

Міністерство освіти і науки України  
Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича

# **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**МАТЕРІАЛИ ІІІ МІЖНАРОДНОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**8-9 КВІТНЯ 2021 РОКУ  
М. ЧЕРНІВЦІ**



Чернівці

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича  
2021

УДК 796.01(08)  
Ф 505

**Фізична** культура і спорт: досвід та перспективи : матер. 3-ої

Ф 505

Міжнар. наук.-практ. конференції (8-9 квітня 2021 р., м. Чернівці) / за ред. Я. Б. Зоря. – Чернівці : Чернівецьк. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 172 с.

ISBN 978-966-423-609-3

У збірнику вміщено матеріали конференції, присвячені дослідженням у сфері олімпійського та професійного спорту, олімпійської освіти, інноваційних технологій у фізичній культурі і спорті, фізичного виховання різних груп населення, сучасних підходів до організації та змісту навчально-виховного процесу майбутніх фахівців з фізичної культури, спорту та фізичної терапії, ерготерапії, психологічних та історичних аспектів фізичної культури і спорту, науково-методичних основ здоров'я людини, рекреації та фітнесу, сучасного стану фізичної терапії: участь і місце фізичного терапевта та ерготерапевта у комплексному наданні медичних послуг, актуальних питань теоретичної та практичної підготовки фахівців з фізичної терапії, ерготерапії, проблем формування здорового способу життя та безпеки життєдіяльності, міжнародним аспектам безпеки життєдіяльності та обороноздатності.

Для викладачів вищих навчальних закладів фізичної культури та

здоров'я людини, науковців, молодих вчених та студентів.

УДК 796.01(08)

ISBN 978-966-423-609-3 © Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича, 2021

2

## ЗМІСТ

### Секція 1

*Напрямок:* **ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ  
СПОРТ. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА.**

*Напрямок:* **ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У  
ФІЗИЧНИЙ КУЛЬТУРИ І СПОРТИ.**

*Напрямок:* **СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА  
ЗМІСТУ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ  
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ**

**ТА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ.**

*Напрямок:* **ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ІСТОРИЧНІ  
АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.**

*Напрямок:* **НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ  
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, РЕКРЕАЦІЇ ТА ФІТНЕСУ**

<i>Aftimichuk Olga.</i> OLYMPIC EDUCATION AS AN ASPECT OF NATIONAL-PATRIOTIC EDUCATION .....	10
<i>Galan Yaroslav, Potop Vladimir.</i> OLYMPIC EDUCATION AS AN EFFECTIVE APPROACH TO EDUCATING YOUNG PEOPLE .....	11
<i>Ganchar Ivan, Yevtukhova Larysa.</i> PECULIARITIES OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING IN FUTSAL ..	12
<i>García Nicolás.</i> FATIGUE AS A FACTOR CONTRIBUTING TO THE REDUCTION OF GAME ACTIVITY OF BASKETBALLERS .....	13
<i>Geuej Julianna.</i> FITNESS AS A MEANS OF AVOIDING STRESS .....	15
<i>Hunchak Ruslan.</i> VARIETIES OF STYLES OF COACHING WORK WITH	

CHILDREN .....	16	<i>Kudlata Kateryna.</i>
APPLICATION OF PRELIMINARY WARM-UP MASSAGE IN TRAINING AND COMPETITIVE PROCESS OF ATHLETES .....	18	<i>Kukharuk Serhii.</i>
INDIVIDUAL FEATURES OF SPORTS MOTIVES .....	21	

3

<i>Munteanu Devid.</i> PSYCHOLOGICAL TRAINING FOR ATHLETES IN ARCHERY .....	23	<i>Nakonechna Kateryna.</i>
MOTIVATION FOR SPORTS .....	25	<i>Nechporuk Mykola.</i>
PRACTICAL ASPECT OF THE INDIVIDUAL TRAINING PROCESS OF A FOOTBALLER .....	26	<i>Tkachuk Evelina.</i>
CLASSICAL CULTURE AND PORTUGUESE SPORT .....	28	<i>Балацька Лариса, Білий Влад.</i>
СУЧАСНІ РІЗНОВИДИ КЛАСИФІКАЦІЇ ФІТНЕС-ПРОГРАМ .....	32	<i>Балацька Лариса, Королюк Ярослав.</i>
ЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ .....	35	<i>Балацька Лариса, Мотовилець Андрій.</i>
ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ .....	36	<i>Белецька Анна.</i>
ХАРАКТЕРИСТИКА ДИНАМІКИ РОЗВИТКУ МОТИВІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ....	39	<i>Білюк Сергій.</i>
ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ .....	40	<i>Ващук Людмила, Рода Ольга, Дем'янчук Олена, Колесник Світлана.</i>
ФІТНЕС В КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	43	
ДО ПИТАННЯ ТЕЗАУРУСУ АКТИВНОГО СТАРІННЯ В ПОХИЛОМУ ВІЦІ .....	46	<i>Гакман Анна, Корчак Олександр.</i>
ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ АЕРОБНОГО СПРЯМОВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ .....	48	<i>Гакман Анна,</i>

*Максим'юк Павло.* ОБҐРУНТУВАННЯ ФІЗИЧНОГО  
НАВАНТАЖЕННЯ НА ФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСІБ  
ПОХИЛОГО ВІКУ ..... 50 *Галан Ярослав,  
Мазяр Олег.* ВАЖЛИВІСТЬ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ДІТЕЙ В УКРАЇНІ ЗАСОБАМИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ  
..... 52 *Гнесь Наталія, Карась Олександр.*  
МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ У  
КАРАТЕ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 53

4

*Гнесь Наталія, Стефанюк Віктор.* ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ  
ТЕХНІКИ КАРАТЕ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ  
ПІДГОТОВКИ ..... 55

*Дудіцька Світлана, Кузик Павло, Ковач Шандор.*  
РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ МЕТОДИЧНИХ ПІДХОДІВ  
ДО ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ В  
ЄДИНОБОРСТВАХ ..... 57

*Єднак Валерій.* ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ  
СПОРТІ ..... 60 *Кобилюк Христина,  
Киселиця Оксана.* ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА  
ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (СОЦІАЛЬНА ПОЗИЦІЯ)  
..... 63 *Логуш Леся.* ДИСТАНЦІЙНА  
ОСВІТА ЯК ЕЛЕМЕНТ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ  
..... 66 *Мороз Олена, Рибак Артур.* ОСОБЛИВОСТІ  
ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ДЛЯ  
СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ ..... 68

*Наконечний Ігор, Данілеску Марку.* ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ  
ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ  
ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З ГРЕПЛІНГУ ..... 69

*Наконечний Ігор, Коваленко Олександр.* ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВКИ БІЙЦІВ У ММА ..... 72 *Орлик Яна,*

*Лясота Тетяна.* ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА  
СПОРТСМЕНІВ У СТРІЛЬБІ З ЛУКА ... 76 *Павлова Юлія,  
Наливайко Наталя, Левків Лілія.* СТРУКТУРА ТА ПАРАМЕТРИ  
ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

..... 78 *Паламарюк Альона.*  
ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

..... 80	<i>Слобожанінов Андрій.</i>
	МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ
	КУЛЬТУРОЮ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ З
	ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС ПРОГРАМ
..... 82	<i>Смирновський Сергій,</i>
	<i>Ковач Олександра.</i> ПСИХО ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
	ФЕХТУВАЛЬНИКІВ РАПІРИСТАВ НА ЕТАПІ
	СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ
..... 85	

5

	<i>Файвішенко Діана, Гайдай Світлана.</i> ІННОВАЦІЙНІ
	БРЕНД-ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ..... 88
	<i>Ячнюк Ірина, Ячнюк Юрій.</i> ОПТИМАЛЬНА РУХОВА
	АКТИВНІСТЬ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
..... 89	

**Секція 2**

**Напрямок: ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП  
НАСЕЛЕННЯ**

	<i>Caressa Salvatore.</i> ORTHOBIOTICS – MODERN IDEOLOGY OF
	EDUCATION OF HEALTHY POPULATION: GENESIS OF
	CONCEPTUAL APPARATUS ..... 92
	<i>Czarny Oksana.</i> THE INFLUENCE OF FITNESS FOR HEALTH
	ON WOMEN WHO ARE ON THEIR FIRST STAGE OF
	ADULTHOOD ..... 94
	<i>Koscianski Krzysztof.</i> THE ISSUE OF THE PHYSICAL
	DEVELOPMENT OF MIDDLE-AGED WOMEN ..... 95
	<i>Бамбурак Володимир, Паньків Іван, Тодераш Віталій, Кошура</i>
	<i>Андрій, Рудь Артур.</i> САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА
	ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ..... 97
	<i>Богданюк Василь, Богданюк Антоніна.</i> СОЦІАЛЬНО ПЕДАГОГІЧНІ ТА
	ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ БУЛІНГУ В ОСВІТНЬОМУ
	СЕРЕДОВИЩІ ..... 100
	<i>Ванжурак Ірина.</i>

ГАРМОНІЙНИЙ РОЗВИТОК ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР .....	103	<i>Гнесь Наталія.</i>
МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В НАРОДНИХ ШКОЛАХ БУКОВИНИ ДРУГОЇ ПОЛОВИНИ ХІХ – ПОЧАТКУ ХХ СТОЛІТТЯ .....	106	<i>Зубченко Людмила.</i>
МОТИВАЦІЯ КУРСАНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	109	<i>Іщук Олена, Пантік Василь, Іванюк Ольга.</i>
РІВЕНЬ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО ІЗ СОЦІАЛЬНО-БІОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я .....	113	

6

<i>Клюс Олена, Скавронський Олександр, Гуска Марія.</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ОСВІТИ .....	116	
<i>Кошура Андрій, Палашевські Юрій-Маріуш.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....	118	
<i>Кошура Андрій, Райлян Іван.</i> СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ .....	119	
<i>Павлова Юлія, Швець Вадим, Крижановський Валерій.</i> СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ .....	121	<i>Петрусенко Олександра, Боднар Іванна.</i>
ПРОГРАМИ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ .....	125	<i>Прекурат Олег, Ткач Роксолана.</i>
АНАЛІЗ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	127	<i>Прекурат Олег, Тоненький Петро.</i>
РОЛЬ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ПОКРАЩЕННІ СТАНУ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ .....	128	
<i>Сороколит Наталія.</i> МОЖЛИВІСТЬ УПРОВАДЖЕННЯ ГРОМАДЯНСЬКИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ..	129	<i>Хамаде Алі.</i>
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ МІЖ РІВНЯМИ ТЕОРЕТИЧНОЇ ТА		

ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ .....	132	<i>Храмцова Вікторія, Латишев Микола.</i>
РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ .....	135	<i>Ячнюк Максим, Гладюк Адам.</i>
СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ .....	136	<i>Ячнюк Максим, Кравчак Ілля.</i>
НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГОВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ В УКРАЇНІ .....	138	

7

### **Секція 3**

*Напря́м:* **СУЧАСНИЙ СТАН ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ: УЧАСТЬ І МІСЦЕ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА ТА ЕРГОТЕРАПЕВТА У КОМПЛЕКСНОМУ НАДАННІ МЕДИЧНИХ ПОСЛУГ.**

*Напря́м:* **АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ.**

*Напря́м:* **ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄ ДІЯЛЬНОСТІ, МІЖНАРОДНІ АСПЕКТИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА ОБОРОНОЗДАТНОСТІ**

*Shuper S.V., Husak V.V., Shuper V.O., Haidychuk V.S., Rykova Ju.O.*  
**RESPIRATORY RENABILITATION OF POST-COVID-19 PATIENTS .....** 142

*Гусак Володимир, Мельник Богдана.* **ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ БАЛЬНЕОТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ .....** 145

*Денисовець Тамара, Квак Ольга.* **ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**



РУХЛИВИМИ ІГРАМИ .....	147
<i>Лістау Карина.</i> ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ПЛОСКОСТОПОСТІ У ДІТЕЙ МЕТОДАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ .....	150
<i>Селіверстов Сергій.</i> ДЕЯКІ АСПЕКТИ ЗАКОНОДАВСТВА УКРАЇНИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ .....	153
<i>Філак Ярослав, Філак Фелікс.</i> ПРОФІЛАКТИКА СКОЛЮТИЧНОЇ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В АМБУЛАТОРНИХ УМОВАХ .....	157
<i>Чебан Василь, Чебан Лариса.</i> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я .....	161
<i>Чебан Лариса, Ротар Яна, Душкова Любов.</i> ОСОБЛИВОСТІ КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ У ПАЦІЄНТІВ ДИТЯЧОГО ВІКУ З РУХОВИМИ ДИСФУНКЦІЯМИ .....	166

### Секція 1

*Напрямок:* **ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА.**

*Напрямок:* **ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ.**

*Напрямок:* **СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ЗМІСТУ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ**

**ТА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ.** *Напрямок:* **ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.** *Напрямок:* **НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, РЕКРЕАЦІЇ ТА ФІТНЕСУ**

**OLYMPIC EDUCATION AS AN ASPECT  
OF NATIONAL-PATRIOTIC EDUCATION**

**Aftimichuk Olga**

*State University of Physical Culture and Sports of the Republic  
of Moldova, Kyshyniv, Moldova*

National-patriotic education of young people is a complex systematic and purposeful activity of all public authorities, educational institutions and other public and social institutions. Thanks to them, the young generation develops a good sense of patriotic values, forms love to motherland and care for the welfare of their fellow citizens. Patriotic upbringing of young people allows to develop the value attitude of the individual to the Ukrainian people, state and nation in general [1].

Olympic education can be the driving force which will foster the Olympic movement in Ukraine, as it is one of the forms of

personality formation in the society. Moreover, it influences the development of the education system of the young modern generation.

The integration of various approaches and methods of Olympic education with different elements of national-patriotic education plays a significant role in increasing the patriotism of the young generation, as it helps to revive national culture, gradually to eradicate the degradation of society and awaken moral and ethical qualities such as humanity, respect and personal responsibility.

Thus, with the help of Olympic education, the younger generation starts to realize the historical value of the state and responsibility to its citizens. Youth is eager more to take an active part in the Olympic movement, to defend their state and promote its development, demonstrating courage and determination in sport, history and culture, state's traditions, customs and language.

#### **Bibliography**

1. Galan YP, Gakman AV, Kashura AB, Baidiuk MY. (2020). Patriotychne vykhovannya ditey zasobamy olimpiys'koyi osvity v Noviy ukrayins'kiy shkoli. (Patriotic upbringing of children by means of Olympic education in the New Ukrainian School). *Innovative pedagogy*, 30(2), p. 131-135. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/30-2.26>

10

## **OLYMPIC EDUCATION AS AN EFFECTIVE APPROACH TO EDUCATING YOUNG PEOPLE**

**Galan Yaroslav<sup>1</sup>, Potop Vladimir<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup>Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University*

*<sup>2</sup>Ecological University of Bucharest, Bucharest, Romania*

One of the actual problems in youth development nowadays is education of patriotism. National-patriotic education contributes to the formation of Ukrainian statehood, society development and its culture. It also forms a sense of national identity, fostering love to the motherland, and fosters integration of Ukrainian culture into the European level, as well as the ability to preserve their national identity. To our mind, Olympism is one of the optimal ways of

forming the educational process, which proceeds with the help of Olympic education [1].

Due to the fact that in the modern world the topic of health and social behavior is part of the curriculum, aspects of Olympic education have been included in the educational process not only to instill in the younger generation a sense of patriotism, but also to increase their interest in psychophysical improvement, and, most importantly, the formation physical and moral health of the modern generation.

We believe that national-patriotic education can be conducted with the help of various quizzes, competitions, “Olympic weeks”, “Olympic lessons,” quests, research words, thematic Olympic Games.

In conclusion, Olympic education is an effective way to educate the younger generation, which can be implemented by forming an active civic position of modern youth. It will result in reviving the national culture, ensuring the spiritual unity of the people with its past and traditions.

#### **Bibliography**

1. Gakman AV, Galan YP., Koshura AV. (2020). Teoretychni zasady patriotychnoho vykhovannya v systemi olimpiys'koyi osvity pidrostayuchoho pokolinnya. (Theoretical principles of patriotic education in the system of Olympic education of the younger generation.) *Innovative pedagogy*, 27, p. 186-189. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/27.37>

### **PECULIARITIES OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING IN FUTSAL**

**<sup>1</sup>Ganchar Ivan, <sup>2</sup>Yevtukhova Larysa**

*<sup>1</sup>Odessa National Maritime Academy, Odessa, Ukraine*

*<sup>2</sup>Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Belarus* Modern futsal has greatly changed the requirements for athletes and their level of preparation. However, as in the past, the basis of sportsmanship of football players is technical and tactical training,

the level of which mainly determines success in the game. The major tasks of multi-year technical training of young football players include:

- to develop a "sense of the ball" (to teach the ability to send the ball in a clearly defined direction and differentiate efforts so that to direct the balls with the required speed);
- to teach the ability to as quickly as possible and accurately perform different shaped game actions with the ball;
- to adapt the learned technical skills to changes in the level of development of motor skills and functionality in the transition to "adult" football and in conditions of competitive games.

Experts note that the lag in the mastery of football techniques at the stage of initial training has a negative impact on the further training of football players, as techniques that are performed with a high percentage of errors in childhood, continue to remain at this level at the stage of athletic maturity.

The basic methods of techniques are: running, killing the ball by a step, jump with a push of one leg, turn towards the standing leg; dribbling the ball by the middle of the foot, kicking the ball by the middle of the foot and the inside of the foot, trapping the rolling ball by the inside of the foot, trapping the falling ball by the sole, dummies, "fake ball trapping", "rolling the ball by the inside of the foot", "fake move", "body feint", kick by the middle of the forehead on the ball flying towards.

The constant intensification of gaming activities, which is typical for the futsal of the last decade, requires players to be able to quickly and efficiently perform technical and tactical techniques in a constantly changing conditions, the limit of space and time, confrontation from competitors.

In futsal in the process of improving the technical and tactical training of qualified football players one should take into consideration not only the data of technical and tactical training of players, but also the degree of their implementation in competitions. Assessment of technical and tactical actions of a particular player in

control and competitive games enables to identify ways of further improvement of technical and tactical training of the football player and the team as a whole.

Based on the technical and tactical orientation of competitive activities, the selection of training means should be carried out taking into account the requirements of competitive activities in futsal. These are exercises aimed at improving: quick attacks, positional attacks, control skills and ball possession; exercises that improve the performance of technical and tactical actions in scrummages.

When determining the dosage of exercises aimed at improving the technical and tactical training of football players, it is necessary to consider the age of players, sports qualifications, experience, level of sports training and potential opportunities for their improvement.

## **FATIGUE AS A FACTOR CONTRIBUTING TO THE REDUCTION OF GAME ACTIVITY OF BASKETBALLERS García Nicolás**

*EBG Málaga, Spain*

Modern basketball is characterized by high intensity of game activity and, thus, makes high demands on the functional systems of the body of basketball players, who must have a wide range of technical and tactical skills and the ability to resist pressure and prolonged loads [2].

The analysis of the game activity of modern basketball players in competitive matches proved their high intensity. In this way, the duration of the game in the match of leading athletes equals on average to 59 minutes. The duration of periods of high game activity, considering pauses for rest, is 27.7 s. Such periods are repeated on average every 20.4 s [3].

During the game one can often observe a decrease in game activity and efficiency of basketball players due to the development of fatigue, which is the result of intense muscular activity of

athletes [2]. Most coaches and athletes (55%) consider fatigue to be the most important factor in reducing the accuracy of basketball

techniques.

The logical analysis demonstrates that fatigue arisen in the game is of a complex nature. The first stage of tiredness reduces athlete's activity by 19-25%, whereas when one is considerably exhausted (decompensated fatigue), the percentage of activity reduction is 38-45%. In addition, when performing tasks with an intensity close to the maximum (90-95% of the maximum), the time from the start of activities to the time of compensated fatigue is from 5 minutes 30s to 6 minutes, and the time between the phases of initial fatigue (compensated) and significant (decompensated) ) - about 2 minutes 15 seconds [1].

The results of fatigue affect the accuracy of techniques, we note the impact of fatigue and the effectiveness of individual actions in the competition.

It is obvious that in each phase of fatigue in the mechanism of motor skills there are changes characteristic of this condition of the athlete. Changing one or more simple characteristics of movement under the influence of loads violates the usual, balanced during the formation of motor skills, the level of their interaction and leads to a loss of accuracy of movements [3].

Analyzing the effectiveness of basketball players during the game, it should be noted that in the last ten minutes the total number of actions of players decreases and the total number of errors increases. Along with the decrease in the number of techniques performed, there is a deterioration in the effectiveness of actions at the end of the game [1].

The effectiveness of individual attacking actions of basketball players depends on adaptation to competitive loads, which are characterized by an increase in the number of significant indicators, objective conditions of competitive activity, which increases the importance of indicators that reflect the number of matches played in the competitive period, different voltage intervals of the match.

#### **Bibliography**

1. Bandin V.I. Kompleksna otsinka funktsional'nykh rezerviv basketbolistiv. (Complex assessment of functional reserves of basketball

players / Balandin, Galustyan) // Actual problems of functional reserves of athletes: collection. scientific tr., 2012. - p. 87-90.

2. Velkyan K.M. Kharakterystyka mozhyvostey orhanizmu basketbolistiv v zalezhnosti vid yikh amplua. (Characteristics of the capabilities of the body of basketball players depending on their role) / Velkyan // Improving the system of training highly qualified athletes: abstracts. resp. XI scientific - method, conf. - Yerevan, 2001. - p. 84.

3. Sologubin A.A. Suchasna systema sportyvnoyi pidhotovky basketbolistiv (Modern system of sports training of basketball players)/ Sologubin A.A.: Physical Culture and Sports, 2014. – p. 91.

## **FITNESS AS A MEANS OF AVOIDING STRESS**

**Geuej Julianna**

*Tus- sport vivo klub, Hungary*

Fitness as a sports and social science, originated in ancient times, and was called "physical culture", which in any way not connected to the competitive aspect of the notion 'sport' and represented the integrated development of health, spirituality, efficiency, mentality and sociality of a person. Parallely, but separately two types of fitness were developed: European, Euro-American and Eastern. The difference between the systems of physical culture of the East and the West is based on the difference of mentalities, philosophies, national features, which are expressed in the field of physical exercises and techniques of different movement control mechanisms.

Our human body may be divided into the physical body and mind with emotions. If a person uses one of the things mentioned more than the other, it leads to the exhaustion in this sphere which later on may be transferred into stress.

Stress has two types: emotional (overload in brain activity) and physical (overload in physical activity). In both ways, stress is completely harmful and has a negative impact on our well-being. The former mentioned form of stress prevails in our modern world. In order to decrease the pressure on our mental health, we must work with our physical body.



It is best to get rid of stress with the help of long, non-intensive cardio exercises. In addition, fitness promotes the production of endorphins, natural "happiness hormones". The main purpose of fitness is to maintain the body in good shape, improving various

15

body systems and the emotional state of man, strengthening health and contribute to the growth of general and special stamina, development of physical qualities, formation of posture and correction of a figure, education of aesthetic skills, psychoprophylaxis, feeling of vital energy and vigor. Nowadays, fitness is favored because it is quite affordable and effective. There are many fitness programs that have a positive effect on the physical and psychological state of human health. There are many reasons for people to go in for fitness, for instance, the change of lifestyle of a person or the so-called hedonistic concept about life which implies that work is seen as a source of means for the use of leisure, ie free time is designed to serve not only to prepare for a new working day, but also to meet personal needs. According to this concept, people who do fitness do not set a goal - to achieve specific sports results, but in the process of training get the opportunity to communicate, improve well-being, relieve stress, improve health. Today, fitness has become very popular because of the efficiency, affordability and attractiveness of classes. In total, there are about 200 different fitness programs. This number of fitness programs is determined by the desire to satisfy various sports and health interests of the general population.

## **VARIETIES OF STYLES OF COACHING WORK WITH CHILDREN**

**Hunchak Ruslan**

*Faculty of Sports, Sports for Health  
University of Prešov, Slovakia, Presov*

The adopted style of coaching work will determine the choice of tactical and technical skills for training, organization of training and competitions, methods of maintaining discipline among athletes and

most importantly - the role of athletes in decision making.

Most coaches follow one of three styles in their work: authoritarian, liberal, or collegial style.

An authoritarian coach makes all the decisions on his own. The role of athletes is to obey the coach's commands. At the core of this approach is the assumption that it is the coach who should indicate to athletes about further tasks at work, and the task of players - to listen,

16

absorb and perform. This style of coaching work has been the dominant model in the past.

At first sight, the authoritarian method looks effective. Good sports teams need organization. They cannot be managed effectively like a normal democratic society; the team cannot vote on each decision. Authoritarian style can really yield results if the main goal of the coach is to win, and the authoritarian nature of the coach does not suppress the motivation of athletes. But the risk of restraining the motivation of players is the main danger in an authoritarian leadership style. Instead of playing with intrinsic motivation, players seek acclaim from the coach or avoid his anger. An authoritarian coach prevents athletes from fully enjoying the game. The success of athletes is attributed more to the coach than to the players themselves. The use of authoritarian style in coaching work as the main method contradicts the aims of the philosophy "Athletes first, winning second". If your goal is to help young people develop physically, psychologically and socially, teach them to make decisions and be independent through sports, then an authoritarian style is not appropriate for you.

In a liberal style, coaches make as few decisions as possible. Their approach is simple - play for fun. Such a coach gives almost no instructions, does not organize the training process and solves issues of discipline in case of extreme necessity. Some coaches use this style of work on the following grounds: (1) lack of competence or confidence to instruct and manage players; (2) unwillingness or inability to devote time and effort to adequate preparation, or (3) the belief that this style is best suited for athletes. Many people believe that such a coach resembles a nanny, and not always a good one [1].

The use of a liberal style will practically lead to the resignation of the coach's responsibilities. Remember that if you sometimes just keep an eye on training or a game and do not interfere in its course, it does not mean that you have adopted a liberal leadership style. This monitoring allows you to assess the abilities of players and give them the opportunity to make their own decisions. This is a good approach to coaching work. But the refusal to manage athletes, ie the constant use of liberal style, will not benefit athletes and, therefore, will not comply with the principle of "the interests of athletes - above all".

17

Coaches of collegial style make decisions together with athletes. They recognize their responsibility in providing management and guide athletes to achieve their goals, such coaches also understand that young people will not become responsible in adulthood if they do not learn to make decisions. The challenge of the collegial style is to ensure a balance between the management of athletes and the creation of conditions for independent decision-making. In a collegial style, coaches together with athletes make the necessary decisions, they are aimed at learning not only technical and tactical education but also life skills [2].

In a collegial leadership style, the coach makes decisions together with the athletes and thus implements the philosophy "Athletes first, winning second". A coach who practices a collegial style creates a structure and rules that allow athletes to learn to set their own objectives and strive to achieve them. Some believe that the adoption of a collegial style is an abandonment of the coach's duties and giving complete freedom to athletes. This is characteristic for the liberal style of leadership, but not for the collegial one. The use of a collegial style in the work does not mean abandoning certain rules and procedures. If the coach does not organize the training or does not punish the athlete who violated the rules, he neglects the key duty of the coach [1].

#### **References**

1. Rainer M. Uspeshnyi trener [Successful coaching]. /Trans. from Eng. / - M.: Chelovek [A Man], 2014. - 440 with ill.

2. World Basketball Federation. Official site. Access code:  
<http://www.fiba.com/>

## **APPLICATION OF PRELIMINARY WARM-UP MASSAGE IN TRAINING AND COMPETITIVE PROCESS OF ATHLETES**

**Kudlata Kateryna**

*Body Factory, Bali*

In recent years, the importance and role of physical factors and tools in the training of athletes has increased. This is due to the long term, intense process of sports training, the development of exercises in different directions, the increasing intensity of exercise, high

18

emotional stress in training and competitive pressure, expanding the age range of athletes and other factors. Currently, the main directions of strategy and tactics of effective use of physical means and methods are based on the general laws of the dynamics of efficiency, fatigue and recovery.

Leading athletes, coaches and sports professionals are looking for new, more effective ways to improve performance. These include diadem currents and ultrasound, electrical stimulation and laser-beam action on hot spots, hydrotherapy and bar exposure, various types of massage, thermal effects and thermohydrotherapy [3].

Under the conditions of increased physical activities which limit values both on volume, and on intensity the body of the athlete is in a state of strong pressure that quite often leads to overtraining and failure. This is inevitably accompanied by severe and frequent sports injuries and diseases. In order to prevent such injuries, a number of preparatory measures are used, which include the so-called preliminary (pre-start, warm-up) massage.

Scientists and specialists in the field of physical culture and sports recommend the use of pre-massage in the pre-start training of athletes of different specializations [1; 5].

Biryukov' research showed that the effect duration of a warm-up massage depends not only on a well-chosen technique, but also on

the duration of the massage session, ie the longer the session is, the longer the effect of the massage [1].

The warm-up massage can proceed from 5 to 35 minutes. [2], depending on the sport, body weight and individual characteristics of the athlete, the ambient temperature, as well as the time of the massage session - at the beginning of the performance or between a series of races, jumps, etc.

Any warm-up activity leads to a waste of energy, which is essential in the competition. If you replace the warm-up with a massage, it will, firstly, save energy due to the rejection of unnecessary stress, and secondly, will increase efficiency due to increased metabolism in the muscles. In addition, massage reduces blood flow to the skin, resulting in muscles are better supplied with blood, which is the purpose of the warm-up activity [4].

A warm-up massage session is designed to optimally prepare the muscles for work. It includes techniques that affect muscle elasticity

19

and increase their elasticity. The best method is to knead, which raises the temperature of the muscles, changes their viscosity, increases the speed of chemical reactions. Capillaries, which open under the action of kneading, provide increased blood supply to the muscles [1].

Warm-up massage helps to prepare the respiratory system for the pressure, increasing the depth and frequency of breathing. It is important as a factor in the regulation and mutual coordination of respiratory function, blood circulation and other body functions before future muscle activity.

Warm-up massage improves thermoregulatory processes. If physical work begins without prior training, the heat output exceeds heat transfer and body temperature rises rapidly, and during the massage session the vessels of the skin dilate and sweat glands increase, so by the time of start facilitates the physiological mechanisms of heat transfer that protect the body from excessive temperature rise.

A warm-up massage session affects the state of the central nervous system, helping to increase the excitability of nerve centers,

the mobility of nervous processes, as well as the preparation of autonomic functions for future muscle load. It is established that it accelerates motor reactions that reflect the functional state of the nervous system. For example, after a 6-minute warm-up massage, the speed of motor reaction increases significantly [4].

Preliminary warm-up massage has solutions to two tasks: general preparation of the athlete for future physical activity and special training. In the first case, it should enhance the functions of various physiological systems through the rational selection of massage techniques and methods of their implementation. In the second case, a massage warm-up session should strengthen the functions of those systems that will be under the specific pressure in future work, which must be considered when choosing a technique of warm-up massage.

Thus, along with the increasing intensity of the training process in modern sports, coaches should also pay attention to the use of massage in preparing athletes for training and competitive loads as one of the effective means of improving athletic performance.

### References

1. Biryukov A.A. Nekotoryye metodicheskiye osobennosti primeneniya razminochnogo massazha u bortsov (Some methodological features of the use of warm-up massage for wrestlers) / Biryukov A.A., Kafarov N.A., A.G. Lukianov A.G. // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. (Theory and practice of physical culture.) – 1986. – № 11. – p. 49-51.
2. Grays D. Massazh ot A do IA /. (Massage from A to Z /) D. Grace.. – Rostov/: Fenix, 2007. – p. 320
3. Kapralov S. Ispol'zovaniye netraditsionnykh metodov v razminke s tsel'yu profilaktiki travmatizma (Using unconventional warm-up methods to prevent injury) Kapralov S., Pugin E.// Modern Olympic sport and sport for all: 7th International Scientific Congress: conference proceedings May 24-27, 2003. - Vol. 3. - pp. 176-177.
4. Povareshenkova I. Vliyaniye massazha razlichnoy napravlennosti na elektroaktivnost' dvigatel'nykh yedinit (Influence of massage of various orientations on the electrical activity of motor units) // Povareschenkova, Gorodnichev// Exercise therapy and massage, 2006. – № 2. – pp. 25-31.

5. Savchenko V.A. Issledovaniye effektivnosti predvaritel'nogo i vosstanovitel'nogo massazha v otdel'nom trenirovochnom zanyatii u mnogobortsev (Research of the effectiveness of preliminary and restorative massage in a separate training session among all-round athletes) / Savchenko V.A. // Theoretical and methodological aspects of students' research work: Sat. scientific method, works. - Kharkov, 1994 .—pp. 244-253.

## **INDIVIDUAL FEATURES OF SPORTS**

### **MOTIVES Kukharuk Serhii**

*Paris CF HalocHamin, Isreal*

In individual sports the leading role is played by motives of self affirmation, self-expression of the person. They are characterized by an excessive focus on assessing their athletic performance.

In the psychological support of sports activities, it is important to take into account both individual and team characteristics of athletes. Successful education of an athlete and his achievement of high sports results are possible only with the right ratio of social and individual motives. Neglecting one of them, ignoring one or another motive equally leads to negative results. It is proved that athletes with sports and business motives show great enthusiasm for sports; Athletes who are dominated by personal and prestigious motives are overly

21

focused on assessing their sports results, showing a constant concern for personal self-affirmation. This leads to inadequate self-esteem, to emotional instability in extreme conditions of competition.

Sports achievements and attitudes to sports are related to the motive for success. For example, gymnasts who had a high level of motivation to succeed, had well-understood goals, they not only sought to achieve high results and establish themselves as leaders, but also had a well-developed sense of duty, responsibility to the coach and teammates. Gymnasts with a low need to succeed, on the other hand, were characterized by a lack of clear goals; in this regard, they were dominated by more indirect motives for sports: love of gymnastics, aesthetic pleasure, and so on. In highly qualified athletes, the motive for success is more pronounced than in intermediate athletes.

Along with the motive of success, there is a motive to avoid failure. In some athletes, the motive of success may prevail, in others - the motive of avoiding failure. In highly skilled athletes, the need to succeed is twice as strong as the need to avoid failure. This ratio, on the one hand, encourages these athletes to be highly active in achieving the goal, and on the other - to take measures to prevent possible failures. Athletes who performed successfully in the most important competitions of the season, the motive to avoid failure is less pronounced than athletes who performed below their capabilities. Thus, the increased activation of this motive prevents athletes from effectively realizing their potential.

The reasons that prevent regular physical activity and sports in women are more common than in men. They refer to the lack of interest, lack of free time. Men more often name external reasons: there is no nearby sports base, there is no section on favorite sport, not organized employment in health groups. Girls attribute less participation in sports to high employment, education, the need to help their parents around the house, health, and women - family responsibilities and outdated traditions and customs.

Motivation is especially increased when the athlete knows that society needs his work. Lack of public attention (not mentioned in the press, not shown on television) is reflected in the strength and resilience of the motive to sports, causes depression with its negative consequences.

## 22

However, excessive public attention can have negative consequences (the athlete may have a "star disease" with all its negative aspects - dubious companies, parties), which change the direction, priority of the athlete, weaken his desire to improve their sportsmanship.

Prolonged waiting or postponement of the goal indefinitely leads to cooling, loss of interest in the activity, the desire to achieve the goal. The same effect is given by the ambiguity of the goal, its vagueness.



## **PSYCHOLOGICAL TRAINING FOR ATHLETES IN ARCHERY**

**Munteanu Devid**

*Fight Zone, Great Britain*

Psychological skills training is one of the key processes in the training process, which involves the development of specific volitional qualities, namely, willpower, fast reactions, intelligence and courage, determination, perseverance and emotional stability. In general, psychological skills training is the formation, development and improvement of aspects of the psyche which is a necessity for a successful sportsman.

Archery is indisputably a psychological sport, which means that psychological features are importantly equal to the physical qualities of an archer.

During aiming, an archer is highly concentrated for a long time on his/her actions. Such an emotional tension is preserved during the whole shooting activity which has to be done quickly not putting too much pressure on the archer in order to avoid technical mistakes. The necessity of resisting fatigue, keeping one's emotional stability and athletic aggression during the whole training and competitive exercise is a distinct feature of this sports kind.

The purpose of psychological training is to implement the athlete's potential which provides effective competitive activities. Therefore, in the daily training process of archery, psychological orientation is a mandatory part among other types of training (physical, technical, tactical). Based on this, in archery, there is an interaction of all types of training, and any training tool to some extent contributes to the main tasks of psychological training:

23

- formation of motivational guidelines;
- education of volitional qualities, improvement of motor skills;
- development of intelligence;
- achieving mental resilience to the use of training and competitive loads.

The main special techniques that are actively used by the leading Ukrainian coaches in archery for the psychological training of athletes during the training process include:

- 1) shooting for the result;
- 2) shooting with the maximum reduction of time allocated for one training;
- 3) holding tournaments and sparring matches;
- 4) conducting various exercises with recording the results in the game form;
- 5) control firing in different meteorological conditions;
- 6) ideomotor and autogenic training;
- 7) modeling of competitive conditions during trainings.

The following means of psychological training are as much important as the techniques mentioned above and are interconnected: the formation of the view on the world; suggestion and self-suggestion; training; control and self-control. The set of techniques and tools is one of the options for an athlete, focused on a healthy lifestyle.

In conclusion, psychological training is a necessary factor not only in the effectiveness of the development of an archer as an athlete, but also as an individual archery athlete. It helps to form a mental state that promotes a considerable use of physical and technical fitness and, at the same time, allows you to resist precompetitive and competitive stimuli that undermine self-confidence, give stiffness, overexcitement, fear of possible defeat and other negative feelings.

Motive is a complex psychological formation, which is on the substantive side of actions and deeds, activities and behavior, and on the energy side - is the motivation to achieve the chosen goal.

The specificity of motivation is determined by two main factors: individual personality traits and the current situation. Motivation acquires a hierarchical character, where there is always a leading motive.

Successful activity of athletes aimed at achieving a specific goal is possible in the presence of three components: significant human needs, the ability to predict the results and consequences of their actions depending on the chosen method and type, conscious intention and great desire to achieve the goal.

Motivation of sports activities is determined by both internal and external factors that change their importance during a sports career. At the initial stage, material needs are not yet the cause of sports. As one well-known football player in our country said, in youth nobody comes to football for the sake of benefits, on the contrary, they come with good intentions. This can be attributed to other sports. However, there may be a material motive for parents who, due to the strong commercialization of sport in recent decades, send their children to sport to live on their victories and the money they earn, as well as to assert themselves through their success and fame. The material motive of sports is suggested to children not only by parents, but also by the media, where the issues of earnings of professional athletes are constantly discussed.

However, not only social factors lead to the choice of a sport. There are internal factors that affect this process, and one of them is a person's propensity to a particular activity, which is determined by the typological features of the properties of the nervous system and temperament.

Prone to the formation of saturated and very strong attitudes that arise without sufficient rationale, irreconcilable, categorical and offensive, ie aggressive, preferred martial arts: boxing, sambo, fencing. Students, whose feature was the presence of originality in decision-making, the desire to be guided by their own criteria for

assessing the situation and ignore the criteria proposed from the outside, closed, preferred individual sports, including chess. Finally, students, who were characterized by diligence, responsibility and obligation in performing any activity, timidity, a tendency to doubt, preferred tennis.

At the stage of sportsmanship the main motivating factors are the desire to support and develop as much as possible their achievements, increase prestige and fame in the sports world, promote the glorification of the city, country, promote the development of this sport (enriching techniques and tactics, introducing their original style and etc.), as well as ensuring their material well-being.

The main motives for leaving the sport of adult athletes are: men - financial difficulties and the impossibility of overcoming them in active sports (67%), women - marriage, childbirth (60%).

At the sports stage of higher achievements, the athlete himself joins the goal planning: he plans intermediate goals, which are already familiar to him, but new goals are always set by the coach. At this stage, most athletes have fairly clear goals; while only a little more than half of them fully trust the coach as a person who knows better what and how to do.

At the final stage of a sports career, the coach practically refuses to participate in setting goals. Thus, in the process of setting goals there are significant shortcomings that hinder the motivation of athletes to achieve high results. In particular, in team sports, where most players have a high level of harassment, intra-group conflicts may occur more often.

## **PRACTICAL ASPECT OF THE INDIVIDUAL TRAINING PROCESS OF A FOOTBALLER Nechyporuk Mykola**

*Association canadienne de soccer, Toronto, Canada*

Achieving success in modern football is not only based on a random result. This is the result of many years of joint work of athletes and coaches in mastering and acquiring technical and tactical

skills, improving motor, mental and personal qualities in combination with the effective use of medical and biological means

26

to improve performance and boost recovery processes. Thus, in order to acquire a long-run achievement and a sense of sportsmanship, each stage of long-term preparation has high requirements, not only to the maintenance of training process, but also to the organization of activity of the children's trainer. In other words, the progress of modern football is determined by the system of long-term and qualified activities of the coach, and by this the effective functioning of the system of training the sportsmen.

Along the process of individual training one can solve various problems. The most important of these tasks, which can be solved most successfully with a single player or in groups of 2-3 people, include:

a) management of the functional state of football players. Individual preparation only for the games. b) improving physical qualities and technical skills, expanding the number of techniques.

c) instilling independence and maintaining high motivation of players.

d) involvement of more people who would be interested in the training of the athlete.

Let us focus on individual trainings. Individual training cannot be detrimental for the team, they must be short in time and not boring. Exercises must meet the objectives of physical and technical training, be as effective as possible and easily controlled in terms of volume and intensity. Therefore, one needs a careful selection of exercises for these exercises. Precisely, what are the most valuable physical qualities and technical skills required for the players that we want to develop and maintain during the week before the game?

1. Speed at start, speed, accuracy of strokes and passes. 2. Coordination, agility, strength, speed when chasing the ball. 3. Distance speed, endurance, frequency of movements, leg strength.

4. The force of blows, the strength and speed of muscles, ligaments involved in hitting the ball.

We have selected four exercises that, in our opinion, most

accurately meet the set criteria. We will refer to them as exercise 1, exercise 2, exercise 3 and exercise 4. Now, we will consider them in great detail. When choosing exercises, we also maintained the principle of systematicity: in order to increase the starting speed, you

27

need to start as fast as possible; in order to learn to hit the ball, you need to hit the ball as often as possible; in order to learn how to fight for the ball, you need to take part in the fight for the ball.

All workouts are interval in nature. Rest breaks, heart rate, exercise duration and number of repetitions are strictly regulated in the weekly training plan. For constant control of heart rate during these exercises, players wear mobile heart rate monitors

Therefore, to develop and maintain the mentioned above physical qualities and technical skills, the following four exercises are proposed:

Exercise 1. Passing the ball in pairs

Objective: speed at start, speed, accuracy of strokes and passes. Exercise 2 "Flying Ball"

Objective: coordination, agility, strength, speed in the fight for the ball.

Exercise 3 "Running uphill"

Objective: distance speed, endurance, frequency of movements, leg strength.

Exercise 4 "Scissors"

Objective: force of blows, force of speed of muscles and strengthening of the ligaments occupied at blows on a ball. Working with your feet (scissors) on the water.

One can increase the individual skill of football players with the development of motor skills of football players (speed, coordination, etc.) to the required level; improvement of the leading techniques of football players; expansion of variability and reliability of application of tactical and technical reception and correction of shortcomings in functional and technical and tactical training.

**CLASSICAL CULTURE AND PORTUGUESE SPORT**

## **Tkachuk Evelina**

*Master in Classical Studies, Faculty of Letters of  
the University of Lisbon, Portugal*

The idea of playing sports is not a modern one, since in ancient times there was already an understanding of exercising the body. Initially, games emerged as a form of fun, coexistence and a mark of culture. These games involved running, throwing and jumping.

28

However, with the evolution of civilizations, games started to have a connection with religion, culture and politics, which led to the definition of models and rules for their practice, and with that, to start competitions. Therefore, it was in Ancient Greece that physical exercises were first incorporated into the customs of a society, acquiring an educational, religious and aesthetic character.

It was also in Ancient Greece that for the first time there was an understanding of the sport, which became integrated into the education of the citizens of each city-state. The appearance of the body and physical exercise gained great importance for men, since, from a young age, the Greeks frequented *Gymnasion*, where they exercised their bodies for war, entertainment and adult life.

As sporting activities developed, competitions were created for celebrations, such as the Olympic Games, which took place every four years in Olympia, in honor of Zeus. The Olympic Games brought together people from various cities in Greece, not only for religious purposes but also as a form of entertainment, where running events, discus and javelin throw, fighting, long jump, obstacle racing and racing of horses.

In addition to the aforementioned sports practices, there were also ball games, which resemble today's rugby or baseball. These games were not so valued, to the point of not being integrated with shows or competitions, were only practiced in popular life.

In Ancient Rome, the situation starts to change, this is because physical exercise becomes for military preparation and for shows. This included gladiator fights, horse racing, jumping, military marches, gunfights and carrying weights. But, with the appearance of Christianity, sport and games began to lose their value, as they

started to perform in the circus, releasing beasts for the prisoners. With that, the moment comes when the Olympic Games were banned.

When the Church begins to gain power, sport is no longer practiced, because it was the moment when the most importance was given to the soul and faith. But despite this, the lower classes kept the popular games and the bourgeoisie had horses, armor and weapons. This means that some practices created in antiquity remained, such as the fight, horse riding and ball games, which allowed its development.

## 29

Later, French and English philosophers started to defend the practice of physical exercise among young people, which allowed the ancient Greek ideas about the body and exercise to reappear. This happened when teaching started to evolve and young people spent many hours sitting. Therefore, in the 18th century, the expansion of sport began, which will grow in the following centuries. The Industrial Revolution also contributed to this, because with fewer hours of work, people started to practice sport as a form of leisure. Then boxing, fighting, gun fighting, horseback riding and racing are recovered. With this, sports clubs started to appear in European universities, which allowed more people to play sports.

In the 19th century, Modern Sports was expanded, which involved the construction of terrains for soccer and rugby, tracks for athletics with jump boxes and launch circles, as well as swimming pools and velodromes. Also, at that time, the place where the Ancient Olympic Games took place was discovered in Greece. This fact aroused interest in the sports circles of the various countries and motivated the idea of organizing the Modern Olympic Games, where several countries in the world would participate, practicing the various modalities, whose rules and codes were international.

About Portugal, compared to other countries in Europe, sport comes later. At the beginning of the twentieth century, an attempt was made to reform teaching, to promote education and integral, physical, moral and intellectual development. Later, Higher Schools were created attached to the Faculties of Letters and Sciences of the Universities of Lisbon and Coimbra, whose objective was to train



Physical Education teachers to teach in schools. This idea of practicing and developing physical exercise in Portugal is an influence of European countries, which in turn, were influenced by the Greco-Roman world. This is because wanted to promote the participation and accountability of young people in school activities, to obtain training based on team spirit and respect for the opponent. It was, therefore, about using sports practices as a fundamental means of self-realization and the formation of personalities.

In summary, we can say that in Portugal, until 1834, training had no concrete definitions, being a basic education. From 1834 to 1910 is the first period of modern Physical Education, that is, the need for Physical Education in the military, medical and school environment

30

is addressed. And from 1910 to 1940 is the second period of modern Physical Education, it is the moment when conditions are created for the practice and teaching of physical exercise. Thus, the taste for the sport grew, being practiced not only in schools or clubs but also individually, as it is a way of leisure and to keep the body healthy.

At the moment, in Portugal, a large number of people practice sport, with football, running and cycling are the most prominent as competitive sports. Football is a collective sport practiced by people of various ages and the most important for the Portuguese, as it brings together several supporters from various clubs in the country. Running is something that has different modalities, it is the type of sport that can be practiced individually or collectively. Running is very present in Portuguese daily life because it is something easy and practical that allows us to keep our life healthy. So, if we pass through Portuguese streets, we will always see someone running. Also, many of those who run, participate in marathons or athletic competitions between clubs. Cycling is less frequent than football or running, but there are still many people who ride their bikes as a form of leisure with their family or professionally.

Also, many Portuguese people also attend gyms, which today are quite accessible, both in terms of their diversity and price. In gyms, we can find various modalities, such as exercising with equipment, swimming, dancing or fighting.

In all of this, young people always have easier access to the practice of physical exercise, since in schools there are mandatory classes in Physical Education, while university students have university stadiums, where they can practice various types of sports at very reasonable prices. For example, in the case of the University of Lisbon, which has at least two stadiums, where there are many sports, such as athletics, swimming, football, rugby, tennis, basketball, volleyball, badminton and fighting. Also, in the university stadium, there are gyms with specialized coaches to guide you in physical exercise. So, within these options, each one can choose and try a sport that pleases him the most, but it turns out that the most practiced categories in the university stadium are football, rugby, volleyball, swimming, running and gym.

Therefore, with great access to sport, many university students, and not only, take this opportunity to be distracted from studies or

31

work and lead an active life, as was my case, which I was enrolled in at the athletics club of the University of Lisbon. In this club, I had access to the athletics tracks and to a field where you could run long distances. Also, with guidance from the coach, I could participate in regional and national competitions. This type of sport helped me to stay healthier physically and mentally, learning to value individual and collective work. In addition, sport is a good way to socialize with people and learn from them, which creates an individual's well being.

Therefore, we can conclude that sport has always been present in mankind, being one of the most practiced and assisted shows, which, despite the various ideologies, has been reborn and evolved with universal codes so that it manages to unite all countries in the world.

#### **Bibliography**

1. AGRE, Marco António Marinho Lira, *A Educação Física e o Desporto em Portugal em 1927 e 1928*, Faculty of Sport Sciences and Physical Education, University of Coimbra, 2003.
2. FERREIRA, Fernando, “Síntese da História do Desporto” (“Synthesis of the History of Sport”) in *Povos e Culturas*, n. 9, Catholic University of Portugal.
3. PEREIRA, Maria Helena da Rocha, *Estudos de História da Cultura Clássica, I Volume - Greek Culture*, Fundação Calouste Gulbenkian. 4.

## **СУЧАСНІ РІЗНОВИДИ КЛАСИФІКАЦІЇ ФІТНЕС-ПРОГРАМ**

**Балацька Лариса, Білий Влад**

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

Фітнес-програма – це спеціально організована форма рухової активності переважно оздоровчої або спортивної спрямованості.

Фітнес-програми відрізняються інноваційністю, інтегративністю, модифікаційністю, варіативністю, адаптованістю до різного контингенту, що займається, естетичністю, доцільністю, оздоровчою ефективністю. Фітнес програми класифікуються як аеробні, силові, змішані,

танцювальні, з елементами східних єдиноборств, «bodyMind» (розумне тіло) [3].

В цілому фітнес, його групові програми слід класифікувати як базові види фітнесу, аквафітнесу, ментальні види фітнесу, танцювальні, MartialArts і інші [1].

Аналіз розвитку системи фітнес також дозволив виділити наступні основні напрямки оздоровчого тренування: групові програми занять, тренажерні оздоровчі технології, водні програми, спортивні ігри, дитяча оздоровча фізкультура та інші програми.

Силові програми: силові заняття без предметів і обтяжень («фітнес-клас», присідання, сходження на платформи 40, 50, 60, 70 см, «планка» і ін.); силові уроки з медболами, набивними м'ячами, гантелями, еспандерами, «бодібарами», штангою (pump); колове тренування (кросфіт частково); інтервальне тренування (інтервали силового і комплексного спрямування різної інтенсивності, кросфіт); силові заняття на фітбол-м'ячі (у тому числі з гантелями, м'яч як обтяження); калланетика (на

поєднанні силових і психорегулюючих програм), пілатес.

Програми розвитку спеціальної витривалості: слайд-тренування на спеціалізованій платформі (імітація ковзанярського спорту, відноситься до видів функціональної тренування); сайклінг (розвиток загальної витривалості, імітація велосипедної гонки, імітація їзди по рівнині, в гору, у вихідних положеннях сидячи і стоячи); інтервальне тренування (чергування інтервалів низької, середньої, високої інтенсивності, інтервали аеробного та силового навантаження, інтервалів на силових тренажерах і вправ з вільною вагою); колове тренування (функціональна, стрибова спрямованість, на тренажерах, зміцнення певних м'язових груп, тренування статичної і статодинамічної спрямованості, тренування з короткими інтервалами відпочинку; з анаеробною спрямованістю; на фітболах для спеціальних медичних груп) [2].

Численні програми з оздоровчої аеробіки: аеробіка як функціональний тренінг (різновиди вистрибування, імітації ударів, вправ з гантелями 1-3 кг, присідань); базова (класична) аеробіка; степ-аеробіка; аеробіка з елементами єдиноборств («тай-бо»); танцювальна аеробіка (хіп-хоп, зумба, латина, модерн, фанк, стрип і ін.); рапр-аеробіка (з мініштангами); боді-

33

балет аеробіка (з елементами балету); міх-програми з аеробіки (змішані програми); слайд-аеробіка (на спеціалізованій слайд платформі) і ін.

Психорегулюючі програми: китайська гімнастика «тай-чи», оздоровча ушу; класична йога і «йогаробіка», фітнес-йога; комплекс вправ на розтягування (стретчинг); пілатес, калланетика. [3].

Змішані або комбіновані програми: частина заняття аеробіки і колове тренування локальної або фронтальної спрямованості, елементи функціонального тренінгу; атлетична гімнастика і елементи фітбол-гімнастики і кросфіту; спортивні ігри як частина заняття і атлетична гімнастика; міх-програми з гантелями, слайдами, core, Bosu, еспандерами і ін.

«Фітнес клас» (частково): 1/3 аеробіка, 2/3 силові вправи;

бодіфлекс і стретчинг, елементи пілатесу; TRX - комплекс, елементи кросфіту, гирьового спорту; Sinerdgi 360 (комплексна силова установка, що дозволяє моделювати різноманітні заняття, з різновидами вистрибування; човникового бігу, розтягуючи спеціалізовану гуму; ударів по «мішку» з єдиноборств, стрибком на міні батуті, вправ з гирями 2-32 кг, канатами і ін.) . комплекси на bosu, core в спортивному тренуванні спортсменів; фітнес-йога з елементами гантельної гімнастики (0,5-3 кг), пілатесу; програми на вдосконалення рівноваги, балансу, зміцнення глибоких м'язів, корекцію фігури із застосуванням core, Bosu, спец. килимків; «супер прес», «ідеальні сідниці», «сильна спина», «груди і спина».

Реабілітаційні технології включають в себе аквафітнес, аквааеробіку, такі програми рекомендуються при відновленні після травм і захворювань, особливо опорно-рухового апарату, низький рівень фізичної підготовленості, і представникам спеціальних медичних груп. Пілатес, стретчинг, фітнес-йога, гімнастика, ізотон, фітбол-аеробіка, гантельная гімнастика (0,5-3 кг) локальної спрямованості, також відносяться до реабілітаційного напрямку.

#### **Список літератури**

1. Рыбак К.Ю., Шумила М.Н. Совершенствование компетенций рекреационной направленности в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры // Известия Запорожского

34

государственного университета. Физическая культура. Спорт. Вып. 9. Запорожье: Изд-во Заря, 2014. С. 70–74.

2. Сайкин Т.Г. Пономарева О.М. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. 2019. С. 890–894.

3. Скоревский К.Б. Теория и методика фитнес-тренировки / под ред. Б.Ю. Портнова. М.: Франтера, 2019. 209 с.

## **ЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ**

**Балацька Лариса, Королук Ярослав**

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

Актуальність теми дослідження обумовлюється потребами вдосконалення та відточування координаційних навичок у футболістів. В першу чергу це потрібно для правильного аналізу ігрових ситуацій за мінімальний проміжок часу, швидко та доречно приймати розумні тактичні рішення та втілювати їх у дію завдяки своїм технічним можливостям.

Розвиток координаційних здібностей на високому рівні дозволяє майстерно демонструвати технічні здібності, як наприклад Ліонель Мессі. Не раз спостерігаючи за його високими координаційними здібностями, бачимо відмінне володіння ведення м'яча з фінтами, зупинками, розворотами. Блискавичне обведення суперників, часто навіть декількох. Такі футболісти цінні для команди, проте такі навички потрібно тренувати роками і дуже наполегливо.

Не всі можуть бути зірками, однак систематичний та компетентний тренінг повинен створити широку основу, необхідну для того, щоб дати найталановитішим можливість розвинути весь свій потенціал. Загальні та різноманітні координаційні вправи повинні бути частиною базової підготовки молодих футболістів, щоб дати можливість отримати високий рівень володіння даних показників.

Насамперед гравець повинен під час дриблінгу добре володіти ситуацією, що склалася на полі. Вміти візуально знаходити товаришів по команді, також важливо відчувати, як

м'яч поводить на траві, відчуття часу для можливих реальних дій. Всі ці дії залежать від тренуваних, в першу чергу, координаційних здібностей.

Основа для оптимального управління складними рухами часто вже закладена в ранньому дитинстві. У ході кількох досліджень Мейнел і Шнабель встановили, що діти у віці від 10 до 13 років можуть найкраще вчитися та розвивати рухові та координаційні навички. На відміну від загальних розмірів тіла,

голова та мозок у цьому віці вже дуже розвинуті. Крім того, певні фактори, такі як мотивація, розумові здібності, рухливість, центральна нервова система, мають великий вплив на розвиток координаційних навичок. Відмічається, що гравці з низьким зростом володіють координацією краще, ніж високі. Тим не менше, кожен із компонентів координаційних навичок може бути суттєво вдосконалений за допомогою спеціальних вправ, пов'язаних з футболом.

По суті, це стосується навчання, контролю та використання різних рухів. Футболісти повинні постійно працювати над координаційними здібностями та вміти застосовувати їх у ситуаціях, які неможливо передбачити. Гравці, що володіють хорошою координацією, можуть контролювати свої рухи, коли їм доводиться діяти швидко, під тиском супротивника, у важких ситуаціях.

Отже, тренування та розвиток координаційної структури для молодих гравців, які займаються футболом, є необхідним елементом для вдосконалення та насолоди цим прекрасним видом спорту.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ**

**Балацька Лариса, Мотовилець Андрій**  
*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

Підготовка футболістів підліткового віку відрізняється від підготовки дорослих футболістів. Ця різниця полягає в навчанні техніки і тактики, застосуванні методів підготовки, форм та ін. [1].

Основою для навчання та тренування юних футболістів є різностороння фізична підготовка і на цій основі важливий поступовий розвиток спеціальних фізичних якостей, а також засвоєння техніки і тактики гри.

У підготовці дорослих футболістів переважають спеціальні

заняття, основне завдання яких - підтримка рівня вже засвоєних технічних і тактичних знань, зміцнення навичок змагальної боротьби. [2].

Навчально-тренувальний процес у дітей 13-14 років має плануватися відповідно до їх віку. Методи підготовки повинні знаходитись в тісному зв'язку з фізичним і психологічним розвитком дитини.

У фізичній підготовці підлітків, крім розвитку координації рухів і швидкості, поступово все більше уваги потрібно приділяти розвитку сили, а пізніше і витривалості [1].

При навчанні техніки гри підліткам необхідно засвоювати нові прийоми техніки (обманні рухи, удари головою, відбір м'яча у суперника) і разом з раніше вивченими прийомами відшліфувати їх в складних вправах ігрового характеру та в іграх. На засвоєння і вдосконалення техніки гри слід планувати 50% всього тренувального часу [4].

При відборі та розподілі тактичного матеріалу більшу роль відводити близьким до ігрових умов занять. Хлопчиків підлітків необхідно в першу чергу навчити грати в футбол, а не компонентам гри. При цьому слід підтримувати прагнення хлопців до розумної індивідуальної техніки під час командних дій.

З метою формування командних та групових тактичних дій необхідно відшліфувати виконання різних рухів, атакуючого і захисного характеру.

При плануванні навантажень потрібно враховувати, що біологічний розвиток підлітків протікає швидше, ніж у футболістів дитячого віку. Не рідко за рік вони виростають на 10 см, а вага збільшується на 4-5 кг. А іноді ці показники ще вище [2].

У підлітків обсяг серця збільшується майже вдвічі, в той час, як органи дихання розвиваються порівняно повільно.

Артеріальний тиск нерідко підвищується. Сильні зміни зазнає і нервова система: вона нестійка, чутлива.



Непропорційний розвиток організму підлітків часто викликає спад спортивного розвитку. Тому підлітків-футболістів потрібно оберігати від раптових і надмірних навантажень та значного стомлення. Вони повинні бути оптимальними, а виконувані хлопцями рухи слід підбирати з таким розрахунком, щоб допомогти зростаючому організму розвиватися пропорційно. Тренувальні заняття проводяться по 80-100 хв, 3-4 рази в тиждень. Кількість занять на рік коливається в межах 180-200. Протягом 1-2 разів на тиждень проводяться матчі (2 тайми по 30 хв.), поряд зі збільшенням навантажень, що виражається в подовженні тренувального часу з підвищенням числа і частоти вправ, необхідно також нарощувати вагу застосовуваних на заняттях спортивних снарядів [5].

#### Список літератури

1. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Л. : Штабар, 1997. 207 с.
2. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. М: Советский спорт, 2005. 2008 с.
3. Нечасв В.І. Методика розвитку швидкісно-силових якостей та витривалості в юних футболістів. *Слобожанський науково-спортивний вісник : збірник наукових статей*. Харків, 2006. Вип. 9. С. 66-69.
4. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: посіб. для футболістів і тренерів аматорського футболу. К. : Олімпійська література, 2005. 193 с.
5. Футбол : підручник для студ. вищ. учбових закл. фіз. виховання і спорту / Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. К. : Олімпійська література, 2005. 295 с.

# ХАРАКТЕРИСТИКА ДИНАМІКИ РОЗВИТКУ МОТИВІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Белецька Анна

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

Мотивація спортивної діяльності не лише спонукає людину до занять спортом, а й надає навчальній програмі суб'єктивного особистого значення. Необхідно враховувати, що мотиви спортсменів дуже динамічні за своїм змістом. У процесі вдосконалення спортивної майстерності вони змінюватимуть, трансформуватимуть та оцінюватимуть свою поведінку та поведінку під впливом їхнього оточення.

А. Ц. Пуні на підставі спеціальних досліджень встановив наступну динаміку розвитку мотивів спортивної діяльності [2]:

1) **Початковий етап.** У цей період люди вперше намагаються займатися спортом. Характеристиками, що мотивують є:

А) дифузія інтересу до фізичних вправ (підлітки, як правило, починають займатися багатьма видами спорту, і, як правило, не тими, які згодом можуть показати їх спортивні здібності);

б) безпосередністю («займаюся бо люблю спорт, фізкультуру»);

в) пов'язані з умовою середовища, придатними для занять цим видом спорту;

г) нерідко включають в себе елементи зобов'язань («треба було відвідувати уроки фізичної культури»).

Спільною рисою початкової мотивації є недостатня обізнаність про потенційні потреби, тобто нестабільність, невизначеність та взаємозамінність різних методів задоволення.

2) **Етап спеціалізації обраного виду спорту.** На цьому етапі мотивацією до фізичних навантажень є:

а) пробудження та розвиток особливого інтересу до певного виду спорту;

б) демонстрування здібностей цього виду спорту та прагнення до його розвитку;

в) емоційно багатий спортивний досвід та бажання закріпити успіх;

г) набуття досвіду, вдосконалення спортивних навичок та отримання вищого рівня підготовки.

**3) Етап спортивної майстерності.** Коли спортсмен досягає цього етапу, попередні мотиви зникають та замінюються іншими. Домінуючим, що визначає поведінку спортсмена стає мотив досягнення успіху. Спортсмен відчуває, що йому потрібно багато фізично працювати, йому доводиться переживати найбільший ступінь психічного напруження, він повинен долати своїх конкурентів, власні почуття, а головне, йому потрібно отримати більш високі спортивні показники. У сучасному спорті неможливо досягти високих спортивних результатів без мотивації [1].

Теоретичний аналіз проблеми мотивації спортивної діяльності дає змогу розглядати мотиваційну сферу особистості спортсмена як структуру, до складу якої можуть входити утворення, локалізовані на різних рівнях особистісної організації. У зв'язку з цим, її необхідно вважати системою з принципово варіативним змістом на різних етапах багаторічної підготовки. Найоптимальніший спосіб впливу на мотивацію до занять спортом лежить у площині вивчення взаємодії особистісних та ситуаційних факторів.

#### **Список літератури**

1. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2011. № 5. С. 3-5.

Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням. *Молода спортивна наука України: збірник наукових праць із галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини*. Львів, 2011. Вип. 15. Т. 2. С. 106-109.

## **ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

**Білюк Сергій**

*Національний університет «Острозька академія»* Актуальність

питання забезпечення фізичного розвитку і здоров'я студентів завжди були важливими. Особливої уваги ці питання потребують саме зараз, коли через коронавірусну

40

пандемію вищі навчальні заклади почали використовувати дистанційну форму навчання, як результат заняття з фізичного виховання не стали виключенням. Малорухомий спосіб життя та пригнічений психічний стан студентів в умовах ізоляції актуалізують питання організації та оптимізації навчального процесу.

Останнім часом навчальний процес набуває змішаного характеру, що передбачає традиційне навчання з використанням онлайн-технологій. Зокрема, до таких можна віднести: інтернет-ресурси, ресурси для проходження тестів та виконання певних завдань. В останній рік у системі освіти час від часу впроваджують елементи дистанційного навчання, тому що так вимагає ситуація, але одночасно і завдяки своїй практичності та доступності. Варто зазначити, що дистанційне навчання дозволяє реалізувати права студента на отримання інформації і безперервної освіти, долати недоліки традиційних форм навчання.

Сучасна дистанційна освіта має свої переваги і може задовольняти потреби студентів в освіті та можливості для самореалізації. До переваг слід віднести зручність та можливість планування свого часу. До недоліків дистанційного навчання – певні складності проведення онлайн курсів та синхронізація взаємодій, що вимагають особисту присутність учасників освітнього процесу.

До проблеми фізичного виховання студентів різні науковці підходять в контексті різних дисциплін. В медичному: М. Амосов, Г. Апанасенко, Т. Бойченко, Л. Боярська та інші; валеологічному: І. Бабін, І. Брехман, М. Гончаренко, М. Гриньова; психологічному аспекті: І. Бех, О. Хухлаєва; педагогічному: Ю. Бойчук, О. Іонова.

Цікавим для нас є дослідження Е. Косинського, який аналізує

стану здоров'я студентів та їхньої мотивації до занять фізичним вихованням. Він вказує на те, що основним мотивом є зміцнення здоров'я [2].

Значимо, що у працях Д. Дзензелюк аналізує рівень здоров'я молоді в студентському віці, умови формування мотивацій занять фізичними вправами, в тому числі самостійної роботи. Однак, одним з основних мотивуючих факторів

41

залишається контроль за цим видом діяльності студентів з боку викладача [1].

В умовах дистанційного навчання значно послаблюється зв'язок між викладачем та студентом. Як стверджує А.Крамаренко, реалізація завдань здоров'язберігаючого середовища залежить, насамперед, від викладача, який відіграє дуже важливу роль для здоров'язбереження студента. Досить важливо, щоб викладач був прикладом здорового способу життя. Водночас дані дослідження Ю. Бойчука свідчать, що більшість з педагогів (76,7 %) не до кінця усвідомлюють важливість своєї ролі у здоров'язберігаючому освітньому процесі, особливо зараз в умовах карантину.

Як зазначають І. Кривенцоваю В. Клименченко, О. Іванов, важливо забезпечувати індивідуальних підхід щодо участі студентів до спортивних занять. Вони пропонують давати студентам можливість обирати вид фізичної активності та, в умовах дистанційного навчання, місце виконання завдань та час для виконання завдань. Дані науковці провели дослідження на базі Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Для дослідження були вибрані 3 студентські групи студентів першого, другого та третього курсу та була порівняна успішність виконання завдань з фізичної культури та загальної успішності складання предмету на основі відвідуваності, участі в спортивних подіях та складання нормативів. Порівнювалися дані за два семестри, перший з яких проходив очно, а другий, дистанційно. Дослідження показало падіння успішності у всіх групах в середньому на 17%. Це показує необхідність оптимізації навчального процесу в умовах

дистанційного навчання [3].

Результати показують, що використання гнучкого графіку виконання завдань, можливість вибору виду активності та індивідуальна робота в умовах дистанційного навчання змогли більше залучити до виконання вправ фізичним вихованням студентів.

Отже, проаналізувавши наявну літературу, можна сказати, що фізичне виховання є невід'ємною частиною навчального процесу навіть в умовах дистанційного навчання. Фізичне виховання, в таких умовах, стикається, перш за все, з проблемою відсутності

42

зв'язку між студентом та викладачем і відносній недоступності для студентів матеріально-технічної бази для занять спортом. Все це призводить до зменшення вмотивованості студентів до виконання завдань. Знівелювати це можна використовуючи віртуальні засоби комунікації, застосування індивідуального підходу до студентів, використовувати інтерактивні засоби та засоби візуалізації на заняттях.

#### **Список літератури**

1) Дзензелюк Д. Актуальність самостійних форм занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Молода спортивна наука України. 2011. №15. С. 47-51.

2) Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням. Молода спортивна наука України. 2011. №15. С. 106–109.

3) Кривенцова І. В., Клименченко В. Г., Іванов О. В. Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2020. №5. С. 98-103.

## **ФІТНЕС В КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Ващук Людмила, Рода Ольга, Дем'янчук Олена, Колесник  
Світлана**

*Волинський національний університет імені Лесі Українки*

**Вступ.** На основі аналізу літературних джерел досліджено, що існує проблема низької рухової активності школярів та

незацікавленості їх до занять фізичними вправами [1;2;4]. Фізичне навантаження на уроках фізичної культури має розсіяний характер, і слід від нього зникає протягом 5-10 годин. [1;2]. Науковцями досліджено, що для покращення здоров'я молоді необхідно підвищити їхню рухову активність. Враховуючи соціальні й економічні умови в Україні це можливо здійснити переважно за рахунок формування мотиваційно ціннісних орієнтацій учнів до занять фізичними вправами [2;3]. Одним із таких новітніх напрямів у побудові занять фізичними вправами є фітнес.

Важливо, що здоров'я населення значною мірою визначається рівнем рухової активності. Слідуючи за результатами великих популяційних досліджень, найбільш

43

прийнятним до застосування для широкого вікового діапазону людей у різних країнах є Міжнародний опитувальник фізичної активності (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ). 1995 року було створено Міжнародне об'єднання з представниками 20 країн, які опрацювали опитувальник IPAQ для оцінювання фізичної активності мешканців різних країн. Опитування проводилося згідно з впровадженими розробниками рекомендацій щодо методики й міжнародної термінології, які застосовуються при проведенні соціологічних досліджень. [1;5].

**Методи дослідження.** Дослідження проводилося протягом 2018 – 2019 років на випадково відібраній групі дівчат 16–17 років загальноосвітніх навчальних закладів м. Луцька. Школи були визначені також випадково, без врахування жодних критеріїв. Рівень фізичної активності дівчат визначався за Міжнародним опитувальником International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Середній час заповнення анкети становив 45 хвилин. Респондентам було роз'яснено, якою була мета обстеження та як завершити процедуру. У результаті аналізу з 487 заповнених анкет 34 було виконано не якісно (не завершена, неправдиві дані). Їх вилучено з подальшого аналізу. Тому остаточна вибірка фізичної активності охоплювала 450 старшокласниць. Всі питання стосуються попередніх 7 днів.

Результати були представлені як оцінка витрат енергії в метаболічному еквіваленті-хвилини на тиждень. Статистичний аналіз зібраних даних виконувався програмним забезпеченням STATISTICA версії 10.

**Мета дослідження.** Дослідити рівень фізичної активності дівчат старшого шкільного віку та визначити відхилення у їх фізичному розвитку такі як: виснаження, дефіцит маси тіла, надлишок маси тіла та ожиріння.

**Результати дослідження.** В період навчального року було запроваджено моніторингове дослідження щодо визначення рівня рухової активності дівчат старшого шкільного віку. Інструментарієм для проведення цього дослідження були обрані анкети, які склалися із ключових питань. Встановлено, рівень рухової активності у дівчат 16 років є нижчим, ніж у дівчат 17 років. Так рівень низької рухової активності у дівчат 16 років становить близько 44%, а у дівчат 17 років – близько 33%.

44

Також бачимо незначний відсоток високого рівня рухової активності в обох групах. Отримані результати спонукали до визначення взаємозв'язку рівня рухової активності дівчат віку 16-17 років та їх відхилення у фізичному розвитку, а саме: виснаження, дефіцит маси тіла, надлишок маси тіла та ожиріння. Запропонована методика скринінг-оцінки відхилень у фізичному розвитку школярів за індексом Кетле дала змогу визначити дані відхилення. Виявлено, що показники відхилень у дівчат 16 років гірший, так дефіцит маси тіла становить близько 22%, а показник перевищення маси тіла – близько 12%, однак показник ожиріння майже 6%. Дещо відмінні результати отримано при визначенні аналогічних показників 17-річних школярок. Так перевищення маси тіла показник більший на 8% за дівчат 16 років, а ожиріння близько 5%, проте норма становить майже 70%.

Отже рівень фізичної активності у дівчат 17 років вищий, ніж у дівчат 16 років, і як наслідок за індексом Кетле відсоток нормальної маси тіла у дівчат 17 років вищий а відсоток ожиріння менший, що підтверджує важливість фізичної



активності у житті молоді. Зважаючи на вік, стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, мотиваційні інтереси дівчат старшого шкільного віку, застосовувалися фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.

**Висновок.** Отримані результати дослідження буде застосовано для розробки програми підвищення рівня фізичної активності дівчат старшого шкільного віку, поліпшення їхньої функціональної і фізичної підготовленості, шляхом застосування фітнесу у фізичному вихованні.

#### **Список літератури**

1. Bergier J., Bergier B., Tsos A. Variations in physical activity of male and female students from the Ukraine in health-promoting life style. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 2017; 24(2): 217–221. DOI: [10.5604/12321966.1230674](https://doi.org/10.5604/12321966.1230674)

2. Vashchuk L, Roda O., Kalytka S. The realization of the individual fitness programs in the physical education of high school girls. *Physical Activity Review*; Vol. 6; pp 144-150. DOI: [10.16926/PAR.2018.06.19](https://doi.org/10.16926/PAR.2018.06.19)

3. Vashchuk L. Programming fitness-program for senior pupils to do physical exercises independently. *Journal of Education, Health and Sport*. 2016; 6(11): 368-382. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.168092>

45

4. Soroka A. Level of physical activity as a determinant of preparing students of tourism and recreation for promotion of healthy lifestyle. *Problemy Higieny i Epidemiologii*. 2014; 95(3): 646-652.

5. Tsos A., Sushchenko L., Bielikova N., Indyka S. Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016; 16(3): 1008–1011. DOI: [10.7752/jpes.2016.03159](https://doi.org/10.7752/jpes.2016.03159)

## **ДО ПИТАННЯ ТЕЗАУРУСУ АКТИВНОГО СТАРІННЯ В ПОХИЛОМУ ВІЦІ**

**Гакман Анна, Вершигора Каріна**

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

Тривалість життя населення в цивілізованих країнах світу за останнє сторіччя неухильно підвищується, виникає безліч соціальних проблем, пов'язаних з адаптацією людини похилого

віку в сучасному суспільстві. Постійно проводяться комплексні дослідження процесу старіння організму людини.

Старіння пов'язане зі змінами, що відбуваються на всіх рівнях організації живої матерії – молекулярному, клітинному, системному, цілісного організму. Закономірні вікові зміни (гомеорезис) дозволяють прогнозувати темп старіння – природний, прискорений або уповільнений.

Період активного довголіття залежить від складного переплетення різного роду факторів, як внутрішніх, визначених спадковою структурою організму, так і зовнішніх, що залежать від властивостей навколишнього середовища. Зовнішні умови мають вирішальний вплив на розвиток організму і на тривалість життя.

Сучасні дані про зв'язок поведінки, емоцій, рухової активності з механізмами нейрогуморальної регуляції функцій організму обґрунтовують істинність, реальність впливу здорового способу життя на стан старіючого організму. Однак залишаються недостатньо вивченими закономірності зниження функціональних можливостей людини в періоді пізнього онтогенезу.

#### 46

Проблема рухових можливостей при старінні послідовно вивчається у зв'язку з її значенням в системі оздоровчих заходів. Одним з найважливіших варіантів її вирішення вважають регулярне виконання фізичної роботи, раціонально спланованою за спрямованістю та підбором засобів. Між досягненнями науки в галузі проблем, пов'язаних зі здоров'ям, руховою активністю і повсякденною практикою залишається значний розрив, що породжується об'єктивними умовами і 'суб'єктивними факторами. Оздоровчо-рекреаційна діяльність являє собою вид праці, що включає в себе колективні та індивідуальні компоненти, сукупність яких можна розглядати з соціально-гуманітарних, психолого-педагогічних і медико біологічних позицій.

Актуальність оздоровлення населення похилого віку засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності пов'язана з необхідністю застосування таких форм організації, які будуть враховувати рівень фізичної підготовленості, розвиток і стан здоров'я, сприяти формуванню ціннісного ставлення до здорового способу життя.

У ході нашого дослідження, нами виокремлено чотири детермінанти, що визначають активне довголіття людей похилого віку. Перша характеризує соціальний статус людини похилого віку. Вона залежить від двох параметрів, перший з яких полягає в збільшенні соціальної активності: участь у різних заходах, відвідування концертів, організація зустрічей і спільних туристських походів. Другий – в регулярному виконанні фізичної роботи помірної інтенсивності. При цьому інтенсивність виконуваної роботи не передбачає розвиток або підтримання фізичних якостей, а служить лише способом спілкування. Вона, як правило, виконується в групі, використовуються рухливі ігри, естафети.

Друга детермінанта характеризує здоров'я людей похилого віку, порушене напруженими тренуваннями в молоді роки. Відомо, що в результаті виконання великих тренувальних навантажень у спортсменів накопичується специфічна патологія (захворювання хребта і суглобів, серцево-судинна патологія та ін.) – проведення медичної реабілітації з використанням

спеціальних вправ дозволяє відновлювати порушені функції організму.

Третя детермінанта відображає стан фізичних якостей і рівень працездатності. У цьому випадку застосовуються навантажувальні фізичні вправи, що дозволяють підтримувати рівень розвитку фізичних якостей. Виконувана тренувальна робота може бути спрямована на підтримку витривалості або швидкісно-силових якостей. Інтенсивність тренувальної роботи з спрямованістю на вдосконалення витривалості виконується на рівні порога анаеробного обміну. Інтенсивність роботи,

спрямованої на вдосконалення швидкісно-силових якостей, вибирається у відсотковому відношенні від максимальної для кожної групи м'язів.

Четверта детермінанта характеризує психічний стан людей похилого віку, що виконують фізичну роботу. Розглянуті положення показують, що далеко не завжди психічний стан залежить від величини фізичної роботи. Так, було встановлено, що у ветеранів спорту психічний стан буває значно кращий при роботі аеробного спрямування. Навіть в тих випадках, коли ветерани спорту виконували основну тренувальну роботу на вдосконалення швидкісно-силових якостей.

Таким чином, розглянувши чотири детермінанти активного довголіття людей похилого віку, було встановлено, що такий підхід до застосування засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності дозволяє збільшити соціальну активність, поліпшити стан здоров'я осіб похилого віку. Він підвищує їх фізичну працездатність і нормалізує психічний стан, що підтверджує актуальність теми дослідження.

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ АЕРОБНОГО СПРЯМОВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ**

**Гакман Анна, Корчак Олександр**

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

Багато дослідників вважають вправи аеробного спрямуваності найбільш адекватними для жінок зрілого віку, пов'язуючи це з тим, що з віком відбувається зниження аеробної

48

продуктивності, що в свою чергу є однією з причин розвитку характерних захворювань для даного віку (атеросклерозу, діабету, ожиріння).

Аеробне тренування істотно покращує діяльність дихальної і серцево-судинної систем: підвищується сила дихальних м'язів, збільшується життєва ємкість легень, знижується частота дихання і легенева вентиляція. В результаті занять вправами на

витривалість відбувається збільшення маси і об'єму систоли серця, артеріальний тиск у спокої, як правило, знижується.

Головним джерелом енергії при тривалому фізичному навантаженні виступають жири, і чим більше тривалість вправ, тим більше жирів бере участь в енергозабезпеченні роботи. З цієї причини запаси жирів в організмі знижуються.

Під впливом аеробних вправ підвищуються функціональні можливості ендокринної системи, що дозволяє підтримувати і створювати високу концентрацію гормонів в крові протягом тривалого часу і, отже, виконувати і переносити великі навантаження.

На підставі результату ряду досліджень було зроблено висновок про те, що в результаті занять аеробними вправами тривалий час, концентрація в крові холестерину в середньому зменшується на 8-10%, а тригліцеридів – на 15- 16%, що сприяє профілактиці атеросклерозу.

Доведено, що правильно підібрані аеробні вправи є ефективним засобом розвитку і зміцнення серцево-судинної системи, профілактики і лікування цілого ряду захворювань (гіпертонії, атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, ожиріння).

Систематичне виконання аеробних вправ удосконалює адаптаційні механізми, знімає нервово-психічне напруження, покращує процеси обміну речовин і кровопостачання тканин і органів, що в цілому позитивно позначається на загальному фізичному стані, самопочутті та працездатності жінок.

Як показують результати досліджень останніх років, для досягнення вираженого оздоровчого ефекту в зрілому віці слід дотримуватися кількох умов: участь в роботі великих м'язових груп, тривалий час виконання вправ переважно за рахунок аеробного енергозабезпечення роботи м'язів.

Ефект оздоровчої спрямованості занять аеробними вправами залежить від періодичності (частоти) занять, обсягу (тривалості) навантажень, спрямованості впливу, інтенсивності навантажень.

## **ОБҐРУНТУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ**

**Гакман Анна, Максим'юк Павло**

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

Старіння населення стає державною проблемою практично у всіх країнах, в зв'язку, з чим суспільство зацікавлене в подовженні періоду активності в похилому і старечому віці. Для збереження здоров'я і фізичної працездатності осіб похилого віку та підвищення якості їх життя велике значення має рухова активність. Дослідження показують, що систематичні фізичні вправи позитивно впливають на стан організму осіб третього віку. Підвищення рухової активності сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, підвищенню адаптаційних можливостей їх організму, зниження частоти загострень хронічних захворювань і поліпшення психоемоційної сфери людини, при цьому знижується ризик небажаних наслідків, таких як зниження когнітивної дисфункції, падінь, погіршення психічного здоров'я, мобільності.

Існує думка, що з роками ефективність впливу тренування на організм знижується. Так, ряд авторів прийшли до висновку, що при виконанні однієї і тієї ж програми тренування її вплив на організм молодих людей буде більш ефективним в порівнянні з її впливом на організм 50-60-річних людей. Очевидно, тренування викликає розширення функціонального діапазону окремих систем органів і у людей 60-70-річного віку, проте явища адаптації при цьому протікають своєрідно.

В аспекті, що цікавить нас проблеми представляє інтерес дослідження фізіологічної реакції серцево-судинної системи на навантаження у жінок з підвищеною вагою: є дані, що показують, що огрядність в певних межах не виключає нормальної фізіологічної відповіді організму на фізичне навантаження.

Інтенсивність фізичного навантаження характеризується частотою серцевих скорочень (ЧСС): чим інтенсивніше навантаження, тим з більшою частотою скорочується серце. У практиці фізичного виховання прийнято умовно розподіляти навантаження в залежності від їх зони.

Якщо виконуються малоінтенсивні вправи (прискорена ходьба, біг підтюпцем, пересування на лижах в прогулянковому темпі і ін.) і ЧСС не перевищує 130 уд / хв, то такі навантаження відносять до «компенсаторної», або «відновлювальної» зони.

Якщо виконувати з вказаною інтенсивністю безперервну і щодо рівномірну фізичну роботу, наприклад, туристський похід, її тривалість може досягти 4-6 годин.

При цьому у жінок, які займаються руховою активністю з різним рівнем фізичної підготовленості обсяг споживання кисню становить 20-30% від максимального. Концентрація молочної кислоти в перший період роботи дещо підвищується по відношенню до максимального, але в подальшому знижується (приблизно до вихідного рівня).

Заняття, які виконуються при ЧСС 131-140 уд / хв, відносять до аеробної зони, що сприяють підвищенню аеробної продуктивності.

У фізично підготовлених жінок інтенсивність фізичного навантаження відповідає порогу анаеробного обміну (ПАНО), споживання кисню становить 50-60% від максимуму, у слабо підготовлених – тільки 35-45% МСК. На початку виконання роботи також спостерігається викид молочної кислоти в кров, але з більшою концентрацією, ніж в попередній зоні, у міру продовження навантаження концентрація молочної кислоти дещо підвищується. Величина систолічного об'єму крові під час виконання вправ досягає 85-90% від максимального.

Якщо виконувати безперервну і відносно рівномірну роботу, при якій ЧСС становить 130-150 уд./хв. (ходьба на лижах, біг і ін.), То її тривалість до стану сильного стомлення складе 1,5-3 ч.

До третьої зони відносяться фізичні навантаження з досягненням ЧСС 141-165 уд./хв., При цьому відбувається розвиток як аеробних, так і анаеробних можливостей організму.

Під час роботи в змішаній зоні споживання кисню становить 80-100% від максимального, хвилинний обсяг кровообігу

51

близький до гранично допустимого норми, концентрація молочної кислоти безперервно зростає. Під час виконання циклічних вправ частота дихання становить 38-65 дихальних циклів в хвилину, глибина дихання - близько 40-50% життєвої ємності легень. Біомеханічні параметри рухів (темп, довжина кроку і гребка, амплітуда і ін.) досягають граничного рівня.

Заняття, що проводяться при ЧСС понад 165 уд./хв., складають анаеробну зону. Вправи в даній зоні сприяють максимальному споживанню кисню, систолічного і хвилинного обсягу крові. Вентиляція легень становить понад 80 л/хв., частота дихання – 60-85 дихальних циклів в хвилину, глибина дихання - 35-45% життєвої ємності легень.

Даний вид роботи може використовуватися жінками старшого віку при достатній підготовці і великому досвіду занять руховою активністю.

Таким чином, в науковій і методичній літературі поки ще недостатньо даних про конкретні показники і механізми пристосування серцево-судинної і нервової системи до обмеження рухової активності осіб похилого віку. Тому подальші наші дослідження будуть спрямовані на обґрунтування та детальне програмування занять руховою активністю в похилому віці.

## **ВАЖЛИВІСТЬ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ В УКРАЇНІ ЗАСОБАМИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ Галан**

**Ярослав, Мазяр Олег**

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

Національно-патріотичне виховання дітей – це складна систематична та цілеспрямована діяльність органів державної влади, навчальних закладів, громадських організацій та інших соціальних установ із формування в молодого покоління високої



патріотичної свідомості, почуття вірності, любові до Батьківщини, турботи про добробут свого народу, готовності виконувати цивільний та конституційний обов'язок захищати національні інтереси, цілісність, незалежність України, допомоги в її формуванні як правової, демократичної,

52

соціальної держави. Найважливішим пріоритетом національно патріотичного виховання є формування ціннісного ставлення особистості до українського народу, Батьківщини, держави, нації [1].

Патріотизм, як моральна та етична вища цінність не втратив своєї значущості і актуальності. Відчуття патріотизму є багатогранною діяльністю за своїм змістом, що не може бути описане кількома словами. Це і любов до рідних місць, і гордість за свій народ, і відчуття своєї нерозривності з тим, що навкруги оточує, і бажання зберігати, примножувати багатства своєї країни та безумовно гордість за своїх спортсменів.

Інтеграція олімпійської освіти в навчальний процес закладів освіти має велике практичне значення як один із засобів підвищення патріотичного виховання дітей. Олімпійська освіта здатна підвищити ефективність формування фізичної, патріотичної, стресостійкої, соціальної та духовно-здорової дитини. За допомогою засобів олімпійської освіти можна формувати патріотичну свідомість підростаючого покоління.

#### **Список літератури**

1. Гакман А.В., Галан Я.П., Кошура А.В. Теоретичні засади патріотичного виховання в системі олімпійської освіти підростаючого покоління. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 27. С. 186-189. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/27.37>

## **МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ У КАРАТЕ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Гнесь Наталія, Карась Олександр**  
*Чернівецький національний університет*  
*імені Юрія Федьковича*

Загальновідомо, що швидкість навчання дитини залежить від рівня її податливості дії зовнішніх впливів. У процесі індивідуального розвитку дітей спостерігаються так звані критичні, або сенситивні, періоди – етапи підвищеної чутливості до навантажень різної спрямованості. Саме у ці періоди можна досягнути найбільш швидкого, повного та стійкого ефекту навчання руховим діям та розвитку фізичних

53

здібностей. Так, у віці 7-9 років відзначається нарощування кількості та якості моторної активності учнів. Цей віковий період характеризується “особливим сприйняттям” рухових актів, пов’язаних із переміщеннями у просторі, зокрема технічно складних, але точність рухів у дітей молодшого шкільного віку розвинута слабо.

Знання учнями схеми власного тіла та відчуття себе у просторі є фундаментом, без якого важко починати заняття карате-до. Особливо часто у дітей початкових класів виникають проблеми із розрізненням лівої та правої сторін. Першочерговим завданням учителя карате-до є формування цих знань та відчуттів в учнів. Навчання потрібно починати з простих вправ на знання схеми власного тіла, наприклад підняти названу кінцівку або доторкнутися названою кінцівкою до певної частини тіла. Далі можна застосовувати вправи на знання схеми чужого тіла – доторкнутися правою рукою до лівого вуха партнера тощо. З метою формування у дітей здатності до орієнтування у просторі використовуються переміщення і виконання рухових дій у різні напрямки.

У єдиноборствах значну частину навантажень беруть на себе механізми сенсомоторних корекцій, знижуючи при цьому навантаження на вегетативні функції: чим вище техніко тактична майстерність, тим менше потрібно перенапруження м’язових зусиль. Тому початковий етап навчання карате-до має на меті створення хорошої техніко-тактичної бази, що стане основою для подальшого спортивного вдосконалення.

Технічні дії карате-до не є природними (такими як біг, ходьба, стрибки) і потребують клопіткого відпрацювання. На

етапі розучування техніко-тактичних дій доцільним є використання методу суворо регламентованої вправи, який дозволяє учню зосередити свою увагу на конкретній руховій дії, не відволікаючись на зовнішні подразнення, а педагогу нормувати навантаження, створювати оптимальні зовнішні умови, що сприятимуть досягненню бажаного результату. Логічно розпочинати вивчення нової рухової дії, застосовуючи стандартно-повторний метод. Причому складні вправи варто розучувати, розділяючи їх на частини, що полегшує засвоєння. Нескладні ж для сприйняття та виконання рухові дії можна

54

відразу виконувати повністю, оскільки це сприяє формуванню міцних умовно-рефлекторних зв'язків одночасно на всі рухи дії, що вивчаються.

Як допоміжний метод під час розучування застосовуються на практиці підвідні вправи, що відповідають за своєю структурою руховій дії загалом або її окремим рухам. Для кращого засвоєння навчального матеріалу учнями бажано також спрощувати умови виконання. Це спрямовуватиме увагу учня на конкретні рухи.

Одним із найважливіших методичних прийомів розучування технічних дій є безпосередня фізична допомога, що передбачає відтворення необхідної рухової дії учнем за допомогою м'язової сили вчителя. Це дає такі можливості: виконати недоступну вправу; створити уявлення про положення і рухи окремих частин тіла, про час і місце найбільших зусиль; уловити м'язові відчуття, що виникають під час виконання певної рухової дії; відчутти себе спроможним виконати нелегку вправу; запобігти виникненню помилок і виправляти їх. Проте за всіх позитивних сторін цього методичного прийому його тривале застосування позбавляє учня впевненості у власних силах. Фізичну допомогу належить припиняти, як тільки з'являється мінімальна можливість самостійного відтворення рухів.

## **ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ КАРАТЕ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ**

**Гнесь Наталія, Стефанюк Віктор**  
*Чернівецький національний університет*  
*імені Юрія Федьковича*

Під спортивною технікою потрібно розуміти сукупність прийомів та дій, що забезпечують найбільш ефективне виконання рухових завдань, зумовлених специфікою карате. Технічна підготовленість – ступінь освоєння системи рухів, яка спрямована на досягнення спортсменом високих спортивних результатів. Технічна підготовка спортсменів постійно змінюється, наслідуючи спортивні тренди та враховуючи зміни в правилах змагань.

55

На базовому (початковому) рівні підготовки в карате, найбільше уваги потрібно приділяти саме технічній підготовці дітей. В цей період завданням тренера є закладення міцного фундаменту технічних елементів у юних спортсменів, щоб на його основі у майбутньому можна було планувати вирішення важких як технічних, так і тактичних завдань. Недостатня увага до технічної підготовки безпосередньо буде впливати на спортивне життя спортсмена. Від неспромоги виконання спортивних завдань до хронічних травм, саме до цього призводить неналежна технічна підготовка спортсмена ще на базовому етапі підготовки [2].

У дитячому віці на етапі початкової базової підготовки набагато легше будувати технічний фундамент спортсмена в більшості единоборств, зокрема в карате. Проте багато фахівців на етапі початкової підготовки не створюють у юних спортсменів розуміння щодо виконуваної роботи, а одразу переходять до виконання загальнопідготовчих вправ. Надання спортсмену розуміння виконання технічних прийомів за рахунок демонстрації підготовчих вправ зробить технічну підготовку значно ефективнішою [3].

При освоєнні технічних елементів треба максимально збільшувати кількість ударів за одне тренування, що пришвидшить освоєння техніки. При виконанні ударів тренеру

необхідно максимально сконцентрувати увагу спортсмена на виконанні власне удару. Для цього необхідно максимально спростити виконання руху [1].

Як приклад можна навести освоєння удару „гіаку цукі”. Для виконання цього технічного елементу необхідно не тільки вдало виконувати техніку удару рукою, а й поєднувати його з рухами ніг та корпусу. Під час його освоєння потрібно максимально спростити виконання удару та обмежити кількість рухів, які спортсмен має контролювати. Для початку ставиться задача виконання тільки рухів руками, ізолюючи їх від рухів корпусу та ніг. Після того як спортсмен освоїв виконання цих рухів, можна ставити перед ним завдання поєднувати вивчені рухи з новими (рухами корпусу та ніг).

Те саме можна сказати й про освоєння ударів ногами, де варто аналогічним чином максимально спростити виконання

56

техніки. Наприклад, спортсмен може виконувати удар опираючись на стіну, для того щоб спростити утримання рівноваги. Після того як спортсмен достатньою мірою оволодіє цими навичками можна переходити до базового виконання техніки.

Важливо пам'ятати, що на початковому етапі оволодіння технікою карате необхідно, щоб юний спортсмен був звільнений від виконання тактичних задач, які можуть відволікати його увагу від правильного виконання технічних прийомів.

#### **Список літератури**

1. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. М. : ГРАНД ФАИР, 2001. 544 с.
2. Микрюков В.Ю. Каратэ : учеб. Пособие. М. : изд. центр «Академия», 2003. 240 с.
3. Ояма М. Это каратэ. Пер. с англ. А. Куликова. М. : ФАИР ПРЕСС, 2001. 320 с.

## **РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ МЕТОДИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ**

## В ЄДИНОБОРСТВАХ

Дудіцька Світлана<sup>1</sup>, Кузик Павло<sup>1</sup>, Ковач Шандор<sup>2</sup>

*<sup>1</sup>Чернівецький національний університет*

*імені Юрія Федьковича*

*<sup>2</sup>Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет»*

Успіх тхеквондистів на Олімпійських іграх та інших міжнародних змаганнях зумовлюють високу популярність даного виду спорту в нашій країні. Сучасне тхеквондо характеризується значною напруженістю змагальної діяльності та тренувального процесу, постійно підвищується координаційна складність виконуваних рухових дій, необхідністю формування стабільних і надійних технічних навичок [1]. У зв'язку з цим зростає значення контролю і оцінки антропометричних, функціональних і психологічних показників на різних етапах спортивного удосконалення. Аналіз спеціалізованої літератури та програмно-методичного забезпечення дитячо-юнацьких спортивних шкіл показав, що

57

тренери-фахівці недостатньо проінформовані і забезпечені матеріалом, що дозволяє проводити відбір і оцінку перспективності юних спортсменів.

Результати наукових досліджень і практична діяльність в спорті, вказують на те, що такий підхід до первісної орієнтації і тренуванні, як правило, призводить до різкого зростання результатів в юнацькому віці, однак потім результати, перестають прогресувати і багато спортсменів достроково припиняють спортивну кар'єру. Другий напрямом, що використовується при відборі дітей, представляють автори, що пропонують визначити здібності загального плану, пов'язані зі специфікою не одного, а декількох видів спорту, така орієнтація є гарантією від помилок у виборі спортивної спеціалізації і дозволяє уникнути передчасного відсіву дітей на стадії стійкого привикання їх до спорту.

Актуальність проблеми спортивного відбору на сучасному

етапі розвитку спорту не тільки не знижується, а зростає з новою силою. Це пов'язано з тим, що існуюча практика відбору в спорті поки не може бути оцінена як досить ефективна і відповідна сучасним вимогам стрімко розвивається у спорті вищих досягнень. Гостроту цієї проблеми надає необхідність досягнення максимального соціально-гуманістичного ефекту як від розвитку масового дитячо-юнацького спорту, так і в контексті підготовки спортивного резерву для збірних команд України. Вирішення питань спортивного відбору покликане визначити більш ефективний розподіл цих напрямків, їх автономний розвиток з урахуванням специфічних завдань кожного. Потреба у створенні належної науково обґрунтованої системи спортивного відбору обумовлена комплексом чинників: соціально-економічних, педагогічних і медико-біологічних. очевидно, що успіх спортивного відбору в сучасних умовах багато в чому буде залежати від того, наскільки вірно будуть націлені кращі ідеї і можливості науково-технічного прогресу на діагностику природних здібностей, що визначають успішність спортивної спеціалізації в тому чи іншому вигляді спорту. Характеризовані вище положення дозволяють стверджувати, що потрібно обґрунтувати і створити систему комплексного відбору в тхеквондо на початковому етапі підготовки з урахуванням

58

антропометричних, функціональних і психологічних показників єдиноборців. Однак рішення цього завдання стає неможливим в силу відсутності знань про зміст і критерії відбору юних тхеквондистів. Таким чином, з'являється наукове протиріччя між соціальною потребою в створенні системи комплексного відбору в тхеквондо і неможливістю задоволення цієї потреби в силу відсутності знань про зміст і критерії відбору тхеквондистів на початковому етапі багаторічної підготовки. Виявлене протиріччя дозволяє сформулювати наукову проблему наступним чином: які напрями підготовленості та розвитку потенціальних можливостей повинні враховуватися при проведенні відбору на початковому етапі багаторічної підготовки тхеквондистів,

Спортивні задатки, успадковуються не однаково: в більшій

мірі вони проявляється в показниках фізичних якостей - витривалості, сили, швидкості, морфологічних і психофізіологічних характеристик. Вплив спадковості в різні періоди розвитку людини відрізняється. Для більшості морфологічних ознак, вони поступово знижується в 10 - 15 років [1]. Імовірно, це пов'язано зі зростаючою роллю середовища та чинників, в першу чергу – адаптацією до тренувального процесу. Необхідно врахувати, що навіть ті властивості, які в значній мірі обумовлюються генетично, не обов'язково успадковуються. Інтелектуальні здібності, наприклад, багато в чому визначаються генотипом. Але ймовірність збереження успадкування у дитини практично дорівнює нулю, так як це залежить від величезного числа генів [1]. Даний факт повинен насторожити тих, хто орієнтує відбір на пошук дітей чиї батьки були або є спортсменами. Такий вид відбір мав би перспективи, лише тому, що в спортивних сім'ях процес виховання, домагань, інтересів, відносин благо приємний для розвитку спортивних здібностей. Але за статистикою: спортивних сімей відносно небагатий і практичний відбір не має цінності. На практиці зустрічаються випадки, коли підліток завзято намагається оволодіти вершинами спортивної майстерності, не володіючи природними якостями. Дана цілеспрямованість вітається тренером: його учень працьовитий, наполегливий, відданий спорту. Тим часом, спортсмен фактично через силу, ціною

прояви величезної сили волі, виконуючи спортивні нормативи, тягнеться за товаришами по групі. Найчастіше, в результаті цього патологічні зміни нервової або серцево-судинної систем розлучають назавжди юного спортсмена зі спортом. Необхідно мати на увазі, що придбані особливості особистості, які тренер використовує критерієм відбору, мають порівняно з спадковими особливостями, вищий характер. І як вищі, вони не можуть бути замінені нижчими. Ця важлива методологічна особливість відбору іноді не враховується не тільки практиками, а й авторами теоретичних і методичних робіт. Вищесказане підтверджує необхідність проведення відбору на основі



вроджених і набутих ознак.

#### Список літератури

1. Villani, R. Elaboration of a circuit for the training and the evaluation of the specific endurance in taekwondo / R. Villani, M. Minotti. – Centro study e ricerche sport di combattimento, 2000.

## ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ Єднак Валерій

*Тернопільський національний педагогічний університет імені  
Володимира Гнатюка*

**Актуальність.** Спорт є однією з найпотужніших платформ для просування гендерної рівності та розширення прав і можливостей жінок і дівчат у світі. Однією з найбільш важливих гендерних проблем, які були вирішені в ХХ столітті стала участь жінок в Олімпійських іграх.

Гендерна рівність є невід'ємним компонентом роботи Міжнародного олімпійського комітету. В останні 30 років МОК відіграв важливу роль в просуванні жінок в спорті і продовжує це робити надалі шляхом заохочення та підтримки їхньої діяльності на всіх рівнях та у всіх структурах, як це задекларовано в Олімпійській хартії. [1,4]

З приходом в 1980 р. до керівництва МОК Х. А. Самаранча участі жінок в олімпійському русі стало приділятися значно більше уваги, ніж в попередні роки. Це торкнулося усіх сторін олімпійського руху і, передусім, програм Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських ігор, в яких кількість жіночих видів

60

змагань, як і кількість їх учасниць, стала нестримно збільшуватися. [2]

Сьогодні всі учасники Олімпійського руху, як на спортивних аренах, так і за їх межами, невпинно працюють над поліпшенням гендерного балансу.

**Мета дослідження:** дослідити проблеми гендерної рівності в олімпійському спорті.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, узагальнення та

систематизація існуючих наукових даних.

**Результати дослідження.** У Іграх I Олімпіади (1896 р.) в Афінах жінки участі не брали. Проте вже тоді були випадки протесту жінок проти їх ізоляції від Олімпійських ігор. У 1900 і 1904 рр. МОК (до цього повністю контролював підготовку і проведення Ігор) розширює можливості організаційних комітетів Парижа і Сент-Луїса і передає їм частину відповідальності. Завдяки цьому жінки були допущені до змагань без формального дозволу МОК. В програмі Ігор-1900 р. опинилися змагання жінок з тенісу (6 спортсменок) і гольфу (8 спортсменок. Першою олімпійською чемпіонкою стала швейцарська графиня Елен де Пуртале (вітрильний спорт). Офіційний допуск спортсменки отримали в 1908 р., коли Олімпійська асоціація Великобританії під свою відповідальність розширила жіночу програму до трьох видів. На Іграх IV Олімпіади в 1908 р в Лондоні жінки брали участь в змаганнях зі стрільби з лука, тенісу та фігурного катання. До 1924 р. жіночі змагання на Олімпійських іграх не мали офіційного статусу. Велику роль в розвитку жіночого спорту, в підвищенні інтересу жінок різних країн до фізичного виховання і спорту, у визнанні жіночого спорту в МОК зіграв фемінізм – суспільно-політичний жіночий рух, спрямований на забезпечення рівноправ'я жінок з чоловіками в різних сферах життя суспільства. [3]

Починаючи з Ігор 1908 року (м. Лондон) кількість жінок учасниць змагань зростала. Динаміка цього зростання була низькою. Тільки аж у Сеулі (1988 р.) частка жінок-учасниць Олімпійських ігор перевищила 25%; 40 % – в Афінах-2004. Ігри 2012 у Лондоні стали першими, де жінки були представлені абсолютно в усіх видах спорту. На Олімпіаді в Токіо, яка запланована на 2021 рік, організатори очікують, що вона буде

найбільш гендерно збалансованою в історії – 48,8%. Планується, що в Парижі-2024, вперше на Олімпійських іграх, буде досягнута рівність спортсменів чоловічої і жіночої статі; зросте кількість заходів змішаного характеру за участю чоловіків і жінок з 18 до 22 в порівнянні з Токіо-2020. Однією з головних

рушійних сил цих змін стало прагнення МОК створити більше можливостей для спортсменок, розширивши олімпійську програму і включаючи в неї більше жіночих змагань. З 1991 року нові види спорту, які претендують на потрапляння в олімпійську сім'ю, повинні були включати і жіночий розряд. [5]

Рішенням виконавчого комітету МОК рекомендується, що на Іграх в Токіо-2020 в складі команди кожного НОК вперше будуть присутні як мінімум один спортсмен-чоловік і одна спортсменка. Кожен НОК також може запропонувати одного спортсмена чоловіка і одного спортсмена-жінку, щоб вони разом несли прапор під час церемонії відкриття. Ці нові заходи ґрунтуються на більш широкому зобов'язанні МОК для досягнення повної рівноправності статей на Олімпійських іграх. [5]

**Висновок.** Спорт є потужним інструментом, що сприяє забезпеченню гендерної рівності. МОК виступає за розширення участі жінок в спорті на всіх рівнях та заохочує до цього НОК і міжнародні спортивні федерації. На сьогодні жінки займаються найрізноманітнішими видами спорту, можуть самореалізуватися і конкурувати з чоловіками в цій галузі.

#### **Список літератури**

1. Єднак В.Д. Проблеми гендерної рівності в МОК / Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції: Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції, 24-25 жовтня 2019 р., Тернопіль. – Тернопіль, 2019. – С. 32-34.

2. Включення жінок в олімпійський рух / Єднак В.Д., Яковів В.І. // Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення // Матеріали регіонального науково-методичного семінару / За заг.ред. Огністого А.В. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2017. – С. 35-37

3. <https://www.olympic.org/women-in-sport-commission> 4. OLYMPIC CHARTER. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/Gen>

## **ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (СОЦІАЛЬНА ПОЗИЦІЯ)**

**Кобилюк Христина, Киселиця Оксана,**

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

Становлення особистості відбувається в процесі оволодіння нею суспільно-історичними формами діяльності, в її реалізації на суспільно-прийнятному рівні, в організації діяльності та власній активності. Організація особистістю своєї активності зводиться до її мобілізації, узгодженню з вимогами діяльності, сполученню з активністю інших людей. Ці моменти становлять найважливішу характеристику особистості як суб'єкта діяльності. Вони виявляють особистісний спосіб регуляції діяльності, психологічні якості, необхідні для її здійснення [3, с. 132].

У рамках виокремленої проблеми вітчизняна психологія має значний досвід дослідження проблеми особистості та її розвитку, зокрема дослідження науковців В. Бодрова [1], Н. Жигайло [2], М. Коця [3], І. Остополець та Л. Лисенко [5], А. Чепелюк [6] та ін..

Закономірності розвитку та прояву психіки людини в специфічних умовах фізичного виховання вивчає галузь психологічної науки – психологія фізичного виховання, головне завдання якої – допомогти раціональному вирішенню практичних питань загальнооздоровчого, освітнього та виховного характеру на основі аналізу психологічних сторін діяльності у фізичному вихованні. Швидкий розвиток сучасних технологій, високий рівень вимог суспільства, гостра конкуренція вимагають від учителя фізичної культури постійного професійного зростання та оволодіння ним додатковими знаннями і вміннями [6, с. 188].

У зв'язку зі сказаним, метою нашого дослідження є теоретичне обґрунтування психологічної характеристики

вчителя фізичної культури крізь призму соціальної позиції педагога.

У процесі фізичного виховання дитина вчиться регулювати свої дії на основі зорових, дотикових, м'язово-рухових, вестибулярних відчуттів та сприймань, у неї розвивається рухова пам'ять, мислення, воля, здібність до саморегулювання психічних станів.

Творець наукової системи фізичного виховання П. Ф. Лесгафт зауважував, що «...органи чуття мають таке ж пряме та безпосереднє відношення до свідомої діяльності людини, що формування її є немислимим без якомога більшого вправлення цих органів...Тому наскільки розвинені палець (дотик), око, вухо та всі органи зовнішнього сприймання, настільки й розвинений і розум людини, і настільки людина в змозі самостійно діяти... Розвиток усіх вказаних здібностей є виключно вправленням і становить одне з головних завдань фізичної освіти. Звідси виникає необхідність для вчителя «познайомитись з психологією рухів» [4]. Науковець підкреслював, що науково освічений педагог неодмінно повинен бути психологом.

Рухову та психічну активність людини, що регулюється свідомістю, спрямовану на досягнення свідомо поставленої цілі, що має суспільне значення називають діяльністю. А в діяльності вчителя фізичної культури, зокрема, виділяють перцептивний компонент (пов'язаний із відчуттями та сприйманнями, наприклад, спостереження за учнями); мнемічний (пов'язаний із запам'ятовуванням та відтворенням інформації); мислительний (пов'язаний із вирішенням завдань, що виникають під час діяльності); імажитивний (пов'язаний з уявою, із придумуванням нових вправ); руховий (займає в діяльності вчителя фізичної культури особливе місце).

І якщо мета фізичного виховання школярів – сприяти формуванню гармонійно-розвиненої особистості – досягається у процесі навчання та виховання учнів і конкретизується у загальних завданнях: освітніх, виховних та оздоровчих,

вирішення яких обумовлює різноманітність функцій, які виконує вчитель фізичної культури: виховних (формування морально вихованої, ідейно переконаної особистості школяра);

64

освітньо-просвітницьких (передача учням знань, умінь, які пов'язані з виконанням фізичних вправ, просвітницька робота в галузі фізичної культури з батьками учнів, які бажають займатись зі своїми дітьми фізичною культурою); управлінсько-організаторських (організація уроку та занять спортивних секцій, організація спортивних змагань, створення фізкультурного активу та управління ним); проектувальних (перспективне та поточне планування заходів із фізичної культури, навчальних навантажень, досягнення учнями певних результатів, конструювання уроку – підбір навчального матеріалу з врахуванням завдань уроку, віку учнів, специфіки класу, статевої особливостей); адміністративно-господарських (придбання та ремонт спортивного інвентарю, туристичного спорядження, створення та благоустрій шкільних спортивних майданчиків тощо), які визначають різні сторони його педагогічної діяльності. Отже, психологічна діяльність учителя включає уміння сприймати педагогічну реальність і діяти в ній системно; особистісно-гуманну орієнтацію; вільну орієнтацію у предметній галузі; оволодіння сучасними педагогічними технологіями.

### Список літератури

1. Бодров В.А. Психологічні дослідження проблеми професіоналізації особистості / під ред. В.А. Бодрова. М., 1991. С. 3. 2.
2. Жигайло Н. Психологічні проблеми адаптації студентів першокурсників і шляхи їх вирішення. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2004. №4. С. 107-112.
3. Коць М. Особистісні орієнтації майбутнього педагога в контексті його інтеракційного становлення. *Соціальна психологія*. 2005. №4. С. 131-139.
4. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений. Москва : Физкультура и спорт, 1951-1956.
5. Остопольцев І.Ю., Лисенко Л.Л. Психологія фізичного виховання: навчальний посібник з курсу. Слов'янськ : ДДПУ. 2015. 102 с. 6.

Чепелюк А. Умови психолого-педагогічної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Физическая культура в школе*. 1995. Вип. 2. С. 187-193.

65

## **ДИСТАНЦІЙНА ОСВІТА ЯК ЕЛЕМЕНТ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**

**Логуш Леся**

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

В умовах карантинних обмежень суспільство перейшло у іншу площину існування. За для попередження поширення коронавірусної інфекції більшість університетів прийняли рішення про перехід на дистанційне навчання. Викладачі змушені організувати навчальний процес в онлайн середовищі. Основними вимогами до дистанційної системи стали: надійність, пропускна здатність інтернет-каналів, простота створення та доступність сервісів і платформ для викладачів і студентів.

Актуальність впровадження системи дистанційного навчання в університетах аналізували різні науковці: С. Гончаренко, І. Зязюн, Н. Ничкало, Л. Виготський. Дистанційне навчання як інноваційний освітній процес допомагає студентам реалізовувати власні освітні цілі, спрямовані на розвиток особистості [2] навіть в період пандемії. При використанні дистанційної форми навчання важливими стають не тільки інформація, яку отримують студенти, але й вміння її застосовувати для вирішення конкретних питань, способи придбання знань і їх успішне використання в різних життєвих ситуаціях [1].

Термін «дистанційне навчання» у світі почав використовуватися офіційно з 1982 року. В Україні ж поняття дистанційного навчання належить до нових форм освітнього процесу, яке базується на принципі самостійного навчання, при

якому студенти віддалені від викладача у просторі і часі, однак постійно мають змогу підтримувати з ним діалог у віртуальному просторі [2]. Специфікою дистанційної освіти є її здатність задовольнити потреби того, хто навчається, завдяки віртуальній формі навчання та потреби суспільства в системі безперервної освіти у зв'язку з необхідністю постійної динаміки знань, умінь і навичок.

Через нинішні реалії світової пандемії індивідуальна робота з електронними підручниками дає можливість самостійно

66

засвоїти матеріал, а електронна пошта найбільш ефективно забезпечує зв'язок студента з викладачем. Однак вона унеможливує проведення багатогранного діалогу між викладачем і студентами. При такому навчанні також важлива сильна мотивація до навчання і жорстка самодисципліна, оскільки результат навчання безпосередньо залежить від самостійності та здібностей студента. Навчальні електронні програми не завжди добре розроблені через недостатню кваліфікацію фахівців та якісного технічного оснащення. Крім того, практичне відпрацювання вмінь і навичок, дистанційно складно організувати на високому рівні. Навіть найсучасніші тренажери не замінять слухачам «живу» практику. Адекватність контролю у підготовці до заняття, заліку чи іспиту також є сумнівним. Таким чином дистанційна освіта, як новітній процес, не являється апогеєм якісного навчання. Тому педагогічні технології дистанційного навчання дослідники розуміють як технології опосередкованого активного спілкування викладачів зі студентами з використанням телекомунікаційного зв'язку та методології індивідуальної роботи студентів зі структурованим навчальним матеріалом, представленим у електронному вигляді [3]. Головним завданням використання технологій дистанційного навчання у ВНЗ є забезпечення студентам вільного доступу до електронних освітніх ресурсів за допомогою використання сучасних інформаційних технологій і телекомунікаційних систем, таким чином забезпечуючи безперервність освіти у теперішніх реаліях життя.



### Список літератури

1. Демина Н.В., Сабанова Л.В., Сабанова В.А. Видеоконференции и дистанционное обучение как основные виды телемедицинских услуг. Концепт. 2019. № V2.

2. Концепція розвитку дистанційної освіти в Україні : постанова від 20 грудня 2000 року. Міністерство освіти і науки України. URL: <http://www.osvita.org.ua/distance/pravo/00.html>.

3. Кухаренко В.М. Дистанційне навчання та умови застосування. Харків, 2002. 320 с.

67

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

**Мороз Олена, Рибак Артур**

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

**Актуальність.** Сучасний напрям оптимізації фізичного виховання студентської молоді полягає у підвищенні мотивації студентів до занять оздоровчою фізичною культурою та їх відповідальності за власне здоров'я. Важливим кроком у вирішенні цієї проблеми вважається застосування в процесі занять з фізичного виховання зі студентами популярних видів рухової активності, та залучення їх до позанавчальних занять, які можуть проводитися у різних організаційних формах і мати певні переваги, щодо стимулювання активності студентів у досягненні оздоровчої мети [3].

В процесі проведення оздоровчих занять зі студентською молоддю традиційно провідні позиції за рейтингом популярності займають різновиди оздоровчої аеробіки. Що в свою чергу сприяє появі інтересу у науковців до розробки організаційно-методичних аспектів їх використання в навчальному процесі зі студентками, та вивченні особливостей їх впливу на організм [1,3].

Аналіз існуючих підходів, що стосуються дозування фізичних навантажень на заняттях з аеробіки виявило, що критерієм для їх диференціації стають різноманітні параметри – рівень фізичного стану, особистий рівень здоров'я, рівень максимальної працездатності. Безперечно, усі ці методики є ефективні але слід зауважити, що в процесі їх застосування не враховуються показники, які залежать від індивідуальних властивостей організму, що зумовлені особливостями нервової системи, функціональних ознак і обумовлюють індивідуально типологічні особливості тілобудови людини [2]. Визначений рядом досліджень тісний взаємозв'язок між ознаками тілобудови і функціональними параметрами організму дає можливість прогнозувати особливості його реакції на різні за величиною і спрямованістю фізичні навантаження, які використовуються при підборі і організації оздоровчо-

68

тренувального процесу [1,2]. На персональні типологічні ознаки тілобудови орієнтуються і при організації і проведенні оздоровчих тренувань силової спрямованості – з бодібілдингу, атлетичної гімнастики. Застосування індивідуально типологічних ознак як орієнтиру для визначення фізичних навантажень на заняттях аеробікою залишається обмеженим [1].

**ВИСНОВКИ.** Процес програмування фізичного навантаження зі студентами полягає у моделюванні занять аеробікою, що передбачає, за індивідуально-типологічними особливостями морфологічного стану, визначити приналежність студентів до групи з ознаками певного типу тіло будови і формування на підставі цього рекомендацій стосовно раціонального співвідношення тривалості інтенсивності та кратності оздоровчих занять аеробікою.

#### Список літератури

1. Грибан Г.П. Нормування фізичних навантажень шляхом самооцінки студентами рівня фізичного стану і працездатності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 7. С.47–50.

2. Губіна І.Ю., Гусяєва О.Ю., Шахов В.Р. *Моделювання процесу*

*фізичного виховання студентів* вищих навчальних педагогічних закладів засобами аеробіки. Теорія та методика фіз. виховання. 2011. № 06. С. 7–10.

3. Кашуба В.А., Футорный С.М., Андреева Е.В.Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания. Физическое воспитание студентов. 2012. №5. С. 50–54.

## **ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З ГРЕПЛІНГУ**

**Наконечний Ігор, Данілеску Марку**  
*Чернівецький національний університет і  
мені Юрія Федьковича*

Греплінг – вид спортивного єдиноборства, який поєднує в собі техніку всіх борцівських дисциплін з мінімальними обмеженнями по використанню больових і задушливих прийомів [1]. Для досягнення високих результатів борець

69

повинен проводити поєдинки у «своєму стилі». Такий стиль визначається, головним чином, природженими індивідуальними особливостями (задатками) спортсмена. Система індивідуальних здібностей у процесі спортивної діяльності дозволяє спортсменові виробити свій стиль протиборства, боротися «своєю боротьбою», і лише тоді він добивається високих результатів.

На основі аналізу змагальної діяльності кращих борців світу і досвіду провідних фахівців вільної боротьби змагальної діяльності або стилів виділено сім варіантів ведення поєдинку. Поведінка кожного із спортсменів високого класу у змагальній сутичці (нарівні призерів чемпіонатів світу і Європи) може бути віднесена до одного з наступних стилів: 1) темповик на дистанції; 2) темповик у захваті; 3) силовик; 4) ігровик; 5) зав'язочник; 6) високонадійний; 7) рівнорозвинутий

Якісний аналіз стилів кращих борців світу показує, що спортсмен стійко оволодіває одним, а іноді двома стилями

протиборства: при цьому перший стає основним, а другий – таким, що доповнює. Лише в окремих випадках виключно обдарований спортсмен може боротися у декількох стилях залежно від стилю ведення боротьби суперника.



Рис. 1. Система індивідуалізації підготовки спортсменів [3,4]

Якщо на етапах базової підготовки вдало обраний саме свій стиль протиборства (адекватний власним природним задаткам), то далі успішність його формування і корекції визначається цілеспрямованістю і раціональністю тренувальних програм, які, зокрема, повинна враховувати індивідуальність чутливих періодів розвитку фізичних і інтелектуально-психологічних якостей спортсмена [2].

Техніка грепплінгу представлена широким спектром методів, таких як: клінч, кидок і звалювання, больовий прийом і удушення, позиційна боротьба, вислизання, перевороту (світ) [1].

Завданнями тактичної підготовки борців-греплерів високої кваліфікації є удосконалення навичок ведення поєдинків з різними суперниками і формування навичок участі у

У групах підготовки до вищих досягнень відбувається

оволодіння новими підготовками та підвищення ефективності «коронних» техніко-тактичних дій. Відбувається розширення арсеналу тактичної підготовки, проведення прийомів, контрприйомів і комбінацій з урахуванням індивідуальних особливостей підготовленості можливих суперників [2].

Система індивідуалізації процесу підготовки, аналогічно трьох аспектів системного підходу, тобто структурності, динамічності і цілепокладання [3, 4].

#### **Список літератури**

1. Грепплінг – боротьба на підкорення : веб сайт. URL: <http://mixfight.if.ua/articles/1924.htm> (дата звернення: 09.02.2021).
2. Козина Ж. Л. Математическое моделирование индивидуальных особенностей спортсменов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ (XXIII). 2008. №4. С. 56–59.
3. Козина Ж. Л. Анализ и обобщение результатов практической реализации концепции индивидуального подхода в тренировочном процессе в спортивных играх. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. трудов под ред. Ермакова С.С. Харьков : ХГАДИ (XXIII). 2009. № 2. С. 34–47.
4. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ : АСБУ. 2012. 95 с.

## **ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БІЙЦІВ У ММА Наконечний Ігор, Коваленко Олександр** *Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Підвищення вимог до адаптаційних можливостей людини дає підстави фахівцям з різних видів спорту стверджувати, що все більшої популярності набувають неолімпійські види змагальної діяльності. Змішані єдиноборства можна вважати однією із найстаріших груп видів спорту. ММА – вид спорту і категорія бойових мистецтв, що включає в себе різноманітні засоби і способи ведення оборони й нападу в рукопашному бою.

Головним чинником результативності підготовки спортсмена до змагань є знаходження взаємозв'язку фізичної та психологічної підготовки, створення правильного педагогічного підходу і системи різних методів та засобів тренування.

Фізична підготовка посідає центральне місце в системі тренування спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Це зумовлюється тим, що різні сторони підготовленості (технічну, тактичну, фізичну, психічну) спортсмен зрештою реалізує одночасно з проявом фізичних якостей – сили, швидкості, координації, витривалості та гнучкості. Найбільшою мірою це стосується спортсменів високого класу, проте й на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення фізична підготовка займає чільне місце в структурі тренувального процесу [3].

Розширення функціональних та рухових можливостей організму, формування структури підготовленості, яка відповідає вимогам конкретних змагальних дисциплін і дає змогу досягнути запланованого спортивного результату, здійснюється шляхом управління тренувальним процесом спортсмена, що є дуже складним завданням [1]. Ця проблема стосується широкого спектра запитань – починаючи від вибору засобів та індивідуального дозування навантажень до характеру їх розподілу в різних структурних утвореннях тренувального процесу.

Дискусійним є також положення щодо пріоритетного спрямування фізичної підготовки на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення. Так, існує думка, що

72

на початкових етапах підготовки спортсменів перевагу слід надавати акцентованому розвитку недостатньо розвинутих фізичних якостей кожного спортсмена, а на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження високих досягнень навпаки – розвитку найбільш сильних сторін у структурі підготовленості кожного конкретного спортсмена [2].

Однак є наукові роботи, в яких експериментально доведено, що навіть у кваліфікованих спортсменів і спортсменок, які

спеціалізуються в єдиноборствах, більш ефективною є диференційована фізична підготовка, в якій поєднано комплексний розвиток важливих для змагальної діяльності фізичних якостей з акцентованим розвитком недостатньо розвинутих якостей кожного спортсмена.

Суперечним є і той факт, що окремі дослідники ставлять під сумнів доцільність акцентованого розвитку тих фізичних якостей, до яких спортсмен не має генетичної схильності (ті, що недостатньо розвинуті порівняно з іншими в структурі фізичної підготовленості конкретного спортсмена), оскільки це може негативно позначитися на динаміці його тренуваності впродовж багаторічної підготовки.

Отже, побудова фізичної підготовки спортсменів різної кваліфікації потребує удосконалення щодо раціонального поєднання тренувальних впливів з урахуванням структури і змісту змагальної діяльності та профілів їхньої фізичної підготовленості. Численні фахівці в галузі спортивної науки [3] наголошують і на тому, що розвиток фізичних якостей слід здійснювати шляхом: використання вправ, адекватних за своїми динамічними, просторовими і часовими характеристиками до структури змагальних вправ; забезпечення перенесення координаційних механізмів від елементарних рухів до вправ щораз більшої складності з подальшим переходом до застосування змагальних вправ; застосування вправ з розвитку конкретних м'язових груп, на які припадає основне навантаження при виконанні змагальних вправ. Це збігається з концепцією Л.П. Матвєєва про цілісність усіх складових частин системи підготовки спортсменів, які в змагальній діяльності завжди реалізуються одночасно.

Щодо змісту фізичної підготовки, то в спортивній практиці прийнято вирізняти загальну і спеціальну її складові частини. Проте такі фахівці, як В.М. Платонов, К.П. Сахновський, Л.В. Волков, рекомендують також виокремлювати допоміжну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на розвиток

фізичних якостей, функціональних можливостей організму спортсмена, досягнення високого рівня працездатності. Її високі показники є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей, ефективної роботи над удосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів – технічної, тактичної, психічної [1]. За допомогою ЗФП створюють передумови до максимального розвитку спеціальної підготовленості спортсмена, підвищення тренувальних навантажень, зростання спортивних результатів. Оскільки ЗФП має на меті всебічний розвиток, то її засобами є різноманітні фізичні вправи, тренувальний вплив яких не має прямого перенесення на ефективність змагальної діяльності.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на розвиток фізичних якостей спортсмена відповідно до вимог, зумовлених специфікою конкретного виду змагальної діяльності, особливостями її структури та змісту. Засобами СФП є, насамперед, змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, а також спеціально-підготовчі вправи з вибіркового розвитку певних груп м'язів та функціональних систем, на які припадає основне навантаження в процесі змагальної діяльності.

Допоміжна фізична підготовка, на думку В.М. Платонова, К.П. Сахновського, Л.В. Волкова, базується на загальній фізичній підготовленості. Вона створює передумови для ефективного виконання необхідних обсягів роботи з розвитку спеціальних фізичних якостей, а також сприяє підвищенню функціональних можливостей органів і систем організму, на які припадає основне навантаження у змаганнях. При цьому ставиться мета поліпшити нервово-м'язову координацію, удосконалити здатність спортсменів витримувати великі навантаження і ефективно відновлюватися після них. Власне, М.Г. Озолін, ще 1970 р. в межах спеціальної виокремив так звану попередню фізичну підготовку, метою якої є

74

цілеспрямована побудова фундаменту для подальшої спеціальної фізичної підготовки.

Підготовка спортсменів – це цілісна система, що об'єднує



велику кількість чинників, котрі тісно взаємодіють, і з кожним роком вимоги до їх якісного рівня зростають. Високі вимоги до рівня і стабільності підготовленості кваліфікованих спортсменів, граничні обсяги тренувальних і змагальних навантажень та посилена боротьба із застосуванням етично й валеологічно неприйнятних способів підвищення рівня спортивної працездатності значною мірою зумовили останніми роками потребу пошуку нових шляхів розв'язання цих проблем у теорії і методиці підготовки спортсменів. Саме тому стає очевидним, що фундаментом побудови і практичної реалізації програм підготовки спортсменів бійців ММА повинна бути прерогатива індивідуально запрограмованих рухових дій та отримання тренувальних ефектів, а не спрямованість до виконання необґрунтованих (переважно спрямованих на максимум) параметрів заданих навантажень, що багато в чому характерно для сучасного спорту.

#### **Список літератури**

1. Наконечний І. Ю. Роль саморегуляції поведінки підлітків в процесі бойового мистецтва – панкратіон. Теорія і методика фізичного виховання. 2008. С. 606–611.
2. Чередніченко С. В. Використання єдиноборств античної культури в процесі виховання студентів педагогічних університетів (на прикладі панкратіону). Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118. С. 219–221.
3. Федерація змішаних єдиноборств ММА України: Історія ММА : веб сайт. URL: <http://mma.org.ua/istoria-mma> (Дата звернення: 16.09.2016).

## У СТРІЛЬБИ З ЛУКА

Орлик Яна, Лясота Тетяна

*Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича*

Психологічна підготовка – це одна з основних частин у тренувального процесу, що включає розвиток специфічних вольових якостей: сили волі, швидкості рухових реакцій, кмітливості та сміливості, рішучості, наполегливості, емоційної стійкості. Отже, психологічна підготовка – це формування, розвиток і вдосконалення властивостей психіки, які потрібні для успішної діяльності спортсменів.

Беззаперечним фактом є те, що стрільба з лука – це психологічний вид спорту, тобто на рівні з фізичними якостями лучника стоять його психологічні особливості.

Під час виконання прицільного пострілу відбувається висока та тривала концентрація всіх психічних сил спортсмена на його діях. Психічна напруженість зберігається протягом усієї змагальної (стрілкової) вправи, що виконується, швидко втомлюючи лучника, а як наслідок – виникнення технічних помилок. Необхідність протистояти стомленню, зберігати психічну стійкість та спортивну агресивність протягом всього часу тренувальної та змагальної стрільби є важливою відмінною рисою цього виду спорту.

Метою психологічної підготовки – є реалізація потенційних можливостей спортсмена, які забезпечують ефективну змагальну діяльність, а отже, у повсякденному тренувальному процесі зі стрільби з лука психологічна спрямованість є обов'язковою складовою частиною і в інших видах підготовки (фізичної, технічної, тактичної). Виходячи з цього, у стрільбі з лука відбувається взаємодія всіх видів тренувальної підготовки, і будь-який тренувальний засіб в той чи іншій мірі сприяє розв'язанню головних задач психологічної підготовки:

- формуванню мотиваційних настанов;
- вихованню вольових якостей, вдосконаленню рухових навичок;
- розвиненню інтелекту;

– досягненню психічної стійкості до застосування тренувальних та змагальних навантажень.

До основних спеціальних прийомів, що активно використовуються провідними тренерами України зі стрільби з лука щодо психологічної підготовки спортсменів під час тренувального процесу, можна віднести:

- 1) стрільба на результат;
- 2) стрільба з максимальним скороченням часу, виділеним на одну серію;
- 3) проведення скорочених турнірів та спарингів;
- 4) проведення різних вправ з фіксацією результатів в ігровій формі;

5) контрольна стрільба за різних метеорологічних умов; 6) ідеомоторне та аутогенне тренування; 7) моделювання змагальних умов на тренуваннях. У нерозривній єдності з вище перерахованими прийомами знаходяться наступні засоби психологічної підготовки: формування світогляду; навіювання та самонавіювання; підготовка в діяльності; контроль та самоконтроль. Сукупність прийомів і засобів являє собою один з варіантів удосконалення спортсмена, що сконцентрований на здоровому способі життя. Можна зробити висновок, що в цілому психологічна підготовка є необхідним фактором ефективності розвитку стрільця з лука як спортсмена. А також як особистості. Вона допомагає сформуванню такого психічного стану, який сприяє найбільшому використанню фізичної та технічної підготованості та водночас дозволяє протистояти передзмагальним та змагальним подразникам, що збивають впевненість у власних силах, надають скутість, перезбудження, страх перед можливою поразкою та інші негативні почуття.

## СТРУКТУРА ТА ПАРАМЕТРИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Павлова Юлія<sup>1</sup>, Наливайко Наталя<sup>2</sup>, Левків Лілія<sup>1</sup>

<sup>1</sup> *Львівський державний університет фізичної  
культури імені Івана Боберського*

<sup>2</sup> *Львівський національний університет імені Івана Франка*

Оцінювання, моніторинг та відслідковування змін у якості життя різних груп населення залишається одним із актуальних завдань, що мають соціальне значення. На сьогодні для вивчення рівня благополуччя активно використовують підходи, які передбачають аналіз якості життя крізь призму здоров'я. Якість життя, пов'язана зі здоров'ям дозволяє кількісно та якісно охарактеризувати фізичний та психічний складник благополуччя, соціальну активність людини та виявити вплив різних чинників на ці параметри. Особливе зацікавлення викликає зв'язок між фізичними та психічними параметрами благополуччя, вплив на них таких чинників як щоденна активність, емоційний стан, самооцінка, взаємодія з іншими, освіта та здобуті навички, цінності тощо.

Метою роботи було проаналізувати структуру якості життя студентської молоді, виявити її кількісні та якісні параметри. Методи дослідження. У дослідженні взяли участь студенти (n=86, 84,9 % жінок, вік – 19–21 рік) Львівського національного університету імені Івана Франка, які навчалися на філологічному, механіко-математичному та фізичному факультетах за спеціальністю середня освіта (різні предметні спеціальності). Аналізували соціально-демографічні дані, якість

життя, окремі антропометричні дані, показники серцево судинної системи. Для оцінювання рівня функціонування системи кровообігу і визначення її адаптаційного потенціалу було обчислено індекс функціональних змін за Р. М. Баєвським. Якість життя визначали за допомогою анкети MOS SF-36 за такими шкалами: «Фізична активність» (ФА), «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності» (РФ), «Біль» (Б), «Життєздатність» (ЖЗ), «Соціальна активність» (СА), «Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності» (РЕ), «Загальний стан здоров'я» (ЗЗ) «Психічне здоров'я» (ПЗ).

78

Результати дослідження. Показники якості життя за шкалою ФА перевищували 90 балів. На високому рівні були значення шкал РФ та Б. Інші показники відповідали середньому рівню, або наближалися до низьких значень. Якість життя за шкалою РЕ та ЗЗ була на рівні 55–58 балів. Якість життя чоловіків та жінок практично не відрізнялася. Особи чоловічої статі мали вищі показники благополуччя на 14,59 бала лише за шкалою Б ( $p=0,05$ ).

Виявлено достовірні ( $p < 0,01$ ) середні за величиною кореляційні зв'язки між фізичним компонентом якості життя жінок та показниками шкал ФА ( $r = 0,424$ ), РФ ( $r = 0,310$ ), РЕ ( $r = -0,459$ ) та ПЗ ( $r = -0,551$ ). Також достовірні ( $p < 0,01$ ) середні та тісні кореляції були між загальним психічним компонентом у жінок та значеннями шкал ЗЗ ( $r = 0,398$ ), ЖЗ ( $r = 0,579$ ), СА ( $r = 0,638$ ), РЕ ( $r = 0,818$ ) і ПЗ ( $r = 0,852$ ). У чоловіків показники шкал Б, ЗЗ, ЖЗ та СА тісно пов'язані із психічним компонентом якості життя ( $r = 0,657-0,814$ ). Подібно, як і у жінок, психічний компонент якості життя чоловіків пов'язаний зі значеннями шкал РЕ ( $r = 0,849$ ) та ПЗ ( $r = 0,897$ ).

Виявлено середній за величиною кореляційний зв'язок між індексом маси тіла чоловіків та шкалою ЗЗ ( $r = 0,655$ ,  $p < 0,01$ ). Для жінок встановлено негативний кореляційний зв'язок слабкої сили між адаптаційним потенціалом серцево-судинної системи і шкалами РФ ( $r = -0,313$ ,  $p < 0,01$ ) та ЗЗ ( $r = -0,245$ ,  $p < 0,05$ ).

Оскільки адаптаційний потенціал відображає пристосувальні процеси в організмі людини, що пов'язані з різними функціональними системами, а найбільше з серцево-судинною, то він слугує одним із маркерів фізичного здоров'я. Перенапруження систем регуляції може призвести до зриву адаптації з неадекватним функціонуванням серця і судин, а також до появи різних патологічних синдромів і захворювань. Отримані результати свідчать про те, що у молодих жінок проблеми з роботою через погане здоров'я, а також погіршення самопочуття корелюють із напруженням систем регуляції серця і судин.