективи цих видів спорту та актуальність їх у сучасному світі.

Матеріал і методи дослідження. Поступово люди з обмеженими можливостями опановували лижний спорт з трьома доріжками, і в лютому 1948 року 17 спортсменів-інвалідів із Австрії взяли участь у перших змаганнях з лижних перегонів. Ця подія викликала чималий інтерес, і через рік в Бедгастені (Австрія) відбувся чемпіонат Австрії з лижного спорту. Фактично це були перші такого змісту змагання серед людей з обмеженими можливостями.

Перші зимові Паролімпійські ігри було проведено в 1976 році в Ерншельдсвік (Швеція). В них взяло участь близько 250 спортсменів із 14 країн. Програма змагань включала лижний і гірськолижний спорт.

Успіх перших Паролімпійських ігор сприяв проведенню у 1980 році других Паролімпійських ігор. Вони відбулися у норвезькій столиці – місті Осло. В офіційну програму змагань, окрім згаданих видів спорту, було включено ще і санний спорт. Участь в Іграх брали спортсмени усіх нозологій, всього 350 спортсменів із 18 країн. З того часу в зимових Паролімпійських іграх змагаються спортсмени усіх нозологій[1].

У 1984 році в австрійському місті Інсбрук проводяться III Паролімпійські ігри, за участю 350 спортсменів, але вже із 22 країн. Новим було те, що спортсмени з ампуто-

ваними нижніми кінцівками вперше показово виступили на зимових Олімпійських іграх в Сараєво (Югославія) (1984 рік) у гігантському слаломі.

У 1988 році Паралімпійські ігри проходять в тому ж місті, де і попередні змагання, оскільки в організаторів Олімпійських ігор в Калгарі (Канада) виникли фінансові та технічні труднощі щодо розміщення паралімпійців. Участь у змаганнях брало близько 400 спортсменів із 22 країн. Програма змагань передбачала лижний, гірськолижний та санний спорт. До програми було внесено також показовий вид спорту – їзда на лижах сидячи.

У 1992 році зимові Паралімпійські ігри проведено в Альбервілі (Франція). Вперше за історію проведення зимових Паралімпійських ігор, змагання відбулися в тому самому місці, де і Олімпійські ігри. У програму було включено лише два види спорту: гірськолижний і лижний спорт. У 1992 році зимові Олімпійські ігри востаннє проводилися в той же рік, що й Ігри Олімпіади. МОК прийняв рішення у подальшому проводити Ігри Олімпіад та зимові Олімпійські ігри, а відтак і Паралімпійські почергово з інтервалом у 2 роки [2, с. 249].

Таким чином, VI Паралімпійські ігри проводяться вже у 1994 році у Ліллегаммері (Норвегія), де взяло участь близько 1 тис. спортсменів-інвалідів. Це були найчисельніші за кількістю учасників Паралімпійські Ігри. Ці Ігри сприяли розширенню кількості програмних видів спорту: гірські лижі, перегони на лижах, а також нові для Паралімпіад види спорту: санний та ковзанярський спорт, спеціальний санний хокей на льоду, біатлон.

У 1998 році Паралімпійські ігри відбулися в Нагано (Японія). Це перші зимові Паралімпійські ігри, які були проведені поза межами Європи. До паралімпійської столиці прибуло 580 спортсменів із 32 країн світу, що зробило ці Ігри найчисельнішими в історії проведення зимових Паралімпіад. Спортсмени змагалися у п'яти дисциплінах: гірські лижі, лижні перегони, санний спорт, біатлон і спеціальний санний хокей на льоду.

Підкреслимо, що вперше у зимових Паралімпійських іграх 1998 року змагалася збірна команда України у кількості 12 атлетів. В скарбничці українських спортсменів виявилось 9 медалей: 3 золотих, 2 срібні та 4 бронзових нагороди. Успішно виступили: Петро Кардаш, Тамара Кулінич, Олена Акопян, Світлана Трифонова, Ольга Кравчук, яких гідно вшанували в Україні [3].

Соціальне значення цих змагань було величезним. Генеральний секретар кабінету міністрів Японії Канедзо Мураока підкреслив: «Нинішня Паралімпіада вселила впевненість і волю до життя в багатьох людей з фізичними і розумовими вадами»[4].

Результати дослідження та висновки. З наведеної інформації можна побачити, що кожного разу у Паралімпіаді приймало участь усе більше спортсменів та країн-учасниць. Також поступово додавалися нові напрямки зимових видів спорту до Паралімпіади. Ще ми можемо спостерігати глобалізаційні процеси так як проведення ігор вийшло за терени Європи та поширилося у світі. Тобто ми бачимо розвиток зимових паралімпійських видів спорту.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У сучасному світі збільшилася кількість людей з обмеженими можливостями, через війни, тому розвиток паралімпійського спорту дуже важливий. Завдяки йому люди змо-

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



жуть реалізовувати себе у спорті, дбати про своє фізичне здоров'я та почувати себе повноцінними. Дослідження цього напрямку допоможе людям з обмеженими можливостями реалізовувати себе та заохотить їх розвиватися.

Використана література

1. Paralympic Winter Games – Overview. [http://www. paralympic.org/ games/0202/ asp](http://www.paralympic.org/games/0202/asp). (2.07.2001)
2. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: Учебник: в 2-х кн. К.: Олимпийская литература, 1994, Кн.1. 496 с.
3. Паралімпіада у Нагано стартувала. *Спортивна газета*. 1998. 16 березня. С. 1.

Любов Карпець, професор
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Мовні інновації у сучасній спортивній лінгвокультурі

Анотація. Аналізуються особливості мовних інновацій у сучасній мові, де відбуваються активні процеси, зумовлені значними соціокультурними змінами, пов'язаними з глобалізацією та інформатизацією суспільства. Зазначається, що нововведення у сферах політики, економіки, культури, спорту знаходять відображення на різних мовних рівнях, насамперед у лексиці та фразеології, семантиці, словотворі, значні зміни відбулися й у стилістичній системі.

Ключові слова: спортивна неологія, лінгвокультура, терміносфера, жаргон.

Вступ. У сучасному суспільстві неухильно зростає роль світу спорту. Розвиваються нові види спорту, отримують спеціалізацію спортивні дисципліни, спорт дедалі більше професіоналізується. Відповідно, мова реагує на ці нововведення, поповнюється спортивною лексикою та фразеологією, за одночасного процесу втрати застарілих термінів; створюються та укорінюються типові моделі спортивної термінології. Укладачі словників фіксують нову лексику у мові спорту серед тих лексичних розрядів та груп, які найактивніше функціонують і формують мовну свідомість сучасників і з найбільшою повнотою демонструють суспільні та культурні зміни.

Мета та завдання дослідження. Проаналізувати нові явища, що характеризують сферу мови спорту у сучасному мовленні, розмежувати поняття «спортивна термінологія» та «жаргонні одиниці» у сфері спорту; виділити тематичні групи спортивної термінології у сучасному спорті.

Матеріал і методи дослідження. Базою емпіричного матеріалу стали публікації спортивної тематики в спортивній періодиці, друковані та електронні словники спортивного жаргону та інші сучасні лексикографічні джерела. Мова спортивної сфери розглядалася на рівні синхронії з використанням прийомів описового та зіставного методів.

Результати дослідження та їх обговорення. Серед основних лексичних процесів початку XXI століття відзначається розширення складу лексичних груп соціально чи професійно обмеженого використання. Для зміни мовної ситуації характерний інтенсивний розвиток двох різноспрямованих процесів: «навчання» мови, що виявляється в освоєнні загальною мовою термінології, і потоки запозичень, з одного

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



боку, і зустрічний рух жаргонізації мови - з іншого» [3]. Сучасних лінгвістів цікавлять як системні явища у мові, так і функціонування мови у мовній діяльності. Сьогодні актуальним є аналіз продуктивних словотвірних моделей та семантичних процесів як у корпусі новітньої спортивної термінології, так і в групі професійної жаргонної лексики та фразеології, пов'язаної зі спортом. Зокрема, проблема функціонування спортивного дискурсу у мові ЗМІ щодо сучасних стилістичних тенденцій. Спортивний дискурс розуміємо як сучасний соціокультурний конструкт, що формується в результаті медійного уявлення спортивних подій, а також сукупність комунікативних практик, який обслуговує соціальний інститут спорту, спілкування учасників у професійній сфері, як інструмент експлікації лінгвокультурологічної специфіки [1]. Спортивна лінгвокультура відображається і закріплюється у мові сукупністю матеріальних і духовних цінностей, що створюються і використовуються суспільством у сфері спорту. До сучасної лінгвокультури входять терміни, професіоналізми та жаргонізми, які вживаються спортсменами, спортивними журналістами, письменниками, численними аматорами спорту. Спортивна лексика і фразеологія у сучасній лінгвокультурі є однією з найбільш репрезентативних терміносистем, що динамічно розвиваються. Суспільний інтерес до спортивної сфери, широке висвітлення теми спорту у сучасних ЗМІ, популяризація спортивних досягнень зумовлюють масовість використання відповідних номінацій, активність процесу детермінологізації, швидке збільшення професійних жаргонізмів. Особливістю сучасної спортивної терміносистеми є лабільність та відсутність суворих характеристик, що проявляється у незамкнутості її кордонів та посиленні розмовності. Більшість мовних новацій спортивної терміносфери становлять запозичені одиниці, переважно англословні. Ступінь їх адаптації до української мови різна, що проявляється у значній кількості варіантів. Зона варіативності представлена фонетичними, орфографічними, графічними, структурними та іншими модифікаціями [2]. Різний тематичний склад спортивної термінології та жаргону пояснюється цільовими установками користувачів у зв'язку з наявністю у сучасному спорті професійної та видовищної складових.

Висновки. У сучасній спортивній лінгвокультурі тенденцією розвитку сучасної мови спорту є динамічні семантичні перетворення. Продуктивні типи та моделі освіти спортивної неології спеціалізовані для термінологічної та жаргонної лексики. Полісемія та омонімія розвиваються як у межах самої терміносфери, так і на перетині різних термінологічних систем. Для сучасної спортивної лінгвокультури характерна велика кількість аббревіатур та вживання жіночих паралелей до найменувань осіб – учасників спортивних змагань, таке явище має як екстралінгвальні, так і власне мовні причини.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з вивчення лінгвокультурних аспектів сфери спорту. Інтерес до цієї групи лексики становить значний відсоток неології української мови та визначає багато магістральних ліній розвитку сучасного лексикону.

Список використаної літератури

1. Газнюк Л.М., Карпець Л.А. Мовно-культурний простір спортивної діяльності як

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

сфера лінгвістичної прагматології / Social sciences: development prospects in countries of Europe at the beginning of the third millennium: Collective monograph. Riga : Izdevnieciba "Baltija Publishing", 2018. P.39-57.

2. Карпець Л.А. Український спортивний жаргон: структурно-семантичний аспект: автореф. дис. ...канд.філол. наук:10.02.01. Харків, 2006. 19с.

3.Карпець Л.А. Номінування спортивних явищ як об'єкт українського мовознавства: надбання і перспективи. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2006. № 10. С. 211-213.



Юлія Коваленко, доктор філософії
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Контент-аналіз як метод дослідження негативного впливу Інтернет-спілкування на студентів

Вступ. Однією з основних ознак розвитку сучасного суспільства є стрімкий розвиток комп'ютерних інформаційних технологій, який дає можливість сучасній людині навчатися, обговорювати проблеми, які турбують, знайомитися та спілкуватися з друзями, а також перенестися в будь-яку країну світу, дізнатися про її культуру та традиції, використовуючи необмежені можливості всесвітньої мережі Інтернет. Сьогодні Інтернет став невід'ємною частиною нашого життя. Проте слід зазначити, що мережа Інтернет дає не тільки можливість для розвитку здібностей, покращення знань та розширення кола інтересів, але й містить у собі реальні загрози як для дорослих, так і для дітей.

Нарівні з позитивними сторонами, соціальні мережі мають і негативні наслідки – це інтернет-залежність, економія або відсутність часу на живе спілкування. Соціальні мережі відсувають на другий план класичні інститути соціалізації: родину, школу, друзів та займають усе більш домінуючу роль у процесі соціалізації особистості й здійснюють безпосередній вплив на її ціннісні орієнтації [1, с. 14].

Метою дослідження є виявлення негативних та позитивних сторін інтернет-спілкування засобами контент-аналізу та їх вплив на особистість студентів.

Для досягнення поставленої мети нами виокремлено такі **завдання**: на основі аналізу літератури з проблеми дослідження визначити вплив інтернет-спілкування студентів засобами контент аналізу; виявити позитивні й негативні аспекти перебування студентів у мережі Інтернет; дослідити вплив інтернет-спілкування студентів засобами контент аналізу.

Для розв'язання поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження**: 1) теоретичні – метод системного аналізу соціально-педагогічної літератури, аналіз понятійно-термінологічної системи з метою теоретичного вивчення проблеми впливу інтернет-спілкування студентів засобами контент аналізу; теоретичне узагальнення, синтез і аналіз з метою розкриття основних особливостей процесу соціалізації молоді та ролі соціальних мереж у цьому процесі; 2) емпіричні – спостереження, анкетування.

Соціальні мережі досить сильно впливають на будь-яку особистість та на процес формування поведінки, а інформація в Інтернет-мережі є недостатньо організованою та керованою. Аналіз діяльності в інтернет-мережі дозволяє відобразити її зміст у вигляді структури, яка включає в себе ряд взаємопов'язаних компонентів: комунікаційний, ціннісний, пізнавальний та поведінковий [2, с.230].

Контент-аналіз - це формалізований метод вивчення текстової та графічної інформації з метою змістовної інтерпретації виявлених числових закономірностей, який характеризується ступенем вираженості та систематичністю. Зміст методу полягає в кількісному й якісному аналізі різних текстових джерел, що дозволяє вивчати продукти людської діяльності. Джерелами для аналізу можуть бути листи, автобіографії, щоденники, фотографії, відеозаписи, або, наприклад, статті, тексти книг, тощо.

До основних процедур контент-аналізу відносяться: 1. Виявлення семантичних одиниць контент-аналізу, якими можуть бути: (а) поняття, які виражені в окремих термінах; б) теми, виражені цілими смисловими абзацами, частинами текстів, статей; в) імена, прізвища людей; г) події, факти тощо; д) зміст звернень до потенційного адресата. 2. Виділення облікових одиниць, які можуть бути: (а) фізична довжина текстів; б) площа тексту, заповнена смисловими одиницями; в) кількість рядків, абзаців, символів, стовпчиків тексту; г) тривалість трансляції по радіо або телебаченню; д) кінозйомка під час аудіо- та відеозапису; е) кількість малюнків з певним змістом, сюжет тощо.

У більшості зарубіжних досліджень, які виконується переважно на матеріалі англійської мови, проблеми атрибуції тексту й діагностики людини з його мовленнєвих творів вивчаються на великому корпусному матеріалі – зразках природної письмової мови, в тому числі текстів інтернет-спілкування, які аналізуються за допомогою різних програмних засобів (морфологічних і синтаксичних синтаксичних аналізаторів, програм для обчислення лексичного різноманіття тексту і т.і.).

Програма Linguistic Inquiry and Word Count обчислює в тексті частки слів деяких частин мови (займенники, прислівники, прийменники, сполучники), слова довжиною більше 6 букв, частоту розділових знаків, пропорцію в тексті слів певних лексико-семантичних категорій (слів, що позначають позитивні та негативні емоції, сприйняття, пізнавальні процеси, тощо). [3, с. 107].

Слова, які ми використовуємо в повсякденному житті, і специфіка побудови тексту відображають нашу індивідуальність. Іншими словами, текст як продукт мовленнєвої діяльності несе в собі відомості про індивідуальні особливості особистості автора, які можна виявити за допомогою аналізу, спрямованого на взаємозв'язок між мовними одиницями, точніше, особливості їх вживання, психологічні особливості особистості.

Висновки. Здійснене нами дослідження дозволяє зробити висновок, що вплив соціальних мереж на особистісний розвиток унаслідок дії інтернет-простору не може бути однозначно кваліфікований як позитивне чи негативне явище. Соціальні мережі є не тільки потужним агентом вторинної соціалізації, але й виграють конкуренцію у соціальних інститутів, які реалізують первинну соціалізацію, тому що цьому сприяє динаміка сучасного життя. Отже, соціальні мережі мають як позитивні, так і негативні аспекти їхнього використання.

Саме тому велике значення займає профілактика інтернет-залежності, яка пов'язана з виявленням та виправленням негативних факторів, що зумовлюють відхилення в психічному і соціальному розвитку молоді, що є пріоритетною **перспек-**

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



тивною нашого подальшого дослідження у цьому напрямку.

Список використаної літератури

1. Глущенко С. Д. Соціально-психологічні особливості Інтернет-аддиктивної поведінки особистості. *Молодь: освіта, наука, духовність: тези доповідей*. 2008. Частина I. 547с.
2. Вплив соціальних мереж на формування особистості підлітків. 31с. URL: <https://vipsoft.blob.core.windows.net/contest/041cf057f5dfb5204385e35b82eed715.pdf>
3. Літвінова Т.А., Літвінова О.А. Вивчення впливу гендерно-психологічних особливостей автора на кількісні параметри його тексту за допомогою програми Linguistic Inquiry and Word Count. *Науковий діалог*. 2015. № 12 (48). С. 101—109.

Наталя Лінченко, старший викладач кафедри української та іноземних мов
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Невербальна комунікація спортивної сфери

Анотація. Аналізуються особливості невербального спілкування спортивної сфери у сучасному соціумі. Виокреслюються найпоширеніші форми невербального спілкування у спорті, зокрема, міміка та жести.

Спорт презентує себе в декількох площинах: як діяльність, антропотехнології і як навчання. Мовна підготовка фахівців спорту і фізичної культури пов'язана з важливою особливістю: інтелектуальне навчання поєднується безпосередньо з техніками тіла, до яких належать жести, міміка тощо.

Ключові слова: невербальна комунікація, спортивна сфера, жести, міміка.

Вступ. Серед різноманіття знаково-мовленнєвих засобів особливе місце належить невербальній комунікації. Тілесна мова як світ символів, асимільованих у тілі людини, є однією із найбільш значущих форм виразу суті людського буття. Упродовж багатьох років люди обмінюються інформацією за допомогою певних знаків, жестів, міміки тощо. Можна говорити про невербальне спілкування поліціантів (особливо регулювальників), військовиків, будівельників, водолазів, аквалангістів, моряків, спортсменів тощо. Для людей з обмеженим слухом є уже невід'ємним сурдопереклад відповідних текстів. Певні соціальні спільноти послуговуються теж невербальним спілкуванням. Більшість із цих знаків є доступними й відкритими для широкого загалу. Понад те, їх навіть вивчають і застосовують у професійній діяльності. Щоб пізнати осереддя освітньо-професійної реальності фахівців фізичної культури і спорту розглядаємо його важливу складову – невербальне спілкування.

Мета та завдання дослідження. Проаналізувати особливості невербального спілкування працівників спортивної сфери; визначити найпоширеніші форми невербального спілкування у спорті.

Матеріал і методи дослідження. Базою емпіричного матеріалу стали публікації спортивної тематики в спортивній періодиці, друковані та електронні посібники. Мова спортивної сфери розглядалася на рівні синхронії з використанням прийомів описового та зіставного методів.

Результати дослідження та їх обговорення. Невербальна комунікація, чи

мова тіла, є живою формою спілкування. Під час розмови ми відсилаємо та отримуємо незліченну кількість безсловесних сигналів. Уся наша невербальна поведінка : наша жестикуляція, наша постава, швидкість нашого мовлення, контакт очима, зональний простір – відсилає сильні сигнали та повідомлення.

Одна із найпоширеніших форм невербального спілкування у спорті – жести. Взагалі, їх можна виділити за такими частинами тіла:

1) головою (нахили за напрямком передачі – прохання “подати” передачу ширше за межу сітки чи подати прострільну передачу; нахил головою, погоджуючись з отриманим повідомленням тощо);

2) пальцями (наприклад, вказівний палець, піднятий вгору, – прохання подати врівноважену передачу; рух зжатою в кулак рукою з відведеним вбік великим пальцем – вимога прострельної передачі; повернутим вниз, – прохання знизити передачу);

3) руками (найчастіше у баскетболі та гандболі: піднята й витягнута вгору рука – прохання дати передачу, готовність діяти).

У волейболі жести руками застосовують рідше, ніж у гандболі та баскетболі, де їх використовують для привернення уваги партнерів, які знаходяться на відстані. Без сумніву, умови й вимоги діяльності впливають на вибір та специфіку засобів спілкування. Адже саме у волейболі жести руками привернули б увагу суперників і демаскували б наміри учасників взаємодії.

Ще один із поширених жестів у спорті – міміка. Зокрема, виділяємо такі рухи:

1) очима – підморгування як спосіб позначення певної комбінації (використовують при плануванні певних дій нападники), пропозиції зіграти спільно, підтвердження прийнятого повідомлення та згода з пропозицією партнера;

2) бровами – швидке піднімання брів угору як сигнал - вимогу дати високу передачу;

3) губами – положення губів, як при вимові букви “о”. Це означає “здійснено обманний хід”.

Досить часто на практиці жести поєднуються з мімікою (наприклад, кивання головою вбік з одночасним підморгуванням – вимога дати прострільну передачу).

Використання невербальних засобів спілкування у спорті, переважно жестикуляційно-мімічних, зумовлюється необхідністю приховувати передачу інформації в умовах безпосереднього контакту з суперником, під час сильного шуму, неможливістю підійти до партнера ближче, для зручності тощо.

Висновки. Аналіз досліджуваного матеріалу показав, що невербальне спілкування у спорті є важливим інформаційним компонентом, який постійно використовують у професійній діяльності.

Перспективи подальших досліджень передбачаються у розширеному вивченні невербального компонента як одного із критеріїв професійного спілкування у спорті.

Список літератури

1. Карпець, Л.А., Шпанько, Т.С. Дещо про невербальні засоби спілкування у спорті: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Мова у професійному вимірі», Харків, 2009. С. 45-49.
2. Лапочук, Н.О., Удачина, Л.А. Організація та суддівство змагань з видів спорту. Навчально-методичний посібник, ММК, МММК, Маріуполь, 2014. 124с.
3. Стишов О. Спортивні терміни–інновації в сучасних засобах масової інформації: матеріали II Всеукр. наук. конф. Укр. термінол. і сучасність. Київ, 1997. С.74-80.
4. Ханін Ю.Л. Психологія общения в спорте. Москва : Физкультура и спорт, 1980. 208 с.



Kateryna Maksymova, PhD in Pedagogy, associate professor
Kharkive State Academy of physical culture
Kharkive

Peculiarities of teaching ukrainian students of english language in sport universities

Abstract. Theses are devoted to consideration of the urgent need to analyze some peculiarities of teaching Ukrainian students of English language in sports universities. The linguistic and didactic aspect of stylistically differentiated communicatively oriented teaching of Ukrainian students of English language at sports universities was studied.

Keywords: teaching process, Ukrainian students, sport universities, English language.

Introduction. Peculiarities of teaching Ukrainian students the English language in sport universities is an urgent problem today and requires the selection of optimal ways of learning in order to include future professionals in the process of acquiring their knowledges as soon as possible. One of them, in our opinion, is stylistically differentiated communicatively oriented learning, which provides at the initial stage of parallel and autonomous work of Ukrainian students in sport universities on the languages required in the practical activities of the sphere of sport speech communication. Such areas at the initial stage are socio-cultural and scientific sphere of sport, which are reflected in the language of a rather limited set of units that systematically form functional-speech styles – conversational and scientific ones.

The purpose and task of the research is to study the teaching process of Ukrainian students of English language in sports universities and to identify the peculiarities of this process within the framework of the linguistic didactic aspect of stylistically differentiated communicative-oriented education.

Research material and methods. Theoretical and empirical methods of research, analysis of scientific literature and pedagogical experience of the teaching process of Ukrainian students of English language at sports universities were used in the work.

Research results and their discussion. As evidenced by the results of our research, taking into account the practical needs of Ukrainian students in sports universities, especially at the initial stage of education, requires the intensification and individualization of stylistically differentiated communication-oriented teaching of English language. Such training contributes to the creation of a correctly oriented basis for the speech behavior of this

group of Ukrainian students, as it is based on the objective characteristics of the English language environment, which is a stylistically differentiated system, all subsystems of which are implemented selectively [1].

Taking into account the practical needs of Ukrainian students in sport universities of the initial stage of study also requires the allocation within the scientific style of a number of other disciplines such as general and highly specialized ones. Such training helps to create a correctly oriented basis for the speech behavior of this group of students, as it is based on the objective characteristics of English language environment, which is a stylistically differentiated system, all subsystems of which are implemented selectively. Stylistically differentiated communicatively oriented learning forms the creative activity of Ukrainian students in the learning process. At the same time, each act of communication is determined and directed by a high level of motivation to learn the English language, which is based on a clear orientation of the possibilities of using language tools.

Only English language teachers can be such communicators at the initial stage of learning, so it is advisable that teaching in groups is conducted by several teachers in accordance with the selected areas of speech communication in sports [3].

Regarding the linguodidactic aspect of stylistically differentiated communicatively oriented learning, the modern method of teaching English language in sport universities as a foreign language actively uses the achievements of functional stylistics. English language teachers work on the selection and systematization of sublanguage materials at different levels of the language hierarchy. However, when creating educational sport materials in most cases, the common lexical and grammatical minimum is realized first and, thus, the wrong orientation of the possibilities of using language units in different spheres of communication is created and the necessary communication of Ukrainian students is limited.

Based on the objective characteristics of English language norm, selectively presented in different sublanguages, it is advisable, in our opinion, in the selection and systematization of language material to move from differentiation by sublanguage to structuring the overall language base. In this way, Ukrainian students form an idea of the systemic nature of the English language and the possibility of purposeful use of language tools of each subsystem [2].

Working with lexical and grammatical means of different sublanguages gives Ukrainian students in sport universities the opportunity to clarify and analyze the selective nature of language units of English language, contributes to the development of a systematic approach to the analysis and synthesis of speech material. The result of such work is the formation of a subjective probabilistic forecast of speech activity in the English language in various spheres of communication. Ukrainian students in sport universities, having their own language experience, quickly come to understand the functional and stylistic system of language and consciously learn sublanguages, discovering in them linguistic analogues and contrasts, similarities and differences in the choice of language tools.

Otherwise, Ukrainian students in sport universities go from the general to the individu-



al, i.e. from the common language norm to the norms of sublanguages. There are a number of shortcomings in this path, both objective and subjective. The principles of both parallel and autonomous work in the learning process are as follows: taking into account the stylistic status of language tools and taking into account the dominant type of speech activity.

Detailed reading-study and listening can be taught in the sublanguage of social disciplines, and review - in the sublanguage of the media and so on. Of course, this does not mean that Ukrainian students are engaged in only one type of speech activity, but at the initial stage of study, in order to develop sustainable work skills, a certain type of speech activity dominates in the methodology of classroom activities and tasks for independent work.

Conclusions. Thus, peculiarities of teaching Ukrainian students the English language in sport universities is stylistically differentiated communicatively oriented learning can improve the quality of work of each teacher, significantly reduce the time of introduction of specialties and, thus, increase the efficiency of the educational process as a whole of teaching Ukrainian students an English language in sport universities.

Prospects for further research are the creation and implementation new methods of English teaching process of Ukrainian students in sports universities by specialty.

References

1. Bilianska, M., Kolodyazhna, A., Shuhailo, Y., Bohoslavets, L. Peculiarities of the Ukrainian Language as a Foreign Language Teaching in the Conditions of Distance Learning. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 2021, vol. 557, 244-254.
2. Bilyalova, A. ICT in Teaching a Foreign Language in High School. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 2017, vol. 237, 175-181
3. Petrenko, O. et al. Features of Foreign-Languages Teaching at Higher Education Institution. *International Journal of Higher Education*, 2020, vol. 9, No. 7.

Олена Орленко, кандидат історичних наук, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Юлія Семенова, кандидат філософських наук, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Маргінальні процеси в сфері сучасного спорту

Анотація. Сучасний спорт розглядається як триєдина сутність: як соціальний інститут, як особливий вид змагальної діяльності, як елемент масової культури, і виступає повноправною сферою функціонування у соціокультурній реальності, де за певних обставин стають можливими маргінальні процеси.

Ключові слова: спорт, маргінальні процеси, стратегія поведінки, нетиповість.

Вступ. Маргінальність як універсальний соціокультурний феномен корениться в групових умовах людського буття, проте неминуче набуває явної специфіки в конкретних історичних умовах й окремих сферах соціуму. Суб'єктивне нівелювання кордонів між доступним і недоступним при зіткненні людини з об'єктивною реальністю запускає маргінальні процеси, які часто надають згубного впливу і провокують зміну життєвих принципів та поведінки [4].

Мета та завдання дослідження. Виявити специфіку прояву маргіналізаційних процесів у сфері спорту на загальносоціальному, груповому та особистісному рівнях та впливу феномену маргінальності на соціокультурну динаміку спорту. Проаналізувати специфіку прояву маргінальності у сфері сучасного спорту в процесуально-динамічному аспекті.

Матеріал і методи дослідження. Ідеї постнекласичної філософії (М.Фуко, Ж.Бодрійяр, Ж.Дерріда, М.Мерло-Понті), у яких декларується пріоритет процесуальності, неуніфікованості пізнавальної практики, нелінійного детермінізму та бінарності; загальні положення системного аналізу (П.Сорокін, Н.Луман, Н.Кондратьєв), теорії соціальної взаємодії М.Вебера і Т.Парсонса.

Результати дослідження та їх обговорення. Теоретичний потенціал концепції маргінальності особливо активно проявляється у періоди швидких соціальних перетворень. У процесі вивчення у різних історичних умовах квінтесенцією сучасного сенсу поняття є дія цілого комплексу своєрідних явищ, зумовлених ефектами граничності, перехідності, невизначеності, у результаті відбуваються негативні економічні, політичні,

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



соціокультурні або особистісні трансформації [1]. Маргінальні процеси в окремих сферах функціонування соціуму фіксуються проявом спектру його складових, який властивий саме даній сфері, причому варіативність не схильна до точного повторення. Сутнісний аспект складових феномену, що передбачає ефекти граничності, перехідності, невизначеності, практично незмінний, спостерігається лише їх перекомпонування залежно від сфери функціонування. У контексті аналізу спорту як соціального інституту існування маргінальності можна трактувати, як прояв нетиповості, головним результатом конструювання якої виступають штучно створювані бар'єри для інтеграції до соціального інституту спорту, випадання з «мейнстриму», «забуття», концептуальне «непомічання» маргінальних спортивних явищ. Під час дослідження маргіналізаційних процесів у рамках світового спорту слід залучити інтерпретацію маргінальності як результату міжкультурної взаємодії. У період інтенсивних соціальних змін у межах однієї країни чи суспільства, коли спостерігається кризовість перехідної ситуації, під час аналізу маргіналізації інституту спорту доцільно скористатися трактуванням маргінального, як наслідку соціальних перетворень та кризового стану соціальної інтеграції. При аналізі спорту як особливого виду змагальної діяльності та як елемента масової культури існування процесів маргіналізації можна розглядати на двох рівнях: об'єктивному, як діяльність та суб'єктивному. Об'єктивний рівень має на увазі конструювання маргінального ззовні. Суб'єктивний рівень включає кілька аспектів: особистість спортсмена та його ставлення до спорту, групи спортсменів, їх взаємини між собою, до оточуючих у рамках спортивної діяльності (тренерів, суддів, журналістів), групи вболівальників, передбачає аналіз маргінальності «зсередини»: як стану свідомості, як особливої психологічної та світоглядної установки особистості [2]. У сфері сучасного спорту як диференційованої соціокультурної практики маргіналізація може бути обумовлена низкою об'єктивних та суб'єктивних факторів. До об'єктивних факторів слід віднести: належність до певної соціальної страти, відсутність-наявність рухових здібностей, фінансових можливостей, віковий, тендерний, культурний, релігійний маркери, маргіналізація складових спортивного простору. Функціонування суб'єктивних чинників залежить від особистісних морально-психологічних характеристик індивідів [3]. Формування особистісної маргінальності спортсмена зумовлено і генетичними факторами, і тілесною структурою, і специфікою виду спорту, але також впливом соціокультурних факторів та особистісними соціально-психологічними характеристиками.

Висновки. Використання концепції маргінальності для пізнання складних і суперечливих процесів, що відбуваються у сфері спорту, дозволяє більш глибоко зрозуміти динаміку розвитку даного соціального інституту, особливості його функціонування та зміни пов'язане із загальними соціальними процесами. У той же час, аналіз діалектики домінантного та маргінального дає змогу виявити особливості перебігу загальних процесів маргіналізації у сфері спорту.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку ми бачимо у дослідженні деструктивної функції маргінальної особистості в трансформації та модифікації цінностей спорту як сфери сучасного соціуму.

Список використаної літератури

1. Бейлін М.В., Орленко О.М. Спорт як товар у ринковому суспільстві. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць*. Харків. 2020. С.183-187.
2. Ібрагімов М. Філософія спорту в контексті екзистенціальної антропології. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські та психологічні науки*. 2014. Вип. 18. С.43–50.
3. Ібрагімов М.М. Спортивний інтерес та спортивний егоїзм як категорії філософсько-аксіологічного світогляду. *Мультиверсум. Філософський альманах*. 2012. № 4 (112). С. 196 – 212.
4. Gazniuk L.M., Semenova Yu.A. Human health in a risk society. *New stages of development of modern science in Ukraine and EU countries: monograph*. 5th ed. Riga, Latvia : “Baltija Publishing”, 2019. P.393-412.



Ніна Петрусенко, доцент
*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Спортивна лексика та екстралінгвістичні фактори

Анотація. Найважливішою тенденцією розвитку сучасної спортивної лексики є процес її інтернаціоналізації, який відбувається під впливом екстралінгвістичних факторів, що зумовлюють запозичення з терміносфери народу, який є законодавцем моди в тому чи іншому виді спорту, а світові інтеграційні процеси активізують цей процес.

Ключові слова. Спортивна лексика, терміносфера, екстралінгвістика у спорті.

Вступ. Спортивна лексика активно проникає у всі пласти міжкультурної комунікації, виходячи за рамки національних мов та використовується як емоційно-експресивний стилістичний засіб. Спостерігається процес метафоричної експансії спортивної лексики.

Мета та завдання дослідження. Проаналізувати основні лексико-семантичні явища в під-мові спорту та показати метафоричну експансію спортивної лексики в сучасну мовну реальність як явище інтернаціоналізації.

Матеріал і методи дослідження. Міжнародна лексика тематичних груп: «Східні єдиноборства», «Вітрильний спорт», «Спортивні ігри», «Кінний спорт». Усі міжнародні змагання з цих видів спорту проводяться на мові-джерелі: англійською, французькою та японською. Застосування екстралінгвістичного критерію: тривалість історичного розвитку виду спорту; традиційність виду спорту; популярність та масовість виду спорту; престижність виду спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Розвиток і формування спортивної лексики значною мірою зумовлено екстралінгвістичними факторами. Спортивна лексика пройшла чотири етапи в процесі свого формування, зазнавши інтенсивного взаємовпливу європейських мов у період свого становлення та розвитку. На кожному етапі спортивна лексика поповнювалася певними запозиченими найменуваннями. Так, наприклад, на першому етапі розвитку у спортивну лексику увійшли голландські, німецькі та французькі запозичення, заклавши основу майбутніх терміносфер парусного та веслувального спорту, фехтування та кінного спорту: бак, ют, трюм, пайл, форпик, ахтерпик, комінгси, гальюн, румпель, рангоут, такелаж, гафель, фальшкіль, шверт, рапіра, шпага, ефес, батман, дуель, апель, авантаж, ріпост, туше, гарда, кулька, маска, інтенція; манеж, пірует, паркур, піаффе, пасаж, алюр, галоп, фураж, вольт, конкур. На другому

етапі свого розвитку спортивна лексика поповнилась англійськими запозиченнями, зокрема із терміносистем спортивних ігор: футбол, баскетбол, гандбол, крикет, гольф, теніс, волейбол, пас, аутсайдер, воллей, блок, кетчер, сет, голкіпер, пенальті, дриблінг, матч, офсайд, пітчер, овертайм, зона. Третій період розвитку спортивної лексики характеризується припливом японських та англійських запозичень зі спеціальної лексики східних єдиноборств та екстремальних видів спорту: кудзуреекосихогатаме (утримання впоперек, із захопленням ворота і дальньої ноги зсередини,), нарабідзюдзіміє (удуша), вадза-арі-асет-іппон (перемога в результаті того, що борець набирає два рази вадза-арі), намідзюдзіміє (пряме задушення руками навхрест), огуруму (кидок через ногу вперед), кудзурекамісихогатаче (утримання з боку голови із захопленням рук і пояса), гякутекубі (перегинання у стійці), вадза-арі (гюлперемоги); віндсерфінг, скейтборд, фрістайл. У новітній період розвитку спортивної лексики відзначено приплив англійських запозичень, який пов'язаний з великою популярністю екстремальних видів спорту і навіть появою нових: дайвінг, скейтинг, аквабайк, кайтинг, рафтинг, спідскіінг, маунтинбайк, вепкбординг, скайсерфінг, скейтбординг, беккантрі, драфтинг, карвінг, стрітстайл, фрірайд, стрітстайл, даунхілл, ікс-гейме. Дослідження показали, що у спортивній лексиці відзначені всі семантичні явища, властиві мові загалом: синонімія, антонімія, полісемія та омонімія. Всі синоніми у спеціальній лексиці є рівнозначними і можуть бути охарактеризовані як терміни – дублети. Явище синонімії свідчить про складність та різноманітність шляхів формування спеціальної лексики [2]. Визначаючи лексичні інтернаціоналізми як міжмовний словесний фонд, доречно серед спортивних інтернаціоналізмів виділяються слова - глобалізми, які виражають світові поняття, носять міжнародний характер і які сприймаються членами будь-якого мовного співтовариства без перекладу. До глобалізмів у спортивній лексиці належать, насамперед, такі лексичні одиниці як спорт, футбол, баскетбол, волейбол, хокей, теніс та бокс. Основою виділення глобалізмів є міжмовне планетарне поширення, саме глобалізми вербалізують концепти, що мають основне значення в історії розвитку спорту. Спортивні професіоналізми та жаргонізми через високу частотність належать до основних базових груп лексики [1]. Доцільно віднести їх до зони ближньої периферії, незважаючи на їхню стилістичну обмеженість.

Висновки. Виходячи з дослідженого матеріалу, можна зробити висновок, що експансія спортивної лексики у національну мову відбувається переважно із загальноспортивної лексики, спортивних ігор і спортивних єдиноборств. Домінування окремих країн у деяких видах спорту призводить, як правило, до експансії у світове мовне співтовариство їхніх термінологічних полів. Поява таких номінацій відбиває загальну тенденцію мов до інтернаціоналізації словникового світового фонду.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з аналізом лексики ще не дуже масових видів спорту, таких як роликобіжний спорт, балет на льоду, групові танці на льоду, гірськолижний балет, дартс, змійковий спорт, спортивне рибальство, буєрний спорт та інші.

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**XXII Міжнародна науково-практична
конференція**

6-7 грудня 2022 року



Список використаної літератури

1. Карпець Л.А., Петрусенко Н.Ю. Спортивний жаргон як явище української та англійської мов. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2009. №1. С.223-224.
2. Кожевникова И.Г. Синонимия в современной спортивной терминологии / Культура общения и её формирование: Сб. науч. тр. Воронеж, 2000. Вып.7. С. 90-93.

Наталія Салтан, кандидат історичних наук, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Юлія Семенова, кандидат філософських наук, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Спорт як символічний капітал соціокультурної реальності

Анотація. Аналізується загальний соціально-культурний контекст, «погляд» на спортивні практики не «зсередини», а як би «ззовні», у співвідношенні з особливостями конкретного аксіологічного простору їх розвитку, з прийнятими в даному суспільстві і його субкультурах умовами трансляції соціокультурних традицій культурними кодами.

Ключові слова: спорт, ціннісні, смисловий потенціал, символічне капітал.

Вступ. Різноманіття соціокультурних модусів і векторів прояви символічного капіталу спорту в сучасному світі обумовлено його реальним ціннісно-смисловим потенціалом, що все більш затребуваним і використовується в різних сферах соціального життя. Склалася ціла промислова індустрія виробництва спортивних товарів та послуг; не можна не помітити, наскільки інтенсифікувався процес розвитку масових комунікацій, пов'язаних зі спортом.

Мета та завдання дослідження. Виявити характер і вектори актуалізації символічного капіталу спорту в сучасному соціокультурному просторі та провести аналіз аксіологічного змісту та символічного потенціалу сучасного спорту як особливого виду соціальної практики.

Матеріал і методи дослідження. Семіотичний метод став інструментом для аналізу соціальної інформації як результату знакової діяльності, виявлення соціальних смислів, культурних контекстів, символічних навантажень.

Результати дослідження та їх обговорення. Зростання в сучасній культурі «питомої ваги», ролі символічного капіталу проектується в різні галузі соціальних практик, включаючи сферу спорту як складної, багатокомпонентної, поліфункціональної діяльності. Найважливіше значення у такому контексті мають такі його складові, як власне спортивне суперництво, змагання як одна з сутнісних характеристик спорту, спортивний результат та його досягнення, володіння цим результатом, статус,

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



спортивне видовище з просторово-часовими компонентами та суб'єкт-об'єктними відносинами, спортивний стиль та імідж, як то тілесно-фізичні характеристики, одяг, зовнішність в узагальненому значенні, манери. Один із найбільш соціально затребуваних векторів символічної репрезентації спорту у таких дискурсах, як політичному, рекламному, образно-художньому дискурсах, у кіномистецтві, пов'язаний з поданням спортивної діяльності як одного з потужних механізмів «соціального ліфту», як способу переходу з одних соціальних позицій на інші. Значний символічний потенціал спорту пов'язаний із його орієнтованістю на цінність зовнішнього, демонстративно-очевидного результату, публічно явленого успіху, що високо корелює з особливостями розвитку сучасного соціокультурного простору та визначає високий ступінь затребуваності спорту сьогодні [1]. Символічний капітал містить у собі очевидну амбівалентність, виступаючи при його актуалізації в окремих сферах і як формування патріотизму, почуття гордості за країну, і як джерело формування інтолерантного і навіть агресивного відношення. Символічна модель, яка задається у прямому значенні слова як «модель для наслідування» закликає слідувати або подається, як власна соціальна траєкторія руху, тісно стикається з цінністю моделі «людини, яка сама себе створила». Хоча у першому випадку актуалізується, перш за все, символічний потенціал самого «майданчика», а в другому – суб'єкта – «гравця»: ти можеш, оскільки діяльність дозволяє, і повинен, тому що суспільство зобов'язує спочатку правильно вибрати самого себе, а потім і зробити себе самого. Це одна з найбільш наочних моделей здійснення цього імперативу, а саме тому вона стає високо соціально затребуваною у сучасних соціальних реаліях, коли людина прагне у всьому і завжди спиратися тільки на саму себе. Спорт істотно впливає на імідж сучасної людини, на стиль її життя. Усе це, безсумнівно, самостійні предметні поля на дослідження феномена спорту різних наукових сферах (педагогіці, біомеханіці, психології, медицині, генетиці та інших.). У той же час, цілком обґрунтованим, соціально та науково затребуваним, є розширення спектру аналізу феномену спорту, а саме, більш детальне вивчення всіх тих різноманітних соціокультурних детермінант, які істотно впливають на його структурні, змістовні, функціональні, аксіологічні і смислові аспекти [3]. Спорт, що має соціально значимий символічний капітал, протягом багатьох років є важливим засобом створення іміджу країни. За своєю суттю імідж держави – це відображення реальної держави, вміщене у певне емоційне середовище. У цьому контексті символічні можливості спорту безперечно виграють перед раціональним декларуванням принципів. У процесі формування міжнародного іміджу держави важливу роль відіграють символи, що формують асоціативний ряд з державою – відправником комунікаційного повідомлення [2]. Символи-ідеї відображають і обмежують політичний простір, політичні мотиви носіїв доступності сприйняття, відсутності необхідності будь-якого перекладу з мови на мову, що ж до мови спорту, то вона є універсальною.

Висновки. Значущість символічного потенціал спорту пов'язана з його орієнтованістю на цінність зовнішнього, демонстративно-очевидного результату, публічно продемонстрованого успіху у соціокультурному просторі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку визначаються різноманітністю соціокультурних модусів і векторів прояву символічного капіталу спорту

в сучасному світі, що у свою чергу обумовлено його реальним ціннісно-смысловим потенціалом, який стає дедалі більш затребуваним у різних сферах соціального життя.

Список використаної літератури

1. Газнюк Л.М., Семенова Ю.А. Спорт як соціально-філософський феномен. *Практична філософія*. №4. 2007. С.87-94.
2. Бейлін М.В., Семенова Ю.А. Комунікативні практики і номінативна лексика в субкультурі спорту. *Social sciences: development prospects in countries of Europe at the beginning of the third millennium: Collective monograph*. Riga : Izdevnieciba "Baltija Publishing", 2018. P.21-38.
3. Ибрагимов М. М. Философия спорта как новый антропологический проект: монография. К.: НУФВСУ. Изд-во «Олимпийская литература» 2014. 296 с.



Наталія Салтан, кандидат історичних наук, доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Світлана Червона

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Соціальний і гуманістичний потенціал олімпізму

Анотація. Розглядається суперечливий характер олімпізму, що полягає, з одного боку, в наявності величезного гуманістичного потенціалу, з іншого боку породжує широке коло негативних явищ: прагнення перемоги за будь-яку ціну, навіть за рахунок порушення моральності, заподіяння шкоди здоров'ю; прояви агресивності, шовінізму, використання спорту у корисливих політичних цілях.

Ключові слова: олімпійський рух, гуманізм, цінності, міжнародний спорт.

Вступ. Сучасний олімпізм займає особливе місце у соціальному та культурному житті суспільства, істотно впливає на спосіб життя людей, формує спортивний спосіб життя людини. В ньому закладено гуманістичні цінності: добра воля людей, прагнення миру, співробітництва та взаєморозуміння. Проблеми, з якими стикається олімпійський рух, вимагає посилити гуманістичну спрямованість олімпізму [4].

Мета та завдання дослідження. Проаналізувати практику міжнародного спорту в рамках концепції сучасного олімпійського руху та експлікувати його культурні та гуманістичні цінності. Визначити основні напрямки, форми та засоби підвищення культурної та гуманістичної цінності олімпійського руху

Матеріал і методи дослідження. Порівняльно-історичний аналіз об'єкта, у якого фіксується його суперечливість та пояснюється його історична динаміка.

Аксіологічний підхід, генетичний та порівняльний методи.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні соціальний престиж та популярність спортсменів іноді перевершують престиж представників мистецтва, науки, літератури, Олімпійські ігри, чемпіонати світу, кубки світу та інші великі змагання привертають увагу мільйонів людей. Видатні спортсмени стають кумирами. Проте можна констатувати (і підтвердженням цьому можуть бути ґрунтовні дослідження) [3], що перетворення олімпійського спорту на індустрію видовищ і розваг завдає непоправної шкоди розвитку олімпійського руху, порушуючи його принципи і руйнуючи саму олімпійську ідею. Тільки сформована олімпійська ментальність сучасного соціуму здатна вивести

сучасний спорт та олімпійський рух з-під влади комерціалізації, професіоналізації, нечесного суддівства та інших вад, які руйнують олімпізм. У сучасних умовах олімпізм постає як загальнолюдська цінність, як суттєвий елемент культури, показник розвитку фізичної культури тієї чи іншої країни.

Олімпійські ігри в культурі античної цивілізації відігравали важливу роль у формуванні визначальних принципів, філософії, ритуалів античного олімпізму, які були наповнені гуманістичним змістом, високою моральністю та інтелектуальним потенціалом, що вплинуло не тільки становленню античної цивілізації, а й формуванню загальнолюдської культури. Суперечливий характер олімпізму, що полягає, з одного боку, в наявності його величезного гуманістичного потенціалу, з іншого боку появи широкого кола негативних явищ, як то прагнення перемоги за будь-яку ціну, навіть за рахунок порушення моральності, заподіяння шкоди здоров'ю; прояви агресивності, націоналізму, шовінізму, використання спорту у вузькокорисливих політичних цілях тощо.

Гуманістична цінність міжнародного спорту проявляється у підвищенні спортивно-гуманістичної освіченості суб'єктів міжнародного спорту, в створенні спортивних стимулів до орієнтації на гуманістичні цінності [1]. За більш ніж вікову історію свого існування після свого відродження олімпійський рух набув істотних духовних особливостей. До них можна віднести накопичення смислових та символічних форм, прийняття цих форм як загальнолюдських зразків; формування логіки свого розвитку; впливом геть політику держав; увагу мільярдів людей; безперервна поява поколінь спортсменів і тренерів з «олімпійським» світоглядом. Через світ спорту та олімпійських цінностей людина відкриває навколишній предметний світ та відкриває себе в цьому світі. Об'єднання в олімпійському русі різнопланових, багатовимірних смислів спорту, етики, юриспруденції, соціальної співпраці мало дуже важливі духовні та соціальні наслідки [2]. Таке об'єднання створило основу зближення думок і почуттів учасників олімпійського руху, привернуло до нього увагу політичних діячів, педагогів, молоді, різних верств населення та професійних груп, що призвело до визнання олімпійського руху як універсальної загальнолюдської цінності.

Висновки. Олімпізм виступає частиною світової культури. На його основі сформувалася специфічна олімпійська культура, яка сформувалась на основі різнопланових та багатовимірних смислів олімпійського руху. Вона виступає у двох ціннісних відносинах до самої людини: як «власна» цінність і як «чужа» цінність. Олімпійський рух охопив майже всю сучасну цивілізацію. В олімпійській культурі з'являються та розвиваються теоретичні та практичні напрямки у галузі спорту, освіти, вихованні та науково-технічному прогресі. Олімпізм трансформувався у сферу громадського буття з її рухом, символікою, програмами та ініціативами.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з необхідністю розробки нових теоретичних підходів, що дозволяють перетворити технологію прикладного використання засобів фізичної культури та спорту для освоєння культурних засад олімпізму та посилити його гуманістичні засади соціалізації.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



Список використаної літератури

1. Beilin M.V., Chervona S. F. Vital and social basis of educational strategies of the information society. *New stages of development of modern science in Ukraine and EU countries: monograph*. 5th ed. Riga, Latvia : "Baltija Publishing", 2019. P.372-392.
2. Газнюк Л.М., Семенова Ю.А. Спорт як соціально-філософський феномен. *Практична філософія*. №4. 2007. С.87-94.
3. Ибрагимов М. М. Философия спорта в современной постэкзистенциалистской интерпретации. *Гуманітарний часопис*. 2013. № 2. С. 63 – 69.
4. Ібрагімов М. М. "Філософія олімпізму": комерціалізація ідеалів чи девальвація цінностей. *Практична філософія*. 2014. № 2. С. 168 – 173.

Ірина Соїна, канд. філол. наук, доцент
Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

Спорт як візуальна семіотична система

Анотація. Спорт розглядається як своєрідна і оригінальна знакова система. Як знакові засоби, поряд з неживими предметами, тут фігурують люди - спортсмени. Дії спортсменів складаються у певний код; взаємодія кодів утворює текст, що сприймається глядачами. Виділені подібні ознаки семіотичної структури шахів і мови.

Ключові слова: Спорт, знакова система, семіотика, комунікація, код, текст.

Вступ. Сучасний розвиток науки та технологій привів до створення єдиного інформаційного світу, який постає як загальний комунікативний простір, що зближує віддалені держави й з'єднує воєдино різні суспільні явища. Комунікація передбачає знакову організацію, у якій всі явища культури, що виступають як знакові системи та феномени комунікації є об'єктом вивчення семіотики - науки про комунікативні системи та знаки, якими в процесі спілкування користуються люди. З цієї позиції потрібно поглянути і на спорт.

Метатазавдання дослідження. Проаналізувати спорт як структурно організовану знакову систему. Розкрити знакову структуру спорту та виявити специфіку мови спорту. Довести, що спортивне видовище є специфічним, візуальним текстом.

Матеріал і методи дослідження. Положення структурно-функціонального аналізу Ф. де Соссюра (вчення про формальну організацію мови) та теорію знаків Ч.С. Пірса (тріадична знакова організація). У теоретичному плані дослідження спирається на вчення У. Еко про структуру та концепцію семіосфери Ю.М. Лотмана.

Результати дослідження та їх обговорення. Спорт як умовна, ігрова система, утворює комунікативну знакову структуру, яка не має практичного, побутового значення. Звідси впливає визначення спорту як тілесного змагання за певними правилами з метою визначення переможця. Ідеальною моделлю, що виражає суть спорту з погляду формальної організації, є шахова гра. У шахах у досконалому вигляді дотримані всі основні постулати спорту: надання рівних умов та рівних можливостей для реалізації супротивникам; спортивні правила єдині і допускають довільного тлумачення; відсутність сторонніх чинників, які впливають протягом гри. Семіотичне



дослідження спорту передбачає виявлення структури [3], яка утворюється взаємодією категорій форми (правила), змісту (саме змагання) і значення (визначення переможця). Методологічний підхід до дослідження полягає у вивченні спорту як семіотичної системи, кожен рівень і кожен елемент якої (спорт в цілому, спортивне змагання, конкретна спортивна подія та окремих спортивний епізод) являють собою структурну взаємодію категорій форми, змісту та значення. Звідси випливають основні завдання дослідження спорту як семіотичної системи, а саме: спираючись на метод структурно-системного аналізу виявити та описати специфічні знаки та коди, що діють у спорті; розглянути процес утворення тексту із цих кодів. Спорт як мова може існувати тільки на основі тих понять та правил, які вона запозичує у природної мови [4]. Спорт може використовуватися як мова в інших галузях культури та суспільного життя, коли потрібно висловити змагальний, «спортивний» дух події чи явища. У семіотичній структурі спорту правила змагань, що є по суті своєю мовою, є категорією форми. Шахова гра не тільки ідеальна модель спорту з точки зору формальної організації, вона також є модель загальної універсальної мови [2].

Можна виділити такі подібні ознаки семіотичної структури шахів і мови: 1) У шахової гри, як й у мові, діє постійна система правил, яка залежить від волі граючих. 2) Мова - це структура, що описується абстрактно і являє собою сукупність відносин. Будь-яка діахронічна зміна встановлює нове синхронне відношення між елементами. У шахівниці система взаємозв'язків між фігурами змінюється з кожним ходом. Будь-яке втручання у систему змінює значення решти фігур. 3) У мові можна назвати одиниці першого членування, наділені значенням (монемами), які у поєднанні один з одним утворюють синтагми; ці елементи першого ряду потім членуються на складові їх елементи другого ряду. Це фонема і їх менше, ніж монемою. У шахах фонемам відповідають фігури, а монемам - ходи цими фігурами. У мові, й у шахах теж, означення відбувається як взаємодія одиниць цих двох рівнів. 4) У мові учасник комунікації складає код із набору відомих символів, комбінуючи їх згідно з відомими правилами в синтагматичний ряд, що власне і є мовою. У шахах кожен, хто грає з ряду послідовних ходів, вибудовує свій код; обидва коди разом складають текст чи зміст партії. 5) Як у мові усне мовлення можна записати буквеними символами, текст шахової партії також зображується графічно з допомогою спеціальної інструкції [1].

Висновки. Мова спорту має суттєві відмінні риси від природної мови: останній є вербальним, природним і універсальним. Мову спорту можна кваліфікувати як візуальну, штучну і замкнуту на собі. У спорті загалом, на відміну від шахів і мови, немає «подвійного членування» — спортивний текст виступає як цілісний знак і ділиться не на дискретні символи (як лінгвістичний текст), а на диференціальні ознаки — коди учасників змагання.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку пов'язані з формуванням структурних моделей різних видів спорту та зіставленням їх з семіотичними структурами інших культурних феноменів.

Список використаної літератури

1. Климов М.Ю. Шахматы как модель языка в «Курсе общей лингвистики» Ф. де Соссюра. *Очерки гуманитарных исследований*. Под ред. Е.В. Лукашевич. Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2004. Вып. 1. С. 59-65.
2. Соссюр Ф. Курс общей лингвистики. М.: Кн. дом «ЛИБРОКОМ», 2013. 272 с.
3. Эко У. Отсутствующая структура. Введение в семиологию. ТОО ТК «Петрополис», 1998. 432 с.
4. Gazniuk L.M, Soina I.Yu. Human speech form as a grammatic method. // *International scientific conference «Modernization of the educational system: world trends and national peculiarities»*: Conference proceedings, February 22th, Vytautas Magnus University. Kaunas: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2019. P.53-56.



Марія Темченко

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Харків, Україна*

Історія розвитку стрільби з лука в Каразінському університеті

Анотація. Розглянуто історію становлення та розвитку стрільби з лука у Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна. Показано, що стрільба з лука є популярним видом спорту, який забезпечує не тільки фізичний розвиток студентської молоді, а й можливість досягнення високого рівня спортивної майстерності протягом навчання у закладі вищої освіти.

Ключові слова: стрільба з лука, фізична культура, спорт, студент

Вступ. Стрільба з лука – це олімпійський вид спорту, який завжди був і є студентським, входить до програми Всесвітніх Універсіад і має значні можливості щодо розвитку фізичних якостей, формування морально-ціннісних орієнтирів студентської молоді [2, 3].

На навчально-тренувальних заняттях здобувачі вищої освіти мають можливість вивчення сукупності методів та прийомів оволодіння технічними елементами в стрільбі зі спортивного лука, корекції режиму праці і відпочинку з метою самооздоровлення та покращення режиму практичної життєдіяльності, створення мотивації для практичних занять фізичною активністю, зокрема, стрільбою з лука [1].

Завдяки впровадженню секційної форми занять з фізичного виховання створена можливість для розвитку і популяризації стрільби з лука у багатьох закладах вищої освіти, зокрема у Львові, Києві, Харкові, Сумах та інших містах України [5].

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження є аналіз історії розвитку стрільби з лука в Харківському національному університеті імені В.Н.Каразіна.

Матеріал і методи дослідження. Проведено аналіз історії розвитку стрільби з лука в Харківському національному університеті імені В.Н.Каразіна. Методи дослідження: огляд сучасної літератури та моніторинг інтернет-ресурсів за темою дослідження, організаційний аналіз, системний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Стрільба з лука в системі фізичного виховання та спорту в Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна – відносно новий вид спорту. В процес спортивно орієнтованого фізичного

виховання студентів стрільбу з лука було впроваджено в 2010/2011 навчальному році. Однак і трохи раніше Каразінський університет мав спортивні успіхи у цьому виді спорту. Студентка хімічного факультету Вікторія Коваль протягом навчання в університеті стала майстром спорту України міжнародного класу, багаторазовою чемпіонкою України, переможцем етапів Кубка світу, чемпіонкою Європи, призером чемпіонатів світу та Всесвітньої Універсіади, учасницею Олімпійських ігор 2008 року в Пекіні. Саме за ініціативи Вікторії Коваль та Віктора Галазюка стрільбу з лука було включено до засобів фізичного виховання в Каразінському університеті

Для розвитку стрільби з лука в університеті було обрано два напрямки: стрільба з лука як засіб фізичного виховання студентів та робота спортивної секції. Перший напрямок був спрямований на масовий розвиток виду спорту та підготовку спортивного резерву, другий – на підготовку спортсменів високого класу. Спочатку для проведення цієї роботи використовувалась спортивна база СДЮШОР зі стрільби з лука, а у 2012 році на навчально-спортивному комплексі «Каразінський» було обладнано лучний тир та майданчик.

Щороку стрільбу з лука, як засіб фізичного виховання, обирали понад 80 студентів. Це сприяло поповненню спортивної секції новими талановитими спортсменами з числа початківців. Розвиток та популяризація стрільби з лука в Каразінському університеті сприяли залученню до навчання талановитих спортсменів після закінчення навчання у школі.

Вихованці Каразінської лучної секції досягли значних успіхів на Всеукраїнських та міжнародних змаганнях. Олена Борисенко (соціологічний факультет), яка спеціалізувалась у стрільбі з блочного лука, за неповні два роки пройшла шлях від спортсмена-початківця до чемпіонки світу, була призеркою на етапах Кубка світу та Європи, володаркою Кубка Європи серед юніорів, учасницею Всесвітньої Універсіади. Микита Кравчук (фізико-енергетичний факультет), Валерія Акулова (факультет міжнародних економічних відносин та туристичного бізнесу) та Микита Дюняшев (юридичний факультет) були призерами юніорських чемпіонатів Європи.

У 2017 році у Харкові було проведено фінальні змагання зі стрільби з лука за програмою Всеукраїнської літньої універсіади. Каразінський університет не лише став основним закладом вищої освіти – організатором цих змагань, а й виборов друге місце у загальнокомандному заліку. Фінали цих змагань відбулися на головній площі Харкова, майдані Свободи, та вперше в історії незалежної України транслювалися національним телеканалом «X-sport».

На початку 2022 року в університеті було створено структурний підрозділ «Спортивний клуб зі стрільби з лука», який мав займатися комплексним розвитком цього виду спорту, у тому числі і створенням сучасної лучної спортивної бази [4], але вторгнення окупантів на Україну завадило реалізації цих планів.

Висновки. Стрільба з лука є видом спорту, який доступний для розвитку у закладах вищої освіти та використання у системі фізичного та спортивного виховання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальшому передбачається проведення дослідження у сфері менеджменту спортивних клубів Каразінського університету.

Список використаної літератури

1. Виноградський Б. А. Спортивна стрільба з лука: основи й удосконалення спеціальної підготовленості : монографія. Л. : ЛДУФК, 2012. 306 с.
2. Коваль В. О., Галазюк В. О., Кононенко Г. В., Стрільба з лука у спортивно орієнтованому фізичному вихованні студентів. Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини. Збірник наукових праць. Харків, 2020. Випуск 1. С. 195-197.
3. Правила змагань: Федерація стрільби з лука України. Київ, 2017. 48 с.
4. Програма розвитку фізичної культури та спорту в Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна : Рішення вченої ради Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна від 20 грудня 2020р. протокол №19. URL: <http://rada.karazin.ua/ua/documents/docs-rishennya?protocol=2020-12-28-19>
5. Темченко В.О. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня к. фіз. вих : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ, 2015, 20 с.

Дарина Токарєва, студентка
Харківський національний медичний університет
Харків, Україна

Становлення акробатики як провідного напрямку у цирковому мистецтві

Анотація: Акробатика є одним з основних видів спорту, елементи якого активно застосовуються у цирку для надання виступам особливої майстерності та ефектності. Цей вид спорту бере свій початок ще з давніх-давен, а впродовж століть розгалужується на професійний та любительський напрями, постійно удосконалюючись.

Ключові слова: акробатика, циркове мистецтво, акробатичні трюки, професійний спорт, стрибкові вправи.

Вступ. Акробатика – вид спорту, що поєднує якісну фізичну підготовку із граціозним виконанням складних трюків. Саме з метою додавання унікальності у своїх виставах, акробатика набуває вагомого значення в успішному розвитку циркового мистецтва.

Мета та завдання дослідження: опрацювати основні етапи розвитку акробатики з початку її існування; дізнатися про особливості акробатичних трюків, що надають вагомої ролі акробатиці в цирку.

Матеріал і методи дослідження. Зародження акробатики почалося ще з стародавніх часів, більше 2300 років до нашої ери, що підтверджують знайдені протягом останніх століть архітектурні пам'ятки із зображенням інтерпретацій тогочасного уявлення про людей, «ходячих навшпиньки».

Термін «акробатика» бере свій початок ще зі Стародавньої Греції, де акробатичні елементи використовували задля забарвлення церемоній, тогочасних святкувань та ігор. Ігри з биками відбувалися з виконанням притаманних акробатиці стрибкам та розворотам.

Згадування про акробатичні трюки можна знайти у письменах 400-300 – ст. до н.е. давньо-грецького письменника Ксенофонта, де постає образ жінки-танцівниці, що виконувала небезпечні акробатичні стрибки з переворотами над лезами.

У Стародавньому Римі зустрічалися акробати-артисти, які ходили по канатах чи демонстрували дресирування, і мали певну назву «циркулятори».

За часи епохи Відродження запроваджувалися незвичні конкурси, що полягали у конструюванні живих фігур з людей у вигляді пірамід. За «побудову» найвищої піраміди з акробатів призначалися нагороди учасникам.

Наприкінці XVI століття були перші спроби у створенні літератури, що містила



згадки про акробатичні вправи, але методики їх виконання описувалися лише у книзі-посібнику Тюккаро, включаючи й особливості професійної акробатики.

В часи XVIII-XIX століть акробатичні вправи стають провідними для використання у цирковому мистецтві, у тому числі в гімнастиці. З того часу акробатика розгалужується на два основні напрямки: цирковий та спортивний.

Циркова акробатика - видовищний жанр, історія та розвиток якого формувалися століттями. На відміну від спортивного, він націлений більш ефектну подачу. Пік розвитку даного підвиду акробатики припадає на 1800 роки, адже саме у той період часу провідним стає рух про здоровий спосіб життя.

У цирку акробатика займає домінуюче становище. Акробатичні трюки застосовують не тільки гімнасти й акробати, а жонглери та клоуни.

Види циркової акробатики можна поділити на дві групи:

- статична (балансування та еквілібристика у різних положеннях тіла);
- динамічна (сальто, піруети, перекоти).

Відповідно до стилю та знаряддя, яке використовується під час виступу, всі артисти діляться на акробатів-вольтижерів, акробатів-каскадерів, кінних акробатів, темпових, повітряних, акробатів на гігантських кроках, клоунів-стрибунів і т.д. Найбільш поширеними стилями є саме стрибова, плечова, силова та пластична акробатика.

Стрибова акробатика – це індивідуальні та групові стрибки у різних поєднаннях, у тому числі через перешкоди (бар'єри, машини, людей). Стрибки можуть здійснюватися як за допомогою спеціальних пристроїв, що підкидають (батут, трамплін, підкидна дошка), так і без них.

Плечова акробатика, як правило, здійснюється у груповому виконанні за участі мінімум трьох учасників. Верхні партнери стрибають із плечей, на плечі нижніх, створюючи "колонну" або "піраміду". Зазвичай використовується в номерах з підкидними дошками та батутом.

Силова акробатика, або як її ще називають – крафт-акробатика – це вправи, котрі вимагають від артистів значної фізичної підготовки та витривалості, адже вправи засновані головним чином на жимах, таких як стійки "рука в руку", "рука-голова". Найбільш відомими елементами цього виду акробатики є стійка верхнього партнера рукою або обома руками на голові нижнього, "голова в голову", перекати нижнього партнера, який тримає на собі верхнього, по цирковому манежу.

До елементів пластичної акробатики, яка є відомою під назвами "каучук", "клішники", відносять поєднання силових та фігурно-композиційних елементів, котрі націлені на демонстрацію гнучкості виконавців.

Ті, хто бажає стати цирковими акробатами, як правило, розпочинають своє навчання у ранньому віці. Адже фізична підготовка у акробатиці найкраще закладається саме у ранньому віці через можливості гнучкості тіла та його піддатливості. Ті, хто мають бажання зайнятися акробатикою у більш зрілому віці, можуть досягти успіхів, але для цього треба докласти набагато більше зусиль.

Результати дослідження. Ознайомившись з основними етапами розвитку акробатики та її переформування на провідний напрям циркового мистецтва, можна зазначити, що використання акробатичних вправ задля надання виступам більшої

ефектності є складовою успіху циркової акробатики як окремого типу художніх вистав.

Висновок. Отже, узявши свій початок ще з давніх часів, акробатика постала одним з основних видів спорту, що активно використовується у цирковому мистецтві. Циркова акробатика, що поєднує стрибкову, силову, плечову та пластичну, залишається провідним напрямком акробатики, який гармонійно комбінує силу й майстерність із витонченістю та граціозним виконанням трюків.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Одним з напрямів подальших досліджень можна розглянути розвиток циркової акробатики в Україні, особливості даного виду спорту та його роль у культурному житті різних вікових груп населення.

Список використаної літератури

1. Гур'єва О. Витоки виникнення основних жанрів циркового мистецтва: практ. порадник. Маріуполь: Рената, 2009.
2. Мельник, М.М.. Технологія використання трюку як ефективного прийому високого професіоналізму артиста естради. Мистецтвознавчі записки. 2018.
3. Гімнастична термінологія: навч. посібник. Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. К.: Олімп. література, 2010. 144 с.
4. Акробатика: посібник для викладачів серед. шкіл і громад. тренерів. К. : Здоров'я, 1966. 90 с
5. Акробатика. К. : Здоров'я, 1969. 60 с.



Христина Хіменес, к. фіз. вих., доцент
*Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського,
Львів, Україна*

Сучасні напрями розвитку систем змагань в ігрових видах професійного спорту

Анотація. Тенденції останнього десятиліття визначають необхідність внесення коректив до існуючих систем змагань у ігрових видах професійного спорту у напрямі підвищення їх організаційної та економічної ефективності. Яскраво це простежується на практиці діяльності провідних професійних ліг Північної Америки.

Ключові слова: ігрові види спорту, професійний спорт, змагання, ліга.

Вступ. Сьогодні професійний спорт є однією з найбільш глобальних практик спорту. У той же час досліджень, які б комплексно пояснювали особливості його функціонування у сучасному суспільстві, вплив окремих чинників на розвиток як самих його організацій, так і запропонованих ними систем змагань фактично немає. Упродовж останніх двадцяти років відбулися вагомі зміни у всіх цих процесах, а тому існує потреба актуалізувати знання у відповідності до тенденцій сучасності.

Мета: виявити напрями розвитку систем змагань ігрових видів професійного спорту на прикладі ліг Північної Америки (NFL, NBA, NHL, MLB, MLS) та Європи (UEFA, FIBA/ULEB).

Матеріал та методи. Основним матеріалом дослідження була інформація з сучасних праць фахівців напряму, а саме щодо розвитку професійних видів спорту та їх систем змагань: в американському футболі [4, 5], футболі [6], баскетболі [1], хокеї [3], бейсболі [2] тощо.

Методи: аналіз та синтез, історичний метод, системний підхід.

Результати дослідження та їх обговорення. Існуючі сьогодні системи змагань в різних видах спорту під впливом індустріалізації суспільства, розвитку ринкової економіки та інформаційної сфери набувають нового вигляду. Яскраво це простежується саме у професійному спорті, який, орієнтуючись на отримання максимальних прибутків, намагається «крокувати в ногу» зі змінами, які диктує сучасний світ. Про це свідчать оновлення, які постійно впроваджують професійні спортивні організації. До прикладу, NBA, яка вважається еталоном спортивного бізнесу, фактично щороку впроваджує

зміни в систему баскетбольних змагань та їх організацію [1]. В останні роки зокрема було вирішено, що регулярний сезон стартуватиме на 8 днів раніше, що своєю чергою зменшує кількість спарених ігор в сезоні, аби зіркові гравці клубів мали більше часу на відпочинок. Подібне нововведення передбачає якісніше відновлення зазначених гравців, а отже і підвищення якості їх гри. З метою підвищення зацікавленості з боку глядачів ліга змінила і формат проведення «Матчу всіх зірок». Нещодавно вперше він був проведений не у форматі «Схід проти Заходу». Відтепер команди формуються з 24 найкращих спортсменів (по 12 з кожної конференції), яких обирають капітани. Подібний формат запозичений з NHL, де ці зміни були впроваджені ще у 2010 році [3]. Процедура відбору гравців на «Матч всіх зірок» NHL перетворила на видовище шоу під назвою «Fantasy draft».

Окремі нововведення були зроблені і в системі змагань NFL у сезоні 2020-2021 років. Так, замість 12 команд до плей-офф тепер потрапляє 14 (ліга збільшила кількість Wild-card» до трьох для кожної конференції). На думку фахівців такий крок посилить спортивну конкуренцію всередині Ліги та сприятиме ще більшому зростанню кількості глядачів матчів [4, 5].

Схожі тенденції спостерігаються сьогодні і у MLS (Major League Soccer). У 2021 році ліга розширилася до 28 команд, отже зросла кількість матчів упродовж сезону (до 34 в регулярному чемпіонаті). У Ліги присутній свій власний цікавий формат проведення «Матчу всіх зірок» - збірна найкращих гравців MLS проти запрошеної команди (Манчестер Юнайтед, Челсі тощо).

Щодо ігрових видів професійних спорту у Європі, то тут також спостерігається активна робота над форматами проведення змагань, внесенням коректив до існуючих систем змагань. Зокрема UEFA збільшила кількість команд Ліги Чемпіонів у груповому етапі з 24 до 32 (у 2018). Планується зростання кількості до 36 у сезоні 2024/2025 рр. Кількість команд Ліги Європи у груповому етапі зменшилася при цьому з 48 до 32 у 2021. Чвертьфінали і фінали Ліги Чемпіонів та Ліги Європи проходять у форматі одно-матчевих зустрічей (з 2020). Також зросла кількість заміन упродовж гри: п'ять замість трьох (з 2020) [6].

FIBA та ULEB також активно змінюють окремі компоненти систем змагань у баскетболі. Так, У турнірі Євроліги у сезоні 2016/2017 зменшено кількість учасників з 24 до 16. У 2020/2021 збільшено до 18. До плей-офф проходять 8 кращих. У турнірах Єврокубку у сезоні 2016/2017 збільшено кількість учасників з 24 до 36. У сезоні 2020/2021 – повернулися до формату з 24 командами тощо.

Розширення масштабів проведення змагань в різних ігрових видах професійного спорту зумовлені перш за все запитами суспільства. Останнє демонструє суттєвий попит на подібне видовище, а отже провідні організації намагаються забезпечити достатню кількість та якість своєї пропозиції.

Висновки. Сьогодні системи змагань більшості ігрових видів професійного спорту зазнають динамічних змін відштовхуючись від тенденцій, які диктує спортив-

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



ний ринок та загалом суспільство. Основна ціль цих змін – підвищення економічної ефективності діяльності власне організацій професійного спорту.

Перспективи подальших досліджень. Планується поглиблений аналіз механізмів та чинників впливу на формування сучасних систем змагань у професійному спорті.

Список використаної літератури

1. Сушко РО. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації (на матеріалі баскетболу). Монографія. Київ: Центр учбової літератури; 2017. 360 с.
2. Dr. Kelly L. Rhodes. Impactful Corporate Social Responsibility in Major League Baseball. *The Sport Journal*. 2020. Vol. 10.
3. Paulus S. Hockey is back...sort of...with first virtual games scheduled; 2020 [cited 2020 Sep 21]. Available from: <https://bluelinestation.com/2020/04/28/new-york-rangers-first-virtual-games-scheduled/>
4. Schulian J. Football: great writing about the national sport. New York: a special publication of the Library of America; 2015. 319 s.
5. Seifert K. How the XFL came crashing down, and what its collapse means for the future of spring football. ESPN; 2020 [cited 2022 Sep 2]. Available from: https://www.espn.com/xfl/story/_/id/29297846/how-xfl-came-crashing-its-collapse-means-future-spring-football
6. Vorobyev A., Zarova E., Solntsev I., Osokin, N., Zhulevich V. Statistical Evaluation of Football Performance Depending on the Socio-Economic Development of Countries. *Statistical Journal of the IAOS*. 2016. № 3 (32). P. 403–411.

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

**ЗБІРНИК ТЕЗ
XXII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ»**

За достовірність представлених результатів відповідають автори

Редактор:
Світлана СТАДНИК

Видання Харківської державної
академії фізичної культури
Харківська державна академія фізичної культури
Україна, 61058, м. Харків, вул.Клочківська, 99
+38 (057) 705-23-01

Харків, 2021