

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

Матеріали
студентської наукової конференції
Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича

**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЗДОРОВ'Я
ЛЮДИНИ**

12-14 квітня 2022 року



Чернівці
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
2022

Матеріали студентської наукової конференції Чернівецького національного університету (12-14 квітня 2022 року). Факультет фізичної культури та здоров'я людини. Чернівці : Чернівець. нац.ун-т. ім. Ю. Федьковича, 2022. 126 с.

До збірника увійшли статті студентів факультету фізичної культури та здоров'я людини до щорічної студентської наукової конференції університету.

Молоді автори роблять спробу знайти підхід до висвітлення й обґрунтування певних наукових питань, подати своє бачення проблем.

© Чернівецький національний
університет імені Юрія Федьковича, 2022

Балан Мар'яна

Наукова керівниця – ст. викл. Козік Н.М.

Основи добору вправ для дітей молодшого шкільного віку із порушенням постави

Одним із найчастіших порушень, які трапляються у дітей і підлітків є дефекти постави. У молодших школярів вони становлять близько 90 % від усіх патологій опорно-рухового апарату [1].

Крім порушень фізичного розвитку, порушення постави супроводжуються розладами дихальної, серцево-судинної, та нервової систем, унаслідок подразнення нервових структур зміщеними хребцями. Тому відновлення дітей із такими дефектами надзвичайно важливе [2].

У фізичній терапії пацієнтів із дефектами постави широко використовують вправи симетричного та асиметричного характеру, вправи на фітболі, ігрові вправи, гідрокінезотерапію та інші методи кінезіотерапії.

Симетричні вправи виконують при серединному положенні хребта. Їх коригувальний вплив пов'язаний із різною напругою м'язів при намаганні зберегти симетрію частин тіла. М'язи з опуклої сторони хребта при таких вправах інтенсивніше напружуються, а на увігнутій – розтягуються. Поступово м'язова тяга з обох сторін вирівнюється і асиметрія зникає.

На кривизну хребта при сколіотичній поставі позитивно впливають асиметричні вправи. Завдяки виконанню таких вправ м'язи та зв'язки на увігнутій стороні дуги помірно розтягуються, викривлення зменшується. Це сприяє диференційованому зміцненню ослаблених м'язів з опуклого боку хребта.

При доборі терапевтичних вправ ураховують порушення положення тазу у фронтальній та горизонтальній площинах та зміну положення хребта у фронтальній і сагітальній [3].

Порушення постави у фронтальній площині коригують симетричними вправами у положеннях лежачи на животі й на

спині, що сприяє розвантаженню хребта. Для пацієнтів із поперековим гіперлордозом призначають вправи для розтягування м'язів нижньої частини спини та тонізування м'язів живота.

Позитивні результати дає корекція порушень постави на фітболі. Для правильного формування поперекового лордозу, при його згладженості, виконують терапевтичні вправи у положенні лежачи на животі. Пацієнтам із укороченням нижньої кінцівки, внаслідок перекосу тазу застосовують корекційні вправи у положеннях стоячи або лежачи на спині. При горизонтальній ротації тазу призначають вправи, які забезпечують рухи, протилежні до патологічного положення.

Для відновлення пацієнтів молодшого шкільного віку часто використовують рухливі ігри, які стимулюють роботу різних м'язових груп, поліпшують кровообіг, дихання й обмін речовин. Ігрова діяльність передбачає виконання прикладних вправ, зокрема ходьби, бігу, стрибків, метання, вправ для рівноваги лазіння та повзання. Під час ігор періоди напруги чергуються з відпочинком, внаслідок чого тривалість занять може бути продовжена. Крім того, позитивні емоції сприяють нормалізації функцій нервової системи.

Правильно підібрані в комплексі фізичної терапії терапевтичні вправи сприяють швидшому відновленню правильності постави у дітей молодшого шкільного віку.

Список літератури

1. Михно Л. (2014) Дослідження проблеми поширеності порушень постави в дітей молодшого шкільного віку. *Молода спортивна наука України*. №3. 2015. – С. 133- 138.
2. Проніна, О. П., & Калмиков, С. А. Методи оцінки ефективності фізичної реабілітації при порушеннях постави у підлітків. *Матеріали міжн. наук.-практ. конф."* *Фізична культура, спорт та здоров'я"*, 2015. С.233–235.
3. Гайдук А. А. Потапчук А. А. Физическая реабилитация детей младшего школьного возраста со статическими нарушениями опорно-двигательного аппарата. *Гений ортопедии*. 2011. № 4. С 58–62.

Білоросюк Андрій
Науковий керівник – ст. викл. Мазяр О. Є.

Патріотизм як основний компонент виховання сучасного покоління

Патріотизм як загальне поняття полягає в любові до Батьківщини, готовності пожертвувати своїми інтересами заради неї, відданості своєму народові, гордості за надбання національної культури. Це почуття виражає особливе емоційне переживання своєї приналежності до країни і свого громадянства, мови, історії, традицій, готовності діяти в інтересах рідної держави та виступати за її захист, якщо виникла така необхідність [1].

У зв'язку з цим суспільство стикається з важливістю патріотичного виховання, яке несе в собі розвиток любові до Вітчизни, національної самосвідомості й гідності, дбайливе ставлення до рідної мови, культури, традицій, потребу зробити свій внесок у долю Батьківщини, інтерес до міжнародного спілкування прагнення праці на благо рідної країни, її народу [1].

Патріотичне виховання – це комплексна діяльність органів державної влади, громадських організацій, освітніх закладів, а також сім'ї, що спільно дає змогу сформувати в сучасного покоління високу патріотичну свідомість, до якої належать почуття вірності, любові до Батьківщини, турботи про народ та його долю, готовність у будь-який час виконувати власний громадянський і конституційний обов'язок. Пріоритетним напрямком патріотичного виховання є формування ціннісного ставлення особистості до українського народу, Батьківщини, держави, нації [2].

Досліджуючи патріотичне виховання та загалом поняття «патріотизм», варто пам'ятати, що вони є багатогранним явищем, яке поєднує в собі соціальні, політичні, духовні, культурні, історичні та багато інших компонентів і чинників, що взаємно доповнюють один одного і формують соціальну свідомість [2].

Безумовно, найважливіша роль у патріотичному вихованні індивіда припадає на родину, оскільки саме батьки закладають та прививають дитині ті якості, з яких і буде складатися цілісна особистість. Проте неабияке значення у цьому процесі відіграє і

заклад освіти, в якому відбувається розвиток психічних, інтелектуальних та фізичних якостей. Завдяки освітнім закладам формується зрілий патріот, який турбується не лише про минуле країни, а й про її сучасний політичний стан, долю співвітчизників, дотримується виконання усіх суспільних обов'язків, вимог та дисциплін, відчуває соціальну відповідальність, дбає про економічний та культурний аспект розвитку держави [1].

Крім цього, патріотизм зосереджений і на особистому розвитку громадян, а саме їх фізичному розвитку. Це здійснюється і зокрема завдяки впровадженню патріотичного виховання під час занять фізичною культурою і спортом. Цей процес дозволяє сформувати цілісну гармонійну особистість, що поєднує в собі фізичні й духовні якості [1, 2].

Аналізуючи патріотичне виховання загалом, можна виділити окремі провідні аспекти, які й становлять його структуру. Сюди належать патріотичні почуття, національна гідність як громадянина України, розуміння та дотримання своєї державно-суспільної ролі, бережливе та поважне ставлення до національного надбання, готовність до діяльності на благо Батьківщини, володіння рідною мовою, усвідомлення відповідальності не лише перед країною, а й перед усім народом, та готовність захищати його інтереси, почуття гордості, відданості як до історичного минулого Батьківщини, так і до сучасності, почуття національної гідності й самосвідомості [1, 2].

Отже, патріотизм загалом і патріотичне виховання зокрема – це найважливіша ціннісна основа будь-якого демократичного суспільства. Завдяки патріотичному вихованню розкривається духовна, соціальна та економічна сфера життя суспільства. Враховуючи це, основною метою патріотизму є виховання гуманної, творчої, відповідальної, свідомої молоді, яка має активну життєву та суспільну позицію і діє в інтересах Батьківщини.

Список літератури

1. Демешкевич В. А. Особливості патріотичного виховання молоді в контексті розвитку сучасного суспільства [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.managment.kr.sch.in.ua/naukovo-praktachna_internet-K.
2. Кожокар М., Васкан І., Галан Я. Олімпійська освіта як складник патріотичного виховання дітей і молоді. *Інноваційна педагогіка : науковий журнал*. 2019. Вип. 18 «Теорія і методика виховання». Т.2. С. 180–183.

Футбол – базовий вид спорту у фізичному вихованні

З усіх видів спорту у фізичному вихованні провідну роль відіграє футбол. Саме ця гра достатньо популярна у світі серед молоді, зокрема й студентів.

Якщо говорити про футбол у плані навчання, то можемо сказати, що це заняття не тільки засіб фізичної праці, але тут також праця в розумовій діяльності, а саме: навички кмітливості, логіки. Це уміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам команди, суперника, групи чи класу. Варто зазначити, що і ця гра впливає на психологічне здоров'я людей, де ми можемо спостерігати як гравці на полі сприймають поразки чи перемоги, певну боротьбу між суперниками [2].

Футбол як командна гра сприяє більше різнобічному фізичному розвитку. Постійно змінюється ігрова ситуація: боротьба, яка пов'язана з найрізноманітнішими рухами і певними технічними діями, які урізноманітнюють на тренуваннях.

Варто зазначити, що участь у конкурсах, заняття з футболу сприяють усебічному розвитку молоді, забезпечують фізичний розвиток.

Футбол вимагає, щоб у кожного гравця були добре розвинені почуття відповідальності, поваги до суперника та партнера по команді. Тобто саме цей вид спорту і впливає на розвиток людських факторів.

Це вид спорту, який найбільше сприяє розвитку людини і водночас висуває високі фізичні вимоги до організму.

Варто зазначити, що футбол доволі позитивно позначається на фізичному здоров'ї. Науково доведено, що заняття футболом зміцнюють кісткові м'язи. Ця гра – хороше вдосконалення м'язового апарату, нервової системи [1].

Футбол – це насамперед командна гра, тому формує хороші колективні якості. Безпосередньо завдяки цій грі гравці можуть формувати лідерські ознаки. Технічні вміння проявляються в грі

з незалежною ефективністю лише на тлі високого рівня фізичної підготовленості.

Якщо говорити щодо технічної гри, то вона буває різною. Так, як можуть бути і складно-координаційні, і найпростіші прийоми з м'ячем. Тобто відбувається хороший розвиток моторики [1].

Футбол – це вид спорту, де ми можемо себе проявити у найкращій формі та вдосконалюватись у фізичних та психологічних якостях.

Важливим позитивним фактором може стати інтенсивне виховання спортсменів, якщо їх розвиток спрямований на творчість, реалізацію власних ідей. Важливі також інтереси своєї команди [2].

Отже, можна зробити висновок, що футбол суттєво сприяє оптимізації фізичного виховання для студентів. Саме ця гра – ефективний засіб виховання особистості.

Список літератури

1. Петренко І.Г., Петровський В.Р. Теоретичні основи оптимізації процесу фізичного виховання студентів засобами футболу. Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. 2015. С 501–504.
2. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл профілю : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. : спец. 24.00.02 / А. Г. Васильчук. Львів, 2007. 19 с.

Проблеми розвитку дитячо-юнацького футболу

Такий вид спорту як футбол стрімко розвивається у всьому світі. Це можемо наочно спостерігати на останніх чемпіонатах світу і Європи, клубних змагання УЄФА й інших конфедерацій. Вдосконалення молодих футболістів та їх рівень тренувань досягнули нових висот у багатьох країнах.

Проблеми сьогодення українського футболу зумовлені прорахунками в побудові тренувального процесу юних футболістів. Незважаючи на експериментальні дослідження, проведеними з юними футболістами, увагу фахівців продовжує привертати проблема оптимізації тренувальних навантажень у всіх структурних утвореннях [2, с. 2].

Процеси, які відбувалися в нашій країні в останні двадцять років, беззаперечно, стосувалися і футболу. На жаль, практично зруйнованою виявилася система підготовки резервів великого футболу, яка була свого часу зразком для наслідування і запозичена багатьма провідними футбольними державами.

Останнім часом футбольні ліги зробили певні кроки для виправлення ситуації. Налагоджено навчання тренерів професійних клубів, поліпшується матеріально-технічна база. Перед клубами через поетапне скорочення кількості легіонерів поставлене завдання виховання власних кадрів.

На жаль, більшість тренерів про планування високопрофесійної підготовки футболістів мають умовне уявлення. Часто тренерська робота ґрунтується на особистому досвіді й на самоосвіті, оскільки важливих методичних розробок у нас немає і, головне, немає аналізу досвіду, накопиченого тренерами, які працюють, і методистами. Рідкісні методичні публікації дуже спрощені або просто формальні. Методика технічної підготовки юних футболістів розроблена поверхнево, наявна література відзначає важливість теми, але пропонує єдину і явно просту класифікацію методів навчання. Оскільки проблеми немає, то вона і не обговорюється і не вирішується. Парадокс сучасного футбольного тренера в тому, що, володіючи

достатніми знаннями, він працює на найпримітивнішому професійному рівні [3, с. 10].

Тут, звичайно, треба враховувати всі умови, характерні для нашої країни в цілому, і наше ставлення до професіоналізму. У даний час виходить багато книг, які розповідають про футбол. Звичайно, вони необхідні, але фахівці і тренери відчують нестачу книг, які розкривають практичні моменти підготовки команд. Використовуючи таку базу інформації, можна копіювати старі принципи підготовки футболістів-початківців, але для підготовки гравців для команд цього мало [1, с. 7].

Звичайно, на наш погляд, у нас спостерігається дефіцит наукової теорії, а ефект навчання і вдосконалення повністю залежить від методики викладання. Якщо вона на рівні фізкультурного сприйняття, то і результати ми отримаємо оздоровчого характеру. Безсистемне навчання породжує середніх гравців, яких у нас є багато.

Думка про те, що інші бігають в два рази швидше, відкидається свідомістю та і статистичними даними. Розвиватися футбол повинен завдяки внутрішнім резервам і підвищенню кваліфікації тренерських кадрів. Можна констатувати, що футбол завжди починається вгорі, у середовищі державно-мислячих людей і розповсюджується вниз. Рівень футболу залежить насамперед від керівників футболу, саме від їх умінь використовувати новітні знання і досвід, якими володіють провідні фахівці.

Список літератури

1. Андреев С. Н. Футбол – твоя игра. М. : Просвещение.1989. 127 с.
2. Віхров К. Л. Футбол у школі : навчально-методичний посібник. К. : Комбі ЛТД, 2004. 256 с.
3. Цільова комплексна програма розвитку футболу в Україні на 1997–2002 р. К., 1997. 34 с.

Олімпійська освіта як фактор виховання сучасного студента

Один із важливих напрямів виховання, на наш погляд, – це олімпійська освіта, адже вона полягає у поширенні принципів та ідеалів сучасного спорту, значенні олімпізму загалом та олімпійських видів спорту зокрема в навчально-виховному процесі, до того ж завдяки олімпійській освіті відбувається заохочення сучасної молоді до занять фізичним вихованням і спортом.

На наш погляд, олімпійська освіта – важливий та актуальний метод в освітньому процесі. Це допомагає виховати психічно і фізично здорового індивіда, зокрема студента. Також завдяки впровадженню олімпійської освіти в етапи навчально-виховного процесу зі студентів формується патріотично налаштована особистість, гуманна й толерантна людина [2].

Через те, що нині тема здоров'я та поведінки в соціумі – частина навчальної програми, частини й аспекти олімпійської освіти були внесені до навчально-виховного процесу з метою виховання й формування у студентів патріотичних почуттів і, що не менш важливо, формування їхнього фізичного і морального здоров'я [1].

Олімпійська освіта – чітко сформований педагогічний процес, який відбувається на всіх рівнях освіти, а період студентства належить до одного із найважливіших та значних періодів для фізичного, морального й духовного розвитку особистості. Саме в цей період відбувається активне удосконалення рухових навичок, крім цього, посилюються моральні та соціальні принципи поведінки студента в суспільстві [2].

Сучасний олімпійський рух поєднує спортивні, виховні й освітні аспекти, що робить його універсальним явищем, яке сприяє гармонійному розвитку особистості, формує всебічно розвиненого студента, який вирізняється високими загальнолюдськими якостями [1; 3].

Олімпізм – один із найвпливовіших чинників культури. Його можна назвати важливим і потужним інструментом для формування національних загальнолюдських цінностей, адже йому притаманна певна система ідеалів, принципів і норм, які безпосередньо вказують на значущість олімпійського руху в суспільстві, зокрема й у студентському житті молодого покоління.

Завдяки олімпійській освіті здійснюється гуманізація сучасного покоління, вплив на особистість та суспільство загалом. Дослідження різних аспектів олімпійської освіти підтверджують її позитивний вплив на навчання та виховання студентів [2;3].

Доведено, що олімпійська освіта – ефективний засіб для розвитку суспільства загалом, крім того, і для формування патріотичних цінностей. Олімпійська освіта ґрунтовно займається вихованням кожного студента, де пріоритетне значення надається загальнолюдським цінностям, а навчально-виховний процес побудований на цінностях олімпізму [1].

Отже, олімпійська освіта допомагає створити такий навчально-виховний процес у студентів, який забезпечуватиме умови для активного оволодіння знаннями, ідеалами та цінностями олімпізму, які формуватимуть особистість студента на основі загальнолюдських патріотичних принципів і даватимуть змогу для розвитку гуманного суспільства, котре керується національно спрямованими почуттями.

Список літератури

1. Галан Я.П. Теорія та практика олімпійської освіти : навч. посібник / уклад. : Я. П. Галан. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 112 с.
2. Гакман А. В., Ушенко Ю. О., Галан Я. П., Кожокар М. В. Становлення педагогічних основ олімпійської освіти в Україні. *Молодий вчений*. 2019. № 5 (69). С. 299–303.
3. Кожокар М., Васкан І., Галан Я. Олімпійська освіта як складник патріотичного виховання дітей і молоді. *Інноваційна педагогіка : науковий журнал*. 2019. Вип. 18 «Теорія і методика виховання». Т. 2. С. 180–183.

Гаврилюк Володимир

Наукова керівниця – доц. Киселиця О.М.

Дослідження значення сім'ї у антинаркогенному вихованні учнівської молоді

Паління, алкоголізм та наркоманію вважають найнебезпечнішими хворобами, оскільки вони, навіть у незначних дозах, руйнують як моральне, так і фізичне здоров'я людини, призводять до повної деградації особистості. А причин поширення серед учнівської молоді наркогенних речовин багато, серед яких домашні умови виховання.

Шляхом анкетування нами вивчено 46 родин. На запитання анкети – «Які з наркогенних речовин (наркотики, тютюн чи алкоголь) вживаєте (дружина або чоловік)?» респонденти відповіли: у родинах, де виховуються хлопці, палить один із подружжя (53,8 %) чи вживає алкоголь (76,4 %); дівчата – відповідно 36,9 % і 64,5 %. Ми виявили цікаву закономірність при порівнянні результатів анкетного опитування. У сім'ях, де батьки не вживають алкоголю (81 %), юнаки і дівчата також байдужі до нього, а там, де вживають, не мають негативної цієї звички діти тільки у 20,6 % сімей. Із опитаних юнаків і дівчат 43,0 % засуджують випадки вживання наркогенних речовин батьками, 1,3 % – схвалюють і 53,6 % – виявляють байдужість.

Упродовж дослідження цікавило нас і запитання, наскільки батьки обізнані з фактом вживання наркогенних речовин своїми дітьми. Ствердну відповідь на запитання анкети дали батьки, зокрема, про 37,7 % синів і про 30,0 % – дочок. Викликає занепокоєння, що 29,3 % опитаних батьків навіть не знають про це. Батьки зізнаються, що їхні діти не завжди приховують від них свої негативні звички. Так, 9,6 % юнаків у присутності рідних палять (3,3 % дівчат), а 50,9 % вживають спиртне (40,4 % дівчат). Батьки дозволяють робити це їм, вважаючи таку поведінку «добрими намірами»: «Краще нехай палить чи випиває вдома, аніж десь на вулиці в компанії».

Для нашого дослідження важливим було й запитання «Звідки старшокласники беруть кошти на придбання наркогенних речовин, якщо вони із сімейного бюджету не виділяються?». Окремі батьки вважають, що діти витрачають кишенькові гроші

(3,2 %), що їх можуть пригощати друзі (16,5 %), заробляють самостійно (1,6 %), використовують домашній бар (1,6 %). Інші відповіли, що не знають звідки.

Цікавило нас і питання впливу на молодь оточення, тому запропонували батькам відповісти: «Які наркогенні речовини вживають друзі Вашої дитини?». Серед друзів хлопців, вважають батьки, 66,7 % палять і 42,4 % – вживають спиртне; серед друзів дівчат відповідно 57,6 % і 50,7 %.

Спорт основним в організації дозвілля підлітків назвали 51,8 % батьків, на друге місце його ставлять 26,8 %, решта 20,1 % не вважає таким, що може вирішити дану проблему.

Із методів, які батьки використовують для попередження у дітей потягу до вживання наркогенних речовин, – бесіди (85,4 %), заборона (4,0 %), власний приклад (5,2 %), спеціальна література (3,3 %), релігія (2,0 %), покарання (0,6 %). Не застосовують жодних зусиль 2,7 % опитаних.

Отже, проводити у сім'ї повноцінну виховну роботу без кваліфікованого педагогічного керівника – складно. Проте зазвичай не всі батьки це усвідомлюють. Так, відповідаючи на запитання, 29 % зазначили, що контактують з учителями часто, 24 % – рідко, 56 % не контактують зовсім, 7 % вважають, що такої потреби немає, 4 % переконані, що самі впораються. Тому, результати анкетування спонукають до роздумів. Передусім – батьки мають усвідомити: «Лише здорова, активна сім'я справлятиме позитивний вплив на розвиток молодого покоління» [1]; «Родинна атмосфера – це та школа, яка виховує ніби сама по собі» [2]. Із сім'ї починається людина, у батьківському домі формуються риси характеру, засвоюються перші норми поведінки та звички.

Список літератури

1. Киселиця О.М., Богданюк А.М. Діагностика рівня знань батьків і вихователів щодо особливостей організації здорового способу життя у дошкільному навчальному закладі та сім'ї. *Молодий вчений*. 2017. Вип. 3.1. С. 155–158.
2. Шеремета І. Сім'я і антинаркогенне виховання старшокласників. *Фізичне виховання в школі*. 2002. № 2. С. 19–20.

Гайко Василь

Науковий керівник – проф. Мосейчук Ю.Ю.

Виховання інтересу до занять з фізичної культури старшокласників

Інтегральним показником соціально-економічного розвитку суспільства є стан здоров'я нації, який закладається ще в дитячому віці на основі екологічних умов, способу життя та, найголовніше, – генетичних факторів.

Виховання у старшокласників систематичного інтересу до занять фізичною культурою стає предметом особливої уваги теорії педагогіки та методики фізичного виховання. Пояснити це можна тим, що в школярів старшої школи відбувається перехід від природної потреби в рухах до усвідомленої необхідності занять фізичними вправами. Подібний перехід, потребує вольових зусиль старшокласників, які в їхньому віці ще недостатньо сформовані. Саме тому в практичній роботі необхідна зацікавленість старшокласників, яка виступає рушійною силою, котра може вплинути на їхні мотиви та заохотити, до регулярних занять фізичними вправами [3].

Виробленню в учнів стійкого інтересу до занять з фізичного виховання, на думку науковців [2], сприяють організовані уроки фізичної культури, заходи фізкультурно-оздоровчої спрямованості, які проводяться в урочний та позаурочний час, а також залучення старшокласників до самостійних занять та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у школі в режимі навчального дня.

За своєю структурою, організація навчального процесу в старшокласників не є оптимальною а тим більше сприятливою для збереження їхнього здоров'я. Сучасний рівень їхньої підготовки достатньо високий, проте вступати до ЗВО дається підліткам досить великою «фізіологічною ціною». Варто також наголосити, що школа не є винятково «тренувальним полем» для вступу у ЗВО. Вона має інші, не менш важливі функції – збереження та зміцнення здоров'я майбутніх абітурієнтів. На жаль, ця функція виконується набагато гірше, про що свідчать літературні дані: лише чверть старшокласників на момент закінчення школи можуть належати за медичною групою до

абсолютно здорових. Досліджуваний контингент старшокласників потребує посилення контролю за станом їхнього здоров'я, умовами та організацією навчальної діяльності, активних заходів, насамперед спрямованих на їх поліпшення й оптимізацію [1].

Науковцями доведено, що рухова активність школярів на уроках фізичної культури залежить від прояву їхнього інтересу до виконання фізичних вправ. За даними науковців [2], інтерес формують три складові: 1) знання, як застосовує виконує людина в сфері, своєї зацікавленості; 2) практична діяльність людини в цій сфері; 3) відчуття емоційного задоволення людини від діяльності. Початкову фазу інтересу до фізичних вправ може викликати кожний із наведених компонентів, проте, щоб він став стійким, усвідомленим потрібно досягти цього лише на основі всіх трьох зазначених чинників.

Спостереження засвідчують, що на уроках фізичної культури добре розкривається один компонент до фізичного виховання – практична діяльність. Натомість знанням й емоційному задоволенню приділяється менше уваги, що знижує процес фізичного виховання, а сподівання, що знання й емоційне задоволення виникнуть в учнів без допомоги вчителя – не виправдовується.

Список літератури

1. Кравчук Я. Формування у школярів інтересу до виконання фізичних вправ. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук.пр. Волин. нац. ун-т. ім. Лесі Українки/ уклад. А.В. Цьось, С.П. Козіброцький. Луцьк: Волин. нац. ун-т. ім.Лесі Українки, 2009. №2(6). С. 67–71.
2. Сутула В.О. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Освіта України*. 2009. № 3–4.
3. Ячнюк І. Мотиви до занять фізичною культурою та спортом учнів старших класів / І. Ячнюк, Ю. Ячнюк, М. Ячнюк. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. Т. 2. С. 303–306.

Гарасим Наталія
Наукова керівниця – доц. Темерівська Т.Г.

Використання флу-йоги у реабілітації хворих неврологічного профілю

В Україні вже давно стала популярною йога в фітнес-клубах і студіях, але не так давно з'явився новий напрямок - флай-йога. Цей вид йоги стрімко набуває популярності в усьому світі та став популярним і в нашій країні.

З введенням у практику нетрадиційних методів реабілітації остеохондрозу хребта настала нова ера. Також флу-йоги може бути використана для профілактики хвороб опорно-рухового апарату.

Назва флу-йоги походить від англійського слова fly, що в перекладі означає «політ». Заняття проходять не на твердій поверхні, а в повітрі, з використанням перевернутих асан або акробатичних трюків. Для тренування потрібне спеціальне пристосування йога- гамак [3].

Показання до флай-йоги: частий головний і спинний біль, недосипання, нервові збудження, астма та бронхіт, гіпертонія, травні розлади, вісцероптоз, діабет, клімакс, проблеми з менструальним циклом. При висінні вниз головою посилюється живлення гіпофіза, що стимулює ендокринну систему, нормалізується гормональний фон і обмін речовин. Флай-йоогою займаються не тільки хворі люди, а і звичайні, які хочуть зміцнити здоров'я і схуднути, професійні спортсмени та танцюристи, оскільки вона сприяє розтягненню м'язів спини, виправленню постави, поступово зникає сутулість, допомагає розвинути гнучкість, пластику, витривалість, силу і спритність та дає приємне відчуття польоту і невагомості.

Флай-йога - це поєднання асан класичної хатха-йоги, лікувальної гімнастики, спонтанного руху з імітацією польоту, релаксаційних і медитативних поз в підвісному гамаку. Заняття в гамаку допомагає знизити навантаження на хребет, розтягнути його, поліпшують кровообіг у всьому тілі, а при перевернутих позиціях - головного мозку, що стимулює його активну діяльність і працездатність. Вона заспокоює нервову систему,

знімає напругу, зцілює від депресій і тривожних станів, поліпшує травлення і стан вестибулярного апарату. Людина стає впевненішою у собі і в своїх можливостях, змінює уявлення і думку про власне здоров'я, розвиває нові якості. Душевний стан набуває рівноваги і гармонії. Тренування в повітрі поліпшує рух лімфи завдяки стимуляції лімфатичних вузлів і судин, такий дренаж виводить зайву воду з організму.

Методичні засади використання флай-йоги у комплексній програмі реабілітації, це періодичність та індивідуальність тренувань, які складаються залежно від фізичної підготовки, анатомічних особливостей і можливостей людини. В середньому заняття триває близько 60 хвилин, 3 рази на тиждень, а результат з'явиться вже через місяць. Спеціальної фізичної підготовки не потрібно, а тільки звикнути до виконання вправ у невагомості. Звикання до цього відбувається швидко.

Список літератури

1. Макарова Е. В., Васильєва І. В. Алгоритм фізичної реабілітації на поліклінічному етапі лікування при остеохондрозі хребта у спортсменів // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. – 2014. № 12. С. 49 - 54.
2. Angin E. The effects of clinical pilates exercises on bone mineral density, physical performance and quality of life of women with postmenopausal osteoporosis / E. Angin, Z. Erden, F. Can // *J. Back Musculoskelet. Rehabil.* – 2015. Vol. 28(4). P. 849 - 858.
3. Олександр Кропивко (2017). Корректный подход к позвоночнику в повседневной жизни и асанах йоги. [ISBN 978-5-4483-5801-2](https://doi.org/10.1007/978-5-4483-5801-2)

Наукова керівниця – викл. Головачук В.В.

Фітнес як стиль життя сучасної молоді

Нині у сучасному світі ми можемо знайти найрізноманітніші види тренувань які тільки можна уявити. Наприклад, різні напрями фізичних навантажень на сучасних інтернет-платформах, таких як Youtube, Instagram, або на відомих програмах нашого телебачення. Кожен, кого ми можемо бачити у ролі тренерів та наставників здорового способу життя, намагається донести до нас свою правильну систему харчування та фізичного виховання. Більшість сучасної молоді на даний момент віддають перевагу фітнесу. Бажання бути у формі – природне бажання. Особливо актуальне воно тепер, коли хвороби та шкідливі звички стали справжньою проблемою. Фітнес у широкому значенні поняття – це загальна фізична підготовленість організму людини. У вузькому сенсі фітнес – це оздоровча методика, яка допомагає змінити форми тіла та його вагу і надовго закріпити досягнутий результат. Вона поєднує фізичні тренування у поєднанні з правильно підбраною дієтою. Нині щораз частіше говорять про фітнес як про спосіб і стиль життя, він неодмінно асоціюється з успіхом у житті й молодістю, постійним прагненням до досконалості. Тобто фітнес, з позиції фахівців, – це не просто фізичне навантаження, а система, яка містить фізичну активність, збалансоване харчування, відмову від шкідливих звичок, здоровий спосіб життя, дбайливе і продумане ставлення до свого здоров'я, емоційного стану та зовнішності повсякденно, це життя «в стилі фітнес».

Фітнес набув поширення саме завдяки своєму благодатному впливу на організм людини. У результаті занять фітнесом тіло людини має стати не тільки струнким, гнучким і витривалим, а й повинно значно зміцнити здоров'я. Основний ефект фітнесу - активізація анаболізму, тобто накопичення пластичних речовин, які формують тканини організму, і енергетичних речовин для забезпечення життєдіяльності.

Фітнес надзвичайно багатогранний і поєднує кілька напрямів фізичної діяльності. Розглянемо основні з напрямів, які мають найбільшу популярність.

Аеробіка (відома також під назвою «ритмічна гімнастика») - гімнастика під ритмічну музику, яка допомагає стежити за ритмом виконання вправ. Комплекс вправ охоплює ходьбу, біг, стрибки, вправи на гнучкість.

Стретчинг – комплекс, оснований на природних розтяжках, тобто без додаткового впливу збоку; це система роботи з м'язами, суглобами і зв'язками тіла, яка значно підвищує ефективність тренувань і знижує спортивний травматизм.

Бодібілдинг – спорт мускульної сили. Бодібілдинг – процес модифікації людського тіла, за рахунок інтенсивної гіпертрофії скелетних м'язів, яка досягається заняттям анаеробними фізичними вправами з обтяженнями і вживанням їжі, біологічних активних добавок та фармакологічних препаратів, котрі сприяють прискоренню анаболічних процесів в організмі.

Аквааеробіка – аналог класичних аеробних тренувань у воді під музичний супровід, із використанням спеціального інвентарю. Заняття допомагають підтримувати організм в хорошій фізичній формі, ефективно знижують вагу тіла, є профілактикою від варикозного розширення вен, зміцнюють серце, судини, нормалізують артеріальний тиск, сприяють виправленню статури та загартовують організм. Також заняття аквааеробікою поліпшують гнучкість, розтягують м'язи і зв'язки, спалюють зайві калорії.

Отже, можна з упевненістю заявляти, що фітнес – спосіб життя, який допомагає зберігати та зміцнювати здоров'я, врівноваженість емоційного стану, удосконалювати фізичну форму й самопочуття людей.

Список літератури

1. Пугач Н.В. Загальні основи фітнесу: лекція для студентів III курсу з дисципліни «Оздоровчий фітнес» [с. 5–6].
2. Оксана Чернявська. Фітнес як стиль життя: особливості розвитку в Україні (на прикладі мегаполісів) [с. 80].
<https://studfile.net/preview/7299531/page:2/#3>

Гой Світлана
Наукова керівниця – доц. Цибанюк О.О.

Аналіз особливостей спортивного напрямку CROSSFIT

CrossFit – це тип фізичної активності, спрямований на багатокомпонентний розвиток тренуваності атлета «з голови до п'ят» [3]. Він здебільшого являє собою багатофункціональні заняття, які поєднують різні елементи (вправи) з різних дисциплін – гімнастики, важкої атлетики, бігу тощо. CrossFit складається з різних типів активності і спрямований на розвиток великої кількості фізичних якостей атлета одночасно. Особливості системи підготовки CrossFit є такі:

- 1) постійне варіювання навантажень і функціональних рухів;
- 2) висока інтенсивність виконання;
- 3) зв'язування вправ у довгі серії;
- 4) мінімальний час відпочинку;
- 5) відсутність вхідного вікового порога для занять;
- 6) легка масштабованість під фізичні можливості кожної людини [2].

CrossFit – це скорочення від двох слів і буквально означає фітнес у русі. Концепція цього виду фізичної активності має на увазі розвиток атлета з усіх напрямів його підготовленості. Тобто, якщо бодібілдинг спрямований суто на опрацювання м'язів, пауерліфтинг – на розвиток одномоментної вибухової сили атлета, система підготовки CrossFit покликана гармонійно розвивати всі 10 фізичних якостей людини. До них належать: 1) сила (здатність м'язових волокон робити зусилля); 2) витривалість (здатність систем організму виробляти енергію, розподіляти й утилізувати її); 3) гнучкість (здатність розвивати максимальну амплітуду руху певного суглоба); 4) потужність (здатність м'язових волокон робити максимальне зусилля за мінімальний час); 5) швидкість (здатність доводити до мінімуму час повторення циклу у вправі, яка повторюється); 6) координація (здатність зводити кілька рухів в один

комплексний рух); 7) баланс (здатність контролювати положення центру тяжості тіла до точки опори); 8) точність (здатність контролювати виконання руху в заданому напрямку й заданій інтенсивності); 9) спритність (здатність зводити до мінімуму час переходу від одного шаблону руху до іншого); 10) працездатність дихальної та серцево-судинної системи (здатність систем організму постачати його киснем).

Цей функціональний тренінг закладає (на все життя) фундамент фізичної підготовки. Він дає змогу виконувати різні завдання у широкому часовому діапазоні.

Здебільшого тренінг напряму CrossFit застосовується за своїм прямим призначенням, тобто для підготовки різних силових структур (військових, пожежників тощо). На практиці своїми результатами CrossFit довів ефективність у розвитку функціональної підготовки людини до різних умов [1]. Не секрет, що чим екстремальніша ситуація і чим оперативніше на неї зреагує тіло людини, тим краще. Тобто, по суті, це фізична дисципліна про те, як навчити правильно реагувати своє тіло на зміни ситуації у певний момент.

Список літератури

1. Greg Glassman. Guidelines for CrossFit workouts, 2008. 124 p.
2. Glassman, Greg. Understanding CrossFit. *The CrossFit Journal*. Retrieved February 18, 2012. 186 p.
3. Hak P.T. et al. The nature and prevalence of injury during CrossFit training. Retrieved February 1, 2015. 52 p.

Димед Христина

Наукова керівниця – доц. Дудіцька С.П.

Характеристика незвичайних видів фітнесу

Комплекс barre – заслуга балерини Лотти Берк. Наприкінці 50-х років ХХ століття вона, заручившись підтримкою досвідчених остеопатів, розробила фітнес-програму з ефективного відновлення фізичної форми після спортивних травм. Удосконаливши авторську методику, Берк допомогла зберегти форму без важких навантажень багатьом танцюристам. Пізніше фітнес-індустрія осучаснила комплекс. Так і з'явився енергійний і такий популярний barre-фітнес. У ньому близько 150 спеціально розроблених вправ, які можна по-різному комбінувати, задіюючи спортивний інвентар: ремені для йоги, еластичні стрічки, еспандери, гантелі, малі м'ячі для пілатесу, опорні блоки, обважнювачі [1]. Фітнес-стілето – це виконання вправ на підборах, причому не найстійкіших – на шпильках. Тренування, як і barre, було розроблено балериною Сарою Тонер.

Заняття вчать володіти своїм тілом й елегантно рухатися, тримаючи поставу. Під час тренування м'язи, які за неї відповідають, добре опрацьовуються. Завдяки цьому виду фітнесу нормалізується робота серцево-судинної та дихальної систем. Ефективні аеробні навантаження сприяють швидкій витраті енергії і спалюванню жирів.

Варто врахувати, що стілето – травмонебезпечний фітнес [2]. У тренувань на підборах досить багато протипоказань. Наприклад, заняття з цього напрямку не рекомендоване при захворюваннях суглобів ніг і спини, варикозному розширенню вен і деяких серцево-судинних захворюваннях.

У банджі-фітнесі до вас прив'язують спеціальну резинку. Вона створює додатковий опір. Щоб виконати в повітрі стандартні вправи, доводиться викластися по повній, тим самим спалити не одну сотню калорій.

Актуально для тих, хто хоче накачати м'язи. Стиль bungee workout вимагає виконання стрибків, а завдяки амортизації можна ширяти під стелею, виконуючи запаморочливі трюки. Під час таких тренувань задіяні всі групи м'язів, адже потрібно

зберігати рівновагу. За відчуттями невагомості під час тренування такий фітнес можна порівняти з fly yoga, sky jumping та kangook jumping. Fly-йога ідеальна для тих, хто хоче повиснути в повітрі на гамаках. Цікаве комбо різних тілесних практик, йоги, танцювальних елементів різних фізичних вправ. Завдяки гамаку можна виконувати найскладніші перевернуті асани. Під вагою тіла хребет витягується, а гамак сам дотягує в багатьох позиціях, дозволяючи при цьому буквально ширяти над землею. Автор антигравітаційної йоги – відомий танцюрист, чемпіон світу зі спортивної гімнастики Крістофер Харрісо.

Заняття fly-йоогою розвивають гнучкість і пластичність, покращують кровообіг, а також допомагають мінімізувати наслідки стресу [2]. Така йога протипоказана при хронічних болях у попереку, депресії і для тренування вестибулярного апарату.

Фітнес на трапеції був створений у 2006 році брендом Reebok спільно з Girgoue du Sjeil. Особливістю таких тренувань є те, що всі вправи виконуються на спеціальній спортивній трапеції FlySet. Користь фітнесу на трапеції в тому, що під час занять задіяні всі групи м'язів, за годину тренування можна спалити близько 500 калорій, розвивається гнучкість, зміцнюється серцево-судинна система, з'являється можливість вивчити акробатичні елементи, яких немає в інших напрямках фітнесу [3]. Основний недолік Jukai Fit to Fly-йоги – рідкість, в Україні практично немає сертифікованих тренерів і далеко не в усіх клубах є необхідне обладнання.

Список літератури

1. Арефьев В. Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2004. № 16. С. 33–40.

2. Аршулик Т., Савчук Х. Загальна характеристика хатха-йоги як засобу покращення здоров'я. *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів*: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених / за заг. ред. В. В. Білецької. Київ : НАУ, 2015. С. 8–12.

3. Аэробика – идеальная фигура: метод. реком. / за ред. В. А. Гриднева, В. П. Шибковой, О. В. Кольцовой, Г. А. Комендантова; Тамб. гос. тех. ун-т. Тамбов, 2008. 44 с.

Особливості комплексного відновлення при bronхіальній астмі

Бронхіальна астма (БА) – хронічне поліетіологічне захворювання, яке характеризується періодично виникаючими нападами задухи, які виникають як наслідок спазму дрібних і середніх бронхів. Порушення прохідності бронхів призводить до утруднення видиху. У частини пацієнтів напади виникають зрідка, у певний період року, у інших – часто, до кількох разів упродовж доби.

Лікування пацієнтів з бронхіальною астмою повинно бути комплексним і спрямованим на усунення нападу. Для цього використовують препарати, котрі усувають запалення, знімають спазм гладкої мускулатури стінки бронхів і розширюють їх просвіт. У комплексній програмі фізичної терапії на стаціонарному етапі велике значення має використання терапевтичних вправ.

Завдання терапевтичних вправ:

- зниження патологічних рефлексів і нормалізація стереотипу регуляції дихання та діяльності центральної нервової системи;
- ліквідація або зменшення бронхоспазму і поліпшення вентиляції у легенях;
- навчання керування фазами дихання, дихальним об'ємом, паузами між фазами дихання, тривалістю вдиху та видиху під час нападу і у період між нападами;
- забезпечення можливості довільного розслаблення м'язів;
- зростання рухливості грудної клітки і зміцнення дихальної мускулатури;
- поліпшення трофічних процесів і запобігання розвитку емфіземи легень.

Терапевтичні вправи призначають у період між нападами при задовільному стані хворого. Курс терапевтичних вправ у стаціонарі має різну тривалість, залежить від клінічного варіанта захворювання, наявності або відсутності супутніх захворювань та загального стану хворого. Терапевтичні вправи

можна використовувати у ролі лікувальної або ранкової гігієнічної гімнастики, самостійних занять 5–7 разів на день. Усі вправи потрібно виконувати у повільному темпі, з невеликою або середньою амплітудою, уникаючи форсованого дихання та не здійснюючи глибоких вдихів. Тривалість занять повинна становити 7–10 хвилин, а при поліпшенні самопочуття та засвоєнні вправ вона поступово зростає.

У другому періоді до попередніх форм додають лікувальну ходьбу. Її специфічність полягає у тому, що пацієнта потрібно навчити керувати своїм диханням під час здійснення рухів. Хворому рекомендують спочатку робити вдих на 1–2 кроки, видих – на 3–4 кроки. Після опанування такого режиму дихальних фаз при ходьбі поступово збільшують кількість кроків при видиху. Крокувати треба повільно, періодично робити зупинки для відпочинку, попереджаючи можливість появи втоми. Поступово необхідно збільшувати відстань із підвищенням темпу кроків і зменшенням кількості зупинок.

У комплекс терапевтичних вправ включають також вправи для зміцнення черевного пресу, вправи з предметами (наприклад, з палицею або легкими гантелями). Рекомендовано використовувати якомога більше рухів кінцівками, нахили тулуба та згинання, елементи спортивних ігор. Допускається виконання елементарних вправ під час затримки дихання та помірному видиху. Цей стереотип дихання потрібно тренувати та вдосконалювати.

Список літератури

1. Григус І.М. Методологічні аспекти розробки режимів фізичної активності реабілітації хворих на бронхіальну астму: автореф. дис. д-ра мед. наук: 14.03.33 Медична реабілітація, фізіотерапія та курортологія. – Ялта, 2010. 35 с.
2. Марк В.О. Профілактика, діагностика, лікування, реабілітація при бронхіальній астмі. Мінськ: Наука і механіка, 2004. 365с.
3. Фурман Ю.М. Онищук В.Є. Пошук нових технологій фізичної реабілітації студентів спеціальної медичної групи із захворюваннями кардіореспіраторної системи. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*: зб. наук. праць. Вінниця, 2009. С. 91–95.

Допіряк Ольга

Науковий керівник – асист. Дарійчук С.В.

Формування здорового способу життя школярів засобами фізичної культури

Термін «фізична культура» узагальнює результати використання матеріальних і духовних цінностей людини, які стосуються фізичної культури в широкому розумінні, а саме знання, уміння і навички, котрі засвоїла людина про фізичну культуру, досягнуті на основі використаних засобів фізичного виховання, показників розвитку тощо [3].

Поняття «фізична культура» охоплює широке коло розумінь щодо занять про правильний режим раціонального харчування, дотримання правил особистої гігієни, вироблення корисних звичок. Можемо стверджувати, що фізична культура школярів – це принцип ставлення до власного здоров'я, до збереження та розвитку можливостей свого організму. На основі цього принципу будується повсякденне життя школярів, в якому фізична культура посідає важливу роль і є складовою частиною загальної культури людства.

Організм учня всебічно розвивається, коли систематично на нього впливають різноманітні фізичні навантаження, зокрема фізичні вправи.

Основна форма фізичного виховання школярів - уроки фізичної культури, обов'язкові для всіх учнів, крім спеціальної медичної групи. Уроки фізичної культури в ЗОШ повинні активно сприяти успішному виконанню позакласної і позашкільної роботи з фізичного виховання, формуванню в учнів інтересу до занять фізичними вправами. Вчені дослідили, що навіть при якісному проведенні уроків фізичної культури їх прямий вплив на фізичний розвиток школярів недостатній. Також науковими дослідженнями встановлено, що урок фізичної культури забезпечує тільки 11 % гігієнічної норми рухової активності школяра. Тому для кращого ефекту має бути правильне поєднання різних форм фізичного виховання учнів і фізкультурно-оздоровчої роботи [1].

Рекомендована гімнастика перед початком уроків в школі. Вона позитивно впливає на виконання певних виховних і

організаційних завдань. Для гімнастики перед уроками, на відміну від ранкової зарядки, існують деякі обмеження (вона виконується в шкільній формі). Але все це тільки позитивно впливає на розвиток фізичної культури школярів. Тому тільки масове залучення учнів до щоденного виконання ранкової гімнастики зменшить необхідність у гімнастиці перед уроками.

Фізкультурні хвилинки під час уроків підвищують розумову і фізичну працездатність учнів. Відомий учений-педагог К.Д. Ушинський зазначав: «Дайте дитині трохи порухатися, і вона знову подарує вам 10 хвилин уваги, а десять хвилин жвавої уваги, якщо ви зуміли їх використати, дадуть вам більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять» [2].

Тому фахівці галузі фізичної культури та науковці рекомендують відводити на кожному уроці 1-2 хвилини для проведення фізкультхвилинки. Перед її початком необхідно провітрювати класи, потім під керівництвом учителя діти виконують різноманітні фізичні вправи. Також особлива увага приділяється вправам, які запобігають негативному впливу малорухливого способу життя на фізичний розвиток дитини, сприяють більшому насиченню організму киснем [1].

Проведення в школі щодня гімнастики перед уроками, фізкультхвилинки та перерв сприяє підвищенню розумової працездатності та підвищенню фізичної підготовленості [3].

Отже, можемо зробити висновок, що формування здорового способу життя школярів відбувається за раціонального та правильного застосування різноманітних засобів та форм фізичної культури.

Список літератури

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2 - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2002. - 248 с.
2. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти. //Фізичне виховання в школі. 2002. №4. С. 35 – 38.
3. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріж. держ. ун-т. Запоріжжя, 1999. 308 с.

Особливості колового тренування кросфіту

Кросфіт – це «коловий тренінг, який визначається виконанням конкретного комплексу завдань за найменший проміжок часу» [1]. Використовуються навантаження, орієнтовані на поліпшення сили, витривалості й спритності. Тренування кросфітом має ознаки як змагального характеру, так і фізичної культури. До цих видів входять елементи високоінтенсивного інтервального тренування, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового спорту, зарядки й інші вправи. Базові завдання функціональних тренувань можна реалізовувати через біг або ривки, можна комбінувати, поєднуючи зі спринтерськими забігами, веслуванням, роботою з вільною вагою [2]. Приступаючи до колових тренувань, потрібно розуміти, що кросфіт – це високоінтенсивні навантаження з високою потужністю. Виконання багатьох вправ вимагає володіння складною технікою, такою як поштовхи, ривки. Тренування потрібно починати під наглядом тренера й лікаря. Ми маємо розуміти, що ефективно тренувати всі фізичні якості одночасно фізіологічно неможливо. Потрібно правильно розподіляти фізичні навантаження – це і є міцне здоров'я [2]. Для виконання колових тренувань необхідно мати певну функціональну підготовку. Спочатку кросфіт можна починати з найпростіших вправ, які можна виконувати в домашніх умовах.

До комплексу входять п'ять вправ. Виконувати їх потрібно по черзі або без зупинки в режимі як колового тренування.

Ми виконуємо такі вправи:

- віджимання від підлоги;
- присідання з гантелями в руках вагою 5–10 кг;
- випади;
- тяга гантелей вагою, з якою вам буде комфортно, для початку;
- вправи для пресу.

Замість розминки або додаткових вправ на витривалість у коловому тренуванні можна використовувати стрибки через скакалку. Якщо вам легко це робити, то можна виконувати стрибки й рахувати їх кількість за одиницю часу. Цей комплекс вправ підготує ваші м'язи й серцево-судинну систему для проведення більш важких тренувань.

Завжди потрібно стежити за самопочуттям, насамперед за пульсом (ЧСС). Потрібно визначити перед початком тренування початковий пульс [3]. Після виконання вправ він не повинен перевищувати 70–75 % від максимуму для початківців, які тільки почали тренуватися.

Система кросфіту застосовується в багатьох дисциплінах борцями, боксерами, плавцями, футболістами та навіть деякими бодібілдерами. І це не дивно, адже цілісна фізична підготовленість необхідна всім. Звичайні люди займаються кросфітом також.

Відчутні результати – багатозначний аспект як для високих показників, так і для безперервної мотивації. Після виконання спеціальних завдань спортсмени можуть неупереджено аналізувати їх між собою та контролювати власні зусилля. Відсутність вузької спеціалізації найбільше наближає методику кросфіту до реального життя та дає змогу зміцнити здоров'я, що чудово годиться для непрофесіоналів.

Список літератури

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. М: СпортАкадемПрес, 2002. 303 с.
2. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Тренировка тела и ума (Mind and Body). М: Самиздат, 2003. 35 с.
3. Таран Ю. И. Сравнительный анализ эффективности различных видов оздоровительной гимнастики на организм женщин 20–35 лет: дис. ... канд. пед. наук: 24.00.02. Київ, 1998. 24 с.

Основні фізіологічні механізми силового тренування жінок

Фізіологічні реакції на фізичне навантаження, а також механізми, які визначають функціональні можливості організму та їх зміну під впливом спортивного тренування, у жінок і чоловіків принципово не відрізняються. Кількісну різницю між ними добре ілюструє співвідношення світових спортивних рекордів – результати жінок у бігових дисциплінах на 8–13 % нижчі, у плаванні різниця становить 6–10 %) [1].

У розвитку м'язової сили мають значення: внутрішньом'язові фактори; особливості нервового регулювання; психофізіологічні механізми. До внутрішньо м'язових факторів розвитку сили відносимо біохімічні, морфологічні та функціональні особливості м'язових волокон: фізіологічний діаметр, який залежить від кількості м'язових волокон (він найбільший для м'язів з перистою будовою); склад м'язових волокон, співвідношення слабких і збудливіших повільних м'язових волокон (окислювальних, малостомлюваних) і потужніших високопорогових швидких м'язових волокон (гліколітичних, стомлюваних); міофібрилярна гіпертрофія м'яза – збільшення м'язової маси, яка розвивається при силовому тренуванні в результаті адаптаційно-трофічних впливів і характеризується зростанням товщини та щільнішою упаковкою скорочувальних елементів м'язового волокна – міофібрил.

Нервова регуляція забезпечує розвиток сили за рахунок удосконалення діяльності окремих м'язових волокон, рухових одиниць (РО) цілого м'яза та міжм'язової координації.

Вона поєднує такі фактори. 1) збільшення частоти нервових імпульсів, які надходять у скелетні м'язи від мотонейронів спинного мозку й забезпечують перехід від слабких одиночних скорочень їхніх волокон до потужних; 2) активація багатьох рухових одиниць – зі збільшенням кількості залучених до рухового акту, де підвищується сила скорочення м'яза; 3) синхронізація активності РО – одночасне скорочення якомога

більшої кількості активних РО різко збільшує силу тяги м'яза; 4) міжм'язова координація – сила м'яза залежить від діяльності інших м'язових груп: сила м'яза зростає при одночасному розслабленні її антагоніста, вона зменшується при одночасному скороченні інших м'язів і збільшується при фіксації тулуба або окремих суглобів м'язами-антагоністами. Наприклад, при підніманні штанги виникає явище натужування (видих при закритій голосовій щілині), що призводить до фіксації м'язами тулуба й створює міцну основу для подолання ваги, яка піднімається.

Психофізіологічні механізми збільшення м'язової сили, пов'язані зі змінами функціонального стану (бадьорості, сонливості, втоми), впливами мотивацій та емоцій, які посилюють симпатичні й гормональні впливи з боку гіпофіза, надниркових залоз і статевих залоз, біоритмів [2]. Важливу роль у розвитку сили відіграють чоловічі статеві гормони (андрогени), які забезпечують зростання синтезу скорочувальних білків у скелетних м'язах. Їх у чоловіків у 10 разів більше, ніж у жінок. Цим пояснюється більший тренувальний ефект розвитку сили у чоловіків порівняно з жінками, навіть за абсолютно однакових тренувальних навантажень.

У фізіологічному аспекті у жінок менше виражені показники працездатності, життєвого обсягу легень (ЖЄЛ), частоти серцевих скорочень (ЧСС), знижено кисневу ємність крові; виявляються особливості жіночого організму у будові тіла, розвитку, фізіології та морфології окремих систем і ступені розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості [3].

Список літератури

1. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 1. С. 3.
2. Левицький В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 1. С. 27–31.
3. Маньковська І.М., Гавенаускас Б.Л., Носар В.І. Механізми адаптації м'язової тканини до гіпоксії навантаження за умов дії інтервальної гіпоксичної гіпоксії. *Спортивна медицина*. К, 2005. № 1. С. 3–11.

Карча Таїсія

Наукова керівниця – викл. Медвідь А.М.

Роль баскетболу у фізичному вихованні підростаючого покоління

Фізична культура - значний чинник у навчанні будь-якого школяра, тому що пов'язане з величезним навантаженням на зір, увагу, з активним використанням інтелектуальної діяльності та відносно невеликою рухливістю. За таких обставин фізичні вправи знижують стомлюваність нервової системи й організму в цілому, стимулюють загальну працездатність та загартовують імунітет. Фізичні вправи активізують центральну нервову систему та переводять її в стан підвищеної активності, стимулюють передачу нервових імпульсів від м'язів та суглобів. Отже, стимулюється робота організму, сприяючи підвищенню спроможності сприйняття інформації. Також більшість вправ виступає профілактикою хронічних захворювань та попередженням проблем з опорно-руховою системою.

У суспільстві відбулися значні зміни, пов'язані з використанням комп'ютера і, відповідно, збільшилася кількість професій, пов'язаних з «комп'ютерною» працею, що потребують від людини швидко орієнтуватися і переключатися від одних дій на інші, великої уваги, вміння виконувати складні та точні рухи.

Нині, для того, щоб стати професіоналом та освоїти складні побутові дії дітям зі шкільної лави необхідно удосконалювати координаційні здібності для вміння точно управляти руховими діями. Поряд із цим, у багатьох сучасних професіях потрібен прояв таких здібностей, як сила, витривалість, швидкість, спритність та концентрація й розподіл уваги, оперативна пам'ять і мислення, швидкість прийому та переробки інформації, розвиток вольових якостей. Недарма багато хто розглядає спортивну гру, як макет сучасного життя [1].

Баскетбол - саме той вид спорту, який розвиває у людини безліч різних фізичних здібностей. У процесі гри в баскетбол розвиваються рухові якості: швидкісні; швидкісно-силові; вибухова сила; силова та швидкісна витривалість.

Система фізичних вправ, основаних на баскетболі, також всебічно впливає на розвиток психічних процесів в організмі

студента. Вони поліпшують засвоєння, увагу, пам'ять, розвивають увагу та мислення, що є основою для якісного сприйняття та дотримання правил і умов як самих вправ, так і гри, узгодження дій як всієї команди в цілому, так і індивідуального гравця.

Баскетбол у нашому сучасному розумінні характеризується високим рівнем рухової активності та великими фізичними навантаженнями. Гра поєднує біг, зупинки, ходьбу, повороти, стрибки, ловлю, кидки та ведення м'яча в оточенні суперників. Баскетбол на сьогодні - це не тільки вид спорту, але й особлива система вправ, яка допомагає виробити базове підґрунтя фізичних навичок у людини. Для школярів баскетбол - це не лише захоплива гра, внесена до освітньої програми, а й ефективний засіб фізичного виховання.

Баскетбол як спортивна гра з максимальним рівнем фізичного навантаження сприяє завданню щодо зміцнення здоров'я, розвитку координації та спритності, швидкості реакції, а також виховання духу колективізму та суперництва, загартовування характеру, відповідальності [2].

Отже, неможливо виховати рухові здібності без відповідної фізичної підготовки, яка є осередком фізичних навичок. Для підростаючого покоління фізична активність - це просто спосіб підтримати фізичну форму, а й засіб емоційного розвантаження та заряд енергії. Більше того, баскетбол розвиває цілий комплекс корисних рухових якостей, таких як швидка передача м'яча, обхід суперника, попадання м'яча у кошик і є важливим засобом для підростаючого покоління для зміцнення здоров'я та профілактики захворювань.

Список літератури

1. Дуброва О. Л., Гринченко І. Б. Формування навичок гри у волейбол і баскетбол школярів 5 - 6 класів на основі застосування рухливих ігор. *Спортивні ігри*. 2018. № 2. С. 12–20.
2. Козина Ж. Л., Ермаков С.С., Ягелло М. Методологические основы индивидуальной регуляции величины физической нагрузки у школьников средних классов при занятиях баскетболом. *Физическое воспитание студентов №4* (2011): 37–43.

Кириак Ольга

Наукова керівниця – доц. Дудіцька С.П.

Харчування під час тренувального процесу кросфітом

Кросфіт – змагальний спорт, більшість кросфіт-атлетів, які досягли значних результатів, застосовують спортивну фармакологію (часто анаболічні стероїди), про що переважно замовчують. Допінгпроби проводять не завжди і лише для показового контролю.

Висока інтенсивність вправ допомагає скинути зайві кілограми і перетворити своє тіло. За одне тренування можна спалювати до 1000 калорій (30 км на велосипеді за годину приведуть до такого ж результату), а разом і з правильним харчуванням результати не змусять довго чекати: рівень підшкірного жиру зменшиться на очах, а м'язи стануть рельєфними й сталевими, як камінь [2]. Специфіка кросфіту в тренінгу збігається все-таки скоріш з важкою атлетикою та пауерліфтингом, ніж з легкою атлетикою. Для прикладу, розглянемо такий пласт тренувального процесу, як харчування. За наведеною інформацією, калорійність денного раціону важкоатлетів становить 3500–4500 ккал для чоловіків (70 кг) і 3000–4000 ккал для жінок (60 кг). Інші дані вказують на те, що в силових видах калорійність для чоловіків становить 4200–5100 ккал. Ймовірно, під час інтенсивних тренувань і набору м'язової маси повинно бути співвідношення: білок 18–20 %; жир 31–32 %; вуглеводи 49–50 %. У будь-якому разі підхід до цього питання строго індивідуальний. Особлива ретельність розрахунків характерна і для кросфіту. Найголовніше – витрати енергії (з урахуванням соматотипу, а також основного обміну) і норми споживання білка [3]. Варто також врахувати потребу у вітамінах і мікроелементах. Звикання до раціону залежно від завдання (набір маси, скидання жиру) вимагає в середньому від 2 тижнів до 1 місяця. Після звикання можна регулювати надходження поживних речовин, практично не заглядаючи в таблиці. Найважливішим є споживання достатньої кількості білка, оскільки білок впливає на швидкість перебудови м'язової тканини [1].

У процесі набору м'язової маси спортсменові необхідно вживати близько 2 г білка на 1 кг ваги в день, а іноді до 3 г. Білки насамперед повинні надходити з легкозасвоюваних джерел (нежирне м'ясо, курятина, риба, сир). Використання високобілкових добавок повинно забезпечувати не більше 40 % загальної потреби. Основним джерелом енергії є вуглеводи, які становлять більшу частину раціону. Споживання жиру може становити до 30 % , проте ненасичені жири мають складати більшу частину загальної калорійності (не менше 2/3).

Раціони харчування недостатньої кількості жирів у більшості випадків не сприяють схудненню. На думку відомого фахівця доктора Мауро Ді Паскуале, недостатня кількість жирів у раціоні призводить до різкого падіння швидкості ліпогенезу [3], оскільки організм починає заощаджувати жири. Рекомендується вживання більшої кількості білка, оскільки це пов'язане з необхідністю більшого споживання води, тому що вода очищає організм від шкідливих метаболітів. У силових видах необхідно дотримуватися не лише режиму харчування, але й водного режиму. Варто випивати близько 2 л чистої мінеральної води вдень, без урахування кави, чаю та інших напоїв. Для уникнення набряків необхідно стежити за сольовим балансом, обмежувати споживання натрію, щоб не було надлишку солі в організмі. Окрім вищезазначених речовин, необхідно враховувати надходження в організм мінеральних речовин: цинку, магнію, калію, оскільки нестача будь-якої мінеральної речовини призводить до розладів в організмі й зниження працездатності. Споживання недостатньої кількості натрію призводить до дисбалансу електролітів, що порушує роботу серця і мозку.

Список літератури

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. М. : СпортАкадемПрес, 2002. 303 с.
2. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособие / под ред. В. Ю. Давыдова, А. И. Шамардина, Г. О. Краснова: Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. 2-е изд., перераб. и доп. Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. 284 с.
3. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / уклад.: В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. К. : НАУ, 2013. 52 с.

Аналіз еktivності лікування трофічних виразок нижніх кінцівок із використанням фізичних факторів

У лікуванні трофічних виразок нижніх кінцівок досягнуто певних успіхів, однак ця проблема сучасної хірургії залишається однією з найгостріших і актуальних.

Необхідність подальшого удосконалення лікувальної тактики при трофічних виразках викликана значним поширенням захворювання, недостатньою ефективністю наявних методів лікування та високим ступенем інвалідизації хворих.

В умовах підвищеної, переважно локальної лікарської сенсibiliзації організму при трофічних виразках, недоцільне, а іноді й шкідливе застосування тих або інших методів традиційної медикаментозної терапії [1, с. 162].

Унаслідок вищевикладеного зростає роль фізіотерапевтичних методів лікування, подальше вдосконалення яких цілком обґрунтовано.

Мета нашого дослідження полягає у підвищенні ефективності лікування хворих з гнійно-некротичними трофічними виразковими процесами в ділянці нижніх кінцівок за рахунок застосування в комплексному лікуванні методів апаратної фізіотерапії.

В основу дослідження покладений досвід комплексного лікування 74 хворих з трофічними виразками нижніх кінцівок. Із загальної кількості обстежених – чоловіків – 39 %, жінок – 61 %.

Відповідно до методів фізіотерапевтичного впливу, а саме – виду застосованого в ході лікування магнітного поля, усі пацієнти були поділені на три групи. У 1-й групі (20 осіб) використовували постійне магнітне поле (ПМП), у 2-й групі (36 осіб) – змінне магнітне поле (ЗМП), у 3-й групі (18 осіб) у комплексне лікування включали побіжне імпульсне магнітне поле (ПІМП).

Результати дослідження довели достатньо високу ефективність впливу різних видів магнітних полів на процес загоювання трофічних виразок. Найкращий клінічний ефект у

61% випадків зареєстровано при використанні ПІМПІ (3-тя група). У цій же групі хворих термін лікування виявився мінімальним і становив $28 \pm 2,94$ діб. Абсолютна та відносна швидкості зменшення площі виразкової поверхні були відповідно $0,58 \text{ см}^2$ за добу і 4,04 %. Це підтверджується основними клінічними показниками поданими в таблиці.

Зміни основних клінічних показників при використанні магнітних полів різного виду

№ п/п	Показник	Результати застосування магнітних полів /M ± m/		
		Постійне магнітне поле	Змінне магнітне поле	Побіжне імпульсне магнітне поле
1.	Середні показники тривалості госпіталізації, діб	$35 \pm 4,11$ P< 0,05	$28 \pm 2,32$ P< 0,05	$28 \pm 2,94$ P< 0,05
2.	Терміни зникнення Болю, діб	$21 \pm 2,63$ P< 0,05	$13 \pm 1,09$ P< 0,01	$13 \pm 2,16$ P< 0,05
3.	Термін зникнення набряку, діб	$16 \pm 3,03$ P< 0,05	$12 \pm 1,17$ P< 0,001	6 ± 1.12 P< 0,001
4.	Термін початку епітелізації, діб	$13 \pm 1,59$ P< 0,05	$11 \pm 0,88$ P< 0,001	$6 \pm 0,70$ P< 0,001
5.	Кількість випадків повного загоєння ран	9 (45%)	18 (50%)	11 (61%)
6.	Зменшення площі виразки на добу а) відносне, %	$3,19 \pm 0,4$ P< 0,05	$3,59 \pm 0,3$ P< 0,001	$4,04 \pm 0,7$ P< 0,05
7.	б) абсолютне, см^2	$0,5 \pm 0,09$ P< 0,01	$0,41 \pm 0,07$ P< 0,05	$0,58 \pm 0,08$ P< 0,01

В інших групах ці показники були дещо нижчими.

Список літератури

1. Гусак В. В. Порівняльний аналіз різних видів магнітотерапії як засобу реабілітації хворих з варикозною хворобою, ускладненою трофічними виразками нижніх кінцівок. Україна. Здоров'я нації. Науково-практичний журнал. Матеріали наук.-практ. конф. з міжнародною участю. ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2019. № 2(55) С. 162-163.

Ковальчук Марина
Науковий керівник – викл. Молдаван А. Д.

Сучасний рівень боротьби з допінгом у професійному спорті

Упродовж останнього десятиріччя надзвичайно актуальною проблемою професійного спорту світового рівня є вживання заборонених препаратів для поліпшення результатів.

З наукового дослідження Т. Акуленко нам відомо, що «на універсальному рівні створено систему міжнародних стандартів боротьби з допінгом у спортивній діяльності. Основні напрями цієї системи проголошують: Конвенція Ради Європи проти застосування допінгу 1989 року та Додатковий протокол до неї 2002 року; Лозаннська декларація про допінг у спорті 1999 року; Копенгагенська декларація про боротьбу з допінгом у спорті 2003 року; Всесвітній антидопінговий кодекс 2003 року зі змінами; Міжнародна конвенція ЮНЕСКО про боротьбу з допінгом у спорті 2005 року, основною частиною якої виступають Всесвітній антидопінговий кодекс, Заборонений список, Міжнародний стандарт щодо терапевтичного використання заборонених речовин, Міжнародний стандарт для лабораторій і Міжнародний стандарт з тестування та розслідувань» [1].

Заборонені речовини містять різні варіанти кров'яного допінгу, а також всі хімічні, фізичні, фармакологічні маніпуляції, які змінюють показники аналізів сечі: катетеризація, заміна сечі, а також пригнічення ниркових виділень [2]. Такі фармакологічні препарати, як анаболічні стероїди, стимулятори, пептидні гормони та їх аналоги, здатні тимчасово стимулювати фізичну й психічну діяльність організму. Водночас з недовготривалим відчуттям ейфорії та жагою до перемоги будь-яким методом негативні наслідки для організму здорової людини гарантовані. Основними порушеннями життєдіяльності людини виступають аритмія, імпотенція, тремори, психічні розлади тощо.

У разі порушення антидопінгового контролю, загальні положення якого описані у законодавстві України, справа

спортсмена та його спортивної організації передається на розгляд Національному антидопінговому центру або зазначеною антидопінговою організацією відповідно до антидопінгових правил [3].

На сьогодні однією з особливостей покарання за вживання допінгу в професійному спорті є перспектива не тільки індивідуальної, але й колективної відповідальності в цій сфері (відповідальність команд, санкції до спортивних організацій). До колективної відповідальності належить заборона до участі у деяких спортивних змаганнях, якщо спортивна організація з певних причин була дискваліфікована (наприклад, дискваліфікація Олімпійського комітету Росії під час Олімпійських ігор 2018 року).

Важливою частиною у сфері ефективної боротьби з допінгом, а також притягнення до відповідальності за вживання допінгу – це боротьба з усіма учасниками, які можуть бути причетними до порушення спортсменами міжнародних антидопінгових правил.

Отже, у більшості випадків проводяться дослідження теорії та практичного способу вирішення питань щодо вживання допінгу, що відбувається за допомогою міжнародної судової організації як установи, котра остаточно вирішує питання щодо відповідальності за вживання допінгу, а саме щодо дискваліфікації та позбавлення можливості отримати нагороду.

Список літератури

1. Акуленко Т. М. Міжнародно-правове співробітництво у боротьбі з допінгом у спорті. Одеса, 2020. 2 с.
2. Линець М. М. Допінги та боротьба з їх застосуванням у спорті. *Лекція з навчальної дисципліни „Загальна теорія підготовки спортсменів”*. ЛДУФК, 2015. 2 с.
3. Закон України про антидопінговий контроль у спорті (*Відомості Верховної Ради (ВВР)*, 2017, №11, ст.102). *Офіційний веб-сайт Верховної Ради України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1835-19>

Козак Олег

Науковий керівник – доц. Ячнюк М.Ю.

Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості

Серед найважливіших принципів забезпечення психічного здоров'я людини, сучасні науковці виділяють такі [1, 3].

Комплексність. Оздоровлення здійснюється цілісно, на всіх рівнях, через уміння гармонізувати відносини з іншими людьми, прагнути до усвідомлення свого буття, переборювати перешкоди особистісного духовного та фізичного росту та реалізовувати себе в сучасному світі. У випадку одноманітності оздоровлення, наприклад при бездумній виснажливій роботі на тренажерах, а переважно ігноруються духовні та соціальні аспекти здоров'я.

Креативність. В процесі оздоровлення є шкідливі різні догми. Необхідно бути творчим, не шукати універсальних панацей, кожен момент творчо ставитися до власного здоров'я. Недоречно сліпо відповідати будь-яким стандартним схемам; а навпаки, варто прислухатися до власного організму, вибирати оптимальні для себе способи в кожній життєвій ситуації.

Принцип “внутрішнього спостерігача” вимагає уважності до себе, своїх почуттів, відчуттів, станів. Саме самовідчуття здійснює природний контроль за внутрішніми станами організму та психіки. Метою цього принципу є перенесення центру уваги із навколишнього світу, з інших людей на себе, на турботу, перевірення та самовідновлення.

Зміцнення і розвиток позитивних установок. Мета цього принципу – подолання концентрації на негативній стороні буття (на хворобливих станах, через сприйняття себе у цьому світі та світу в собі; освоєнні стратегії співробітництва), що дає можливість гармонійного співіснування з іншими людьми й усім світом.

Проведені дослідження свідчать – оптимістично налаштовані люди високо оцінюють стан власного здоров'я, натомість песимісти, мають низькі показники під час самооцінки здоров'я.

Окрім висвітлених принципів, виділяють такі ознаки, які забезпечують психічне здоров'я:

- функціональна та структурна збереженість систем і органів людини;
- індивідуальна пристосованість до середовища фізичного та соціального;
- збереження стабільного самопочуття [2, 4].

Варто звернути увагу на те, що дві з вищенаведених ознак категорії психологічні, а останню ознаку - самопочуття можна розкласти на складові частини. Комплекс характеристики «самопочуття» виділяють такі:

- відсутність хвороб;
- якість та кількість сну;
- настрій;
- апетит;
- продуктивність діяльності;
- ступінь втомлюваності;
- кількість міжособистісних зв'язків;
- тривалість й частота позитивних емоцій.

Отже, процес життєдіяльності, з одного боку, забезпечує необхідну якість життя і достатню його тривалість, а з іншого впливає на забезпечення психічного здоров'я особистості [3].

Моральна складова життя визначає психічне благополуччя людини та багато залежить від її ставлення власне до себе, інших людей та навколишнього світу, в загальному – від індивідуального ставлення до життя, до рухової активності.

Список літератури

1. Ложкин Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ. Киев : Освіта України, 2011. 484 с.
2. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини / за ред. І.Я. Коцана.– Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.
3. Психологія спорту: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форм навчання напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія»/ укл. Ямчук Т.Ю., Алмаші С.І. Мукачево : МДУ, 2017. 37 с.
4. Штифурак В.С. Психологічна підготовка в процесі спортивної діяльності. Вінниця: ТОВ «Планер», 2008. 170 с.

Константин Ігор
Наукова керівниця – доц. Логуш Л.Г.

Відновна терапія при попереково-крижовому остеохондрозі

У більшості країн світу хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини, зокрема дегенеративно-дистрофічні захворювання хребта, досягають розмірів пандемії та є складною проблемою. Дорсопатії попереково-крижової локалізації є такими, що найчастіше трапляються серед нозологічних форм, котрі супроводжують хронічний больовий синдром [4]. В Україні захворювання хребта займають четверте місце після захворювань серцево-судинної системи, цукрового діабету та онкологічної патології. За даними експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), більшість хворих (60 – 80 %) із болями в попереково-крижовому відділі хребта (ПКВХ) – це доросла частка населення, яка страждає, і це є провідною причиною звернень останніх по медичну допомогу [1].

Причина попереково-крижового остеохондрозу хребта – це подразнення або компресія спинномозкових нервів: еферентних (рухових) із аферентних (чутливих), які виходять з поперекового й крижового сегментів спинного мозку. Результатом цього є біль, зменшення чутливості, а також рухові й чутливі розлади, при яких спостерігаються атрофія м'язів нижніх кінцівок [3].

Науково обгрунтованим методом реабілітації при дегенеративно-дистрофічних процесах у хребцях є підводна тракція, яка поєднує фізичний вплив на організм води (прісної, мінеральної морської) з прийомами витягнення.

Привертають також увагу проведені науковцями дослідження щодо визначення ефективності впливу програми фізичної реабілітації, яка містила спеціальні комплекси терапевтичних вправ, лікувальний масаж та використання лікувально-профілактичного пристрою «Кипарис». Програма мала такі завдання: зняття гіпертонусу м'язів спини, поліпшення

тонусу пригнічених коротких і глибоких м'язів спини; забезпечення стимуляції обміну речовин у місцях запалень і в організмі в цілому [5]. Позбавлення від гіпертонузу здійснювалося на пристрої «Кипарис» у розслабленому вихідному положенні за допомогою базових повільних без навантажень і стороннього обтяження вправ із використанням правильного фізіологічного дихання. Вправи були розроблені з метою формування симетрично збалансованої роботи м'язів тіла: м'язи, які були пригнічені – будуть відновлювати свою працездатність та еластичність, а м'язи, які перебувають у стані перенапруги будуть розслаблятися і розтягуватися під впливом відновлюваних «пригнічених» м'язів спини [2,5].

Незважаючи на чималу кількість наукових досліджень, проблема поліпшення та розвитку програм фізичної реабілітації з використанням сучасних засобів і методів, для відновлення функціональної здатності пацієнтів із попереково-крижовим остеохондрозом, актуальна та перспективна для розробок.

Список літератури

1. Голяченко А.О., Рogaва Х.Т. Комплексна фізична реабілітація пацієнтів з остеохондрозом поперекового відділу хребта. Медсестринство. 2020. № 1. С. 22 – 24
2. Жарков П.Л. Остеохондроз и другие дистрофические изменения опорно-двигательной системы у взрослых и детей. / М. : Видар, 2009. С. 376.
3. Жук П.М. Остеохондроз позвоночника. Лечение и профилактика: [практич. пособ.] / П.М. Жук, И.Н. Стельмах, А.З. Нычик. К. : Книга плюс, 2010. С. 140.
4. Кремер Ю. Заболевания межпозвоночных дисков/ Пер. с англ. под ред. В.А. Широкова. М.: МЕДпресс информ. 2013. С. 472.
5. Мерзлікіна О.А., Степанюк Н.В. Динаміка функціонального стану хребта у фізичній реабілітації осіб зрілого віку з остеохондрозом у поперековому відділі з використанням лікувального пристрою «Кипарис»? Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). К:Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2015. Вип. 3К2 (57). С. 225 – 227.

Вплив гідрокінезотерапії у реабілітації дітей із розладами аутистичного спектра

Розлади аутистичного спектра (РАС) – це один із найпоширеніших видів розладів психологічного розвитку у дітей, який характеризується порушеннями у сферах соціального розвитку дитини, розвитку мови, здатності спілкуватися, а також стереотипною, обмеженою поведінкою [1].

Однією з найефективніших форм терапії є заняття водною терапією та плавання у басейні. Такий вид лікування добре сприймається дітьми, тому що швидше реагують на нього як на розвагу чи гру, а не як медичну процедуру. Гідрокінезотерапія дітей з РАС передусім передбачає створення умов їх комфортної адаптації у світі. Під час лікувальних процедур у басейні фізичний терапевт ознайомлює дітей із різними властивостями води, такими як температура, в'язкість, плинність. Після цього діти з РАС краще пізнають безпеку тактильних контактів та легше витримують їх.

При заняттях у басейні з іншими дітьми дитина вчиться спілкування, вміння ділитися іграшками. У спільних іграх діти розвивають розумові здібності, навчаються здоровій конкуренції та підвищують упевненість у собі. Заняття у воді завдяки атмосфері безпеки полегшують встановлення зорового контакту дитини з фізичним терапевтом та іншими дітьми.

Плавання в басейні може допомогти таким дітям концентрувати увагу. Під час занять діти вчать зосереджуватися на певних завданнях, поступово виконувати складніші вправи, розширюючи діапазон мобільності та рухливості.

Водна терапія поліпшує усвідомлення та контроль тіла, а також допомагає дітям вчитися радіти. Також інструктор вчить дитину контролювати поведінкові імпульси, навчає дотримуватися інструкцій та вміння сприймати розчарування та

невдачі.

Спеціалісти АВА-терапії радять дотримуватися таких рекомендацій: на занятті обов'язково демонструвати дитині винятково правильну техніку; говорити з дитиною спокійним, чітким та стриманим голосом; використовувати особливі інтереси дитини; використовувати наочні матеріали; ретельно планувати заняття, адже рутинна послідовність дій допоможе заспокоїти дитину та збільшить її впевненість у тому, що вона успішно впорається з поставленими завданнями.

У ході гідрокінезотерапії доведено такі особливості фізичної реабілітації дітей з розладами аутистичного спектра: корекція емоційно-вольової (афективної) сфери; навчання цілеспрямованої регуляції поведінки, викликані потребами того чи іншого рівня, і задоволення цих потреб у соціально прийнятній формі; навчання навичок управління власним тілом, розпізнавання його потреб і встановлення контролю над ним; корекція і розвиток рухової (моторної) сфери; розширення уявлень про навколишній світ; розвиток психічних функцій (сприйняття, увага, пам'ять, мислення, мова).

Можна зробити такі висновки: вправи у воді та плавання значно підвищують фізичний, розумовий і психічний розвиток дитини, заспокоюють нервову систему, нормалізують сон, тренують дихальну й серцево-судинну систему, опорно-руховий апарат, сприяють поліпшенню емоційного стану дитини з розладами спектра аутизму, дають можливість повірити у власні сили, допомагають якнайшвидшій та успішній адаптації дитини в колективі, підвищують соціальний статус дитини, адаптуючи до сучасних вимог суспільного розвитку [2].

Список літератури

1. Розлади спектра аутизму [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://childrenhealth.center/development/disorders/autism-spectrum/>.
2. Шаповалова І., Псарьова А. Вплив засобів фізичної реабілітації на дітей у раннім дитячим аутизмом та з розладами спектра аутизму. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Житомир. 2017. Вип. 4 (23). С. 288–292.

**Правові засади публічного управління в галузі
фізичної культури і спорту**

Виходячи з традиційних поглядів на формалізовані джерела адміністративного права, основою нормативно-правового регулювання публічного управління фізичною культурою та спортом в Україні є: Конституція України; міжнародні договори, згоду на обов'язковість яких надано Верховною Радою; закони України («Про фізичну культуру та спорт» [1], «Про підтримку олімпійського, параолімпійського руху і спорту вищих досягнень в Україні»); Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури та спорту на період до 2020 р. [2]; інші нормативно-правові акти.

Конституція України як Основний Закон держави, котрий закріплює основи суспільного життя та організації публічної влади, – висхідна правова основа управління фізичною культурою і спортом

Конвенція про права людей з інвалідністю (ратифікована 16 грудня 2009 р.) передбачає виконання державами-членами низки вимог:

- 1) заохочення та сприйняття якнайповнішої участі людей із інвалідністю в загальнопрофільних спортивних заходах усіх рівнів;
- 2) забезпечення для людей з інвалідністю можливості організувати, розвивати та брати участь у спортивних та розважальних заходах спеціально для людей з інвалідністю, а також сприяння тому, щоб вони були забезпечені відповідним навчанням, підготовкою та ресурсами нарівні з іншими;
- 3) гарантування людям з інвалідністю доступу до спортивних, оздоровчих і туристичних об'єктів;
- 4) забезпечення, для дітей з обмеженими можливостями рівного з іншими дітьми доступу до участі в іграх, дозвіллі, відпочинку та спортивних заходах, зокрема в шкільній системі;
- 5) забезпечення доступу осіб з інвалідністю до послуг осіб, які

займаються організацією дозвілля, туризму, відпочинку та спортивних заходів.

Правову основу досліджуваних питань створюють також спеціалізовані міжнародні договори спортивного характеру: Міжнародна конвенція ООН проти апартеїду в спорті (ратифікована 8 травня 1987 р.), Антидопінгова конвенція Ради Європи (ратифікована 15.03.2001 р.), Конвенція ЮНЕСКО проти допінгу в спорті (ратифікована 3 серпня 2006 р.), Конвенція Ради Європи проти маніпулювання спортивними змаганнями (ратифікована 16 листопада 2016 р.) тощо. Ст. 15 Конвенції встановлює: «Кожна Сторона забезпечує, щоб її національне законодавство передбачало кримінальні санкції за маніпулювання спортивними змаганнями, якщо це стосується примусової, корупційної або шахрайської діяльності, як це визначено її національним законодавством» [3]; Частина 1 ст. 24 Конвенції (так звана «Адміністративні санкції») встановлює: «Кожна Сторона вживає, у відповідних випадках таких законодавчих та інших заходів щодо дій, які караються відповідно до її внутрішнього законодавства, котрі можуть бути необхідні для покарання за порушення, визначені відповідно до цієї Конвенції, за допомогою ефективних, пропорційних і переконливих санкцій та заходів, які забезпечують результати провадження, порушеного адміністративними органами, коли таке рішення може призвести до перегляду в суді компетентної юрисдикції».

Список літератури

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 грудня 1993 р. № 3809-XII. Дата оновлення 25.05.2017 р.
URL: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi> .
2. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року: Постанова Кабінету Міністрів України від 01.03.2017 р. № 115. Дата оновлення 01.03.2017 р.
UR :<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-п>.
3. Про ратифікацію Конвенції Ради Європи проти маніпулювання спортивними змаганнями: Закон України від 16 листопада 2016 р. Дата оновлення 16.11.2016 р.
URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1752-19> .

Особливості використання фізичної терапії при остеохондрозі хребта пацієнтів похилого віку

Попередження активного прогресування змін рухових та вісцеральних функцій у пацієнтів похилого віку з остеохондрозом хребта – одне із першочергових завдань фізичної терапії в цілому та мета терапевтичних вправ зокрема. Вправи, які мають спрямування на підтримку та використання збережених рухових функцій, також повинні активно використовуватись у процесі реабілітації [3].

Терапевтичний та загальнооздоровчий ефект на пацієнтів даної нозологічної групи буде залежати не лише від використаних засобів фізичної культури (гімнастика, ходьба, біг, плавання, спортивні ігри тощо), але і від раціональної побудови та вибору методики проведення занять. Інволютивні процеси перебігають у різних людей по-різному, тому важливе формування індивідуального підходу до проведення фізичної терапії пацієнтів похилого віку з остеохондрозом. Вагоме значення має вихідний рівень фізичного стану, рухової активності, здатність до опанування нових рухових навичок, загальний стан фізичного здоров'я, вмотивованість до занять тощо. Запорукою успіху фізичної терапії є віра людини у власні сили, усвідомлення необхідності оздоровчих занять, відзначення зростання фізичних можливостей кожного пацієнта.

Розподіл пацієнтів на групи повинен відбуватися насамперед з урахуванням віку. Для впрацювання організму осіб зрілого та похилого віку необхідний більший проміжок часу, також тривалішим у даній категорії осіб є період відновлення після м'язової роботи. Тому підготовча та заключна частини заняття оздоровчою фізичною культурою повинні бути тривалішими, ніж у пацієнтів молодого віку [3].

Правильне дихання – важливий чинник у проведенні терапевтичних занять. Тому при урахуванні методичного підходу до побудови занять, необхідне виконання вправ із

правильних вихідних положень, які не перешкоджають вільному диханню. Також при проведенні занять з даною категорією пацієнтів необхідно з обережністю ставитися до вибору ритму і темпу рухів, найприйнятнішим є середній темп м'язової роботи. Необхідно обережно та поступово виконувати вправи, які вимагають нахилів та поворотів тулуба, великоамплітудних рухів кінцівками, поворотів та нахилів голови.

Використання вправ на розвиток та підтримання гнучкості, які підтримують та поліпшують рухливість хребта, великих суглобів, корисне для пацієнтів похилого віку, особливо з урахуванням їх позитивного впливу також на координацію м'язових скорочень та розслаблень. З віком із фізичних якостей також погіршується швидкість м'язових скорочень. Тому використання у програмі оздоровчих занять швидкісних вправ доцільне з урахуванням їх адаптивного впливу до швидкісних навантажень [1].

У осіб похилого віку інволютивні зміни м'язово-зв'язкового апарату нерівномірні, тому важливим акцентом є приділення значної уваги підтриманню правильної постави під час оздоровчих занять. Оздоровчі заняття мають також трофічний ефект, який проявляється у відновленні еластичності тканин, рухливості та гнучкості, збільшенні м'язової маси та уповільненні інволютивних процесів.

Нормалізації функцій організму під впливом фізичних вправ сприяє також використання засобів оздоровчого впливу – масажу, загартовування, гідротерапії, фізіотерапії тощо.

Список літератури

1. Авраменко О. М. Застосування механотерапії у фізичній реабілітації хворих з радикулолішемією корінців L5-S1. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. (XXMI), 2004. № 23. С. 3–6.

2. Лазарев И.А. Кинезотерапия на наклонной плоскости при неврологических проявлениях остеохондроза позвоночника. *Український медичний часопис*. 2002. № 2. С. 11–16.

3. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Київ: Олімпійська література, 2009. 488 с.

Литвін Владислава
Науковий керівник – ст. викл. Урущак Б.А.

Особливості фізичного розвитку військовослужбовця

Виконання військового обов'язку вимагає від військовослужбовців не тільки професійної підготовленості і психологічної стійкості, а й фізичної витривалості. Тому фізична підготовка – одне із основних предметів бойової підготовки [1].

Мета фізичної підготовки – забезпечення фізичної готовності і фізичного розвитку військовослужбовців як важливої і невід'ємної частини їх підготовки до виконання військового обов'язку як у мирних, так і в бойових умовах [2].

Фізична готовність – це «фізичний стан військовослужбовця, який дозволяє йому виконувати бойові та інші завдання за призначенням відповідно до вимог сучасного бою» [1]. Вона обов'язкова для усіх військовослужбовців.

Залежно від цільових установок фізичну підготовку можна поділити на загальну та спеціальну.

Загальна фізична підготовка військовослужбовців спрямована на досягнення оптимального рівня розвитку загальних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, спритність. Ці якості розвиваються переважно вправами легкої атлетики, силовими вправами, прискореним пересуванням і доданням перешкод, рукопашним боєм та рухливими спортивними іграми [1].

Крім того, загальна фізична підготовка сприяє зміцненню здоров'я, прискоренню адаптації військовослужбовців до умов військової служби, підвищенню службової активності, стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища, веденню здорового способу життя, профілактиці захворювань і фізичній реабілітації.

Загальні фізичні якості також основа для подальшого успішного оволодіння військовослужбовцями спеціальними фізичними і морально-вольовими якостями, військово-прикладними навичками, поліпшення фізичного розвитку,

зміцнення здоров'я, а також досягнення бойової згуртованості підрозділів.

До спеціальних фізичних якостей належить стійкість до заколихування, гравітаційного перевантаження, кисневого голодування. Для формування цих якостей призначена спеціальна фізична підготовка. Вона передбачає використання спеціальних гімнастичних снарядів, лопингу, акробатичних вправ, плавання, пірнання тощо [1].

У Збройних силах України велика увага приділяється також загартуванню військовослужбовців через «комплексне використання водних, сонячних та повітряних процедур у поєднанні із заняттями з фізичної підготовки» [3].

Серед основних способів загартування військовослужбовців Статут внутрішньої служби Збройних сил України рекомендує виконання фізичних вправ на відкритому повітрі, обливання до пояса холодною водою, миття ніг холодною водою перед сном, а також проведення різноманітних спортивно-масових заходів [3]. Фізичні вправи проводяться під час занять із фізичної підготовки, ранкової фізичної зарядки, спортивно-масової роботи. Крім того, під час проведення навчальних занять з бойової підготовки, особливо на полігонах та навчальних центрах, доцільно застосовувати фізичні навантаження.

Отже, фізичний розвиток – результат планомірної систематичної фізичної підготовки і невід'ємна частина комплексного впливу на фізичний і морально-психологічний стан військовослужбовців.

Список літератури

1. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Затверджена Наказом Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 року № 225 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text>.

2. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки у військах (силах): методичний посібник. Львів: НАСВ, 2017. 290 с.

3. Закон України «Про Статут внутрішньої служби Збройних сил України» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/548-14#n11>

Логвиненко Анастасія

Науковий керівник – доц. Васкан І.Г.

Особливості організації позаурочної фізкультурно-спортивної роботи в закладах загальної середньої освіти

Розвиток педагогічної науки разом із проблемами впровадження новітніх технологій має надзвичайно важливе завдання освіти в нашій країні — це сформувати рухову активність підростаючого покоління для того, щоб учні залишаються здоровими. На даний момент уроки фізичного виховання не можуть створити належний рівень рухової активності чи його розвинути для уникнення різноманітних порушень в системі фізіологічного процесу підростаючого покоління.

Аналізуючи певні дослідження стосовно фізичного розвитку дітей шкільного віку, простежується нестача часу проведення уроків із фізичної культури для того, щоб дати основний рівень фізичного навантаження. Згідно з обмеженим рухом та навантаженням на опорно-рухову систему, виникає дефіцит рухів у підростаючого покоління, тобто нестача, яка викликає значні негативні морфо-функціональні зміни в організмі. Внаслідок цього відбувається неправильне системне забезпечення внутрішнього стану організму. Бувають також інші порушення у здоров'ї учнів, такі як: порушення постави, геморої, надлишкова вага чи ожиріння. Це може призвести від простих симптомів до складного захворювання, як-от: гіпотрофія м'язів, яка являє собою зменшення розмірів волокон мязової тканини, гіпокінезія, що супроводжувана особливим станом при недостатній руховій активності, чи гіподинамія, котра означає порушення функцій організму через знову ж таки недостатню рухову активність.

Програма фізичного виховання у школі передбачає форми організації занять, вони зможуть тільки певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності дітей, виниклий в умовах насиченого освітнього процесу. Однак в реальних умовах функціонує тільки одна форма – урок фізкультури, який проводиться тільки тричі на тиждень.

Це зумовлює, необхідність розширення фізкультурної і спортивної роботи та поліпшення її організації в навчальний час та позакласній діяльності, яка дасть широкий простір для використання різноманітних форм і засобів впливу не тільки на фізичний стан, а й на свідомість, емоційність а також почуття і волю учнів при здійсненні рухової активності.

Види позакласної спортивно-масової роботи з учнями такі: фізкультурно-оздоровчі, які проводяться в режимі дня та застосовуються на перервах; заняття у фізкультурних гуртках, спортивних секціях, групах здоров'я; існують також загальношкільні фізкультурно-масові й спортивні заходи. Зміст позакласної роботи з фізичного виховання базується на основі видів позакласної спортивно-масової роботи. Зміст побудований згідно з напрямками, котрі повинні доповнити та активізувати позакласну спортивно-масову роботу.

Згідно з показниками певних досліджень, наступні показники стають головними критеріями стану здоров'я підростаючого покоління і вимагають систематичного спостереження, насамперед соціально-гігієнічного моніторингу. Також із віком збільшується кількість дітей з нормальним темпом фізичного розвитку через зменшення процесів акселерації учнів.

У забезпеченні ефективності процесу фізичного виховання учнів у закладах загальної середньої освіти важливого значення набуває позакласна робота як організаційна форма фізичного виховання, для підвищення рівня рухової активності в учнів, оскільки урок фізичної культури - недостатній засіб сприяння достатньому розвитку рухової діяльності.

Список літератури

1. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Харків: «ОВС», 2007. 271 с.
2. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. Харків: «ОВС», 2007. 406 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2007. 272 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.2. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2007. 248 с.

Розвиток силових і швидкісно-силових якостей учнів старших класів ЗЗСО

Статистика доводить, що учні молодшої школи проводять до 85 % часу в сидячому положенні. Повсякденна рухова активність складає всього до 19 % часу на добу [1, с. 262–266]. З цього можна зробити висновок, що учні старших класів проводять більше часу сидячи, маючи низький рівень фізичної активності, який негативно впливає на прояв силових, швидкісно-силових якостей і фізичний розвиток [4].

Одним із найефективніших методів розвитку силових і швидкісно-силових якостей учнів старших класів ЗЗСО вважається метод короточасних максимальних зусиль. У ньому передбачається переважне використання значної ваги додаткового обтяження, зазвичай 85–90 % від максимальної, та поєднується піднімання помірної ваги. Практика доводить, що цей метод допомагає розвивати концентрацію нервово-м'язових зусиль і отримати значне покращення абсолютної сили учня. Отож поліпшуються силові й швидкісно-силові якості учнів без значного збільшення м'язової маси [2].

Оскільки ми використовуємо значну вагу під час тренування, найбільш ефективними вважатимуться вправи з гантелями, штангою і тренажерами. Прикладами підходів до застосування цього методу є:

1. Багаторазове подолання максимального опору до граничного стомлення.
2. Багаторазове подолання посереднього опору з максимально можливою швидкістю (прояв вибухової сили).
3. Багаторазове подолання неграничного опору з помірним числом повторень.

Кожен із цих підходів можна адаптувати до індивідуальних особливостей і потреб учня, враховуючи його актуальні фізичні якості й тренувальну програму [3].

Також потрібно враховувати тренувальне середовище й доступний інвентар. До прикладу, шкільні спортивні зали в Україні не завжди мають необхідні тренажери й обладнання, тому використання цього методу може бути неможливим. Однак спортивні секції майже у всіх випадках мають все необхідне для застосування методу розвитку силових і швидко-силових якостей учнів старших класів ЗЗСО. Тому можна зробити висновок, що найліпше застосовувати цей підхід у спортивних секціях і гуртках.

Отже, розглянута методика має велике різноманіття у варіантах застосування, адже майже кожен вправу можна індивідуалізувати, виходячи з особливостей учня, а також є значний перелік вправ для вибору. Даний метод розвиває учнів не тільки фізично, але й психологічно, адже подолання значного опору допомагає учневі відчувати себе сильним. Необхідно детальніше розглянути можливості застосування методу в українських школах і провести додаткове дослідження щодо можливості інтеграції методу з іншими навчальними дисциплінами.

Список літератури

1. Макотра И.В., Мазалова М.А. Организация двигательной активности младших школьников во внеурочное время. *Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности детей и пути их решения : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 20–21 апреля 2017 г.*, г. Балашов. Саратов : Саратовский источник. 2017. С. 262–266.

2. Мартин В.Д., Ревін П.П. Атлетичні види спорту (методична розробка). Львівський державний інститут фізичної культури. 2003

3. Боровинський С.Б., Булах С.М., Балабан С.М., Герасимчук Ю.В., Токар І.Ю. (2015). Методичні розробки до вивчення навчальної теми «розвиток фізичних якостей». Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. 2015.

4. Педан О.С., Коломоець Г. А. , Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти». Міністерство освіти і науки України. (2021).

Ляшок Ростислав

Наукова керівниця - асист. Єремія Я.І.

Впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес ЗЗСО

Сьогодні доволі активно зростає інтерес до проблем здоров'я дітей. У цій сфері вже давно існують певні неточності, але сьогодні проблема дуже актуальна та потребує ретельного розгляду. За останнє десятиліття з'явилися очевидні фактори, що впливають на здоров'я учнів. Це означає, що сьогодні все більше прослідковується збільшення робочого навантаження, збільшення вільного часу, а діти все більше і більше часу витрачають на перегляд фільмів та комп'ютер. Все це призводить до погіршення зору, зміни постави та погіршення загального фізичного здоров'я дітей [2].

Здоров'язберігаючі технології сьогодні не є новиною, а тому все активніше впроваджується у стінах закладів освіти. Грамотно організовані заняття, використання вчителями рухової активності на уроках і перервах, зняття стресу, правильне харчування, навчальні матеріали та життєво важливі зв'язки, забезпечення учнів екологічними цінностями та знаннями – це щоденний розпорядок у діяльності навчального закладу.

Щороку діяльність вчителя має бути спрямована на формування у дітей чіткої позиції, зокрема до визначення цінності здоров'я, поглиблення відповідальності, знань, умінь та навичок збереження та зміцнення власного здоров'я з урахуванням усіх складових здоров'я.

Впровадження оздоровчих технологій починається з уникнення вчителями перевантаження учнів, визначення оптимального обсягу навчальної інформації та способів її надання, інтелектуальних та фізіологічних особливостей кожного учня та кожного окремого учня.

Здоров'язберігаючі технології включають: зміни діяльності, зміни інтелектуальної, емоційної та спортивної діяльності, спосіб роботи в групах і парах, що сприяє підвищенню спортивної активності, вчить вмінню поважати думку інших, висловлювати власну думку та правила спілкування, реалізація

ігор, ігрових ситуацій, нестандартних занять та інтегрованих занять.

На думку більшості експертів, основою здоров'я учнів є ставлення до здоров'я. Мотивація такого ставлення полягає в тому, що діти та підлітки можуть ефективно оперувати ціннісно-орієнтованими видами діяльності для збереження та зміцнення їхнього здоров'я. У цьому сенсі пропаганда здорового способу життя за допомогою валентності та екологічна освіта через уроки є частиною вирішення проблем зі здоров'ям [3].

Ми вважаємо, що педагогам потрібно працювати над зняттям стресу у учнів, що суттєво на даний час травмує їхнє психічне здоров'я. Хороших результатів можна досягти, працюючи в парах і групах як у парах так і на дошці разом. Так лідери та слабкі учні у класі відчують підтримку своїх друзів. Мета управління стресом на уроці – спонукати учнів розв'язувати його різними способами та отримувати неправильну відповідь, не боячись помилитися [1].

Теми оздоровчої діяльності в школі невіддільні від фізичної культури з учнями та організації оздоровчих заходів. У другій половині дня учні відвідують спортивну секцію. Спортивну секцію створюють та працюють школи, гуртки та творчі організації здорового способу життя. Проводяться заняття на свіжому повітрі, загальнорозвиваючі вправи, спортивні естафети, змагання та щорічний «День здоров'я» з усіма дітьми, вчителями та батьками. Всі ці здоров'язбережувальні технології дають можливість позитивно впливати на формування в учнів чіткої та правильної позиції, щодо відношення до власного здоров'я та способів його підтримки.

Отже, сучасній школі необхідно докорінно переосмислити освіту та парадигму виховання, оновити зміст, форму та методику формування в учнів позитивного ставлення до підтримки власного здоров'я.

Список літератури

1. Никифорова О. Школа на шляху до здорового способу життя. Завуч. 2008. 187 с.
2. Таранова О., Челах Г. Здоров'язбережувальний педагогічний процес. Завуч. 2008. 256 с.
3. Шульга С. Оздоровчі технології. Директор школи. 2008. 84 с.

Макогончук Ірина

Наукова керівниця – ст. викл. Козік Н.М.

Застосування комплексу засобів фізичної терапії при сколіотичній поставі

Постава – це невимущена поза людини у спокої, без м'язового напруження. Правильна постава характеризується такими ознаками: 1) розташування остистих відростків хребців по серединній лінії; 2) симетричність надпліч і плечей; 3) симетричне розташування внутрішніх кутів обох лопаток на одній вертикальній лінії; 4) однакові та симетричні трикутники талії; 5) розташування сідничних складок на одному рівні; 6) нормальна глибина вигинів хребта в сагітальній площині (поперековий лордоз – до 5 см, шийний – до 2 см) [1].

Порушення постави можуть бути як вродженими, так і набутими. Вони зумовлюються комплексом причин різного характеру, серед яких одна визначальна, а інші – сприяють їх проявам. Дефекти постави можуть виявлятися у двох площинах. У сагітальній площині (вид збоку) порушення проявляються збільшенням або зменшенням фізіологічних вигинів хребта – лордотична та кіфотична постава. Порушення у фронтальній площині (вид ззаду), при яких хребці зміщуються убік від середньої лінії, називаються сколіотичною поставою.

Сколіотична постава характеризується асиметричністю між правою і лівою половиною тулуба, відхиленням лінії остистих відростків у фронтальній площині, проте не супроводжується ротацією і торсією хребців, як буває при сколіозі [1].

Фізична терапія при такому дефекті постави спрямовується на його корекцію, на розвантаження та збільшення рухливості хребта, на підвищення м'язового тону розтягнутих м'язів, на розвиток координації та відчуття рівноваги, а також на нормалізацію функцій організму.

Для вирішення вказаних завдань використовують засоби відновлення, зокрема терапевтичні вправи, ігри, масаж, гідрокінезотерапію, механотерапію та інші.

Спеціальні вправи. Застосовуються переважно коригуючі вправи, які забезпечують максимальне розвантаження хребта по осі. В них оптимально поєднують ізометричне напруження та

розтягування, виключають вплив кута нахилу таза на тонус м'язів. Гімнастичні вправи виконують із вихідних положень стоячи, сидячи, стоячи в упорі на колінах, лежачи, або у всячому положенні при різних позиціях голови, тулуба, рук і ніг.

Ігри. Зумовлюють дотримання гарної постави (згідно зі сигналом або за завданням). Ігри створюють умови для корекції сколіотичної постави та вирішують завдання вироблення у дітей уміння правильно керувати своїми рухами, формувати дисципліноване та свідоме ставлення дітей до занять.

Гідрокінезотерапія – це лікування рухами у воді. Застосовується у вигляді гімнастичних вправ, витягування хребта у воді, корекції положенням тіла, підводного масажу, плавання, купання та ігор у воді. (Radzimińska et al., 2013) [3].

Механотерапія – лікування фізичними вправами, які виконуються за допомогою спеціальних апаратів. Такі вправи локально впливають на тканини, відновлюють функції суглобів.

Масаж – обов'язковий компонент лікування людей із порушеннями постави. Він допомагає тонізувати, чи розслаблювати м'язи у відповідних проблемних ділянках. Застосовуються техніки погладження, розтирання, розминання. Особливостями масажу при порушеннях постави є виявлення проблем хребта. Масажують не тільки зону спини, а й ділянки тулуба спереду: грудну клітку, живіт. Спину візуально ділять на квадрати, до яких застосовують різні техніки та інтенсивність впливу, залежно від стану м'язів [2].

Для того, щоб лікування сколіотичної постави було ефективним, воно має бути комплексним і регулярним.

Список літератури

1. Аболішін, А.Г. Фізична реабілітація дітей середнього шкільного віку з порушенням постави: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Г. Аболішін. Малаховка, 2005. 136 с.
2. Гальперина Г. А. Массаж при заболеваниях позвоночника Москва: ЛитРес, 2018. 141 с.
3. <https://poltavacrimea.ru/gidrokinetoterapiya>.

Мельников Максим

Наукова керівниця – доц. Киселиця О.М.

Дослідження умов формування в учнів ЗСЖ способом здоров'язберігальних та інтерактивних технологій

Дедалі актуальнішою в усьому світі стає проблема збереження здоров'я, а в Україні – домінантною.

Здоров'я – невід'ємна характеристика особистості і визначає якість життя. В Україні зафіксована висока захворюваність населення, особливо серед дітей і підлітків.

В останні роки проблема збереження здоров'я школярів, їхнє оздоровлення та профілактика найпоширеніших «шкільних» захворювань стали предметом фундаментальних наукових досліджень.

Мета даного дослідження полягає у визначенні умов формування в учнів ЗСЖ завдяки здоров'язберігальним та інтерактивним технологіям.

Чимало авторів вживають термін «здорова людина». Г. Сигерист дає таке визначення цього терміна: «Здоровою людиною може вважатися та, яка характеризується гармонійним фізичним і розумовим розвитком і добре адаптована до навколишнього фізичного та соціального середовища» [2].

У багатьох країнах з метою підвищення рівня здоров'я дітей у навчальних планах шкіл передбачені уроки з питань здорового способу життя.

Згідно з опитуваннями вчителів основ здоров'я щодо використання ними здоров'язберігальних та інтерактивних технологій, можна сказати, що нині сучасний урок без новітніх технологій не можна уявити. Ними вважається, що найефективнішими методами є: «мозковий штурм», «метод прес», «мікрофон», рольові ігри, дебати, дискусії.

Окрім того багатьма вчителями запроваджується «Паспорт здоров'я», що дає можливість моніторингу та створення бази даних стану здоров'я учнів на основі поглибленого огляду медичними працівниками.

Наше опитування свідчить про активне введення педагогами так званих хвилинок радості або емоційних хвилинок, що сприяє створенню відповідної атмосфери на уроці.

Також застосовується активно «емоційне стимулювання» – один із прийомів учителя, коли він безпосередньо визнає навіть незначний успіх дитини, навіюючи впевненість в учневі; «авансування» – психологічний прийом, який застосовують для проєкції майбутньої події, забезпечуючи психологічну підготовку учня; «загальна радість» – ще один із психологічних прийомів, коли здійснюється емоційний вигук на дресу учня, який виявив успіх у своїй відповіді, завданні, роботі тощо.

Вплив музичного супроводу на дітей під час уроку здатний активізувати дитячі резерви.

Нині учні багато часу проводять у комп'ютерних мережах, де віддають перевагу іграм, прослуховуванню музики та новинам, що може бути причиною депресивного стану. Вирішенням у школах може стати створення «зеленого класу», де є змога будь-який урок провести на свіжому повітрі.

Широке використання засобів мультимедіа і їх функціоналу дає можливість у цікавій формі побудувати заняття. Відомо, що саме яскраво поданий матеріал найбільше привертає увагу учнів.

Використання ігрового методу щораз стає необхіднішим і посідає домінуюче місце в учнів початкових класів. Гра допомагає раціонально використати ресурси уроку, виконанню завдань різної складності.

Найпопулярніші ігри з метою закріплення знань про здоров'я та здоровий спосіб життя такі: «Намісто здоров'я», «Чарівні окуляри», «Казкотерапія» та інші.

Список літератури

1. Ващенко О., Свириденко С. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи. *Початкова освіта*. 2005. №46. С. 2–4.
2. Бібік Н., Коваль Н. Основи здоров'я в початковій школі: методичний коментар. *Початкова школа*. 2005. №10. С. 42–47.
3. Успенська В. Впровадження здоров'язберігальних технологій у загальноосвітньому навчальному закладі. *Рідна школа*. 2009. №4. С.44–

Мельничук Богдан

Науковий керівник – асист. Байдюк М.Ю.

Взаємодія сім'ї та школи в процесі фізичного виховання

За твердженням філософського енциклопедичного словника: «Взаємодія – система взаємообумовлених індивідуальних дій, пов'язаних з циклічною причинною залежністю, за якої поведінка кожного з учасників виступає одночасно і стимулом, і реакцією на поведінку інших» [3].

За визначенням словника української мови: «Сім'я – мала група, основана на шлюбі чи кровній спорідненості, члени якої пов'язані спільністю побуту, взаємною допомогою та моральною відповідальністю». Сім'я – це соціальний інститут, у якому дитина отримує основи соціального розвитку у взаємодії з людьми, котрі її оточують [2].

Педагогічна взаємодія школи та сім'ї полягає у створенні сприятливих умов для особистісного розвитку та зростання дітей, організації активного життя школярів. Основним завданням вчителя при організації взаємодії з батьками – активізувати виховну та педагогічну діяльність сім'ї, надати їй суспільно значущого, цілеспрямованого характеру.

Головною умовою взаємодії школи та сім'ї – це повне уявлення про зміст та функції діяльності один одного, щоб дані суб'єкти могли розуміти один одного, і зважувати виховні можливості, узгоджували реальні дії взаємодопомоги, усвідомлювали, навіщо це робиться і чітко уявляли завдання виховання, засоби та кінцевий результат [1].

Для успішної взаємодії школи та сім'ї у вихованні потрібно, щоб батьки вміли аналізувати діяльність і поведінку своїх дітей. А для цього необхідно: розробити зміст та методіку педагогічного просвітництва батьків із урахуванням підготовленості їх до морального виховання, пробудити як у батьків, так і у дітей інтерес до процесу самоосвіти в галузі спеціальних педагогічних та фізичних знань, удосконалювати взаємини батьків з дітьми, розширювати сферу їхньої спільної діяльності та спілкування [4].

Фізичне виховання дітей ґрунтується на тісній взаємодії сім'ї та школи, що допомагає найефективніше формувати у школярів здоровий спосіб життя, прагнення до занять фізичною культурою та спортом [4].

Створення позитивної мотивації молодших школярів до занять фізичною культурою, здорового способу життя та виховання відповідального ставлення до здоров'я, насамперед, залежить від правильної взаємодії школи та сім'ї, від цілеспрямовано організованої спільної роботи батьків, вчителів.

Під час активної взаємодії школи та сім'ї підвищується ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи, спрямованої на зміцнення фізичного здоров'я та формування здорового способу життя молодших школярів [1].

У фізичному вихованні дітей потрібний індивідуальний підхід. Його також можна здійснити лише за умови тісного контакту школи зі сім'єю.

Список літератури

1. Бабюк С. М. Педагогічні умови фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї: автореф. дис...канд. пед. наук. 13.00. 08-дошкільна педагогіка. Київ, 2011. 20 с.
2. Словник української мови : в 11 т. К. : Наукова думка, 1970-1980.
3. Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. 742 с.
4. Шепеленко Т. В. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї : конспект лекції Т. В. Шепеленко, А. М. Буц, М. І. Дорош. Харків : УкрДУЗТ, 2020. 59 с.

Відновлення при невритах лицевого нерва

Неврит лицевого нерва – це запальне або ішемічне ураження, яке супроводжується одностороннім паралічем або парезом м'язів обличчя. Захворюваність даною патологією становить від 20 до 40 випадків на 100 тис. населення. [2].

Відновна терапія при невриті лицевого нерва складається з комплексу заходів. У перший тиждень захворювання ураженим м'язам необхідний спокій. Призначають дегідратуючі та судинорозширювальні медикаменти, вітаміни групи В та ін.

У гострому періоді плегії лікувальна гімнастика поєднується із залученням синергійних реакцій. Реабілітацію спрямовують на прискорення регенерації уражених та відновлення провідності здорових нервів, попередження атрофії м'язів, профілактику контрактур. У підгострому періоді призначають лікувальну гімнастику і масаж м'язової мускулатури.

На початку кінезіотерапії рекомендується застосовувати пасивні рухи, чергуючи їх зі спеціальним масажем обличчя і шиї. Спеціальними активними вправами вважають піднімання й опускання брів, їх наморщування; надування щік без опору та з опором, заплющування і заплющування очей, витягування губ трубочкою, висовування язика, оскалювання зубів, втягування щік та ін. Спочатку ці вправи виконують перед дзеркалом допомагаючи м'язам з ураженої сторони, а потім – самостійно.

Активні вправи чергують із вправами на розслаблення і легким масажем. Вправи для м'язової мускулатури чергують із загальнозміцнювальними і дихальними. Останні важливі при порушенні мови. Лікувальну гімнастику поєднують із масажем.

При виникненні перших ознак контрактур проводять фізіотерапію. Застосовують методи апаратної фізіотерапії, зокрема лікування електричним полем ультрависокої частоти (УВЧ) із сантиметровою довжиною хвиль, інфрачервоне опромінювання лампою «Солюкс», електрофорез із прозерином, електроміостимуляцію, парафінотерапію та інші.

За допомогою масажу поліпшують кровообіг в ділянці обличчя, шиї та комірцевої зони. Він містить прийоми розтягнення м'язів. Використовують також буккальний масаж.

Для лікування положенням при невриті лицевого нерва на обличчя накладають лейкопластирну пов'язку. Скорочення м'язів здорового боку обличчя зумовлює розтягування та послаблення паралізованих м'язів, тому застосовують перетягування лейкопластиром м'язів зі здорового боку у бік ураження. Натяг в першу добу триває 30 – 60 хв, 2 – 3 рази на день, переважно під час активних мімічних дій (прийом їжі, розмова). Потім тривалість сеансів поступово збільшується до 2 – 3 год.

Лікування положенням передбачає також спання пацієнта на хворій стороні; сидіння з підпертою кулаком ураженою щокою (3 – 4 рази на день, протягом 10 – 15 хв); підв'язування щоки хусткою, з підтягуванням паретичних м'язів для симетричності.

Кінезіотейпінг – новий допоміжний метод відновлення прискорює процес реабілітації і підвищує ефективність лікування. Тейпи сприяють поліпшенню лімфовідтоку та зменшенню набряку в зоні виходу лицевого нерва з кісткового каналу. Аплікації розміщують в зоні соскоподібного відростка потиличної кістки та в проєкції привушної слинної залози [1].

Дієтотерапія передбачає обмеження продуктів, збуджуючих нервову систему та збільшення споживання солей фосфору.

Раціональне та послідовне застосування комплексного відновлення при невриті лицевого нерва сприяє активуванню нервів та м'язів обличчя, прискоренню проведення нервових імпульсів і відновленню втрачених функцій.

Список літератури:

1. Артюшкевич А. С. Клиника, диагностика и лечение невропатий лицевого нерва / А. С. Артюшкевич, Г. М. Руман, Н. Ф. Адащик, А. Г. Байда *Современная стоматология*. 2015. № 2. С. 23 – 28.
2. Ахророва Ш. Б. Возрастные и гендерные клиничко-патогенетические особенности острой невропатии лицевого нерва *Международный неврологический журнал*. 2017. № 4 (90). С. 52 – 54.

Наукова керівниця – доц. Киселиця О.М.

Сучасні підходи до методики навчання рухливих ігор у початкових класах

Теоретичний аналіз фізкультурно-спортивної та психолого-педагогічної літератури показує, що рухливі ігри використовуються в системі фізичного виховання з урахуванням соціокультурних та психофізіологічних здібностей дітей молодшого шкільного віку. Зміст нашої науково-дослідної роботи передбачав вивчення сучасних підходів до методики навчання рухливих ігор у початковій школі.

Досвід педагогів показав, що у своїй повсякденній педагогічній діяльності вони керуються, зокрема, основними принципами підбору ігор та ігрового матеріалу для школярів: гігієнічність, доступність, естетичність, динамічність, вік і принцип розвивального навчання. Щодо критеріїв відбору ігор, то вони практично адекватні принципам.

Щодо методики навчання рухливих ігор, то результати опитування показали, що більшість педагогів працює над розробками та очікує від науковців детальних методичних рекомендацій (дозування, опис правил вимоги до проведення та відбору тощо). «Але наявність такого матеріалу, – на думку С.Б.Мудрика, – знижує інтерес до виявлення педагогічної творчості, вивчення наукових публікацій. Це формує певні закономірності роботи вчителя та одноманітність в оформленні» [1]. Тому, на нашу думку, для того, щоб відкрити шлях до творчості вчителя, методична література має визначити основні способи усунення цієї проблеми, які були знайдені в процесі психолого-педагогічних досліджень та перевірені практикою роботи в школі та поза нею. Не можна заперечити й інші способи вирішення цього аспекту. Кожен педагог має можливість самостійно підібрати ігровий репертуар і доповнити оригінальним авторським матеріалом, який за змістом й методом проведення стимулював би їх життєдіяльність та відповідав бажанням дітей певного віку. При цьому необхідно уникати систематичного використання комп'ютерних ігор.

Незважаючи на незначне науково-методичне забезпечення організації та проведення рухливих ігор у молодшому шкільному віці, 50 % респондентів вважає достатнім рівень знань про методичні особливості свого навчання. Це свідчить про недооцінку вчителями педагогічної значущості рухливих ігор, консервативності системи навчання та методики проведення. Тому ми пропонуємо розширити можливість одержання інформації про новітні технології і сучасні підходи через обмін досвідом з різними школами, проведення семінарів і методичних об'єднань.

Теоретичний аналіз і практика стверджують, що рухливі ігри мають оздоровче, виховне та освітнє значення. «Основними компонентами фізичного виховання є оздоровчий ефект, під час виконання якого оптимізуються і розвиваються форми і функції організму людини, що сприяє підвищенню рівня рухових (фізичних) якостей і здібностей» [2, с. 32]. Отже, дотримання загальнорухового режиму при правильному педагогічному керівництві стане важливою запорукою ефективного фізичного розвитку дитячого організму.

Нами визначено основні педагогічні умови, які сприяють ефективності оволодіння рухливими іграми, а також вимоги до їхньої організації та проведення. У процесі нашого експериментального дослідження ми визначили улюблені ігри та розваги дітей, теоретично обґрунтували та практично апробували традиційну методику навчання рухливих ігор у цьому віці, проаналізували класифікацію українських народних ігор, їхні характерні ознаки, що дало змогу визначити основні напрямки роботи, котрі передбачають чітку систематизацію відповідно до вікових анатомо-фізіологічних, психологічних особливостей, оздоровчо-освітньої спрямованості. Узагальнимо, що налагодження найефективніших способів удосконалення методики навчання рухливих ігор сприятимуть розвитку новітніх технологій, форм взаємодії громадських і суспільних установ із сім'єю.

Список літератури

1. Мудрик С. Б. Ефективність застосування національних рухливих ігор на уроках ФК у ПШ. Харків : ХХІІ № 9, 1999. 18 с.
2. Олійник І. О., Єрусалимець К. Г. Рухливі ігри: навчальний посібник. Кременець : КОГПІ, 2005. 104 с.

Форма організації адаптивного фізичного виховання дітей із порушенням зору

Зір — високоефективне джерело інформації про довкілля. Найбільшу кількість інформації людина отримує через мозок за допомогою зорового аналізатора. Часткове чи глибоке порушення його функцій викликає низку відхилень як у фізичному, так у психічному розвитку дитини. У дитини зір виконує чимало найскладніших функцій. У науці розрізняють: центральний зір; периферичний зір; бінокулярний зір; світловідчуття.

Адаптивне фізичне виховання в учнів вирішує спеціальні завдання, які мають як корекційну, так компенсаторну й профілактичну спрямованість. У разі потреби — лікувально-відновну.

Розрізняють такі захворювання зору: короткозорість; гіперметропію; астигматизм; ністагм; амбліопію; катаракту; глаукому; ретролентальну фіброплазію. Через ці захворювання в дитини виникають невдачі й труднощі у навчанні, грі, в оволодінні руховими навичками й просторовому орієнтуванні [1]. Ці хвороби викликають переживання та негативні реакції, які виявляються через невпевненість, пасивність, самоізоляцію, неадекватну поведінку та іноді агресивність. Діти з депривацією зору в стресових ситуаціях опиняються частіше, ніж їхні ровесники з хорошим зором. Висока емоційна напруга й почуття дискомфорту в окремих випадках провокують емоційні розлади й порушення балансу процесів збудження та гальмування. На заняттях фізичною підготовкою для таких дітей використовують наочно-образне й словесно-логічне мислення для виконання завдань у словесній формі.

Використовується практично дієвий тип мислення, коли розумові операції здійснюються в процесі маніпулювання зі спортивним інвентарем і для виконання фізичних вправ.

Адаптивне фізичне виховання дітей будується з урахуванням індивідуального підходу регулювання фізичного навантаження і підготовленості, і навіть сенсорних можливостей дітей, пов'язаних з урахуванням емоційної насиченості. Більшість дітей із порушеннями зору навчається в масових школах. Ці діти справляються з програмним матеріалом, але наявність зорової депривації не дозволяє їм адекватно сприймати навчальний матеріал із фізичної культури. Тому виникає потреба в оволодінні технологією навчання таких дітей на заняттях із фізичної культури.

У роботі з особливими дітьми застосовуються всі способи навчання, але враховуються особливості сприйняття ними навчального матеріалу. Відмінності полягають у деяких методах, а саме: практичних вправах; словах; дистанційному управлінню; вправах щодо застосування знань; наочності; стимулювання рухової активності. Основна форма роботи під час уроків фізичної культури – гра. Гра повинна відповідати віку дітей, їхньому фізичному розвитку й навичкам. Вибираючи інвентар для дітей із ослабленим зором, керівник гри повинен прагнути до того, щоб він був яскравим і барвистим, враховувати контрастність предметів, обов'язково використовувати такі кольори: зелений, червоний, помаранчевий, жовтий. Вони найсприятливіше діють на зорове сприйняття дітей із порушенням зору.

Отже, можна зробити такий висновок: для дітей з порушенням зору потрібне створення умов і своєчасна допомога. Це дасть змогу уникнути подальших порушень і відкриє більше можливостей для зростання та розвитку особистості кожної особливої дитини.

Список літератури

1. Бежанов М.А. Форма організації адаптивного фізичного виховання дітей із порушенням зору. *Сучасні тенденції розвитку освіти*: збірник статей. Одеса, 2019. С. 207–208.

Палагнюк Олександра

Науковий керівник – асист. Кошура А.В.

Актуальність методики проведення занять із фізичного виховання в ЗВО засобами волейболу

У сучасній системі вищої освіти, у сфері фізичної культури студентів, з метою зміцнення здоров'я, актуальним стало відтворення високого рівня інтелектуального потенціалу студентської молоді, забезпечення здорового дозвілля, насамперед, увага привертається до проблеми пошуку ефективної оздоровчої фізичної культури. Почала з'являтися масова і спортивна робота, методики викладання занять із фізичної культури. Серед популярних видів спорту студентської молоді доцільно виділити волейбол, оскільки ця гра має високу доступність, популярність і позитивний вплив на працездатність усього організму, а також сприяє формуванню почуття колективізму, наполегливості, рішучості, цілеспрямованості, швидкості мислення, вчить керувати власними емоціями та розвиває багатогранність фізичних якостей.

Головними завданнями у навчально-виховному процесі з фізичного виховання є правильно підібрана методика навчання, яка б вирішувала педагогічні завдання формування фізично здорової, волейбольної, соціально активної студентської молоді, особистісно орієнтованої відповідно до професійних прагнень студентів. Дослідженнями доведено, що застосування засобів волейболу на заняттях з фізичної культури сприяє полегшенню діяльності органів крово- і лімфообігу через поліпшення процесів дихання, підвищення тонуусу в артеріолах, зміну просвіту капілярів, полегшення роботи серця, пов'язаних із подоланням опору капілярної сітки кровоносних судин, підвищенням м'язово-рухового відчуття, поліпшенням зорово-кінестетичного контролю після виконання певних рухів, сприяння розвитку м'язової сили і збільшенню періоду їх збільшення, зменшенню накопичення жирової тканини, а часте повторення вправ дає позитивний ефект на діяльність усіх органів і систем [1].

Для організації правильної підготовки навчального процесу з фізкультури засобами волейболу в ЗВО необхідно:

1. Допускати до занять студентів, що систематично (не менше 2 разів на рік) проходять медичний огляд з урахуванням їх вікових особливостей (допуск до занять можливий лише здорових студентів).

2. Здійснювати розподіл студентів за рівнем фізичної підготовки, індивідуалізуючи навантаження, застосовувати принцип поступовості в нарощуванні навантажень, та не забувати про достатній час відпочинку між навантаженнями.

3. Використовувати достатню кількість загальнорозвиваючих вправ при використанні максимальних навантажень. Отже, під час занять із фізичного виховання засобами волейболу студенти ЗВО набувають знань, умінь і навичок спрямованих на виконання технічних елементів з волейболу на рівні рухового вміння техніки і тактики гри [2].

З аналізу літературних джерел можна зробити висновок про актуальність використання методики навчання занять із волейболу для студентів ЗВО. Вмілий, правильний підбір методів, принципів і засобів, які використовуються на заняттях фізичної культури в ЗВО, допоможе сформувати вміння та навички в оволодінні технічними прийомами та тактичним веденням засобами волейболу, що сприятиме розвитку фізичних та морально-вольових якостей, здоров'ятворчої основи загальної культури для студентів ЗВО – майбутніх спеціалістів, готових до успішної професійної діяльності.

Список літератури

1. Беляев А.А., Железняк Ю.Д., Карполь Н.В. Волейбол: учебник для высш. учеб. заведений физ. культ. М.: СпортАкадемПресс: 2002. 368 с.
2. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта. К.: Олимпийская литература: 2004. 808 с.

Петіхачна Валентина

Наукова керівниця - асист. Єремія Я.І.

Спортивно-технічна підготовка юних футболісток

Завдяки своїй популярності дуже стрімкий розвиток сучасного футболу вимагає від спортсменів ще більшої спортивно-технічної підготовки. Однак через обмежені людські можливості цей потенціал можна доповнити та розширити, наприклад, за допомогою якісних навчальних процесів.

Футбольна спортивно-технічна підготовка футболісток створюється як довготривалий процес з фіксованими часовими інтервалами, в якому вирішуються важливі завдання. Етапи зазвичай великі і розділені на менші структурні компоненти, щоб полегшити управління процесом, безпосередньо вирішуючи проблему ефективного тренування та підвищення рівня технічної підготовленості футболісток [1].

Також варто звернути увагу на те, що юні футболістки доволі активно вмикаються в тренувальних процес та охоче засвоюють технічні командні вправи. Враховуючи закономірності розвитку вікової системи організму, вона не тільки повністю вирішує проблему підготовки гравців вищого класу лише в результаті раціонального використання найефективніших методів навчання і тренувань, а ще й позитивно впливає на морфологічні та функціональні зміни.

Основним завданням технічної підготовки юних футболісток є навчання його основам техніки, спортивної діяльності або вправи через тренування. А загальними завданнями в довготривалому тренувальному процесі юних футболісток є: поліпшити здоров'я та сприяти правильному фізичному розвитку та підтримці спортивній формі, підвищення якості швидкості, спритності, гнучкості, витривалості, вивчати основи ігрової техніки та тактики, залучити учнів до постійних занять футболом.

Обсяг технології залежить від набору прийомів, якими володіє юна футболістка. У реальній роботі тренери знають, наскільки вони можуть навчити своїх вихованців всій технічній зброї футболу за певний період часу. Цим слід займатися на

тренуваннях і змаганнях. Підвищення конкурентоспроможності діяльності юних футболісток досягається шляхом постійного вивчення нових технологій та вдосконалення вже набутих.

Технічна підготовка юних футболісток багато в чому визначається кінцевою метою правильної спортивної поведінки. Технологічні вдосконалення у футболі вимагають високої ефективності стандартних повторюваних рухів з точки зору стабільності, мінливості, економії, складності, виразності та точності. Всі ці риси визначають рівень спортивних результатів [2].

Процес спортивно-технічної підготовки юних футболісток на тренуваннях здійснюється шляхом тривалої підготовки спортсменів. Тривалість періоду залежить від часу формування та збереження виду спорту. У цьому сенсі різні теоретики і практики футбольної, спортивної та технічної підготовки поділяються на кілька етапів:

- 1) пошуковий етап;
- 2) етап стабілізації;
- 3) етап адаптивного вдосконалення сформованих навичок, стабільності [3].

Отже, спортивно-технічна підготовка юних футболісток є невід'ємною частиною загального процесу вдосконалення професійних умінь і навичок. Тренери повинні мати повну базу всіх методів, необхідних для стабілізації та систематизації всієї програми підготовки до змагань і підтримки залу у формі для досягнення максимального результату. Важливим аспектом у футболі також відіграє конкурентність на футбольному полі. Вона напряму пов'язана із індивідуальною майстерністю кожної футболістки.

Список літератури

1. Гриндлер Д. Технічна і тактична підготовка футболістів /Пер. з нього. В.П. Котелкіна. К.: Фізкультура і спорт, 2004. 252 с.
2. Дулібський А. В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України К.: 2001. 130 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування футболістів: Навчальний посібник. В.М. Костюкевич. Вінниця: Планер, 2007. 273 с.

Попадюк Діана

Наукова керівниця – асист. Лістау К.О.

Особливості фізичної терапії при лікуванні плоскостопості у дітей

Плоскостопість починається у дітей, розвивається у підлітків і закінчується деформацією стопи у дорослих. Діти з даною патологією надають перевагу малорухливим іграм і частіше хворіють. При використанні фізичної терапії у комплексному лікуванні плоскостопості потрібно пам'ятати про структурно-функціональну залежність всієї системи опорно-рухового апарату. Зміни в одній із ланок ведуть до адаптаційних перебудов в іншій. Цей фактор може призводити до поширення дистрофічних змін. Процес відновлення містить елементи кінезотерапії, фізіотерапії, лікувального масажу, гідрокінезотерапії, кінезотейпування та виготовлення дитині ортопедичного взуття з відповідними устілками.

На заняттях з кінезотерапії використовуються спеціальні фізичні вправи, зміцнюючи м'язи, котрі підтримують склепіння стопи. Також виробляємо правильне положення всього тіла, нижніх і верхніх кінцівок під час сидіння, стояння, ходьби. Зміцнюємо організм, мобілізуючи рухові режими, поліпшуючи обмін речовин, [1, с. 64].

Курс лікування розпочинають із вправ, які виконують у вихідному положенні лежачи або сидячи. Саме завдяки цим вихідним положенням виключають вплив ваги і тіла на дугу стопи, оскільки м'язи ще недостатньо зміцнені. Після адаптації призначаються вправи з вихідного положення під час стояння або ходьби, які дають можливість, крім тренувань і зміцнення м'язів, коригувати арку стоп і вальгусу [2, с. 122–125]. Всі ці вправи рекомендується включати в режим дитячого дня (уроки фізичної культури в школі, індивідуальні заняття з фізичним терапевтом, ранкова гігієнічна гімнастика, спеціальні вправи для занять вдома). Додатковим методом відновлення може слугувати –

кінезотейпування. Клейку стрічку накладаємо на стопу на 3 дні, а потім 24 години даємо ніжці відпочити.

В наступному періоді, при розширенні рухового режиму, потрібно закріпити стопу і здійснити корекцію її положення. З цією метою використовуються вправи для згиначів пальців і великогомілкових м'язів зі зростаючим загальним навантаженням, вправи з різними предметами, вправи зі спротивом. Застосовуємо різні варіанти ходьби для закріплення корекції: на п'ятах, на носках, на зовнішніх склепіннях стоп, з паралельною постановкою стоп. Всі спеціальні вправи для подолання плоскостопості, діти виконують в поєднанні з іншими вправами, які спрямовані на формування правильної постави. Звертаючи увагу на вікові особливості дітей, виконують також загальнорозвивальні вправи.

Спортивний інвентар (ребристі дошки, масажні м'ячики, гімнастичні палиці, спеціальні доріжки) має неабияке значення на заняттях з фізичної терапії. Спеціаліст може використовувати його при призначенні низки вправ та для проведення рухливих ігор. Якщо правильно підібрати рухливі ігри, включити елементи змагання, то це підсилить мотивацію і бажання дітей до регулярних занять.

Позитивний ефект для подолання плоскостопості і поліпшення емоційного стану дитини має масаж, який закріплюють тейпуванням. Дані методи відновлення допоможуть зберегти отриманий результат, сформувати правильне склепіння стопи, забезпечити правильне положення стопи і всього гомілковостопного суглоба в цілому.

Список літератури:

1. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6 -7 лет: профилактика и лечение. М.: Сфера, 2004. 64 с.
2. Кривов'яз К.О. Сучасні підходи до фізичної терапії дітей молодшого шкільного віку з комбінованою плоскостопістю. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019, №15, С. 122–125.

Особливості впливу занять волейболом на стан здоров'я людини

Волейбол — справді універсальна гра. У неї можна грати і в спортзалі, і на пляжі, і на траві. Волейбол допомагає тримати тіло у формі й вчить нас працювати в команді.

Взагалі, спершу для гри використовували тенісну сітку та баскетбольний м'яч, а кількість учасників, залучених у гру, не обмежувалась. Нову гру Вільям Морган назвав «мінтонет» і лише через рік вона одержала нову назву – «волейбол».

Як і будь-який спорт, волейбол має чимало переваг і недоліків [1]. Пропонуємо розглянути їх.

Хороший спосіб для підтримки ваги. Основною перевагою гри є те, що вона допомагає спалювати калорії, що надзвичайно важливо в процесі підтримки ваги. Вчені з Гарвардської медичної школи зауважили, що можна спалити від 90 до 133 калорій під час півгодинної гри у волейбол.

Поліпшення стану тіла. Волейбол покращує м'язову здатність. А саме верхню частину тіла, руки й плечі, м'язи попереку, а також роботу серцево-судинної та дихальної систем.

Вихід із зони комфорту. Під час гри у волейбол нам потрібно комунікувати з іншими людьми. Це хороший спосіб знайти нових друзів. Особливо, якщо ви не надто балакучий, то волейбол допоможе боротися зі самотністю та одноманітністю.

Настрій на висоті. Волейбол з легкістю може допомогти поліпшити настрій. А все тому, що волейбол є напруженою справою. Після вправ мозок виділяє ендорфіни, серотонін та ендоканабіноїди, і це дуже корисно для нашого емоційного й психічного здоров'я. Ендорфіни – це гормони, які роблять нас щасливими й зменшують наслідки стресу.

Навички роботи в команді. Ваше вміння працювати в команді характеризується тим, як ви взаємодієте з іншими людьми. Волейбол допомагає краще співпрацювати з іншими людьми завдяки тому, що це командний вид спорту.

Поліпшення координації. Гра потребує координації між рукою та очима. Під час подачі ви маєте стежити за м'ячем очима й вдарити його в потрібну точку. В обороні вам потрібно зреагувати, підійти за м'ячем і рухатися в потрібну позицію, щоб грати.

На жаль, окрім багатьох переваг, є і ризики. Вони існують у кожному виді спорту, тож волейбол – не виняток.

Єдиним недоліком волейболу є висока ймовірність отримати травми.

Розтягнення щиколки – найпоширеніша спортивна травма під час гри у волейбол. Більшість розтягнень гомілковостопного суглоба не є складними і потребують лише кількох днів відпочинку. Уникнути повторної травми можна, одягнувши бандаж на щиколку [3].

Спортсмени можуть вивихнути чи зламати пальці під час гри. Ви можете відпрацювати техніку подачі й ударів, щоб зменшити ризик отримання травм.

Як би там не було, але сьогодні волейбол – дуже популярна гра серед командних видів спорту. У світі за популярністю волейбол поступається лише футболу [2].

Тож давайте грати у волейбол і ставати справжніми знавцями цієї гри.

Список літератури

1. Бойчук Р. І. Розвиток координаційних здібностей юних волейболістів на етапі початкової підготовки [Текст] : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту. Київ, 2012. 19 с.

2. Вертель О. В. Вплив навантаження швидко-силової спрямованості на формування техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів 10–14 років [Текст] : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту. Харків, 2011. 20 с.

3. Макаров Ю. М. Методология формирования игровой деятельности у юных спортсменов в игровых видах спорта [Текст] : автореф. дис... д-ра пед. наук. СПб., 2013. 48 с.

Євгеній Равлик

Науковий керівник – доц. Лясота Т.І.

Вплив прогресу технологій на розвиток маунтенбайку

Розвиток сучасних технологій не оминув жодну з існуючих сфер діяльності, так само і спорт не є винятком, зміни помітні буквально у всьому. Завдяки розвитку технологій усі процеси полегшуються, стають на багато зручнішими, швидшими, а головне – безпечнішими. Маунтенбайк – це одна з наймолодших дисциплін велоспорту, яка набула популярності в 1990-х роках проте навіть у ній технологічний прогрес відчувається надзвичайно сильно. Результат спортсмена залежить від безлічі факторів, серед яких: тренування, харчування, віднолення, рівень і справність велосипеда, екіпірування, контроль здоров'я та інші засоби моніторингу. Коли зароджувався маунтенбайк, різні виробники вже намагалися запропонувати більше, ніж конкуренти. Найсильніші гонщики світу використовували велосипеди з алюмінієвою рамою, колесами на 26 дюймів, амортизаційними вилками та з найліпший обладнанням Shimano на 21 передачу. З часом розвивався абсолютно кожен вузол (компоненти велосипеда), проте можна відзначити кілька змін, які стали ключовими. У кінці 1990-х на початку 2000-х рр. уперше світ побачив рами з абсолютно нового, набагато легшого та жорсткішого матеріалу – карбону, що давав спортсменам надзвичайну перевагу, набагато вищі результати в однакових умовах [1].

Згодом цей матеріал прийшов і в інші вузли, серед яких найвідчутнішим стали карбонові колеса. Що стосується навісного обладнання, воно прогресувало та прогресує кожних декілька років. Найліпше обладнання на сьогодні має 1 зірку спереду та 12 ззаду, а ще однією важливою подією став прихід електронної трансмісії на заміну тросиковій, що так само зробило великий внесок у нові рекорди спортсменів. Завдяки приходу технологій тренери змогли в рази точніше розписувати тренувальні програми, дозувати навантаження та підводити спортсменів до стартів в найліпші форми [2].

З'явилося дуже багато засобів моніторингу стану спортсмена серед яких: аналізи, постійний контроль ЧСС, рівень кисню в

крові, пано, каденс, об'єм легень. Найбільш футуристичний прояв технологій – це можливість тренуватись під контролем на відстані. Завдяки сучасним велокомп'ютерам і додаткам тренер може відстежувати в реальному часі повне тренування спортсмена – від дистанції та швидкості до ЧСС та каденсу. Екіпування – надзвичайно важливий елемент інвентарю, оскільки від нього залежить безпека велосипедиста. На зміну справді маленьким, тонким тканинним шоломам прийшли сучасні з елементами каркасу, які рятують при падіннях. Велоодяг став надзвичайно легким і дихаючим завдяки новим технологіям пошиття та новим тканинам. На зміну тукліпсам прийшли контактні педалі та замість кросівок тепер спеціальне веловзуття, яке відіграє значну роль в педалюванні та результаті. Тепер взуття виконане з легких дихаючих матеріалів, карбонові підшви та системи швидкого застібання [3].

Отже, з приходом технологій завдяки комфортному екіпуванню долати дистанції стало на багато комфортніше, зміни в самих велосипедах і трансмісії дозволяють у рази швидше їхати та легше обслуговувати техніку в різних умовах. У тренувальному процесі найліпшим показником є результати діючих спортсменів, які показують високі результати на світовій арені. Завдяки можливостям моніторингу спортсмен і тренер можуть постійно контролювати самопочуття та стан, що дозволяє розписати план тренування детально. На сьогодні всі сфери діяльності прогресують завдяки розвитку технологій і як показує практика, динаміка надзвичайно позитивна, зокрема й у велосипедному спорті.

Список літератури

1. История велосипедного спорта URL: <https://www.veloonline.com/articles.shtml?id=91> (дата звернення 03.03.22)
2. GPS-ТЕХНОЛОГІЇ У СПОРТИ URL: <http://www.50northspatial.org/ua/gps-tehnologiyi-u-sporti/> (дата звернення 03.03.22)
3. Новые материалы при производстве колес и рам URL: <https://bikeandme.com.ua/amp-page/dosug/obzory/969087-kontakty-i-karbon-5-tekhnologij-navsegda-izmenivshikh-velosport> (дата звернення 03.03.22)

Особливості використання фізичної терапії після переломів шийки стегнової кістки у пацієнтів похилого віку

Перелом шийки стегна – досить поширений вид травмування. За статистичними даними, це 6,5 % від загального числа травм. У літньому віці переломи особливо небезпечні, адже через брак вітамінів, особливостей харчування, способу життя кістки старих погано зростаються. Наслідки таких переломів у людей похилого віку важчі, а випадки смертельного результату фіксуються частіше, ніж у молодому віці.

Реабілітація літніх пацієнтів обов'язково повинна мати комплексний характер. Будуть потрібні заняття лікувальною гімнастикою, ряд вправ, після яких хворий знову зможе ходити. [1. С. 115 - 118].

Програма відновлення складається з певних етапів:

- дихальна гімнастика, вправи, які перешкоджають розвитку явищ застійного характеру;
- введення легких рухів, котрі попереджають утворення пролежнів;
- комплексні заняття лікувальною фізкультурою, особливо важливі для пацієнтів похилого віку;
- масаж попереку й нетравмованої ноги.

Через 2 тижні після перелому хворий під наглядом фахівця починає робити перші легкі рухи травмованою кінцівкою, розробляти її. Через 3 місяці пацієнт вже повинен ходити на милицях або за допомогою ходунків. Здатність до самостійного пересування при правильній, вдалій реабілітації повертається через півроку [2. С. 84 - 88].

Для прискореного відновлення літнім людям призначають:

- Медикаментозну терапію.
- Фізіотерапевтичні процедури та гімнастику.

- Лікувальну фізкультуру.

Масаж і гімнастика обов'язкові під час реабілітаційного періоду процедури, які допомагають досягнути таких результатів:

- профілактика атрофії м'язової тканини;
- відновлення навичок руху;
- поліпшення кровотоку в тазостегновому суглобі;
- зміцнення м'язів ніг;
- відновлення опорної кінцівки.

Під час реабілітації показані такі вправи:

- у лежачому положенні (на животі) робити повороти тіла з одного боку в інший бік;
- згинати здорову ногу в коліні;
- спускати ноги на підлогу в лежачому положенні;
- лежачи на спині, по черзі напружувати м'язи ніг і розслабляти. Вправа сприяє розробці кінцівок.

Після закінчення 2 - 3 місяців після травми під наглядом фахівця хворий може починати вставати з ліжка, тримаючись за стілець, робити розгойдування травмованою ногою. У раціон пацієнта повинні входити: яйця, компот із сухофруктів, морепродукти, холодець, кисломолочна продукція, морська капуста. Показані продукти, багаті білком, вітаміном Д, мікроелементами [3. С. 12].

Сучасними методиками є використання різних механізованих апаратів та ортопедичних засобів.

Список літератури:

1. Норейко С. Б. та інші. Фізична реабілітація при переломі стегнової кістки (С. Б. Норейко, І. П. Зенченков, Р. П. Федоришин, М. В. Савельєв). Наука і освіта, навч. посібник- 2014. № 4. С. 115 - 118.
2. Пархотик І.І. Фізична реабілітація при травмах кінцівок. К.: Олімпійська літературв, 2007. С. 84-88.
3. Лоскутов А. Є., Дегтярь А. В. Ендопротезування хворих з медіальними переломами шийки стегнової кістки і їх наслідками. Травма, навч. посібник - 2011. 12 (3).
<http://www.mifua.com/archive/article/23254>.

Рожко Дмитро

Науковий керівник – доц. Ячнюк М.Ю.

Професійні якості вчителя фізичної культури та їх формування

Ефективна та творча діяльність учителя в умовах сучасного світу забезпечується розвитком комплексу, його особистих рис, які сприяють розвитку учнів. Гармонійне поєднання традиційних та інноваційних компонентів у структурі педагогічної майстерності як динамічної системи визначає її спрямованість та формування індивідуальності вчителя; подальший розвиток вітчизняної концепції педагогічної майстерності – інтеграційно-значущого складника професійно-педагогічної підготовки вчителя, що може являти собою симбіоз національних історичних витоків та інноваційних змін у європейському та світовому освітньому просторі [1].

Педагогічна спрямованість вчителя фізичної культури формується з двох основних мотивів – любов до дітей та зацікавленість їх у фізичній культурі. Концептуальна модель професійної підготовки спеціалістів з фізичної культури у системі вищої професійної освіти розглядається як цілеспрямований, організований педагогічний процес, котрий гармонійно поєднує здобуття фундаментальних знань у галузі фізичної культури. База знань є одним із факторів, який визначає можливості даного вчителя в його педагогічній діяльності. Ерудиція вчителів фізичної культури складається із загальних знань (суспільні, а також із історії, мистецтва, літератури тощо), які характеризують світогляд та загальну культуру вчителя, а також спеціальні знання, необхідні для здійснення фізкультурно-педагогічної діяльності [2].

Організаторські вміння пов'язані з утіленням вчителем в реальність намічених планів. Учитель змушений вміти організувати як власну діяльність, так і діяльність учнів: добре розподіляти свій робочий час, правильно обирати своє місцезнаходження під час уроку, вміло використовувати за

помічників добре підготовлених учнів, влаштовувати роботу спортивних секцій у школі, спортивні змагання і свята, естафети та рухливі ігри на уроці. До комунікативних умінь також належать вміння вчителя розмовляти з учнями, колегами по роботі, батьками, знаходити раціональні шляхи співдії з оточенням.

Ці якості допомагають учителю фізичної культури швидко орієнтуватися у тих чи інших ситуаціях, які зазвичай завжди змінюються. Тут дуже важливу роль відіграє розподіл уваги. Вчитель одночасно мусить уміти слідкувати за багатьма об'єктами. Він повинен слідкувати за змістом і формою подання матеріалу, якістю вправ, які демонструє, та доступністю пояснень, які дає дітям, позою, мімікою, рухами і одночасно спостерігати за усім класом.

Психомоторні якості найважливіші для всіх вчителів фізичної культури. Багато вправ, які потрібно пояснити та показати учням, вимагають високого рівня розвитку сили, гнучкості, швидкості. З віком фізичні здібності мають здатність до регресу, тому постійним піклуванням учителя є підтримка їх на необхідному рівні, що пов'язане з дотриманням рухового режиму, режиму харчування, засад здорового способу життя [2].

Список літератури

1. Король Л. Педагогічна майстерність вчителя: традиції та інновації. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2002. №4. С. 56.
2. Педагогічна майстерність: підручник / І. А. Зязюн, А. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін. К.: Вища школа, 1997. 349 с.

Наукова керівниця – доц. Киселиця О.М.

Дослідження значення особистісних якостей учителя фізичної культури в професійній діяльності

Відомо, що кожен педагог, зокрема й учитель фізкультури, впливає на своїх вихованців, формуючи їх як особистості не тільки змістом інформації з предмета, який викладає, а й індивідуальними якостями зокрема: проявом моральних якостей, вольових рис характеру, стилем спілкування, тактом, загальнолюдською та педагогічною культурою тощо [1]. Вагомого значення у педагогічній діяльності учителя будь-якої спеціальності має вміння вивчити індивідуальність кожного школяра, знайти підхід до кожного, налагодити і підтримувати контакт не тільки на уроці, а й протягом усього періоду навчання учнів. Важливо знати, як саме учні сприймають конкретного вчителя, чого від нього очікують, як оцінюють його поведінку на уроці та опісля.

Отже, для вивчення впливу особистісних якостей вчителя фізичної культури на учнів, їх поведінку та самопочуття, ми здійснили анкетне опитування учнів 7 класів за сформульованими попередньо анкетними запитаннями.

Вибірку склали 40 учнів, зокрема 20 учнів 7-А класу та 20 учнів 7-Б класу. Опитування проводилося окремо для занять у груповій формі. Створено умови для самостійної роботи кожного учня з анкетною. Запитання в анкеті були відкритими, школярі могли вільно висловлювати власну думку письмово з усіх питань.

Здійснюючи опитування (бесіди) зі школярами, з'ясували, що вони вважають ці позитивні особистісні якості професійно важливими, оскільки вони визначають стиль спілкування з учнями, стиль взаємин, а також мають безпосередній вплив на поведінку самих учнів і на їх ставлення до уроків фізкультури. Типовими, зокрема, були висловлювання: «на уроці у такого вчителя не хочеться порушувати дисципліну», «я не хочу пропускати уроки», «з ним спілкуватися приємно», «він ніколи не грубий і вчить нас бути ввічливими», «він завжди радить,

підказує», «він виховує у нас почуття єдності та дружби» тощо.

Тому для всіх учнів важливіші суто людські якості. Окрім того, учня-підлітка цікавить насамперед учитель як особистість, як людина, у якої можна навчитися доброти, людяності, співпереживання. Не назвали конкретних професійних якостей, таких як вміння пояснити матеріал чи переконатися, що учні його запам'ятали, педагогічна майстерність, підготовка методична тощо. Ці риси вчителя учнів захоплювали, дивували, вражали, особливо, коли вони були в початкових класах. А особливостями цього віку є те, що «...у підлітковий період активно розвивається самосвідомість, проявляється таке психологічне новоутворення, як почуття дорослості, а відтак і прагнення до самостійності й незалежності, бажання набувати рис дорослої людини, знайти свій ідеал, на якого можна було б орієнтуватись у своєму розвитку» [2].

Загальновідомо, що педагогічна діяльність – безперервний процес спілкування учителя з учнями. У процесі вирішення завдань навчальної програми переважають ділові стосунки. Але обов'язковою складовою цих відносин має бути і особисте спілкування, яке допомагає розкрити душу школяра, ближче пізнати його, зменшити дистанцію між школярем і вчителем та досягти підвищення ефективності педагогічного впливу на вихованців. Особливо важливу роль відіграє вміння сформувати власний стиль спілкування з учнями, основою якого будуть позитивні особистісні якості вчителя. Стилiстична сфера кожного вчителя має власні специфічні особливості, зумовлені різними факторами, зокрема: рисами характеру, індивідуальними особливостями вчителя, ставленням до своєї справи та дітей, рівнем професійної підготовки тощо.

Отже, важливими складовими стильової сфери вчителя є: педагогічний такт і тактика, стиль педагогічного спілкування, культура мовлення, творчий стиль роботи на уроці й творче мислення, врахування індивідуальних особливостей учителів при роботі з дітьми і позитивні особистісні якості.

Список літератури

1. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. К., 1998.
2. Черненко Ю.П. Стилiвова сфера особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 1999. № 2. С. 5–8.

Максим Свищ

Науковий керівник – доц. Ячнюк М.Ю.

Інноваційний вектор здоров'язберігання інформатизованого освітнього простору

Нині в Україні відбувається модернізація системи підготовки педагогів галузі фізичного виховання, яка спирається на базові позиції Болонської декларації. Пріоритетним напрямком визнана інтеграція української освіти в європейський і світовий простір, який передбачає використання ІТ на всіх етапах освітнього процесу. Сучасна вища школа України фокусується на вихованні гармонійно розвиненої молоді особистості, здатної до самоосвіти, «озброєної» комплексом методів, прийомів, умінь і навичок оновлення знань в умовах мінливих суспільних змін [4]. Сучасний підхід до навчання майбутніх учителів ФК має забезпечувати належний рівень знань і створення можливостей для формування активної життєвої позиції, відповідального ставлення до власного здоров'я та систематичного розвитку педагогічної майстерності.

Дослідники [1, 2] працюють над впровадженням різного типу інновацій у навчальний процес фізичного виховання, чому сприяє досить великий арсенал засобів сучасної освіти, із систематичною тенденцією до вдосконалювання. До молодого фахівця сьогодні висувається багато вимог: професіоналізм, комп'ютерна грамотність, кмітливість, конкурентоспроможність тощо. Отже, першорядним завданням має бути пошук нових технологій навчання з метою підвищення якості освіти студентів. Послідовність та технологізація впровадження нововведень - важливою ознакою сучасного інноваційного процесу в сфері фізичного виховання, а інтеграція ІТ в освіту розширює та відкриває нові перспективи розвитку педагогічної науки.

Сучасна педагогічна технологія навчання майбутнього вчителя ФК в умовах інформатизації освіти, являє собою технологію, яка максимально застосовує ІТ в процесі навчання майбутніх учителів ФК. Погляди науковців на здоров'язберігаючу технологію можна поділити на кілька автономних напрямів, а педагогічний феномен розглядають як

показник її спрямованості на здоров'язберігання, як технології навчання здоров'я, як сукупність оздоровчо-фізкультурних заходів. Проте ці дослідження свідчать про інваріантну складову у визначенні здоров'язберігальних технологій, яка полягає в застосуванні педагогічної технологія в сфері її функціонування та ставлення до здоров'я суб'єкта навчального процесу.

Складниками феномена здоров'язберігальної компетентності педагога науковці вважають на психологічні, педагогічні та методичні компоненти, які, поки що недостатньо уваги приділяють аспектам спеціальних знань і умінь. Досліджуючи зміст здоров'язбережувальної компетентності вчителя ФК, ми звернули увагу, що, передусім, вона проявляється в усвідомленні важливості здоров'я, сприянні збереженню та зміцненню здоров'я студентів на заняттях і в позаурочній діяльності [3]. Отже, здоров'язберігальна діяльність суб'єктів освітнього процесу має формувати здоров'язберігальні знання, уміння та навички студентів. Наголосимо, що професійно орієнтованими знаннями, уміннями та навичками, які визначають готовність майбутніх фахівців до здоров'язберігальної діяльності, є така їх система, котра дає фахівцю змогу ефективно виконувати здоров'язберігальну діяльність.

Список літератури

1. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2004. 352 с.
2. Кудін А.П., Тимошенко О.В., Володько І.В. Формування комунікаційно-інформаційної компетентності майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 7. С. 44–49.
3. Сливка Є. До проблеми розвитку професійної компетентності вчителів фізичної культури. *Молода спортивна наука України*. 2011. Т. 4. С. 145–148.
4. Сухобок О. Ю. Засоби інноваційних педагогічних технологій у підготовці майбутніх учителів фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 12. С. 109–112.

Особливості гідрокінезотерапії при порушенні рухової функції у дітей

Однією з найчастіших патологій дитячого віку, при якій спостерігається порушення рухової функції, є дитячий церебральний параліч (ДЦП) – захворювання, котре виникає при ураженні головного мозку та об'єднує цілий ряд синдромів. Причинами ураження головного мозку при ДЦП можуть бути внутрішньоутробні патологічні впливи, пологові травми та ранні постнатальні пошкодження. Найчастішим проявом у клінічній картині ДЦП є порушення рухової функції, пов'язане із затримкою розвитку, порушенням становлення статокінетичних рефлексів, парезами та порушенням тону скелетних м'язів. Окрім ураження центральної нервової системи, упродовж життя виникають вторинні зміни у нервових волокнах, м'язах, суглобах, хрящах, зв'язках [3].

Лікувальне плавання (гідрокінезотерапія) як засіб фізичної терапії та рухової рекреації у дітей з церебральним паралічем повинен бути включений у комплексну програму фізичної терапії. Відповідно до особливостей фізичного розвитку та ступеня важкості захворювання потрібно диференціювати способи та окремі елементи лікувального плавання, вихідні положення у воді, також необхідно враховувати анатомо-фізіологічні та вікові особливості дитини, її фізичну підготовленість та стан рухової функції [2]. Саме з урахуванням диференційного підходу гідрокінезотерапія стає лікувальною процедурою, здатною виконувати важливі завдання: пригнічення тонічних рефлексів, нормалізація м'язового тону, загальне оздоровлення та загартовування організму, створення м'язового корсета, формування правильної постави, за можливості корекція деформацій хребта і грудної клітки, оптимізація функціональних показників серцево-судинної і дихальної систем [1].

У гідрокінезотерапії існують характерні особливості – специфічність водного середовища, незвичне дитині

горизонтальне положення у воді, відсутність твердої опори, необхідність узгодження дихання і плавальних рухів. На тіло людини у воді діють дві сили, які мають протилежне спрямування – сила тяжіння і сила гідростатичного тиску води. Ці показники описують такий показник, як «плавучість», який тісно пов'язаний із показником питомої ваги тіла. Питома вага дитини менша, отже, плавучість вища за аналогічний показник дорослих. На ефективність гідростатичної плавучості може впливати глибина вдиху або використання плавальних пристосувань. У воді ліквідується властиве ДЦП асиметричне навантаження на хребці і міжхребетні диски, мінімізується спастичне напруження м'язів, вода має розслаблювальну і заспокійливу дію на дитину [3].

Особливості м'язових скорочень при плаванні забезпечують рівномірне зміцнення всіх м'язових груп тулуба і кінцівок, вирівнюють м'язовий дисбаланс, властивий пацієнтам з ДЦП [2]. При проведенні занять з гідрокінезотерапії нормалізуються фізіологічні функції органів і систем, особливо кровоносної і дихальної. Плавальні рухи забезпечуються злагодженою роботою великої кількості різних м'язів. Важливий також температурний вплив самого водного середовища: загартувальним чинником виступає поступове зниження температури води протягом курсу гідрокінезотерапії. Також під впливом позитивного емоційного фону занять поліпшується психофізичний тонус пацієнтів [1].

Список літератури

1. Кравцевич П. В. Влияние лечебного плавания на функциональные резервы организма детей со спастическими формами детского церебрального паралича : дис. ... канд. биол. наук : 14.03.11. Липецк, 2015. 152 с.
2. Ляшенко В. І., Ребенчук О. В., Ляшенко В. А. Методичні основи гідрокінезотерапії в реабілітаційній практиці : метод. посіб. для практик. реабілітологів та батьків дітей з інвалідністю. Миколаїв: 2008. 28 с.
3. Таран І. Н. Гідрокінезотерапія як засіб поетапного формування рухових навичок дітей 3–5 років з церебральним паралічем спастичної форми : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.03. Львів, 2014. 215 с.

Особливості реабілітації дітей в Україні

Інвалідність дітей в наслідок генетичних порушень, вроджених вад, травм чи наслідків захворювань, на сьогодні, на жаль, залишається досить поширеним явищем в наслідок генетичних порушень, вроджених вад, травм чи наслідків захворювань. Це обумовлює значну потребу у наданні медичних та відновних послуг цій категорії хворих дітей. Питання дитячої інвалідності набувають більшої актуальності внаслідок збільшення проблем соціального розвитку, порушення балансу міжособистісних відносин, військової загрози і викликають необхідність пошуку рішень як медичного, так і соціального характеру. Дитяча інвалідність є однією з найактуальніших проблем у педіатрії та об'єктом соціальних програм держави. У сучасних умовах діти з інвалідністю внаслідок різних захворювань та станів можуть бути забезпечені реабілітаційними послугами в спеціалізованих установах комунальної або державної форми власності [1, с.5; 2].

«За даними ВООЗ, особи з інвалідністю становлять 10 % населення земної кулі, з них 120 млн – це діти та підлітки, у всьому світі спостерігається тенденція до збільшення кількості дітей-інвалідів» [1, с, 5]. Заходи щодо розв'язання проблем інвалідності дітей визначені ВООЗ як найбільш пріоритетні, і спрямовані на збереження здоров'я в Європейському регіоні («Здоров'я – XXI», «Здоровий початок життя»). Згідно з Конвенцією ООН «Про права дитини», ратифікованою Україною, кожна дитина, зокрема із функціональними обмеженнями, «повинна вести повноцінне життя в умовах, які забезпечують гідність, сприяють упевненості в собі і полегшують адекватну участь у житті суспільства». Особлива важливість проблеми інвалідності з дитинства також зумовлена тим, що майже у чверті осіб до 50 років функціональні обмеження обумовлені захворюваннями, перенесеними протягом дитинства. В Україні закладено конституційні засади реабілітаційної допомоги дітям з особливими потребами,

ратифіковані Законами України, Конвенцією ООН з прав дитини (2009) та Конвенцією ООН «Про права інвалідів» (2009) [1, с. 5; 3].

Динаміка кількості дітей з інвалідністю в Україні (табл.1) [4].

Таблиця 1

Динаміка кількості дітей з інвалідністю в Україні

	2016	2019	2020	2021
Діти з інвалідністю, тис. осіб	153,5	161,6	163,9	162,9

В Україні з 2019 року впроваджено новий механізм забезпечення реабілітаційними послугами дітей з інвалідністю за принципом «гроші ходять за пацієнтом», який допоможе підвищити доступність та поліпшити якість надання цих послуг. Такі інновації покращать забезпечення послугами з реабілітації дітей з інвалідністю, що потребують допомоги [2].

Отже, реабілітаційні послуги для дітей з інвалідністю від народження протягом усього життя охоплюють: заходи раннього втручання у вигляді комплексної, міжгалузевої допомоги родині; забезпечення інклюзивної освіти; організацію інклюзивного культурного середовища; надання соціальних послуг: денний догляд; підтримане проживання; соціальний супровід тощо.

Список літератури:

1. Слабкий Г.О., Дзюба О.М., Дудіна О.О., Габорець Ю.Ю. Характеристика інвалідності дитячого населення України. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*, 2018. № 1.С.5
2. Офіційний вебпортал Фонду соціального захисту осіб з інвалідністю. URL: <https://www.ispf.gov.ua/diyalnist/reabilitaciya-ditej/zagalna-informaciya> (дата звернення 20.02.2022).
3. Перелік реабілітаційних центрів, які здійснюють заходи із реабілітації дітей з інвалідністю в Україні, станом на 18.02.2022. URL: <https://www.ispf.gov.ua/storage/app/sites/1/uploaded-files/perelik-rebcentriv-18.02.2022.xlsx> (дата звернення 20.02.2022)..
4. Офіційний веб сайт Державної служби статистики України. URL: <http://www.ukrstat.gov.ua/> (дата звернення 20.02.2022).

Формування мовно-комунікативної компетентності у майбутніх учителів фізичної культури

Спілкування відіграє значну роль при вирішенні практичних завдань на уроках фізичної культури [2].

На основі наукових тверджень науковців сформулюємо основні комунікативні особливості у професії вчителя фізичної культури:

1. Здатність контактувати, тобто вміння встановлювати педагогічно доцільні взаємини з учнями, батьками, учителями та розуміти їхні психологічні особливості.

2. Здібність до вдосконалення своєї педагогічної комунікації, набуття комунікативних навичок і вмінь. Упродовж всієї педагогічної діяльності, залежно від досвіду, кожен вчитель фізкультури проходить шляхом самовдосконалення. Йдеться про виховання звички та потреби в постійному навчанні і підвищенні рівня культури власного мовлення.

Особливу увагу при цьому необхідно приділяти дотриманню правильності та мовної чистоти. Саме в педагогічній культурі мовлення виокремлюються сторони діяльності мовлення: збагачення мови (змістовне) і володіння артикуляцією, розширення мовного діапазону в загальнокультурній та професійній сферах. Процес подолання недоліків мовної усної діяльності педагога полягає у цілеспрямованому, постійному спостереженні за чистотою, синтаксисом та інтонуванням власного мовлення. З цією метою бажано використовувати такі форми аутотренінгу: виступ перед дзеркалом, запис мовлення на магнітофон, говоріння вголос. Певне вдосконалення повинно відбуватися і на письмі. Індивідуальний стиль мовленнєвої письмової діяльності повинен поєднуватись зі стандартними вимогами. Підвищення комунікативної педагогічної діяльності – це складна праця з багатьох галузей знань; енциклопедії, словники та особисті картки з цитатами повинні підтверджувати освіченість.

3. Компетентність соціально-психологічної адаптації. Вчителю необхідно підбирати ефективні форми спілкування з

учнями та батьками залежно від ситуації, щоб уникнути конфліктів. Процес взаємодії не завжди відбувається у бажаному напрямку. Серед людей, які контактують, можуть виникнути непорозуміння, а також з'явитися антагонізм позицій, породжений наявністю в них цінностей, цілей, мотивів, які взаємно заперечуються. Тоді відносини ускладнюються виникненням міжособистісного конфлікту, під яким зазвичай розуміють зіткнення протилежних поглядів, інтересів і дій окремих осіб і груп.

4. Здібність регулювати внутрішньокolleктивні, міжколективні та міжособистісні стосунки. Міжособистісні стосунки характеризуються реальною безпосередньою чи опосередкованою взаємодією людей, яка має зворотний зв'язок.

5. Здібність передбачати результат та отримувати емоційне задоволення на всіх етапах педагогічного спілкування. Результат педагогічної діяльності має бути позитивним, мета і завдання комунікативної діяльності – досягнені вмілою її організацією.

6. Здібність впливати на об'єкт у процесі комунікативної діяльності може бути досягнений лише за умови чітко поставлених завдань.

7. Організаторсько-комунікативні здібності – це вміння організовувати спільну з учнями комунікативну діяльність [1].

Отже, описані комунікативні особливості спілкування у професії вчителя фізичної культури – частина спеціальних педагогічних здібностей, які сприяють успіху професійно-педагогічної діяльності. Підсумовуючи, зазначимо основні комунікативні здібності вчителя: уважність, урівноваженість, лагідність, почуття такту, терпимість, емоційність, комунікабельність, справедливість, оптимістичність, інтерес до людей, мобільність, доброзичливість, скромність, вимогливість до себе, організованість, самовладання і толерантність.

Список літератури

1. Іваній І. В. Професійно-педагогічна культура та імідж фахівця фізичного виховання та спорту. *Імідж сучасного педагога*. 2016. № 3 (156). С. 42–47.
2. Фіцула М. М. Вступ до педагогічної професії. Тернопіль:

Науковий керівник – доц. Васкан І.Г.

Мотивація до рухової діяльності в учнів середнього шкільного віку

На період сьогодення в системі освіти дедалі гостріше постають питання проблеми гіподинамії школярів. Погіршення стану навколишнього середовища, нераціональне харчування, незбалансоване чергування праці та відпочинку сприяють погіршенню стану здоров'я дітей, які навчаються у загальноосвітніх школах, гімназіях і ліцеях. Тому вчителям фізичної культури варто впроваджувати нові ефективні методики та системи виховання у навчальний процес для підвищення рівня фізичної підготовки дітей і поліпшення показників здоров'я школярів.

Мотивація до рухової діяльності – це складна система чинників, яка враховує індивідуальні цінності, потреби, інтереси та стимулює дітей до виконання фізичного навантаження і зміцнення власного здоров'я. Підвищення рівня рухової активності учнів сприяє підвищенню опору захворюванням, всебічному гармонійному розвитку та підвищенню працездатності.

Аналіз певних наукових досліджень дав можливість виділити кілька умов формування мотивації школярів до рухової активності за допомогою фізичного виховання:

- 1) вдосконалення та збагачення змісту навчально-тренувальних занять із фізичної культури;
- 2) врахування індивідуальних потреб та особливостей учнів;
- 3) формування звички до активного відпочинку;
- 4) створення збалансованого режиму праці та відпочинку.

Період середнього шкільного віку пов'язаний із удосконаленням фізичного розвитку та формуванням особистості учня. У сучасних джерелах є велика кількість публікацій, у яких описано ставлення школярів до фізичної культури, мотивації та інтереси учнів до занять різним видами рухової діяльності на основі використання різнопланових засобів і методів формування потреб та зацікавленості учнів до

фізичної культури [1].

Завдяки удосконаленню свідомості, самостійності та самовихованню, підлітковий вік найсприятливіший для формування мотивації до фізичних навантажень та здорового способу життя. Досить добре вивчені мотивації підлітків до навчальної діяльності, структура цих мотивацій, зв'язок між мотиваційними структурами та успішністю в навчанні, але роль емоційної сфери у регулюванні мотивації до навчання висвітлена частково.

Пізнавальна активність учнів середнього шкільного віку - одна з головних умов формування особистості ініціативної, самостійної, готової до постійного накопичення знань, умінь та навичок, її ставлення та мотивація до пізнавальної діяльності в цілому та під час фізичного навантаження.

Під час цього варто враховувати, що особливість фізичного виховання полягає в тому, що інформація, накопичена свідомо, стає стимулом до використання фізичної активності, формування здорового способу життя, для досягнення індивідуальних та суспільних цілей. Оцінкою ефективності даного процесу є рівень здоров'я підлітків, рівень їхньої фізичної та психічної підготовки та працездатності [2].

Одним із варіантів підвищення ефективності системи освіти фізичної культури і формування здорового способу життя дітей підліткового віку є саме сприяння формуванню позитивної мотивації до занять фізичними вправами та спортом. Тому, на мою думку, можна зробити висновки, що існує проблема методичного цілеспрямованого удосконалення мотивації та пошуку стимулів у дітей середнього шкільного віку до занять фізичною культурою та руховою активністю в цілому [3].

Список літератури

1. Долженко Л., Погребняк Д. Формування мотивації до рухової активності студентської молоді з різним рівнем фізичного здоров'я. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 4. С. 52–56.
2. Франків Є. Є., Григус І. М. Мотивація рухової активності школярів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 06. С. 15–18.
3. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2. 368 с.

Фітнес онлайн-тренування з використанням гаджетів

У 2021 році відбулися значні зміни у сфері фітнес-індустрії. Пандемія COVID-19 призвела до зміни занять, тим самим змушуючи тренерів змінювати формат тренувань і переходити на онлайн-заняття [2]. Такі заняття доступні й можуть бути як прямими трансляціями, так і заздалегідь записаними класами. Упровадження новітніх інформаційних технологій і можливостей сучасних комп'ютерних систем розкривають необмежений простір для педагогічної творчості, допомагають модернізувати наявні й упроваджувати новітні технології у заняття, які мають різку спрямованість у фітнесі. Пріоритетним завданням є підвищення якості фізкультурної освіти через використання інноваційних технологій у фітнес-клубах.

Асортимент розумних гаджетів досить різноманітний: фітнес-трекери, розумні годинники, датчики серцевого ритму, GPS-навігатори й смарт-окуляри (показують карти й відстежують активність користувача) [2]. Пристрої, які ми можемо використовувати навіть у повсякденному житті, допомагають відслідковувати серцевий ритм, витрачені калорії, час, необхідний для виконання рухової активності.

Певні новітні розробки в галузі «переносних технологій» містять пристрої, які насичують кров киснем, вимірюють тиск і серцевий ритм [1]. В останні часи досить популярними стали вправи з вагою власного тіла, оскільки збільшилася популярність тренажерних залів, у яких із задоволенням можуть займатися як чоловіки, так і жінки. Під час таких тренувань тіло – головний інструмент: комбінація тренування з вагою власного тіла, змінним навантаженням і нейромоторними рухами дозволяє досягати значних результатів, завдяки яким людина відчуває себе краще і навіть досягає спортивних результатів [1]. Програми тренувань із використанням власної ваги необхідно виконувати поступово, контроль інструктора має бути

обов'язковим, тренажерні зали вимагають мінімум обладнання, завдяки чому цей вид фітнесу досить економічний.

Інтенсивні інтервальні тренування – це короткочасні інтервали високоінтенсивних навантажень, які чергуються з короткими періодами відпочинку [2]. За науковими даними, тривалість такого заняття становить не менше 30 хв (хоча тривалість деяких програм може бути значно більшою) [3].

Групові тренування – популярний напрям у сфері фітнесу протягом багатьох років. Одна з головних вимог до групових тренувань – вони повинні бути цікавими й ефективними для клієнтів різних рівнів підготовки [1]. Пандемія призвела до різкого падіння популярності групових тренувань. Це можна пояснити закриттям спортивних залів і рекомендаціями обмежити масові скупчення людей.

Комп'ютерні технології відіграють важливу роль майже у кожній сфері життя людини й забезпечують основну складову частину прогресу й розвитку. Ці технології стають визначальними і в освіті [3].

Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології стали закономірним результатом пошуку ефективних способів, які б давали змогу комплексно використовувати сучасні види фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі занять фітнесом.

Список літератури

1. Білецька В. В., Бондаренко І. Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум. К. : НАУ, 2013. 52 с.
2. Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособие. Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. 2-е изд., перераб. и доп. Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. 284 с.
3. Хоули Э. Т., Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес. К. : Олимпийская литература, 2000. 367 с.

Техніко-тактична підготовка в єдиноборствах

Під технікою спортивної боротьби розуміють способи виконання дій, які використовуються у поєдинку з метою досягнення перемоги, хоча спрямованість цих дій у конкретній ситуації буває різною (атака, захист, створення активного фону чи проміжних дій). Технічна підготовка — це процес навчання техніки й доведення її до рівня навичок.

Тактика — спосіб об'єднання технічних дій для досягнення змагальної мети, форма організації змагальної діяльності в цілому. Розрізняють тактику змагань, сутичок, виконання технічних процесів. Тактична підготовка — процес підвищення рівня специфічних знань спортсмена та практичного освоєння способів раціональної організації технічних дій у різних умовах змагань для досягнення окресленої мети. Техніка і тактика утворюють єдиний комплекс. По-перше, кожна технічна дія може бути використана для виконання тактичних завдань. По-друге, жоден прийом (атакуюча технічна дія, яка оцінюється судьями в балах) не може бути проведений без тактичної підготовки. По-третє, всі технічні дії навмисно організуються з тактичними цілями.

Тому дедалі більшого поширення набувають такі поняття, як техніко-тактична дія (технічна дія, яку можна використовувати в тактичних цілях), техніко-тактична підготовка (навчання не просто техніки та тактики боротьби, але й з обґрунтуванням та практичним освоєнням способів їх комплексного використання), техніко-тактична підготовленість (результат попереднього), техніко-тактична майстерність (високий рівень техніко-тактичної підготовленості) [1].

Один із найважливіших факторів прогресу спортсменів — максимальне використання індивідуальних особливостей при дотриманні основних організаційних і методичних принципів тренування, які охоплюють всі види підготовки, зокрема техніко-тактичні. Дотримання цих принципів веде до формування індивідуального арсеналу технічних дій і способів підготовки їх виконання, котрі часто застосовуються, а в кінцевому рахунку

зумовлюють вироблення індивідуальної манери ведення поєдинку.

Особливості організації змагальної діяльності, вироблені в процесі багаторічного тренування (вони характерні для окремого індивіда і найвиразніше виявляються в сутичках, у яких останній здобув перемоги), одні автори називають стилем, інші — манерою ведення боротьби. При такому підході можна говорити, що манера ведення боротьби спортсмена переважно відповідає такому стилю. Отже, стиль — це узагальнювальне поняття.

Сукупність морфологічних, функціональних і психологічних особливостей лежить в основі формування індивідуальної манери ведення поєдинку [2]. Зазначимо, що морфологічні та функціональні особливості спортсменів очевидні або їх порівняно легко виявити та врахувати у процесі освоєння і вдосконалення техніки та тактики єдиноборців.

При оцінці ефективності тренувального процесу юнаків та юніорів основним критерієм має бути і технічна підготовленість, а не один результат, який досягається іноді за рахунок випередження у біологічному розвитку або переваги фізичних якостей. Єдиноборцям, які мають неправильні технічні навички, вдосконалення дається з великими труднощами. Техніко-тактична та фізична підготовленість тісно пов'язані. Це треба враховувати під час планування процесу навчання, як і те, що функціональне вдосконалення у рухах значно залежить від розвитку координаційних механізмів, зокрема міжм'язової координації.

Технічну підготовку можна розглядати як сукупність двох процесів — навчання та тренування. Методами навчання визначається володіння способами виконання специфічних завдань, тобто технікою. Адже у результаті тренування відбувається закріплення та відпрацювання цих способів. Тому важливість і єдність обох компонентів очевидні.

Список літератури

1. Вовк В. В. Азбука панкратиона (Синтез боротьби и кулачного боя): [метод. пособ. с учебным фильмом (издание первое)] / под. ред. А.П Мандрика. Львов, 2008. 105 с.

2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература. 2004. 808 с

Особливості фізичної культури в НУШ

Нова українська школа (НУШ) – це ключова реформа Міністерства освіти і науки, головна мета якої – «... створити школу, в якій буде приємно навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, а й уміння застосовувати їх у повсякденному житті» [1]. Нині змінилася філософія навчання.

Навчання фізичної культури (ФК) в НУШ спрямоване на розвиток природних здібностей, інтересів, обдаровань учнів, формування ключових компетентностей [2], до яких належать: «... 1) вільне володіння державною мовою; 2) здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами); 3) математична компетентність; 4) компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій; 5) інноваційність; 6) екологічна компетентність; 7) інформаційно-комунікаційна компетентність; 8) навчання впродовж життя; 9) громадянські та соціальні компетентності; 10) культурна компетентність; 11) підприємливість та фінансова грамотність» [1].

Зміст фізкультурної освітньої галузі для учнів молодшої школи охоплює такі змістові лінії: «Базова рухова активність. Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети). Турбота про стан здоров'я та безпеку», а предметом навчання даної галузі у 1–4 класах є «... рухова активність із загальноосвітньою спрямованістю» [3; 4].

Щодо ФК у середній школі, то вона має оздоровчо-рекреаційну спрямованість, а модельна програма «Фізична культура» для учнів 5–6 класів, складена за модульною системою, містить 44 варіативні модулі й має інваріативну (обов'язкову) та варіативну складові. Змістове наповнення варіативної складової заклад загальної середньої освіти (ЗЗСО) формує самостійно, а критеріями відбору варіативних модулів є: «... наявність матеріально-технічної бази, регіональні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів» [2], з умовою, що

упродовж року, на вибір учнів, учителем ФК має бути запропоновано 12–16 варіативних модулів.

Основною формою організації навчально-виховного процесу з ФК в ЗЗСО є урок. Водночас, наприкінці кожної чверті в освітньому закладі повинні проводитись оздоровчі масові заходи (ігри, змагання, челенджі, квести тощо), які мають бути спрямовані на закріплення й удосконалення вивчених варіативних модулів.

Основною оцінювання навчальних досягнень школярів, є формувальне оцінювання. «Формувальне оцінювання – це оцінювання під час навчання і «для навчання» яке має на меті формування необхідних знань, умінь і ставлень [2; 3; 4].

Список літератури

1. Концепція Нової української школи. URL : <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>
2. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти. URL : https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni_programy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.12.08.pdf
3. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р. Б. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2020/11/20/Shiyana.pdf>
4. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2019/11/1-2-dodatki.pdf>

Толок Віктор
Науковий керівник – асист. Бражанюк А. О.

Neuras на системі Redcord як метод фізичної терапії при гострому порушенні мозкового кровообігу

Гостре порушення мозкового кровообігу (інсульт) — одне із найнебезпечніших цереброваскулярних захворювань, які вимагають термінового втручання. Згідно з офіційною статистикою, внаслідок ГПМК в Україні щороку помирає близько 40–45 тис. осіб.

До того ж навіть при успішній терапії гострого стану хворого очікує довгий та важкий період відновлення втрачених унаслідок ураження певних ділянок мозку функцій. Інсульт все ще залишається основною причиною інвалідизації суспільства. Приблизно 20 тис. хворих кожного року отримують інвалідність після перенесеного ГПМК

Окрім безпосереднього негативного впливу на пацієнта та його сім'ю, ГПМК — причина погіршення соціально-економічного стану країни. Інсульт покладає особливі обов'язки на членів сім'ї хворого, значно знижуючи їх працездатний потенціал та лягає тяжким соціально-економічним тягарем на суспільство. Тільки 10–20 % хворих після інсульту повертається до повноцінного життя [1]. Саме тому постає гостра необхідність у правильній реабілітації хворих після інсульту з максимально можливою мобілізацією ресурсів для відновлення та компенсацією втрачених функцій.

Під час інсульту відбувається ураження ЦНС, що проявляється в основному у формі моторних порушень із подальшим обмеженням працездатності, самостійності та функціональності як з боку рухів вільними кінцівками, так і переміщення загалом.

Оскільки при ГПМК порушується правильна взаємодія між ЦНС та ОРА, то одним із найдодільніших способів відновлення є нейро-м'язова активація, яка лежить в основі методу Neuras.

Постає необхідність заново сформувати правильну модель руху. Заняття на системі Redcord спрямовані на відновлення

функціональних і безболісних моделей рухів за рахунок високого рівня нервово-м'язової стимуляції.

Стандартний варіант заняття за методом Neurac полягає у тестуванні з метою виявлення порушених м'язових ланцюгів. У подальшому відбувається відпрацювання правильних патернів руху з розвантаженням за допомогою строп. Як тільки формується правильний руховий стереотип, що свідчить про тенденцію нервово-м'язового відновлення, тоді збільшують навантаження для закріплення результату та тренування глибоких м'язів стабілізаторів. Кінцевим результатом буде можливість виконання усіх рухів без розвантаження, що на даному етапі дасть змогу до функціонування без обмеження на побутовому та трудовому рівнях [2].

Отже, зважаючи на вищеописане, можна сказати, що метод Neurac на системі Redcord — один із найбільш новаторських, перспективних та інноваційних у реабілітації після перенесеного гострого порушення мозкового кровообігу.

Список літератури

1. Наказ Міністерства охорони здоров'я 03.08.2012. № 602. Уніфікований клінічний протокол медичної допомоги: ішемічний інсульт (екстрена, первинна, вторинна (спеціалізована) медична допомога, медична реабілітація). 2012. 120 с.
2. Neurac treatment, an active treatment approach. Redcord AS: веб сайт. URL: <https://redcord.com/> (дата звернення: 22.02.2022).

Кінезіотейпування як метод фізичної терапії при дитячому церебральному паралічі

Дитячий церебральний параліч (ДЦП) – це група синдромів із різними клінічними проявами, зумовленими дизонтогенезом головного мозку або його ураженням на різних етапах індивідуального розвитку. Ця патологія характеризується, в основному, нездатністю підтримувати нормальну поставу та виконувати довільні рухи. В клінічній картині ДЦП переважають різного ступеня парези та паралічі, порушення постави, некоординовані рухи кінцівок, підвищення тонусу згинальних м'язів, привідних та м'язів-пронаторів.

Основним завданням фізичної терапії при дитячих церебральних паралічах є відновлення функцій поперечносмугастої мускулатури та нервової системи [1]. У комплексі відновлення при цій патології успішно застосовують тейпування.

Кінезіотейпування – це набір навичок і прийомів накладання на шкіру аплікацій зі спеціальних еластичних пластирів для впливу на рухові стереотипи. [2].

Термочутливий клейовий шар тейпів щільно прилягає до шкіри й активно стимулює її рецептори, впливаючи тим самим і на підлеглі тканини й органи.

У педіатрії цей метод впливу є альтернативним, його можна використовувати як доповнення до основної терапії. Стрічка не заважає дитині виконувати комплекс терапевтичних вправ, передбачених програмою, одержувати іншу необхідну фізичну терапію та сприяє покращенню результатів відновлення.

Механізм впливу кінезіологічного тейпу полягає у створенні сприятливих умов для поліпшення саногенетичного процесу, завдяки нормалізації мікроциркуляції в сполучній тканині та підшкірній клітковині; сприяє зменшенню болю, відновленню функції м'язів та регулюванню потоку аферентних імпульсів від пропріорецепторів.

Завдяки тейпуванню можна регулювати тонус м'язів, активуючи сухожильно-м'язовий орган Гольджі та рецепторний апарат м'язового веретена. Залежно від області застосування кінезіотейпу, використаної техніки та ступеня натягу стрічки можна або повністю розслабити пошкоджені спазмовані м'язи або стимулювати їхню оптимальну функцію. Оскільки нервові волокна, які іннервують м'язи та шкіру в ділянці суглоба, іннервують також суглобові тканини, то стимулювання рецепторів шкіри наклеюванням кінезіотейпу сприяє активізації пропріорецепторів суглобів та нормалізації роботи останніх [2].

В класичному варіанті кінезіотейпування при ДЦП використовується стимуляційний тейпінг передньої групи м'язів гомілки, зовнішньої групи м'язів тазового поясу, задньої групи м'язів передпліччя та плеча, м'язів-розгиначів грудного відділу хребта; тейпування аутохтонної мускулатури [3].

Використовуючи різні методики застосування кінезіологічного тейпінгу при ДЦП та різний ступінь натягу, можна анатомічно іммобілізувати суглоби, не обмежуючи їх фізіологічну рухливість, покращити рухову функцію, зменшити симптоми спастичності та виснаження м'язів, а також нормалізувати м'язовий тонус, який сприяє впевненішому контролю за рухами.

Отже, тейпи сприяють регуляції м'язового тону пацієнтів із дитячими церебральними паралічами, поліпшенню дрібної та великої моторики, збільшенню діапазону руху, зменшенню набряків і застійних явищ, зниженню болю, збільшенню витривалості.

Список літератури

1. Качесов В.А. Основы интенсивной реабилитации ДЦП. ЭЛБИ-СПб, Санкт-Петербург. 2005. 112 с.
2. Касаткин М.С. Основы кинезиотейпирования. «ЛитРес: Самиздат», 2020. 138 с.
3. Киселев Д.А. Кинезиотейпинг в лечебной практике неврологии и ортопедии. — Санкт-Петербург, 2015.

Унгурян Василь

Наукова керівниця – викл. Медвідь А.М.

Особливості заняття з фізичної культури в умовах пандемії COVID-19

Фізична культура часто розглядається як другорядний предмет у навчальній програмі. Багато середніх шкіл активно скорочують реальний час і кількість занять з даного предмета, щоб звільнити місце для «серйозніших» чи «важливіших» предметів. Однак, незважаючи на все це скорочення, фізична культура, як і раніше, має популярність через її потенціал у плані зміцнення здоров'я. Фізична культура як дисципліна ціниться за її внесок у поліпшення психологічного здоров'я, за допомогу у соціальному та моральному розвитку, а також за підтримку когнітивних та академічних досягнень.

Отже, можна виділити такі цілі фізичної культури: поліпшення фізичної форми; розвиток навичок, зокрема фізичних; посилення знань, здобутих у рамках навчальної програми; самодисципліна: сприяння розвитку в учнів відповідальності за власне здоров'я та фізичну форму; якісне фізичне виховання слугує підґрунтям морального розвитку; зниженню стресу; зміцненню взаємин із однолітками; підвищенню впевненості у собі та самоповаги [1].

В умовах виникнення пандемії коронавірусу (COVID-19) весь світ зіткнувся з низкою проблем. Майже всю весну 2020 - 2021 р. школярі та студенти були змушені навчатися дистанційно. Все це означає, що діти, підлітки та молодь втрачають життєво важливі можливості для освітнього, соціального та емоційного розвитку.

Існує дві форми роботи зі школярами та студентами під час занять з фізичної культури у режимі самоізоляції: групова та індивідуальна роботи. Розглянемо суть та проблеми, які існують при реалізації обох підходів.

Групова робота передбачає роботу відеоконференції в «ZOOM», WhatsApp, Skype, Microsoft Teams та інші, де викладач у призначений час разом зі студентами навчальної групи виконує комплекс вправ. При реалізації першого підходу учні стикаються з такими проблемами:

- житлові умови учнів (ремонт будинку, маленька квартира, гуртожиток та інші);
- сімейні проблеми учнів (насмійки родичів, молодші брати та сестри, які заважають та інші);
- технічні проблеми (відсутність інтернету, комп'ютера, необхідної гарнітури та інші);
- проблема сором'язливості (через зовнішній вигляд, невпевненість у собі, домашню обстановку та інші);
- матеріальні проблеми (відсутність необхідного обладнання).

Якщо з рядом проблем владнається, можна, наприклад, змінити програму так, щоб додаткового обладнання при заняттях не знадобилося, то, наприклад, проблему житлових умов вирішити, неможливо.

Другий варіант є індивідуальною роботою студентів та школярів. Реалізується він так: вчитель чи викладач надсилає комплекс завдань, які потрібно виконати учневі. Перевірка виконання може бути за допомогою двох способів:

1. Запис виконання заняття на відео, але це також супроводжується низкою труднощів: проблематичність викладачам перевіряти виконання вправ у кожного учня; можливі технічні труднощі з боку учня (погана камера, нестача пам'яті на телефоні для зйомки та інші).

2. Написати звіт про виконані вправи (які групи м'язів були задіяні та інше). У даному разі виникає проблема того, що учень чи студент може надіслати, можливо, навіть якісно складений звіт, при цьому не виконуючи жодних вправ.

Зі сказаного вище можна зробити висновок, що учні та студенти завжди зможуть знайти причину, щоб не вдаватися до фізичної активності. Звідси лише один вихід: пропонувати учням самим вибирати види фізичної активності, які їх цікавлять, а також провести дискусії з приводу важливості рухової активності в період самоізоляції.

Список літератури

1. Єременко Н. П. Пандемія і рухова активність, її роль у профілактиці захворюваності. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні». *IV Всеукраїнська інтернет-конференція "COLOR OF SCIENCE"*, 29 січня 2021 року. С. 51-55.

Наукова керівниця – доц. Киселиця О.М.

Компетентнісний підхід до навчання учнів на уроках фізичної культури нової української школи

У закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) компетентнісний підхід регламентується рядом нормативних документів, серед яких – Національна доктрина розвитку освіти України у XXI ст., Закон України «Про освіту», Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти, Указ Президента України «Про заходи щодо забезпечення пріоритетного розвитку освіти в Україні» та ін..

Нормативні документи тлумачать поняття «компетентність» як «набуту у процесі навчання інтегровану здатність учня, яка складається зі знань, умінь, досвіду, цінностей і ставлення, котрі можуть цілісно реалізовуватися на практиці», а компетентнісний підхід як «спрямованість освітнього процесу на досягнення результатів, якими є ієрархічно підпорядковані ключова, загальнопредметна і предметна (галузева) компетентності» [1]; Закон України «Про освіту» визначає компетентність як «динамічну комбінацію знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей, яка визначає здатність особи успішно соціалізуватися, провадити професійну та/або подальшу навчальну діяльність» [2].

Нині наявно чимало досліджень щодо проблеми упровадження компетентнісного підходу на уроках фізкультури у ЗЗСО. Нашою метою є розкрити особливості реалізації компетентнісного підходу до навчання учнів на уроках фізичної культури в НУШ, чому сприяло теоретичне та практичне навчання під час проведення уроків фізкультури, спостереження за навчальною діяльністю педагогів та учнів, бесіда з учителями.

Один зі способів реалізації компетентнісного підходу до навчання учнів на уроках фізичної культури в НУШ вбачаємо в урізноманітненні методів навчання. Окрім того, для учнів початкової школи нормативними документами пропонується сформувати низку компетентнісно орієнтованих завдань,

зокрема: *спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами*: використовувати правильно термінологічний апарат, а також комунікувати за різних обставин під час занять фізичною культурою і спортом, залагоджувати за допомогою спілкування конфлікти й поширювати ідеї фізичної культури і спорту за допомогою мовних засобів. Учні малюють малюнки на спортивну тематику, а потім передають рідною мовою їх зміст. Клас уважно слухає, а після розповіді разом виправляють помилки. Також при підготовці учня до доповіді пояснюємо лексичне значення термінології; *спілкування іноземними мовами*: за допомогою іноземної мови спілкуємося про поняття «фізична культура», її значення для самореалізації людини, пишемо тексти іноземною мовою про власні спортивні захоплення, шукаємо інформацію в іноземних джерелах про ефективні оздоровчі програми, спортивні новини тощо; *інформаційно-цифрова компетентність стану моніторингу рухової активності*: використання комп'ютера та Інтернету для показу вправ, тактик, створення презентацій, демонстрація відеороликів; *компетентності в природничих науках і технологіях*: організація та здійснення туристичних мандрівок (уроки туризму); виконання різних фізичних вправ в умовах природного середовища; використання сили природи в процесі занять із фізичної культури; складання учнями комплексів вправ ранкової зарядки, ритмічної гімнастики, аеробіки.

Для формування культури здорового способу життя учнів як у навчальний, так і в позаурочний час ефективними є форми та методи процесу формування позитивної мотивації здорового способу життя, пріоритетна роль яких належить активним методам. Вони ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, спрямовані на самостійний пошук істини, розвиток здібностей дитини і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи і творчості. Найефективнішою є інтерактивна форма діяльності учнів на уроці фізичної культури. Це специфічна соціально-педагогічна система організації процесу формування фізичної культури учня, яка здійснюється взаємодією з метою збагачення індивідуального і суспільного досвіду в контексті фізичного і духовного вдосконалення.

Список літератури

1. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти. http://education.km.ua/?dep=page&dep_up=279&dep_cur=280.
2. Про освіту. Закон України: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.

Федорюк Яна

Науковий керівник – викл. Молдован А. Д.

Різновиди волейболу.

Текволі – гібрид волейболу та настільного тенісу

У дитинстві майже кожен із нас пробував перебити м'яч через певну перешкоду: чи сітку в спортивному залі, чи турнік або й поручень для вибивання килимків. З цього й розпочався відносний поділ волейболу на «загальний», який проводиться у закритому приміщенні, та пляжний, який грають надворі чи піщаному майданчику.

Проте це не єдиний поділ волейболу. Нині існує багато варіантів гри, завдання яких – переправити м'яч на сторону суперника, однак кожен з них має свої правила.

Серед різновидів волейболу представлені:

- класичний волейбол;
- пляжний волейбол;
- сидячий волейбол;
- мініволейбол;
- парковий волейбол;
- болотяний волейбол або «swamp volley»;
- піонербол;
- гігантський волейбол;
- кернтбол;
- футбег;
- босабол;
- волібол;
- волейбол на снігу;
- волейбол ногами або «сепактрау»;
- акваволейбол;
- текволі;
- тощо [1].

Великої популярності набирає доволі новий вид волейболу – текволі.

Україна теж не залишилась осторонь і розвиває даний вид спорту, створена збірна. Першими до популяризації даного виду долучилися Чернівці, Полтава та Миколаїв.

Текволі – експериментальний вид спорту. Цікаво те, що поєднує він волейбол і настільний теніс, а походить від текболу.

Терміни виникнення даного виду достовірно невідомі, однак можна точно сказати, що не раніше 2014 року. Попередник – текбол – був винайдений у 2014 році й поєднував футбол і теніс. Гра в текбол викликала шалене захоплення серед населення: через рік його визнали офіційним видом спорту й була створена федерація; у 2018 році проведено чемпіонат світу з текболу; майже зразу виникло кілька різновидів текболу, серед яких і текволі.

У 2019 році в Угорщині (Будапешт) пройшов чемпіонат світу з текволі, в якому взяло участь 40 команд.

Грають у нього дві команди по 2 особи волейбольним м'ячем на зігнутому столі з прозорим оргсклом замість сітки.

Правила з текволі:

- майданчиком для гри є стіл, оточений системою ліній у формі шестикутника;
 - після подачі м'яч може торкнутися столу тільки один раз;
 - для розіграшу дозволяється тільки три торкання до м'яча: прийом, передача, удар/скідка. Відмінністю від класичного, пляжного й сніжного волейболу є те, що не можна ставити блок;
 - правила текволі можуть змінюватися залежно від турніру.
- Зазвичай матч йде до перемоги у двох партіях. Своєю чергою партія складається з двох ігор до 8 очок;
- у кожній партії команди мають можливість замовити двоочковий розіграш, але тільки, якщо команда не набрала ще 6 очок [2].

Список літератури

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання: навч. посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2017. 248с.
2. Поярков Ю.М., Козіна Ж. Л., Церквна О. В., Воробйова В. О. Спортивні ігри: навч. посібник для студ. фак. фіз. культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах / під ред. Ж. Л. Козіної. Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків: Точка, 2010. 200 с.

Науковий керівник – доц. Ячнюк М.Ю.

**Проблема готовності до професійного
самовдосконалення сучасної теорії та практики
фізичної культури**

Високі вимоги сучасного суспільства до особистості, рівня професійної кваліфікації й діяльності працівників освіти, і як результат, нові вимоги до підготовки педагогічних кадрів та підвищення компетентності учителів у системі професійної освіти припускають розвиток не лише професійно значущих якостей, але в цілому особистості як суб'єкта життєдіяльності і саморозвитку.

Педагогічна позиція щодо себе – це стійка система відношень людини до власних здібностей, можливостей, своєї індивідуальності, яка спонукає її до адекватної самооцінки, безперервної самоосвіти і самовиховання. Вона виявляється в готовності до особистісного і професійного удосконалення протягом всього життя. Функціональними елементами такої готовності є: гносеологічний (що людина знає), аксіологічний (що людина цінує), творчий (що людина вміє), комунікативний (з ким і як людина спілкується) і естетичний (чим людина захоплюється) потенціали особистості.

У наукових виданнях поняття професійного самовдосконалення вчителя розглядається здебільшого через дослідження схожих йому по суті явищ. Варто зауважити, що ця проблема виокремлюється багатоаспектністю, і відповідно, множинністю підходів. Більшість дослідників розглядають проблему професійного самовдосконалення у межах професійної діяльності людини взагалі або у межах професійної підготовки вчителя в системі вищої професійної освіти [1].

Особистісно-професійне зростання особистості як мета, цінність, сенс життя та буття людини - це суб'єктна, духовно-перетворювальна суть існування. Проблема полягає у використанні науково обґрунтованих і технологічних моделей процесу самовдосконалення педагога, які стимулюють внутрішні механізми розвитку на основі професійних цінностей.

У цьому контексті самовдосконалення учителя можна розглядати і як особливий вид діяльності з властивими для будь-якої діяльності психологічними характеристиками: потреби (мотиви); мета, програма дій, прийоми реалізації, самоаналіз і самокорекція. Цілеспрямована активність та творча праця педагога із перетворення власної практичної діяльності і себе як її суб'єкта становить зміст вказаного принципу. Спроможність учителя свідомо та самостійно ставити перед собою ті або інші завдання і цілі, визначати напрям самовдосконалення зобов'язує до великих внутрішніх зусиль, рефлексивності мислення педагога.

Початкову базу самовдосконалення особистості педагога формують усвідомлення ним своєї професійної ролі, розуміння можливих педагогічних рішень і їх наслідків, підсумок своєї професійної діяльності й прогнозування її перспектив, спроможність та готовність до самоконтролю і саморозвитку. Динаміка і спрямованість професійно-особистісного самовдосконалення педагога опосередковані розвитком суб'єктивної рефлексії вчителя [2]. Джерело професійного самовдосконалення педагога - в соціальному оточенні.

Самовдосконалення як соціальний процес спирається на вимоги суспільства і професії до особистості педагога. Причому вдале самовдосконалення педагога припускає, що рівень вимог має бути трохи вищим за його поточні уміння та навички. Тільки в цьому разі з'являється протиріччя між наявним і бажаним, і робота над собою дасть помітний результат.

Отже, процес самовдосконалення педагога втілюється в двох взаємозв'язаних формах – самовиховання і самоосвіта, які взаємно доповнюють одне одного, таких, що взаємно впливають на характер роботи людини над собою.

Список літератури

1. Квас В.М. Проблема формування готовності майбутніх учителів до професійного самовдосконалення. *Наукові записки КДПУ*. Серія: Педагогічні науки / ред. кол.: В. В. Радул [та ін.]. Кіровоград : КДПУ ім. В. Винниченка, 2015. Вип. 141, ч. 2. – С. 120-123.
2. Курнишев Ю.А. Організаційний аспект мотивації саморозвитку майбутнього сучасного вчителя фізичної культури. *Theory and methods of educational management*. 2016. № 1. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ttmuo_2016_1_10.

Чернявська Олександра

Наукова керівниця – доц. Дудіцька С. П.

Організація і методика проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в системі дошкільної освіти

Моторику дошкільника Н.А.Бернштейн охарактеризував як «граціозну незграбність», саме в цьому віці діти оволодівають великою кількістю рухових дій, проте їхні рухи ще недостатньо спритні. Вплинути на таку незграбність та розвинути рухові можливості дітей можуть у закладах дошкільної освіти.

У ЗДО проводять фізкультурно-оздоровчу роботу, спрямовану на організацію рухового режиму дітей [1]. Руховий режим — сукупність різних засобів та організаційних форм роботи з дітьми. Фізкультурно-оздоровча робота складається із занять фізичної культури, плавання, фізкультурно-оздоровчих заходів і рухової активності у повсякденному житті. Фізкультурні заняття мають певні види та типи, вибір яких залежить від поставленого перед ними завдання, наприклад, для перевірки освоєного рухового досвіду застосовуються контрольні види занять. Заняття плаванням позитивно впливають на дитячий організм. Дотримання режимних моментів забезпечить їх оздоровчий ефект.

До фізкультурно-оздоровчих заходів можна віднести: ранкову гімнастику, гімнастику після денного сну, фізкультурні хвилинки, паузи, загартовувальні процедури.

Ранкова гімнастика забезпечує гармонійний розвиток дитини. Гімнастика після денного сну використовується для поступового пробудження. Фізкультурні паузи мають на меті виконання комплексу найпростіших рухових вправ у поєднанні з динамічним темпом для зняття втоми. Для підвищення опірності організму та його здатності до адаптування використовуються повсякденні та спеціальні загартовувальні процедури.

Фізкультурні хвилинки відновлюють працездатність дошкільнят за допомогою елементарних фізичних вправ.

Комплекс фізкультурних хвилин в основному спрямовується на випрямлення хребта й підвищення тону м'язів-розгиначів тулуба, нахили й повороти тулуба, вправи для м'язів ніг (відведення, присідання, стрибки).

Рухова активність дітей у повсякденному житті поєднує рухливі ігри, дитячий туризм, тиждень та дні здоров'я, фізкультурні свята й розваги.

Для закріплення рухових навичок і звичок використовують рухливі ігри: сюжетні й безсюжетні, змагального типу, з елементами спортивних ігор (баскетбол, футбол) і спортивних вправ (їзда на велосипеді, ходьба на лижах), забав (серсо, кеглі).

Для днів здоров'я характерне використання різних форм оздоровчої роботи (спортивні свята, розваги, рухливі ігри, фізкультурні заняття тощо).

Педагоги застосовують також нетрадиційні підходи до системи фізкультурно-оздоровчої роботи. До них можна віднести різні види дитячого фітнесу: «Са-Фі-Дансе» — танцювально-ігрова гімнастика, «Ігровий стретчинг», «Аероденс» — програма з класичної і танцювальної аеробіки; «Весела біодинаміка» — заняття, спрямоване на розвиток силових здібностей, сімейна гімнастика, «Фітнес-асорті» — заняття з елементами бойових мистецтв та інші.

Викликати інтерес дітей до спорту можна, оформивши спортивний куток. Залучення батьків до фізичного виховання дітей може стати потужним чинником у розумінні дітей, що спорт — це круто. Форми роботи з батьками такі: створення фотоматеріалів з додаткових занять, виставка фотографій і малюнків, виготовлення декорацій, емблем для змагань, батьківські збори тощо.

Отже, фізкультурно-оздоровча робота має велике значення у дошкільному віці. Форми фізкультурно-оздоровчої роботи повинні враховувати вік, гігієнічні фактори, вводитися раціонально у розклад дітей. Їх ефективність залежить також від педагогів і батьків, вони є прикладом. Спільна мета має їх поєднувати, тоді діти будуть дійсно бачити і відчувати важливість занять фізичною культурою.

Список літератури

1. Організаційна робота всіх структур з фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі: веб-сайт. URL: <http://zhuravlyk.uz.ua/organizaciya-zhittvediyalnosti-ditej-v-dnz/fizichni-rozvitok/fizkulturno-ozdorovchi-zaxodi/organizacijna-robota-vsix/> (дата звернення 22.02.2022).

Чибуряк Олександр

Науковий керівник – асист. Байдюк М.Ю.

Засоби розвитку координаційних здібностей молодших школярів на заняттях з мініфутболу

Зазвичай, діти починають займатися футболом у шість–сім років, тому початкова підготовка має бути спрямована на формування позитивної мотивації юних спортсменів до занять цим видом спорту. Тренувальні заняття повинні бути насичені цікавими для дітей вправами, і вони повинні отримувати задоволення від їхнього виконання.

По-друге, мініфутбол – один із найскладніших за координацією видів спорту. І тому розвитку рівноваги та координаційних механізмів, від яких залежить становлення технічної майстерності дітей, потрібно приділяти увагу з перших днів занять даним видом спорту [3].

У мініфутболі часто виникають ігрові ситуації, які відбуваються у несподіваних обставинах, котрі вимагають прояву винахідливості, швидкості реакції, здатності до концентрації та переключення уваги, просторової, тимчасової, динамічної точності рухів та їх біомеханічної раціональності, саме тому необхідно розвивати рівновагу та координаційні можливості у школярів, котрі займаються у шкільній секції з мініфутболу з урахуванням всіх особливостей [2].

Головний принцип підбору вправ для розвитку рівноваги та координації у дитячому футболі – якнайбільше різноманітності. Ось приклад кількох:

Вправа I. Виконується у парах. Один партнер лежить на спині, руки – в сторони. Другий, стоячи перед ним, кидає м'яч вперед. А партнер має спіймати м'яч ногами, на відстані від 1 до 5 м.

II вправа. Виконується у парах. Один партнер у положенні лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах. Другий стоїть перед ним, та кидає м'яч на ступні лежачому партнеру. Завдання партнера зупинити м'яч і штовхнути ногами, повернувши партнера, який стоїть на відстані від 1 до 5 м.

III вправа. Жонглиювання м'ячем: вправа виконується у положенні сидячи з різними м'ячами зі зміною висоти.

IV права. Передача м'яча між партнерами через обруч на відстані 3–5 м. Висоту обруча можна змінювати (30, 60 та 90 см).

V вправа. Дітей ділять на команди. Кожна команда отримує по одному м'ячу. За свистком перший через коридор із гравців своєї команди дає пас замикаючому і стає на початку колони. Замикаючий учасник веде ногами отриманий м'яч і стає на початок. Перемагає команда, яка повернеться до вихідного положення раніше від інших.

VI вправа. Утримання футбольного м'яча на лівій та правій ногах (з поворотом на 360 градусів та з підніманням м'яча на 30–50 см).

VII права. Виконувати в парах. Один учасник стоїть біля стінки (у різних вихідних положеннях), другий учасник кидає м'яч за напрямком руху. Перший повинен наздогнати та зловити м'яч лише після першого відскоку [1].

Вчителі на своїх заняттях повинні більше використовувати добре розучені гімнастичні та акробатичні вправи, чергування ходьби та бігу в різних поєднаннях, рухливі ігри із ситуаціями, котрі несподівано змінюються, вправи з техніки та тактики гри, для того щоб школярі були готові до подальшого удосконалення рівноваги на шкільних секціях [2].

Список літератури

1. Децюра С.І., Ушаков В.С. Особливості методики проведення уроків з футболу в початковій школі. *Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної internet-конф. молодих учених*. Мелітополь. 2017. С. 349–352.
2. Підвищення спортивної майстерності (мініфутбол): теорія та практика : навч.-метод. посіб. / уклад. А. В. Бойченко; Комун. закл. «Харків. гуманітар.-пед. акад.» Харків. облради. Харків, 2019. 163 с.
3. Шаповал Є.Ю., Шаповал А.О. Наукове обґрунтування ефективних шляхів корекції наявних рухово-координаційних порушень у слабчучючих школярів засобами мініфутболу. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету “Україна”*. 2018. №1. С. 102–105.

Особливості розвитку швидкісно-силових здібностей у футболістів

На даний час у футболі велику роль відіграють такі характеристики гравців, як витривалість і швидкісні вміння. Як і в будь-якому виді спорту, щоб досягнути хороших умінь, потрібно їх удосконалювати [4]. Провівши дослідження, вчені встановили, що швидкісні навички футболістів значно слабші, ніж в інших видах спорту. Для спортсменів важливо підвищити рівень швидкісних і силових тренувань у такому віці, в якому людина вже цілком і повністю готова оволодіти саме таким видом спорту [1]. Саме в такий період відбувається повне формування організму спортсмена (морфологічна система, психічний розвиток, адаптація до навколишнього середовища, розвивається нервова система й руховий апарат). Найважливіший середній шкільний вік дітей. Очевидно, що вдосконалення фізичних навичок – найголовніший спосіб до успіху будь-якого футболіста [3].

Таблиця 1

Коротка характеристика періодів розвитку рухових здібностей дітей і підлітків у футболі

10–13 років	спритність, швидкість і вибухова сила
14–15 років	вибухова сила й швидкісно-силова спритність
16–17 років	загальна витривалість і загальна силова підготовка
18–19 років	спеціальна витривалість і спеціальна силова підготовка

Отже, у таблиці 1 представлена демонстрація короткої характеристики періодів розвитку рухових здібностей підлітків. До 11 років розвитку м'язів незначний, але з досягненням 12–14 років силові показники обов'язково збільшуються,

найефективнішим вважається вік від 14 до 15 років. Розвиток швидкості від 10 років набагато інтенсивніший, ніж у 14. Якщо порівняти розвиток спритності з 10 до 14 років, він становить приблизно 17–20 %, а після 15 років – 8 % [2].

Точними експериментами виявлено, що будь-які швидкісні показники піддаються вдосконаленню. Найбільший тренувальний ефект досягається у 10–12 років. Швидкісні якості найефективніше розвиваються в 11–15 років. Від 10 до 13 років збільшується розвиток витривалості завдяки вдосконаленню бігу, наступне збільшення в 13–14 років, а найбільша ефективність приросту – в 15–16 років. Отже, виявлено, що найефективніший для розвитку швидкісно-силових здібностей вік 12 років. Футболісти, які в 17 років мають низьку працездатність, не можуть в подальшому поліпшити свої вміння.

Список літератури

1. Абдулкадыров А. Л. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11–14 лет на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис... канд. пед. наук. Ленинград, 1985. 18 с.
2. Адамбеков К. М. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1980. 16 с.
3. Азарова И. В. Темпы прироста скоростно-силовых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста в связи с критическими периодами развития двигательной функции: автореф. дис... канд. пед. наук. Омск, 1983. 22 с.
4. Антипов А. В. Формирование специальных скоростно-силовых способностей 12–14-летних футболистов в период полового созревания: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2002. 22 с.

Каріна Якимович
Наукова керівниця – доц. Кожокар М.В.

Узагальнені дані щодо ролі оздоровчої рухової активності молоді у процесі занять фізичним вихованням у закладах вищої освіти України та країн ЄС і фактори, які на них впливають

Лише завдяки руховій активності людина може відкласти старість та забути про погане самопочуття. На щастя, сучасна молодь, дедалі більше починає на це звертати увагу. Зокрема і завдяки закладам освіти, які так влучно спонукають до цього.

У закладах вищої освіти України дуже відповідально ставляться до оздоровчого процесу молоді, адже фізичне виховання передбачає використання набутих знань при організації вільного часу для зміцнення здоров'я. Для цього використовують різні туристичні походи або рухливі ігри.

Під час фізичного виховання у вищих навчальних закладах всі студенти поділяються за певними відділеннями: основне, спеціальне і спортивне. На початку навчального року, молодь поділяють з урахуванням інтересів, розвитку, стану здоров'я і статі. На основі даних результатів кожен студент потрапляє в одне з відділень, де розпочинає вивчення обов'язкового курсу фізичного виховання. Кожен відділ має свою особливу цільову спрямованість занять.

Не менш важливе ставлення до оздоровчої рухової активності молоді у ЄС. Спорт посідає там важливе місце не лише як засіб формування основної цінності здоров'я, але і як важлива сфера спілкування та прояву соціальної активності людини, розумова форма організації та проведення дозвілля, а також як засіб впливу на інші цінності людського життя: авторитет і становище у суспільстві.

Головне, що повинна молодь отримати під час рухової активності у закладах вищої освіти в країнах Європейського союзу – це вміння використовувати набуті знання для поліпшення свого здоров'я та підтримки його в тонусі. Проте з кожним роком розроблені програми для молоді передбачають підвищення їхньої складності, а тим самим і підвищення фізичної підготовленості. Саме тому фізичне виховання обов'язковий курс протягом усіх років навчання.

Важливо зазначити те, що у закладах освіти України та ЄС встановлена майже однакова кількість обов'язкових годин фізичного виховання. Але прикро, що у нашій країні молодь, хоч і починає більше слідкувати за своїм здоров'ям, але поряд зі студентами інших країн, ми пасивніші до цього. Саме тому молоді люди нашої країни не відвідують додатково спортивні зали. Наприклад, за статистикою, у Німеччині 70 % студентів займаються в клубах спорту.

У країнах Євросоюзу існує багато різних програм і моделей організації фізичної активності. Та в більшості країн, які належать до ЄС, заклади вищої освіти мають повну автономію у створенні та редагуванні оздоровчої діяльності молоді в межах закладу освіти. У організації фізичного виховання беруть участь місцеві спортивні установи, спонсори, а також, немалу фінансову допомогу виділяють органи самоуправління.

Список літератури

1. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах/Суми, Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. С. 8.
2. Турчик І.Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи: монографія / І.Х. Турчик. Дрогобич: Швидкодрук, 2017. С.114–116.

Зміст

<i>Балан Мар'яна.</i> Основи добору вправ для дітей молодшого шкільного віку із порушеннями постави.....	3
<i>Білоросюк Андрій.</i> Патріотизм як основний компонент виховання сучасного покоління.	5
<i>Богуцька Оксана.</i> Футбол – базовий вид спорту у фізичному вихованні факультет історії, політології та міжнародних відносин.	7
<i>Божекул Олександр.</i> Проблеми розвитку дитячо-юнацького футболу.	9
<i>Гаврилова Любов.</i> Олімпійська освіта як фактор виховання сучасного студента.	11
<i>Гаврилюк Володимир.</i> Дослідження значення сім'ї у антинаркогенному вихованні учнівської молоді	13
<i>Гайко Василь.</i> Виховання інтересу до занять з фізичної культури старшокласників	15
<i>Гарасим Наталія.</i> Використання флу-йоги у реабілітації хворих неврологічного профілю	17
<i>Гарасим Наталія.</i> Фітнес – як стиль життя сучасної молоді.	19
<i>Гой Світлана.</i> Аналіз особливостей спортивного напрямку CROSSFIT	21
<i>Литвін Владислава.</i> Особливості фізичного розвитку військовослужбовця.	23
<i>Логвиненко Анастасія.</i> Особливості організації позаурочної фізкультурно - спортивної роботи в закладах загальної середньої освіти.	25

<i>Димед Христина.</i> Характеристика незвичайних видів фітнесу.	27
<i>Дідик Юлія.</i> Особливості комплексного відновлення при бронхіальній астмі.	29
<i>Допіряк Ольга.</i> Формування здорового способу життя школярів засобами фізичної культури.	31
<i>Драгінда Катерина.</i> Особливості колового тренування кросфіту.	33
<i>Ерстенюк Анастасія.</i> Основні фізіологічні механізми силового тренування жінок.	35
<i>Карча Таїсія.</i> Роль баскетболу у фізичному вихованні школярів.	37
<i>Кирияк Ольга.</i> Харчування під час тренувального процесу кросфітом.	39
<i>Кисилиця Маріна.</i> Аналіз ективності лікування трофічних виразок нижніх кінцівок із використанням фізичних факторів.	41
<i>Ковальчук Марина.</i> Сучасний рівень боротьби з допінгом у професійному спорті	43
<i>Козак Олег.</i> Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості.	45
<i>Константин Ігор.</i> Відновна терапія при попереково-крижовому остеохондрозі.	47

<i>Корнєєва Вікторія.</i> Вплив гідрокінезотерапії у реабілітації дітей з розладами аутистичного спектру	49
<i>Коцюбан Максим.</i> Правові засади публічного управління в галузі фізичної культури і спорту.	51
<i>Лемич Володимир.</i> Особливості використання фізичної терапії при остеохондрозі хребта пацієнтів похилого віку.	53
<i>Лупашку Павло.</i> Розвиток силових і швидкісно-силових якостей учнів старших класів ЗЗСО.	55
<i>Ляшок Ростислав.</i> Впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес ЗЗСО.	57
<i>Макогончук Ірина.</i> Застосування комплексу засобів фізичної терапії при сколіотичній поставі.	59
<i>Мельников Максим.</i> Дослідження умов формування в учнів ЗСЖ шляхом здоров'я зберігаючих та інтерактивних технологій.	61
<i>Мельничук Богдан.</i> Взаємодія сім'ї та школи в процесі фізичного виховання	63
<i>Мігальчан Аеліта.</i> Відновлення при невритах лицевого нерву.	65
<i>Мохорук Назарій.</i> Сучасні підходи до методики навчання рухливих ігор у початкових класах	67
<i>Павлов Володимир.</i> Форма організації адаптивного фізичного виховання дітей із порушенням зору	69
<i>Палагнюк Олександра.</i> Актуальність методики	71

проведення занять з фізичного виховання в ЗВО засобами волейболу

- Петіхачна Валентина.* Спортивно-технічна підготовка юних футболісток 73
- Попадюк Діана.* Особливості фізичної терапії при лікуванні плоскостопості у дітей 75
- Проданчук Дарія.* Особливості впливу занять волейболом на стан здоров'я людини 77
- Равлик Євген.* Вплив прогресу технологій на розвиток маунтенбайку 79
- Рабіна Тетяна.* Особливості використання фізичної терапії після переломів шийки стегнової кістки у пацієнтів похилого віку 81
- Рожко Дмитро.* Професійні якості вчителя фізичної культури та їх формування 83
- Сафроній Іван.* Дослідження значення особистісних якостей учителя фізичної культури в професійній діяльності 85
- Свищ Максим.* Інноваційний вектор здоров'язберігання інформатизованого освітнього простору 87
- Селезньова Марта.* Особливості гідрокінезотерапії при порушенні рухової функції у дітей 89
- Серман Світлана.* Особливості реабілітації дітей в Україні 91

<i>Сибирка Софія.</i> Формування мовно-комунікативної компетентності у майбутніх учителів фізичної культури	93
<i>Січковська Ольга.</i> Мотивація до рухової діяльності в учнів середнього шкільного віку	95
<i>Струц Ніколь.</i> Фітнес онлайн-тренування з використанням гаджетів	97
<i>Суходєєв Ілля.</i> Техніко-тактична підготовка в єдиноборствах	99
<i>Токарський Денис.</i> Особливості фізичної культури в НУШ	101
<i>Толок Віктор.</i> Neuras на системі Redcord як метод фізичної терапії при гострому порушенні мозкового кровообігу	103
<i>Толок Катерина.</i> Кінезіотейпування, як метод фізичної терапії при дитячому церебральному паралічі	105
<i>Унгурян Василь.</i> Особливості заняття з фізичної культури в умовах пандемії COVID-19	107
<i>Урбанська Олександра.</i> Компетентнісний підхід до навчання учнів на уроках фізичної культури нової української школи	109
<i>Федорюк Яна.</i> Різновиди волейболу. Текволі – гібрид волейболу та настільного тенісу	111
<i>Чебан Максим.</i> Проблема готовності до професійного	113

самовдосконалення сучасної теорії та практики фізичної культури

Чернявська Олександра. Організація і методика проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в системі дошкільної освіти 115

Чибуряк Олександр. Засоби розвитку координаційних здібностей молодших школярів на заняттях з міні-футболу 117

Чижемський Степан. Особливості розвитку швидкісно-силових здібностей у футболістів 119

Якимович Каріна. Узагальнені дані щодо ролі оздоровчої рухової активності молоді у процесі занять фізичним вихованням у закладах вищої освіти України й країн ЄС та фактори, які на них впливають. 121