



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ»
(У ЦИКЛІ АНОХІНСЬКИХ ЧИТАНЬ)**

МАТЕРІАЛИ

ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції

10 грудня 2021 року

м. Київ

УДК: 796+61]:378(082)

DOI: 10.28925/2021.12373conf

Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолук. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – 373 с.

Містить матеріали про реалізацію інноваційних підходів до фізичного виховання різних категорій населення, дослідження актуальних тенденцій в спортивній діяльності та впровадження здоров'язбережувальних технологій у сучасному науковому просторі. Розглянуто філософські, організаційні та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту, медико-біологічні, фізіологічні та психологічні засади підготовки спортсменів, сучасний стан фізичного виховання молоді, фізичної терапії та ерготерапії.

Голова організаційного комітету: Г.О. Лопатенко.

Організаційний комітет: В.В. Білецька, А.М. Даниленко, Т.М. Патук,
В.М. Савченко, О.В. Ярмолук, Л.В. Ясько.

Редакційна колегія: Р.О. Сушко, О.В. Ярмолук.

Матеріали пройшли перевірку сервісом для запобігання плагіату **StrikePlagiarism**.

Наукове електронне видання включено до наукометричної бази **Google Scholar**.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

Затверджено

Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту
Київського університету імені Бориса Грінченка
(протокол № 11 від 21 грудня 2021 року)

Електронна версія видання розміщена на сайті: <https://fzfv.kubg.edu.ua/>



Київський Університет імені Бориса Грінченка, 2021

ЗМІСТ:

Секція 1.	
АКТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НАСЕЛЕННЯ	
Азаренкова Любов. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ	10
Банах Володимир. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	12
Білецька Вікторія, Семененко В'ячеслав, Завальнюк Вікторія. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ	16
Бірючинська Світлана. АТЕСТАЦІЯ ПЕРСОНАЛЬНИХ ТРЕНЕРІВ ФІТНЕС-КЛУБУ, ЯК ІНСТРУМЕНТ УПРАВЛІННЯ ДЛЯ НАДАННЯ ЯКІСНОЇ ПОСЛУГИ	19
Бойко Ганна, Козлова Тетяна, Шарафутдінова Санія. ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШЛЯХОМ СТВОРЕННЯ УМОВ, СПРЯМОВАНИХ НА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	21
Бондар Олена, Джевага Євгеній. ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ С ЖІНКАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ	26
Вржесневська Ганна, Вржесневський Іван. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ОРІЄНТАЦІЇ У ПРОСТОРІ СТУДЕНТІВ ОСНОВНОГО ТА СПЕЦІАЛЬНОГО ВІДДІЛЕНЬ	29
Вржесневська Ольга, Кузнецова Людмила, Осіпова Марина. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ – ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ	32
Головач Інна, Співак Марина, Щербина Павло. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВОДНОГО ТУРИЗМУ (ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ) ДЛЯ ПІДГОТОВЧОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ УЧНІВ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	34
Дегтярєва Ірина, Гасан Юлія, Войда Анна. ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ	37
Дєдх Марина, Сорокун Єгор. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ШКОЛЯРІВ 15-17 РОКІВ	39
Діхтяренко Зоя, Діхтяренко Катерина. МОЖЛИВІСТЬ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОГО МАТЕРІАЛУ ПІДЛІТКАМИ ТА СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ, КУРСАНТАМИ З ПОТЕНЦІАЛОМ ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ	44
Єракова Любов, Береза Іванна, Белоус Марина. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПЕРСОНАЛЬНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ З ВИКОРИСТАННЯМ TRX-ПЕТЕЛЬ ДЛЯ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ	50



Ерьоменко Едуард, Кукушкін Костянтин. МОЖЛИВОСТІ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ – УСПІШНИХ ОСОБИСТОСТЕЙ	53
Заєць Катерина. САМООЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ МІСЬКОЇ ТА СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ	59
Зеніна Ірина, Шишацька Валентина, Добровольський Володимир. РОЗРОБКА ШЛЯХІВ ВДОСКОНАЛЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	62
Зінченко Ліна. ПЕДАГОГІЧНА ЕТИКА У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	64
Івченко Оксана. ОЗНАКИ КОНСТРУЮВАННЯ МАСКУЛІННОСТІ В ІНСТИТУТІ СПОРТУ	67
Калитка Світлана, Жилінський Назарій. ВПЛИВ БІГОВИХ ВПРАВ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ 9 КЛАСІВ	70
Калитка Світлана, Мельничук Павло. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ З ВИСОКИМ РІВНЕМ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	74
Калитка Світлана, Поліщук Василь. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ЛІЦЕЇСТІВ 16 – 17 РОКІВ	79
Калитка Світлана, Футорний Сергій. ФІЗИЧНИЙ СТАН ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧОЮ ХОДЬБОЮ	83
Кожанова Ольга, Гаврилова Наталія, Цикоза Євгенія. ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ФІГУРИ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ СИЛОВИХ ВПРАВ У ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ	85
Лавренчук Марина, Шутова Світлана, Копил Олександр. СУЧАСНІ ОСВІТНІ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ В СПОРТИВНИХ ІГРАХ (НА ПРИКЛАДІ ГОЛЬФУ)	90
Лахтадир Олена, Чорній Ілона, Євдокимова Лілія. КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ	93
Лисейко Костянтин, Яців Ярослав, Пітин Мар'ян. МІСЦЕ РОЗВИТКУ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В УМОВАХ ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЇ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ	96
Лоза Тетяна, Леоненко Андрій, Красилов Андрій. ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ОБЛАДНАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗІ СТАРШОКЛАСНИКАМИ	100
Марченко Оксана, Морозова Валентина. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ХЛОПЦІВ І ДІВЧАТ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	106
Мицкан Тетяна. ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	110



Мірошникова Наталя, Кривобогова Наталія. СУЧАСНІ ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	113
Мороз Михайло. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РЕАЛІЗАЦІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ	116
Ніканоров Костянтин, Співак Марина. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ГАРАНТУВАННЯ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ МОЛОДІ В ДОПРИЗОВНОМУ ВІЦІ	122
Оніщук Лариса. ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ТУРИЗМУ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ	126
Павлова Юлія, Сороколіт Наталія. ССРЕ-10: ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	129
Петренко Наталія, Філіппов Михайло. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ 4–6 РОКІВ З МОВЛЕННЕВИМИ ВІДХИЛЕННЯМИ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВПРАВ	132
Пітенко Сергій, Кожанова Ольга. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПЕТЕЛЬ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ М'ЯЗІВ–СТАБІЛІЗАТОРІВ КОРУ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ	135
Пустолякова Лариса. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (БОЙОВИЙ ХОРТИНГ) НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У НАЦІОНАЛЬНОМУ МЕДИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ О. О. БОГОМОЛЬЦЯ: ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ	139
Скибицький Ігор, Новицький Юрій, Гаврилова Надія. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІЗНИХ РЕЖИМІВ СИЛОВИХ ВПРАВ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ УКРАЇНИ «КІЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ ІМЕНІ ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»	143
Ткаченко Альона, Літвінова Ксенія. ХАРАКТЕРИСТИКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	146
Томенко Олександр, Матросов Сергій, Рудоман Юрій. ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ	148
Фоменко Вікторина, Казак Володимир, Мотузна Наталія. ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ «ЦИГУН» НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	153
Хоміцька Валентина, Гнутова Наталія, Гацко Олена. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	157



Шевченко Євгеній, Дубинська Оксана. ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	160
Шумова Вікторія, Цибанюк Олександра, Дарійчук Сергій. МЕТОДИЧНИЙ АЛГОРИТМ НАВЧАННЯ СПОРТИВНИМ ВПРАВАМ В УМОВАХ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ: САМОКАТ	162
Ярославська Лариса, Загородній Василь. РОЗВИТОК ТУРИСТСЬКО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ	166
Ясько Лілія, Гармаш Надія. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ НА ВЛАСТИВОСТІ УВАГИ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ	169
Ясько Лілія, Сова Володимир. РОЗВИТОК ТХЕКВОНДО В УКРАЇНІ	172
Секція 2.	
СПОРТ У ХХІ СТОЛІТТІ: ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ТА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ	
Акопов Олег, Савченко Віктор. РІВЕНЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЮНИХ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ КОНСТАТУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ	175
Борейко Наталя. УМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ В УКРАЇНІ	177
Верняєв Олег, Омельянчик-Зюркалова Оксана, Салямін Юрій. ПІДГОТОВКА ДО ЗМАГАНЬ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ (НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ)	181
Виноградова Олена. ФОРМУВАННЯ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У АКАДЕМІЧНОМУ ВЕСЛУВАННІ	183
Войтенко Сергій. ВІДМІННОСТІ РОЛЬОВОГО РЕПЕРТУАРУ ТА ГРУПОВОЇ ІДЕНТИФІКАЦІЇ У СПІЛЬНІЙ СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ КОМАНД	187
Вознюк Тетяна, Дусь Сергій, Свірщук Наталія. ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СТРІТБОЛІ	190
Гнесь Наталія, Мінтянська Альона. ВИКОРИСТАННЯ РОЗМИНОЧНОГО МАСАЖУ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ТОЧНОСТІ РУХОВИХ ДІЙ СПОРТСМЕНІВ У СТРІЛЬБІ З ЛУКА	194
Дакал Наталія, Зубко Валентина, Черевичко Олександр. ОСОБЛИВОСТІ РЕАГУВАННЯ У КОНФЛІКТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КОМАНДНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ	199
Дрюков Володимир, Дрюков Олександр. ІГРИ ХХХІІ ОЛІМПІАДИ В ТОКІО: ОСНОВНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ФЕХТУВАННЯ У СВІТІ	202
Киричок Юрій. СПРЯМОВАНІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ФУТБОЛІ НА РІЗНИХ ЕТАПИ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	206
Комоцька Оксана. ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ З БАСКЕТБОЛУ В УКРАЇНІ	210



Коханська Софія. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВИСТУПІВ СПОРТСМЕНІВ НА ЧЕМПІОНАТАХ СВІТУ ЗІ СТРИБКІВ НА БАТУТІ В 2019 ТА 2021 РР.	213
Кулаков Богдан, Коротя Володимир, Совгіря Тетяна. СТРЕС І СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СПОРТСМЕНІВ	216
Лаврентьєв Олександр, Крупеня Світлана, Татаренко Максим. СТРУКТУРА ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВОРОТАРЯ У ФУТБОЛІ	219
Лук'янчук Антоніна, Єретик Анатолій, Демченко Тетяна. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПЛАВЦІВ ДО ТРЕНУВАНЬ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ	222
Лясота Тетяна, Лясота Андрій. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ-ФРИСТАЙЛІСТІВ В ТРЕНУВАЛЬНО-ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ	225
Лях-Породько Олексій. УКРАЇНСЬКИЙ ПРІОРИТЕТ ХХІ СТОЛІТТЯ – СПОРТИВНА ДИПЛОМАТІЯ (НА ПРИКЛАДІ ОНЛАЙН ПРОЕКТУ SPORTS RODOVID)	228
Миرونчук Ганна, Полянничко Олена, Романюк Максим. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТОК	231
Михалюк Євген. УДОСКОНАЛЕННЯ СПОСОБУ ВИБОРУ ДРУГОГО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ВЕЛОЕРГОМЕТРІ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ СУБМАКСИМАЛЬНОГО ТЕСТУ PWC170 У СПОРТСМЕНІВ	234
Михалюк Євген, Подольський Сергій, Новак Анна. СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА АВТОНОМНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ У ПРОВІДНИХ ГАНДБОЛІСТІВ УКРАЇНИ	236
Неведомська Євгенія, Сребранець Аліна. СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАСТОСУВАННЯ АНАБОЛІЧНИХ СТЕРОЇДІВ СПОРТСМЕНАМИ	241
Овчаренко Сергій, Яковенко Артем, Бурдаєв Анатолій. ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ	246
Омельченко Тетяна, Корж Євген, Розпутній Олександр. ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ІГРОВИМ ВИДАМИ СПОРТУ ...	250
Остапов Андріан. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІВЧАТ-ВОЛЕЙБОЛІСТОК У НАПАДІ	253
Павлюк Ірина. РОЗВИТОК ГОЛЬФ-ІНДУСТРІЇ В УКРАЇНІ	256
Петрова Наталя, Александрова Ольга, Гудим Ганна. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	259
Сомов Іван, Ковальчук Володимир, Кульчицький Василь. МОТИВУВАННЯ ТА СТИМУЛЮВАННЯ ЯК ОСНОВНІ ЧИННИКИ ЗАНЯТЬ З ЮНИМИ ПЛАВЦЯМИ	263



Терлецький Владислав, Бондаренко Ірина. ФІНАНСОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В МІСТІ МИКОЛАЄВІ	268
Швець Сергій, Антоненко Олександр. ПОБУДОВА ПРОГРАМ МІКРОЦИКЛІВ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 18-19 РОКІВ В СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ	273
Шинкарук Оксана, Мітова Олена. ОБ'ЄКТ КОНТРОЛЮ ПІДГОТОВЛЕНOSTI БАСКЕТБОЛІСТІВ В ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	277
Шутова Світлана, Константиновська Наталія, Єрьогіна Вікторія. ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ВИХОВАНЦІВ ДЮСШ З БАСКЕТБОЛУ	280
Секція 3.	
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА СУЧАСНІ ВИКЛИКИ. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ	
Беседа Наталія. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	285
Бурка Олена, Сандуляк Олександра. ВИКОРИСТАННЯ ДОДАТКОВОГО УСТАТКУВАННЯ В ОЗДОРОВЧОМУ ПЛАВАННІ	287
Волощенко Юрій. «ІНТЕРОЦЕПТИВНЕ УСВІДОМЛЕННЯ» І «ЯКІСТЬ ЖИТТЯ». ЧИ Є МІЖ НИМИ ЗВ'ЯЗОК?	290
Гакман Анна, Карпова Карина. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТА СПЕЦИФІКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ІЗ ЖІНКАМИ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	295
Дейнеко Ігор, Скидан Інна, Шип Лілія. ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО АВІАЦІЙНОГО УНІВЕРСИТЕТУ	297
Діхтяренко Зоя, Федорченко Костянтин. ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В ПІДЛІТКІВ – УСПІШНОЇ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	300
Іщук Олена, Пантік Василь, Іванюк Ольга. ДІЯЛЬНІСНИЙ КОМПОНЕНТ ЯК СТАН СФОРМОВАНOSTI ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ СТУДЕНТІВ	306
Каюн Олександра, Літвінова Ксенія. ОСОБЛИВОСТІ СОМАТИЧНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ	308
Лабінська Галина, Кашуба Віталій, Лабінський Павло, Лабінський Андрій. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ СИНДРОМІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ КОМПРЕСІЇ ХРЕБТОВОЇ АРТЕРІЇ	310
Лугова Богдана, Тимчик Олеся. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ПАТОЛОГІЇ ОСТЕОХОНДРОЗУ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА	318
Марцінишин Михайло, Іващенко Сергій. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ АРТРОЗІ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА В УМОВАХ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ	324
Нагорна Альона, Невелика Анастасія. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ХВОРОБІ ПАРКІНСОНА..	328



IX Всеукраїнська науково-практична онлайн-конференція
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ» (У ЦИКЛІ АНОХІНСЬКИХ ЧИТАНЬ)
10 грудня 2021 року, м. Київ



Неведомська Євгенія, Тіманова Дар'я , Абдурашитова Дар'я. СТАН ВАКЦИНАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПРОТИ COVID-19 ТА ЇХНЄ СТАВЛЕННЯ ДО НЕЇ	331
Олексюк Андрій, Савченко Валентин. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ ТОЧКОВОГО АРОМАТЕРАПЕВТИЧНОГО МАСАЖУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ПАЦІЄНТІВ З ХРОНІЧНИМ НЕОБСТРУКТИВНИМ БРОНХІТОМ	335
Орленко Наталія, Гарнусова Вікторія, Гейченко Світлана. ВИЗНАЧЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ ТА БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ І КУРСУ НАЦІОНАЛЬНОГО АВІАЦІЙНОГО УНІВЕРСИТЕТУ	340
Петрусь Дарина, Іващенко Сергій. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВИХ ТРАВМАХ В УМОВАХ СТАЦІОНАРУ	343
Пуремчук Анастасія, Сілонова Олександра, Неведомська Євгенія. ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ОБІЗНАНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПРО МЕХАНІЗМ ДІЇ НОВІТНЬОЇ мРНК-ВАКЦИНИ ПРОТИ COVID-19	348
Рубан Лариса, Путятіна Галина. АКТИВНЕ ДОВГОЛІТТЯ ЗА ЄВРОПЕЙСЬКИМИ СТАНДАРТАМИ	351
Савіна Оксана, Колоскова Ірина, Дзюбан Ольга. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ОСІБ ПІСЛЯ ІШЕМІЧНОГО ІНСУЛЬТУ	355
Суша Людмила. СЕНСОРНА КІМНАТА ЯК ПРОСТІР ДЛЯ СЕНСОРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ	358
Трачук Сергій, Семенчук Нікіта. САМООЦІНКА РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ШКІЛЬНИЙ ТА ПОЗАШКІЛЬНИЙ ЧАС	362
Чепурка Олег. ЗМІСТ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ	365
Шевець Валентина, Бріжата Ірина, Войтенко Валентина. ОСТЕОХОНДРОПАТІЇ В ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА	369




Секція 1.

«АКТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НАСЕЛЕННЯ»

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ

Азаренкова Любов,

 0000-0002-6648-7355

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Вступ. В даний час дуже стрімко розвивається оздоровча, фітнес індустрія. Новою формою фітнесу вважають і скандинавську ходьбу, доступна та оздоровча рухова активність [1]. Все більш людей можна зустріти в паркових і лісопаркових зонах з палицями для скандинавської ходьби, хтось підвищує рівень рухової активності, хтось займається і удосконалює техніку і темп скандинавської ходьби. Тому актуально розглянути історичні аспекти розвитку скандинавської ходьби, як і де почались різні етапи зростання популяризації скандинавської ходьби.

Мета дослідження – визначити етапи розвитку скандинавської ходьби.

Матеріал і методи дослідження. У роботі застосовувались наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел та інтернет-ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Скандинавська ходьба – вид фізичної рухової активності, яка характеризується переміщенням за допомогою спеціальних палиць. Скандинавська ходьба має декілька назв – північна ходьба, нордична ходьба і фінська ходьба [2]. Вид скандинавської ходьби, який ми бачимо сьогодні, виник в 1950 році у Фінляндії, де місцеві професійні лижники тренувалися з лижними палицями, щоб підтримувати себе у формі між змаганнями і активними тренуваннями [2]. Це була імітація лижних ходів для підтримання та розвитку технічних елементів лижника і підвищення фізичного розвитку спортсменів.

З розвитком скандинавської ходьби для занять цим видом рухової активності у 1997 році компанія Exel Oyj створила і випустила у продаж перші палиці для ходьби. У цьому ж році були організовані перші курси де навчали техніки ходьби з палицями по всій Фінляндії. У 1998 році скандинавська ходьба почала активно набирати популярність і з'являтися в інших країнах [2]. До кінця ХХ століття скандинавська ходьба стала самостійним видом фізичної активності. У 2000 році до Міжнародної Асоціації Скандинавської ходьби (INWA) входили Фінляндія, Австрія та Німеччина. У наш час до цієї організації входять більше 20 країн, а скандинавською ходьбою займаються у різних куточках світу [2].



В Україні скандинавська ходьба як засіб рухової активності з'явилася порівняно недавно, проте набуває дедалі більшого поширення й популярності серед різних вікових груп населення. Для залучення до занять створюються клуби скандинавської ходьби. Першу в Україні Школу оздоровчої скандинавської ходьби було засновано в м. Дніпрі 2010 року. У 2013 р. розпочав свою діяльність клуб «Let's Go» в Харкові. Того ж року в Трускавці відкрився перший в Україні парк скандинавської ходьби. А з 2018 року функціонує Всеукраїнська громадська організація «Українська федерація Скандинавської ходьби», яка налічує 16 представництв в різних містах України [3]. Зі скандинавської ходьби проводять змагання Чемпіонати та кубки України, обласні та всеукраїнські змагання. В червні 2018 року у місті Київ відбулися перші в Україні міжнародні змагання зі скандинавської ходьби по Європейським правилам. Перший Кубок Української Федерації скандинавської ходьби в Харкові відбувся у вересні 2019 року. Любителі і професіонали скандинавської ходьби з 27 міст України взяли участь у змаганнях.

Змагання зі скандинавської ходьби проходять на різних дистанціях: 1000 метрів, 2000 метрів, 3000 метрів і 5000 метрів, 10000 метрів. Учасники змагань діляться по віковим категоріям в залежності від дистанції.

Для популяризації скандинавської ходьби керівники клубів проводять спортивні зустрічі серед любителів скандинавської ходьби, організують семінари та конференції за темою впливу скандинавської ходьби на здоров'я людини. Скандинавська ходьба задіює майже всі групи м'язів, зменшує навантаження на суглоби і хребет, покращує функціональний стан кардіореспіраторної системи [4]. Вплив скандинавської ходьби на здоров'я та фізичний розвиток людини розглядали такі науковці як Т. Лясота, І. Васкан, Н. Міцкевич, А. Fedyakin, Z. Kortava [5, 6].

Питаннями переваг скандинавської ходьби над звичайною ходьбою, популяризації і розвитку скандинавської ходьби на Україні займалися Т. Кудряшова, О. Губченко, В. Бондаренко [7].

Аналізуючи літературні джерела та інтернет-ресурси, можна визначити певні етапи розвитку скандинавської ходьби (табл. 1).

Таблиця 1

Етапи розвитку скандинавської ходьби

Етап	Рік	Характеристика
Початковий	1950 рік	Скандинавська ходьба, як допоміжний засіб для тренування спортсменів-лижників.
Оздоровчо-любительський	1997–2000	Відкриваються курси по навчанню техніці скандинавської ходи, популярність скандинавської ходьби набуває масштабів і скандинавська ходьба становиться самостійним видом рухової активності.
Спортивний	2000–2018	Створена Міжнародна Асоціація Скандинавської ходьби (INWA). Відкривають клуби скандинавської ходьби в різних куточках світу. Створюють федерації скандинавської ходьби, що дає можливість проводити змагання з затвердженими правилами для учасників.




Висновки. Аналізуючи інформаційні джерела та інтернет-ресурси, було визначено етапи розвитку скандинавської ходьби. Проаналізовано оздоровчий вплив скандинавської ходьби на здоров'я та фізичний розвиток людини. Скандинавська ходьба – це доступний вид рухової активності для людей різних верств населення та вікових груп. Скандинавська ходьба підходить для людей, які хочуть почати займатися фізичним навантаженням, но до цього ніколи не займалися і для професіоналів, які хочуть показати спортивний результат у цьому виді спорту. Також скандинавська ходьба підходить для людей в реабілітаційний період для отримання відповідної рухової активності і підтримання фізичної форми.

Література:

1. Футорний СМ. Скандинавська ходьба - новий елемент формування здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015; 10:152-155.
2. Кривко А. Скандинавська ходьба: що це, історія, користь, спорядження. 2019. Режим доступу: <https://mixsport.pro/ua/blog/skandinavskaa-hodba-cto-eto-istoria-polza-snarazenie>
3. Українська федерація Скандинавської ходьби. Режим доступу: <http://unwf.com.ua/dokumenty/>
4. Лясота Т, Васкан І. Вплив занять скандинавською ходьбою на показники фізичного стану студентів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019; 32:87-90.
5. Міцкевич НІ. Доцільність впровадження скандинавської ходьби як виду рухової активності серед студентів вищих навчальних закладів, 2021.
6. Кудряшова ТІ, Губченко ОО, Бондаренко ВВ. Скандинавська ходьба – різновид фітнесу. *Вісник КрНУ імені Михайла Остроградського*. 2019; 1:114.
7. Fedyakin AA, Kortava ZG. Nordic walking health-improving and training impact on the human body. *European Researcher*. 2012;34(1-2):1941-1946.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Банах Володимир,

 0000-0002-0903-5002

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка, м. Кременець

Вступ. Використання засобів фізичної культури та спорту позитивно впливає на організм людини, дозволяє формувати морально-вольові та розвивати фізичні якості, що сприяє психічному та фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, профілактиці



виникнення хворіб, підвищує творчу активність людини та дозволяє краще адаптуватися до навчальної і подальшої інтенсивної трудової діяльності [4]. Фізичне виховання, як навчальна дисципліна у закладах вищої освіти, є складовою частини вищої школи, що сприяє формуванню особистості та вирішенню вище перелічених проблем [1; 7]. В таких обставинах важливого значення набуває питання психолого-педагогічних умов організації та проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО).

Проблеми психолого-педагогічних умов організації фізичного виховання висвітлені в працях, що стосуються питань: поза-аудиторної спортивно-масової роботи [3], диференційованої побудови занять із урахуванням результатів вихідних обстежень рівнів розвитку мотивації [10], персоналізованого та персоніфікованого підходу [2] тощо. Проте всі вони торкаються особистісного підходу організації фізичного виховання в освітньому процесі ЗВО. Таким чином психолого-педагогічні умови організації та здійснення фізичного виховання у ЗВО є актуальною проблемою.

Мета роботи полягає у визначенні психолого-педагогічних умов формування фізичної культури студентів у процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Матеріали і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувались окремі загальнонаукові методи: системний аналіз і синтез; порівняльний метод та метод аналогій. Джерельною базою слугували глобальна інформаційна мережа Інтернет та архів бібліотеки Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка.

Результати дослідження та їх обговорення.

Фізична культура та спорт сприяють створенню позитивного ставлення та любові до життя, дозволяють навчити поваги й відповідальності, навчити жертвувати собою, створювати належну оцінку кожної людської особи у фізичному, психологічному та духовному напрямку. Фізичне виховання є «засобом, що підпорядковується меті гармонійного, послідовного, врівноваженого та досконалого формування людини – особистості, яка радісно й охоче виконує свої обов'язки в навчанні, праці й родинному житті, особистості, яка веде здоровий спосіб життя та служить активній і корисній суспільній діяльності» [9].

Як зазначають фахівці, педагогічні умови – це необхідні передумови і обставини, що свідомо створюються в освітньому процесі з метою найбільш результативного його перебігу та реалізації поставлених завдань. Ці умови є основою для проектування ефективного освітнього середовища і повинні врахувати застосування інтерактивних методів і форм навчально-виховного процесу, сприяти створенню позитивної мотиваційної активності та вдосконалення професійно-важливих якостей студентів в освітній діяльності. Інше твердження авторів: «психологічні умови є певною сукупністю суб'єктивних психологічних впливів на особистість, що обумовлюють розвиток її культури, освіти, здоров'я, заснованих на актуалізації особистісних здібностей, індивідуального стилю її навчально-професійної діяльності» [3].

Фахівці [1; 7] наголошують на важливості розвитку вольових якостей, таких як завзятості і наполегливості, сміливості і рішучості, витримки і самоконтролю, ініціативності і самостійності, стійкості, дисциплінованості, цілеспрямованості,



організованості тощо. Завдяки вольовим якостям, що визначають структуру вольової організації особистості, здійснюється особистісна саморегуляція діяльності людини [26]. Формування таких вольових якостей формується тільки під час систематичної та напруженої діяльності, шляхом подолання об'єктивних і суб'єктивних труднощів [5], зокрема під час занять з фізичного виховання та спорту.

Однією із умов психолого-педагогічного вирішення оптимізації освітнього процесу у ЗВО є проблема персоналізації, що потребує модернізації цільових характеристик на основі становлення особистості до освітнього процесу. В таких умовах, цілі повинні враховувати особистість індивіда. Способом реалізації таких умов є персоналізований особистісно-зорієнтований освітній процес, що базується – на особистісних, а персоналізований – на індивідуальних, особистісних особливостях та емоційно-почуттєвій сфері індивіда [2].

Під час організації фізичного виховання сьогодні реально застосовуються на практиці лише деякі психолого-педагогічні умови, що сприяють персоналізованому впливу. Один із них передбачає диференціацію за соматичним типом конституції або соматотипом. Вказана ознака індивіда розглядається фахівцями як комплексний показник, котрий є частиною інтегральної індивідуальності людини, відзначається стійкістю, асоційованістю з певним станом реактивності організму, темпами онтогенезу та зв'язком із процесами життєдіяльності [2].

Спеціалісти галузі [10] зазначають на необхідності організації фізичного виховання у ЗВО, що передбачає побудову занять із урахуванням результатів вихідних обстежень рівнів розвитку ставлення здобувачів до самих занять фізичного виховання. Відповідно до цих рівнів, автори рекомендують умовний поділ студентів на п'ять груп, що дозволяє диференційовано здійснювати підбір змісту, форм і методів навчання на кожен з його компонентів. Сам процес мотивації автори презентують, як структуру позитивного ставлення студентів до занять з фізичного виховання, що містить структурні компоненти та відповідні особистісні утворення [10].

Застосування психолого педагогічних умов навчання, що передбачає використання інноваційних комп'ютерних технологій, вільний вибір здійснення рухової активності, рухової діяльності чи спорту, тощо, в якості використання інноваційного особистісного підходу сприяє удосконаленню навчального процесу [2].

Формування моральної свідомості в основному пов'язано з використанням методів словесного впливу на особистість. Використовувані вчителем розповідь, бесіда, диспут розкривають сутність норм моралі, праці, навчання. Підсумком застосування цих методів повинне з'явитися перетворення моральних понять у життєву позицію особистості учня, у моральні переконання. Формування моральної свідомості передбачає усвідомлення учнями своїх обов'язків і звичок поведінки. В основі розвитку моралі лежить методика техніки педагогічної мови, як головний засіб спілкування вчителя з учнем. Функція, що виховує, адресована свідомості і почуттям учня [8].

Успіх вирішення завдань фізичного виховання залежить від таких психолого-педагогічних умов, як вибір оптимального обсягу матеріалу та навантаження,



необхідного для розучування рухів; оптимальне співвідношення застосування кількості рухів; правильна систематизація та застосування рухів усередині кожної класифікаційної групи із врахуванням педагогічних принципів навчання (від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого, від загального до часткового); вибір раціональної системи розучування рухових дій тощо [6]. Окрім цього зміст діяльності у фізичному вихованні повинен передбачати ситуації, що передбачають виховання почуття поваги до слабкого, почуття обов'язку і відданості, почуття відповідальності, власної гідності, гордості, совісті, сором'язливості тощо.

Формування моральної поведінки і звичок передбачає використання методів заохочення і покарання, привчання і вправлення. Важливими вимогами до організації психолого-педагогічних умов освітнього процесу є дотримання умов не ускладнювати завдання і доручень, що вимагають максимальної відповідальності, напруження духовних, вольових зусиль [8].

Використання методів заохочення та покарання в одному випадку «викликають стан моральної задоволеності, стимулюють і закріплюють морально-коштовний учинок (заохочення), в іншому – гальмують негативні вчинки, викликаючи почуття сорому, незадоволеності своїм поведінням (покарання)». Неоднозначність впливу методів корекції психологічного стану змушує педагога знати про особливості і правила застосування покарання і заохочення [8].

Висновки. Застосування психолого-педагогічних умов фізичного виховання сприяє підвищенню ефективності та реалізації педагогічної системи виховання фізичної культури в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти. Серед таких умов перспективним напрямком є персоналізований особистісно-зорієнтований освітній процес, що сприяє розвитку морально-вольових якостей, поліпшенню мотивації із врахуванням емоційно-почуттєвої сфери індивіда.

Література:

1. Банах ВІ. Персоніфікований підхід до фізичного виховання студентської молоді. Вісник Кам'янець-Подільського нац. у-ту імені Івана Огієнка. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019; 15:11-15. doi: 10.32626/2309-8082.2019-15.11-15
2. Банах ВІ. Формування мотивації студентів шляхом впровадження ефективних підходів до навчання. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді. Матеріали п'ятого регіонального науково-методичний семінару. За заг. ред. Огністого А. В., Огністої К. М. Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2020. С. 22-27.
3. Довгань НЮ. Психолого-педагогічні умови впровадження в освітній процес ВНЗ педагогічної системи виховання фізичної культури студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 16: Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики*. 2016;28:116-123.
4. Дудник І. Формування вольових якостей студентів у процесі занять фізичною культурою. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2015;2(20):11-16. Режим доступу: <http://www.sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/fazis/article/viewFile/319/308>
5. Дудник Ю. Формування вольових якостей у студентів у процесі занять фізичною культурою. Черкаси: Черкаський національний університет ім. Б.



Хмельницького, 2016. 72 с.

6. Корольова НЮ. Дидактичні аспекти навчання студентів рухових дій у курсі дисципліни «фізичне виховання. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. Запоріжжя: КПУ, 2021;77(1):155-159.

7. Кравченко Т П, Троценко ТЮ, Базилевич НО. Особливості виховання у студентської молоді морально-вольових якостей під час занять фізичною культурою. *Молодий вчений*. 2019;4.1(68.1):12-16.

8. Проблематика формування особистості у процесі фізичного виховання. Лекція 7 Електронний ресурс. Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5087/1/%D0%BB_7.pdf

9. Хавруняк ІВ, Музика ВІ. Вплив фізичної культури на формування особистісних морально-вольових якостей студентів. *Молодий вчений*. 2017; 3.1 (43.1):293-296.

10. Черняков ВВ, Колодяжна ТП, Дерябкіна ТВ. Психолого-педагогічні аспекти ставлення здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2019;2(14): 84-90.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ

Білецька Вікторія,

0000-0002-8813-1747

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ;

Семененко В'ячеслав,

0000-0002-5931-7729

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ;

Завальнюк Вікторія,

0000-0003-1364-1168

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Вступ. Компетентність педагога в питаннях здоров'я – найважливіша складова його професійної культури, що вимагає постійного поповнення психолого-медико-педагогічних знань і практичних педагогічних навичок в питаннях раціональної організації навчального процесу, розробки і впровадження профілактичних програм, здоров'язберігаючих технологій [2, 3, 5]. Особливої актуальності означена проблема набуває в умовах модернізації системи освіти в Україні, зорієнтованої на входження у світовий освітній простір [1, 4]. Існують певні суперечності між соціальним замовленням суспільства, спрямованим на пріоритет збереження і зміцнення здоров'я суб'єктів освітнього процесу, і недостатнім володінням більшістю фахівців з фізичної культури та спорту здоров'язбережувальною компетентністю.



Мета досліджень – оцінити рівень прояву пізнавального компоненту здоров'язберігальної компетентності у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Матеріал і методи дослідження.

Для досягнення мети були використані такі методи дослідження: теоретичні – аналіз даних науково-методичної літератури, нормативно-правових, програмно-методичних документів, узагальнення досвіду передової педагогічної практики; емпіричні – соціологічні (анкетування, бесіда), методи оцінки здоров'язберігаючої компетентності, методи статистичної обробки даних.

Оцінка здоров'язберігаючої компетентності студентів здійснювалася за методикою Е. Зеера, О. Югової. Методика передбачає оцінку різних компонентів здоров'язберігаючої компетентності: ціннісно-смиислового, пізнавального та діяльнісного. Ми у своїх дослідженнях вивчали пізнавальний компонент здоров'язберігаючої компетентності студентів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Пізнавальний компонент визначає фундаментальні базові знання студентів, необхідні в їх професійній підготовці і полягає в нашому випадку в синтезі знань про здоров'я та здоровий спосіб життя. Ціннісно-смисловий компонент забезпечує формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Діяльнісний компонент визначає практичні вміння та навички, необхідні для збереження і підтримання здоров'я.

Пізнавальний компонент здоров'язберігаючої компетентності сучасного тренера включає знання теоретичних і практичних основ медико біологічних дисциплін, знання морфо-функціональних особливостей організму людини в процесі онтогенезу, знання нейрофізіології і фізіології вищої нервової діяльності підлітків, знання фізіологічних механізмів психічних процесів і станів.

Результати дослідження виявили, що високий рівень прояву пізнавального компоненту спостерігався у 11% студентів 3 курсу, які володіють знаннями теоретичних і практичних основ медико-біологічних дисциплін; добре обізнані про морфо-функціональні особливості організму людини в процесі онтогенезу; володіють точними знаннями про нейрофізіологію і фізіологію вищої нервової діяльності підлітків, а також знаннями про фізіологічні механізми психічних процесів і станів; проявляють яскраво виражену потребу в постійному поповненні знань.

Середній рівень прояву пізнавального компоненту характерний для 57% студентів. Вони володіють знаннями теоретичних і практичних основ медико-біологічних дисциплін не в повному обсязі; недостатньо добре обізнані про морфо-функціональні особливості організму людини в процесі онтогенезу; володіють недостатньо точними знаннями про нейрофізіологію і фізіологію вищої нервової діяльності підлітків, а також фізіологічні механізми психічних процесів і станів; потреба в постійному поповненні знань у них виражена недостатньо.

Значна частина досліджених студентів (32%) мають низький рівень прояву пізнавального компоненту. Це проявляється у слабкому володінні знаннями теоретичних і практичних основ медико-біологічних дисциплін, недостатній обізнаності про морфо-функціональні особливості організму людини в процесі



онтогенезу. Ці студенти слабо володіють знаннями про нейрофізіологію і фізіологію вищої нервової діяльності підлітків, а також фізіологічні механізми психічних процесів і станів; потреба в поповненні знань у них не виражена.

Таким чином, формування компетентності здоров'язбереження має полягати в підготовці бакалаврів фізичного виховання в області безпеки життєдіяльності за напрямками, заданими представленими компонентами: ціннісно-мотиваційний – ставлення до здоров'я як цінності, потреба і готовність до діяльнісної-практичної участі у формуванні здорового способу життя, способи для збереження, зміцнення і формування власного здоров'я; пізнавальний – знання про здоров'я і його складових, знання про здоровий образ і стиль життя, знання про способи оздоровлення і підвищення резервів організму; операційно-діяльнісний – діяльність, спрямована на збереження і примноження здоров'я, здатність до перенесення індивідуального досвіду здоров'язбереження в повсякденну практику.

Висновки:

- ✚ Результати дослідження виявили, що високий рівень прояву гносеологічного компоненту здоров'язберігаючої компетентності спостерігався у 11% студентів 3 курсу, які добре обізнані про морфо-функціональні особливості організму людини в процесі онтогенезу; володіють точними знаннями про нейрофізіологію і фізіологію вищої нервової діяльності підлітків.
- ✚ Більше половини студентів – майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту (57%) мали середній рівень прояву гносеологічного компоненту – не в повному обсязі володіють знаннями теоретичних і практичних основ медико-біологічних дисциплін; володіють недостатньо точними знаннями про фізіологічні механізми психічних процесів і станів.
- ✚ Значна частина досліджених студентів (32%) мають низький рівень прояву гносеологічного компоненту, потреба в поповненні знань у них не виражена і це при слабкому володінні знаннями теоретичних і практичних основ медико-біологічних дисциплін.

Література:


1. Білецька В, Семененко В, Завальнюк В. Самооцінка фізичного розвитку студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021;2(6):87-98.
2. Білецька ВВ, Семененко ВП, Трачук СВ, Бербенець ОС. Оцінка прояву ціннісно-смилового компоненту компетентності здоров'язбереження у студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2018;152:32-35.
3. Луканьова СМ, Бойчук РР, Селіверстов СІ, Лютик МД. Формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів ВНЗ в умовах комп'ютеризації навчання. *Молодий вчений*. 2017;3.1(43.1):198-201.
4. Мартинів О, Шукатка О. Формування рівня знань культури здоров'язбереження студентів на засадах міждисциплінарної інтеграції. *Scientific Collection «InterConf»* (August 25-26, 2021). 2021;46:139-149.



5. Сергатиї М, Кий О. Здоров'язберігаючі технології та складники здорового способу життя студентів у закладах освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021;74(3):121-125.

АТЕСТАЦІЯ ПЕРСОНАЛЬНИХ ТРЕНЕРІВ ФІТНЕС-КЛУБУ, ЯК ІНСТРУМЕНТ УПРАВЛІННЯ ДЛЯ НАДАННЯ ЯКІСНОЇ ПОСЛУГИ

Бірючинська Світлана,

 0000-0002-6627-2418

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

Вступ. В умовах швидкого розвитку галузі фітнесу в Україні, важливу роль відіграє якість надання послуг тренерами фітнес-клубів. Дуже важливо звернути увагу на необхідність формувань стандартів якості для персональних тренерів, як способу ефективного управління персоналом і контролю надання якісних послуг фітнес-тренерами задля безпечних і ефективних тренувань різних верств населення у рекреаційно-оздоровчих і спортивно-оздоровчих закладах, якими є фітнес-клуби [1, 3].

Мета дослідження – визначити особливості атестації персональних тренерів фітнес-клубу.

Результати дослідження та їх обговорення.

Атестація персоналу є складовою оцінки персоналу [2, 4]. Оцінка персоналу – це аналіз здібностей, знань, дій співробітника з погляду ресурсів та ризиків для Компанії. Усю сукупність об'єктів, залежно від цілей оцінки персоналу, можна розділити на чотири напрямки: оцінка ключових компетенцій працівників; оцінка відповідності поведінки персоналу стандартам Компанії; оцінка групових і командних ефектів персоналу; діагностика актуальності навчання та атестація співробітників.

Ціль атестації, як діагностики актуальності навчання персоналу, – це комплекс заходів, спрямованих на виявлення дефіциту у знаннях, уміннях та навичках співробітників. На основі результатів діагностики розробляється або коригується програма навчання та проводиться відстеження динаміки розвитку працівників фітнес-клубу.

Атестація – (appraisal, performance assessment, performance evaluation, job appraisal, employeering evaluation, performance development review) – формалізована оцінка відповідності фітнес тренера (його знань, умінь, навичок, кваліфікації) займаної ним посади, чи посади на яку він претендує, згідно із заданими критеріями.

Відповідно до особливостей діяльності персональних фітнес тренерів, атестація спрямована на виявлення теоретичних фахових знань (анатомії, фізіології, біомеханіки, біохімії, техніки безпеки на інших) і практичних навичок використання цих знань на тренуваннях. Під час проведення атестації персональних тренерів відбувається зіставлення "працівник – стандарт роботи".

Критерії та стандарти роботи повинні бути встановлені в результаті аналізу роботи фахівців фітнес-галузі та фітнес-клубу і відображені як опис посади або посадової

інструкції. Процедура атестації має бути оформлена в відповідно до законодавчих вимог та локальних нормативних документів фітнес-клубу (як правило, внутрішнім Положенням про атестацію персоналу).

До ключових характеристик атестації персоналу належать:

1. Систематичність – атестація повинна проводитися регулярно через певний проміжок часу (раз на півріччя, рік), але не рідше одного разу на рік.
2. Формалізованість – повинні бути розроблені і доведені до відома працівників яких атестують: стандарти роботи, критерії оцінки, механізм формування підсумкового оціночного показника; форми, в яких фіксуватимуться результати атестації.
3. Слід обумовити період часу, робота протягом якого оцінюватиметься під час проведення атестації.
4. Кожна посада пред'являє до працівника певні вимоги. Відповідно, оцінка персональних тренерів, має базуватися на критеріях та стандартах з урахуванням специфіки посади.

Рекомендований алгоритм дій під час проведення атестації для персональних тренерів наступний:

1. Визначення мети атестації. Виділяють три основні типи цілей атестації: адміністративні (зміна заробітної плати); зміна системи мотивації та дисциплінарних стягнень, визначення ступеня відповідності займаної посади); цілі визначення шляхів розвитку (встановлення зворотного зв'язку зі співробітниками, виявлення їх потенціалу, розвиток у кар'єрі та особистий розвиток співробітників, отримання інформації для планування людських ресурсів); цілі, що стосуються поточної діяльності фітнес клубу (виявлення поточних проблем в управлінні персоналом, покращення поточної діяльності).
2. Аналіз ситуації (минулий досвід проведення атестації, досвід керівників у проведенні атестації, прогнозування реакції персоналу на проведення атестації, аналіз наявності тимчасових, фінансових та людських ресурсів для проведення атестації).
3. Визначення кола оцінюваних працівників та осіб, які проводять атестацію.
4. Встановлення критеріїв оцінки щодо кожної посадової позиції.
5. Вибір методу атестації.
6. Проведення підготовчих заходів.
7. Підготовка плану атестації (опис того, хто і в якій ролі бере участь у процесі атестації, які ресурси необхідні, хто відповідає за окремі етапи і за процес загалом; план атестації може бути закріплений у наказі організації).
8. Оцінка витрат на проведення атестації, до яких відносяться: друк атестаційних форм, витрати на: залучення консультантів (якщо це відбувається), оплату праці працівників, що оцінюються (оскільки атестація проходить у робочий час) та осіб, які проводять атестацію, недоотриманий прибуток (оскільки під час атестації оцінювані працівники та працівники організації, зайняті у проведенні атестації, які не займалися своєю основною діяльністю).

Після аналізу результатів атестації необхідно звернути увагу вироблення і впровадження наступних дій: створення мотиваційної програми «від-до»; створення



індивідуальної програми розвитку кожного персонального тренера; перегляд повноважень; присвоєння категорії; зміна оплати праці; винагорода та заохочення.

Для конкретного працівника можна зробити обґрунтовані висновки: про відповідність посади і виконання стандартів; про потребу в навчанні; планування кар'єри; про зміну величини та способу встановлення заробітної плати; про дисциплінарні впливи.

Для окремих структурних підрозділів організації (тренажерна зала, групові програми, аква-фітнес, дитячий фітнес та інші) можна зробити висновки про рівень обґрунтованості загальної якості надання послуг, рівень компетенцій працівників, про ефективність розподілу та використання людських ресурсів.


Висновок. Таким чином, атестація спрямована на пошук резервів підвищення продуктивності праці, зацікавленості працівників у результатах своєї праці та організації; на оптимальне використання економічних стимулів і соціальних гарантій, а також на створення умов для динамічного і всебічного розвитку особистості.

Література:


1. Монстович А. Ефективні методи оцінки персоналу на різних підприємствах України. *Вісник*. Київський інститут бізнесу та технологій, 2016;2:53-54.
2. Носик ОА. Впровадження асесмент-центрів як чинник ефективного розвитку служб управління персоналом державних органів. *Аспекти публічного управління*, 2017;8-9:47-55.
3. Ушкальов ВВ. Особливості оцінки ефективності процесу розвитку персоналу. *Глобальні та національні проблеми економіки*, 2018;23:326–329. Доступно на: <http://global.national.in.ua/archive/23,2018/64.pdf>
4. Шапиро СА, Потапова ЕА. Совершенствование профессиональных компетенций как фактор повышения эффективности труда работников коммерческих банков: монография. ДиректМедиа, 2015. 153 с.

ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШЛЯХОМ СТВОРЕННЯ УМОВ, СПРЯМОВАНИХ НА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ


Бойко Ганна,

 0000-0002-4751-6923

Козлова Тетяна,

 0000-0003-3096-3687

Шарафутдінова Санія,

 0000-0001-5029-8616

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ

Вступ. Відповідно до Закону України «Про вищу освіту» (2014 р.), всебічний розвиток людини як особистості, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних



здібностей є одним з основних завдань освіти. В закладах вищої освіти (ЗВО) мають створюватися умови, спрямовані на забезпечення гармонійного розвитку особистості, зокрема, формування у неї культури здоров'я, а саме: здоров'язбережувальної та екологобезпечної поведінки через комплексний підхід до розвитку розумових здібностей і фізичних якостей, вдосконалення методів та засобів фізичної, теоретичної, психологічної підготовки, з урахуванням принципу індивідуалізації [1, С. 70-73].

Мета дослідження – розробка та обґрунтування концепції оптимізації освітнього процесу з фізичного виховання, що передбачає формування компетенції ведення здорового способу життя через надбання теоретичних знань з валеології та теорії фізичного виховання та практичного досвіду з обраного здобувачами вищої освіти виду спорту або рухової активності, з використанням інформаційних і комунікативних технологій для формування навичок щодо самостійності та творчості в вирішенні професійних завдань.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз наукової літератури в галузі фізичної культури та спорту, валеології, психології. Аналіз передового досвіду проведення занять з фізичного виховання провідних закладів вищої освіти в Україні та за кордоном. Використовувався формально-логічний метод дослідження та метод аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення.

Нині в Національному технічному університеті України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського» (КПІ ім. І. Сікорського) відбувається оптимізація освітнього процесу з метою підвищення якості освіти. В межах цього процесу реорганізовано систему фізичного виховання в університеті. Запропоновано нову концепцію, що передбачає формування компетенції ведення здорового способу життя через надбання теоретичних знань з валеології та теорії фізичного виховання та практичного досвіду з обраного здобувачами вищої освіти виду спорту та рухової активності, з використанням інформаційних та комунікативних технологій. Втілення такої концепції сприятиме формуванню навичок щодо самостійності та творчості в вирішенні професійних завдань.

Враховуючи основні положення чинних нормативних актів та досвід університетів провідних держав, одночасно з класичною формою проведення занять впроваджується клубна форма, функціонування якої дасть можливість здобувачам вищої освіти займатися улюбленим видом спорту протягом навчання в університеті за рахунок безкоштовного відвідування секцій в Центрі ФВС КПІ ім. І. Сікорського. Рівень сформованості культури здоров'я молоді є достатнім лише за наявності у неї здатності до реалізації набутих практичних навичок та умінь, що набувається лише під час проведення практичних занять. На жаль, у вищій школі нині має місце тенденція до скорочення кількості годин, передбачених на проведення практичних занять з фізичного виховання, з наданням переваги проведенню лекційних занять.

Щодо теоретичної складової навчального процесу, то вона є невід'ємною його частиною, без якої неможливо розуміння процесів, що відбуваються в організмі людини під впливом навантажень, а також набуття загальних знань з теорії фізичного



виховання щодо збереження здоров'я та працездатності, а також знань щодо ведення здорового способу життя.

Засвоєння теоретичного матеріалу, що надається на заняттях з фізичного виховання, сприяє формуванню життєва-необхідних навичок, а також практичних навичок з обраного виду спорту [5, С 13-17]. Як правило, вивчення теоретичного матеріалу з фізичного виховання передбачає наявність лекцій та написання рефератів, що також активно застосовується під час навчального процесу в "КПІ імені Ігоря Сікорського", але написання аналітично-реферативної роботи відбувається лише з метою отримання здобувачами вищої освіти заохочувальних балів. Також до заохочувальних балів належать бали за позитивну динаміку результатів, отриманих в результаті виконання функціональних тестів, та бали за участь в змаганнях.

З метою контролю за рівнем функціональної підготовленості здобувачам вищої освіти запропоновано для виконання тести, які широко використовуються в практиці як лікарів, так і працівників в галузі фізичного виховання, які не потребують застосування спеціальної апаратури, а також є інформативними і можуть використовуватися тими, хто займається. Ми обрали тест Руф'є та орто-пробу. Тим, хто оволодіває знаннями з дисципліни фізичне виховання, запропоновано виконувати ці проби на початку кожного місяця, а їхні результати вносити до щоденника самоконтролю, який теж розроблено на кафедрі технологій оздоровлення і спорту. Здобувачі вищої освіти зобов'язані прикріплювати заповнені щоденники до певного практичного заняття на мурдл з метою перевірки виконаної роботи викладачем. Аналіз результатів, отриманих в процесі та після виконання функціональних проб, дає змогу викладачам вносити корективи в програму тренувань кожного з тих, хто займається тим чи іншим видом спорту чи рухової активності.

На кафедрі функціонують дванадцять навчальних відділень з видів спорту та рухової активності, кожне з яких має свою авторську програму. Викладачами кафедри технологій оздоровлення і спорту розроблено силабуси з кожного запропонованого виду спорту та рухової активності, згідно з якими розроблено електронні курси, що представлені на дистанційній платформі Moodle. Кожному, хто вивчає курс з фізичного виховання, надано логін та пароль, з яким він може здійснювати вхід в систему дистанційного навчання. Здобувачі вищої освіти мають можливість попередньо перед лекціями ознайомлюватися з наданим матеріалом і готувати запитання щодо незрозумілих теоретичних відомостей та мають можливість отримати поглиблені знання з питань, що найбільш їх зацікавили.

Кожен викладач зі своєю групою проводить лекції в Zoom з використанням презентацій та демонстрацій відео та уривків науково популярних фільмів. На платформі Moodle представлено структурований теоретичний матеріал, що містить основні визначення, принципи, методи, історичні відомості, опис функціональних тестів, таблиці з нормативними показниками, приклади застосування фізичних вправ.

На лекціях відбувається обговорення та роз'яснення як теоретичного, так і практичного матеріалу, з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто навчається. На форумах ті, хто займаються мають можливість задавати питання своєму викладачу та отримувати інформацію щодо організаційних питань. Також на платформі Moodle є графік Zoom-конференцій викладачів навчальних відділень, що дає змогу



кожному здобувачу обрати собі лектора (зі свого виду спорту), який виявився найбільш цікавим для нього за його суб'єктивною оцінкою. Крім того, на платформі Moodle містяться об'яви щодо строків виконання тих, чи інших робіт, що організуються для тих, хто навчається.

Враховуючи неможливість проведення практичних занять в спортивному комплексі в умовах пандемії та необхідність дотримання правил техніки безпеки, заняття мають лише теоретичну складову. Практична складова – це завдання для самостійної роботи здобувачів вищої освіти. Викладачами кафедри фізичного виховання розроблено комплекси фізичних вправ різної спрямованості, з урахуванням рівня підготовленості здобувачів вищої освіти та особливостей періодів загальної та спеціальної фізичної підготовки в річному циклі підготовки. Також розроблено комплекси, виконання яких сприятиме розвитку гнучкості, координації, рівноваги, витривалості, швидкості у тих, хто займається. Відео-комплекси фізичних вправ також представлено на дистанційній платформі, вони є в доступі протягом навчального періоду, так само як і теоретичний курс.

Зворотній зв'язок між викладачами та здобувачами вищої освіти, а також контроль залишкових знань з теоретичного блоку здійснюється за рахунок виконання тестових завдань, що надані на дистанційній платформі після теоретичного блоку кожного заняття та виконання модульної контрольної роботи, за результатами якої оцінюється рівень залишкових знань.

Модульної робота включає 36 тестових завдань, за кожне з яких здобувач вищої освіти може отримати 0,5 балів максимально. Якщо той, хто займається отримує менше ніж 60 балів або його не задовольняє одержаний результат, він має можливість скласти інтегральний заліковий тест, що складається з 50 тестових завдань, за кожне з яких здобувач вищої освіти може отримати 2 бали і таким чином набрати 100 балів.

На жаль, можна констатувати наявність низької мотивації до занять з фізичного виховання у здобувачів вищої освіти, що може пояснюватися як наявністю дистанційної форми занять протягом періоду навчання, так і не сформованістю у них культури здоров'я [2; 4, С. 190-195].

Культура здоров'я є багатоаспектним явищем і являє собою стратегію поведінки, спрямованої на збереження здоров'я, що базується на низці знань про здоров'я, а також умінні їх застосовувати в повсякденному житті і під час роботи за фахом [3, С. 42-52; 6, С. 623-632].

Перелік складових культури здоров'я не є вичерпним, але базовими, на нашу думку, тобто, такими, що мають важливе значення в процесі реалізації людини за фахом, є: культура рухів, культура моралі, духовна культура, культура перебування в соціумі, інтелектуальна культура, психоемоційна культура, екологічна культура.

Культура рухів передбачає здатність до виконання фізичних вправ, з метою оздоровлення та вдосконалення техніки рухів, постави, фізичних якостей.

Культура моралі передбачає здатність молоді до свідомого вибору життєвих цілей, здатність до усвідомлення сенсу життя та вибору моральних і духовних цінностей особистістю.



Духовна культура передбачає орієнтацію особи на духовні цінності та важливість для особи спілкування з оточуючими її людьми.

Культура перебування в соціумі передбачає здатність особи до активної взаємодії з іншими членами суспільства.

Інтелектуальна культура передбачає здатність до аналізу інформації та ідей, а також прагнення особи постійно здійснювати самоосвіту.

Психоемоційна культура передбачає здатність до позитивного мислення за будь-яких обставин та адекватної відповіді на конфлікт, що виникає

Екологічна культура передбачає здатність протистояти виникненню шкідливих звичок, дотримання режиму праці та відпочинку, відповідно до біологічних ритмів; ощадливого використання оздоровчих природних ресурсів.

Реорганізацією системи фізичного виховання в КПІ ім. І. Сікорського передбачено введення для здобувачів вищої освіти на першому курсі дисципліни «Основи здорового способу життя» як нормативної, а на другому курсі дисципліни «Фізичне виховання» як вибіркової, з метою усвідомленого вибору ними цієї дисципліни.

Висновки. Успішність процесу формування культури здоров'я у здобувачів вищої освіти переважно визначається рівнем розуміння науково-педагогічними працівниками сутності цього процесу, а враховуючи це, відповідністю системи фізичного виховання сучасним вимогам, та умовами, що створюються в системі вищої школи для її оптимального функціонування.


Література:

1. Демінська ЛО. Значення формування культури здоров'я студентської молоді. Педагогіка здоров'я: зб. наук праць Всеукраїнської наук. практ. конф. За заг. ред. проф. О.М. Микитюха. Харків: ХНПУ ім. Г.С.Сковороди, 2011. С.70-73.
2. Кухаренко ВМ, Бондаренко ВВ. Екстрене дистанційне навчання в Україні: монографія. Харків: Вид-во КП «Міська друкарня», 2020. 409 с.
3. Міхеєнко ОІ, Кукса НВ, Лянной МО. Формування культури здоров'я студентської молоді в умовах вищого навчального закладу. *Наука і освіта*. 2017;12:42-52.
4. Шарко АВ. Актуальні проблеми дистанційного навчання з фізичної культури в закладах вищої освіти. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: матеріали Регіон. наукової інтернет-конф. Зб. наук. праць. ДНУ ім. О.Гончара. Дніпро, 2020. С. 190-195.
5. Martynova NP, Kuzko EO. Problems of distance learning of applicants of higher education in «Physical culture». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. 2021;3К(131):13-17.
6. Masalinova AR, Luchinina AO, Ulengov RA. Technological Education as a Means of Developing Students' Healths Culturi. *International Journal of Environmental Science Education*. 2016;11(5):623-632.




ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ С ЖІНКАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ

Бондар Олена,

 0000-0002-6992-6915

Джевага Євгеній,

 0000-0003-4664-0292

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Вступ. Науково-технічний прогрес змінює характер вимог до рухової підготовленості людини, тому висуваються нові, сучасні умови задля досягнення фізичного вдосконалення організму. У вік технічного прогресу і значного обмеження рухової активності, коли навантаження на нервову і сенсорну системи значно збільшується в результаті автоматизації та комп'ютеризації праці, а при цьому серцево-судинній та дихальній системам потрібно забезпечувати тільки «розумову» роботу, фізична культура стає одним з основних доступних засобів збереження та розвитку здоров'я, що призводить до збільшення популярності фізкультурно-оздоровчих занять серед населення [1, 2].

Незважаючи на те, що перший етап зрілого віку характеризується відносною стабільністю більшості функцій організму, при наближенні 30-річного віку простежується тенденція регресу рухових функцій, початок якої відзначають у 25 років або навіть раніше, залежно від спадкових факторів, факторів середовища та способу життя [3]. Оскільки в даному віковому періоді спостерігаються вже перші ознаки зниження сили та швидкості, погіршення гнучкості та фізичної працездатності, які зазвичай пов'язані та посилюються вимушеною гіподинамією, то рухова активність у цей період стає запорукою здоров'я в наступні роки. Особливо це важливо для жінок першого зрілого віку, оскільки саме в цей період оптимальне фізичне навантаження найбільш ефективно допомагає протидіяти регресу рухових функцій [2, 4].

Мотивація є формуючим і спрямовуючим початком будь-якої діяльності. Мотив не тільки визначає поведінку людини, але багато в чому визначає кінцевий результат її діяльності. Мотивація - це постійна величина, вона змінюється залежно від оточення. Створення позитивних умов, отримання знань про адаптаційні здібності організму, значною мірою підвищують рівень мотивації [2].

Крім наміру зміцнити своє здоров'я, жінки зрілого віку виділяють і цінності, що носять швидше соціокультурний характер, – привабливість, соціальні взаємозв'язки, що формуються в ході занять, престижність та ін. [1, 2]. При формуванні мотивації слід враховувати інтереси жінок першого зрілого віку до видів рухової активності, виявити ступінь впливу соціальних, економічних, психологічних та інших факторів на фізичну підготовленість та здоров'я [2, 3].

Мета дослідження – виявити основні мотиви, які спонукають жінок першого зрілого віку займатись фізкультурно-оздоровчими заняттями.



Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи дослідження (анкетування), методи математичної статистики. В дослідженнях прийняли участь 92 жінки віком від 20 до 55 років.

Результати дослідження та їх обговорення.

Вивчення мотивів занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю, факторів, що впливають на залучення людей до системних занять руховою активністю, сприяє оптимізації розробки індивідуалізованих тренувальних програм, адаптованих до інтересів відвідувачів фітнес-клубів, на загальне управління процесом оздоровлення.

Дані анкетування дозволили всіх респондентів розділити на три категорії. Перша – ті, хто активно ставляться до занять фізичною культурою і займаються нині фізичними вправами; друга – ті, хто позитивно ставляться до фізичної культури (займалися фізичними вправами раніше або вважають заняття фізичною культурою необхідним, але не займаються у зв'язку з відсутністю умов) і третя – ті, хто негативно ставляться до фізичної культури.

В результаті дослідження встановлено наступне. Активно ставляться до занять фізичною культурою, у середньому, лише 6,7 % опитаних жінок зрілого віку (табл. 1).

Показово, що з віком цей показник у жінок змінюється. Так, після зниження активності у віковому діапазоні 25-30 років, потім спостерігається зростання тих, хто займається в даний час фізичними вправами. Необхідно відзначити, що найбільше респондентів, які негативно ставляться до занять фізичною культурою, спостерігається у віці до 25 років. Даний факт можна пов'язати з негативним досвідом, який вони отримали занять з фізичного виховання в період навчання у закладі вищої освіти.

Таблиця 1

Відношення жінок зрілого віку до занять фізичною культурою (n=92)

Варіанти відповідей	Кількість жінок, %			
	До 25 років	25-35 років	31-35 років	36-55 років
Активно	8,1	3,3	4,1	10,2
Позитивно	82,4	91,3	89,1	88,2
Негативно	9,5	5,4	6,8	1,6

Основними мотивами, які спонукають жінок досліджуваного віку до занять, є корекція фігури, нормалізація ваги тіла, зміцнення здоров'я, зняття втоми, підвищення працездатності, зняття психоемоційного навантаження. При цьому відбувається зміна мотивації у віковому аспекті.

Якщо у перших двох групах основним мотивом до занять фізичною культурою є корекція фігури та нормалізація ваги тіла (відповідно 62,3% та 51,6%), то з віком домінуючими стають мотиви, пов'язані зі зміцненням здоров'я, зняттям втоми, також із бажанням знизити негативний вплив професійної діяльності, пов'язаної з великим нервовим напруженням, стресами.

З підвищенням віку спостерігається тенденція підвищення оздоровчого мотиву. Так, у віковій групі до 25 років бажують зміцнити здоров'я 7,3% жінок, 25-35 років – 15,3%, 31-35 років 44,3% та у віці 36-55 років – 60,4% жінок. Такі мотиви, як розширення



кола спілкування, можливість цікаво провести вільний час вибирає незначна кількість респондентів. При цьому жінки другого періоду зрілого віку (36-55 років) у більшому ступені пов'язують поліпшення здоров'я з профілактикою захворювань та зі зниженням ваги тіла, а також із заходами щодо зняття психічної напруги.

Важливим психологічним чинником, що формує мотивацію до занять, є форми занять – самостійні чи групові. Встановлено, що найбільше цікавлять жінок індивідуальні (самостійні) форми фізкультурно-оздоровчих занять (23,6%), заняття у малих групах (41,6%) та сімейні (20,2%). У той же час, 13,6% респондентів відзначили, що їх цікавлять будь-які форми фізкультурно-оздоровчих занять і лише 1% опитаних відзначили, що бажають займатися у великій групі.

Бажання значної кількості жінок займатися самостійно та у малих групах збігається з результатами інших досліджень, присвячених проблемі фізичної активності жінок. При визначенні частоти відвідувань місць занять було виявлено, більшість респондентів (69,8%) вважають оптимальними триразові заняття; менше трьох разів на тиждень готові займатись фітнесом 20%; бажання займатися більше трьох разів на тиждень нижче порівняно з іншими та становить – 10,2%.

Також при вивченні мотивації до занять різними видами рухової активності було виявлено перевагу респондентів займатися не одним видом фітнесу, а декількома в комплексі. Бажають поєднувати кілька видів фізкультурно-оздоровчих занять – 89% респондентів. І лише 11% опитаних виявило перевагу займатися одним видом фізкультурно-оздоровчих занять.

Висновки. Причинами слабкої орієнтації людей на здоров'я і на ведення здорового способу життя є нерозвиненість культурно-історичних традицій, що стимулюють здоровий спосіб життя і фізичне вдосконалення. Для подолання цієї ситуації потрібно вжити заходів, які передбачають виявлення пріоритетних мотивів та створення умов для регулярних занять.

Література:

1. Андреева ОВ. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: автореферат. Київ; 2014. 46 с.
2. Кенсицька ІЛ. Формування цінностей здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання: автореферат. Київ; 2018. 24 с.
3. Ткачова АІ. Диференційований підхід у заняттях оздоровчим фітнесом жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням просторової організації: автореферат. Київ; 2021. 24 с.
4. Томіліна ЮІ. Програмування занять пілатесом з жінками першого зрілого віку: автореферат. Київ; 2017. 24 с.



ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ОРІЄНТАЦІЇ У ПРОСТОРІ СТУДЕНТІВ ОСНОВНОГО ТА СПЕЦІАЛЬНОГО ВІДДІЛЕНЬ

Вржесневська Ганна,

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ;

Вржесневський Іван,

Національний авіаційний університет, м. Київ

Вступ. Дослідження педагогічних впливів у фізичному вихованні та їх взаємозв'язок з індивідуальними особливостями і відповідними характеристиками тих, хто займається розглядається фахівцями фізіології, педагогіки, психології, соціології, інших дисциплін під різними кутами зору у міждисциплінарній площині [1]. У суто педагогічному підтексті та психологічному вимірі, у першу чергу, розглядаються аспекти, пов'язані з когнітивною сферою, формуванням мотивації та адекватних пріоритетів у навчанні та праці.

Дослідження оптимізації індивідуального підходу у фізичному вихованні, головним чином, пов'язане з урахуванням індивідуальних характеристик фізіології людини, фізичних здібностей та антропометричних показників у контексті реалізації фізичних можливостей індивіда [2]. Взаємозв'язок та взаємодоповнення цих підходів дозволяє створити об'єктивну картину індивідуальних можливостей та індивідуальних переваг у фізичному вихованні студента. У цьому контексті, на думку авторів, перспективними є дослідження психічних (ВНД), психосоматичних (просторова орієнтація) та м'язових щодо подальшої індивідуалізації фізичного виховання.

Загальновідомо, що від ступеню своєчасності й узгодженості у часі і просторі залежить ефективність та результативність кожної рухової дії людини (зокрема і фізичних вправ різної спрямованості). Розвиток рухової функції людини визначається у просторі, часі і м'язовому зусиллі. Тож стан просторової орієнтації людини впливає на ефективність навчального та тренувального процесів у фізичній підготовці студентів. Тому викладач фізичного виховання має враховувати не тільки індивідуальні антропометричні характеристики конкретного студента та психічні особливості, але й деякі аспекти взаємозв'язку між просторово-часовою системою координат та фізичними і психологічними компонентами особистості.

За гіпотезу нашого дослідження ми висунули припущення, що симетрія або суттєва асиметрія сприйняття людиною простору може бути взаємопов'язана зі станом її здоров'я.

Мета роботи – аналіз просторово-часових характеристик студентів закладу вищої освіти (ЗВО), які мають різний стан фізичного здоров'я.

Матеріал і методи дослідження: аналіз літературних джерел, тест Айзенка, тестування просторової орієнтації, статистична обробка результатів, експлікація власних логічних схем.

До участі у експерименті були залучені 161 студент основного відділення I курсу Національного авіаційного університету (НАУ), та 132 студенти, які за станом здоров'я (встановленим діагнозом) зараховані до спеціального відділення (СМГ).



Результати дослідження та їх обговорення.

Методологія виявлення психофізіологічних особливостей сприйняття індивідуумом простору та часу, у площині фізичних зусиль та рухової активності, на наш погляд, не досить досконала та потребує подальшого пошуку та обґрунтування. Просторову орієнтацію пропонують визначати за допомогою «5-метрового» (Raczek, Mynarski, Ljash, 1998), «7-метрового» (Клименко В.В., 1998) та «15-метрового» тестів (Сергієнко Л.П., 2001). Так, «5-метровий тест» розроблений для школярів 7-14 років (це, напевно, і виправдовує вибір дещо короткої відстані), «15 метровий тест», на наш погляд, задовгий та, відповідно до заявленої методології, визначає тільки відхилення у сторону (ліворуч, праворуч).

Таким чином «7-метровий тест» був нами обраний для дослідження просторової орієнтації з подібних («5 метровий» та 15-метровий), як досить показний, зручний у роботі та не потребуючий великих приміщень (просторів).

Ходьба по прямій із закритими очима

Обладнання: Розмічена 7-метрова пряма, пов'язка на очі, рулетка, крейда.

Перша спроба з відкритими очима, друга – з пов'язкою на очах. Вимірюють другу спробу з точністю до 1 см від точки проекції центру маси тіла.

За результатами попереднього експерименту (2018-2019 навчальний рік) нами запропоновані градуйовані шкали та критерії оцінювання до них для визначення рівня орієнтації у просторі і часі. Розподіл результатів відповідно до осі ординат, дозволяє нам дослідити певний діапазон сприйняття простору і часу студентами з різним станом здоров'я та різним типом вищої нервової діяльності.

Критерії оцінювання:

6,95–7,05 – високий рівень;

6,7 – 6,94 та 7,06 – 7,3 – середній рівень;

6,5 – 6,69 та 7,31 – 7,5 – нижче середнього;

гірше 56 та 64 – низький (порушення просторової орієнтації).

В дослідженні просторової орієнтації взяли участь 132 студенти СМГ та 161 студент основного відділення, загалом 293. Високий рівень просторової орієнтації виявлено у 9 студентів (2 – флегматиків, 2 – холериків, 2 – меланхоліка, 3 – сангвініків). Високий рівень просторової орієнтації виявлено у 36 студентів (5 – флегматиків, 16 – холериків, 5 – меланхоліка, 10 – сангвініків).

Результати досліджень просторової орієнтації виявили взаємозв'язок між станом здоров'я – високий рівень просторової орієнтації ВРП був у 22,35% студентів основного відділення та лише у 6,8% студентів СМГ (рис. 1).

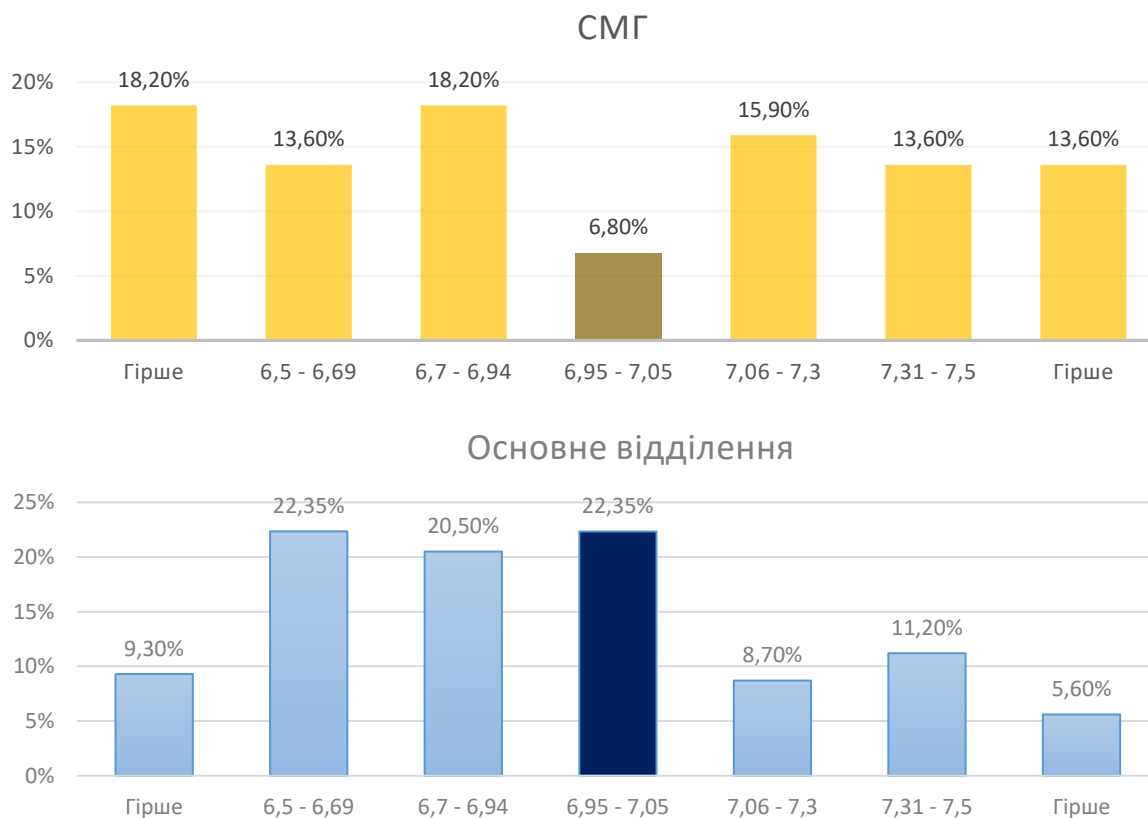


Рис. 1. Дослідження просторової орієнтації студентів

Висновки. Результати досліджень дозволяють припустити:

- ✚ Запропоновані критерії 7-метрового тесту дозволяють досліджувати закономірності психофізичної функції сприйняття простору студентами (17-19 років).
- ✚ Сприйняття простору взаємопов'язане зі станом здоров'я.
- ✚ Сприйняття простору не залежить від типу вищої нервової діяльності.

Література:

1. Вржесневска ГІ, Шип ЛО, Кузнецова ЛБ. Методологія порівняльного аналізу динаміки просторово-часових характеристик організму студентів основного та спеціального відділень. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали XVI Міжнар. наук.-метод. конф. С. 37–39.

2. Ильин ЕП. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер, 2005. 412 с.

3. Клименко ВВ. Механізми психомоторики людини: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. К., 1998. 38 с.

4. Круцевич ТЮ. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К.: Олимпийская литература, 1999. 232 с.



ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ – ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Вржесневська Ольга,
гімназія № 178, м. Київ;

Кузнецова Людмила,
спеціалізована школа I-III ступенів №129 м. Києва з поглибленим вивченням англійської мови, м. Київ;

Осіпова Марина,
спеціалізована школа I-III ступенів №129 м. Києва з поглибленим вивченням англійської мови, м. Київ

Вступ. Проблема гіподинамії сучасної людини є однією з найбільш актуальних у постмодерному суспільстві. Ризики пов'язані з обмеженням рухової активності учнівської молоді поглиблюються за умов карантинних обмежень, що у свою чергу, викликає занепокоєння медиків, педагогів та фахівців фізичного виховання. Відсутність збалансованої регулярної фізичної активності та малорухомий спосіб життя веде до передчасних серцево-судинних захворювань, зниження імунітету, порушення процесів метаболізму, проблемам опорно-рухового апарату тощо. Тож наявність занять з фізичної культури у навчальному процесі учбових закладів, (у контексті подальших перспектив життєдіяльності особистості), є одним з основних факторів профілактики зазначених ризиків.

У загальному освітньому процесі, в умовах епідеміологічних обмежень, пріоритетів набуває дистанційна форма навчання. Методологія навчання за цією формою, звісно, ще не має чітко визначених дефініцій та науково обґрунтованого алгоритму. Загалом робота он-лайн доволі часто проводиться без урахування відмінностей між теоретичними, семінарськими, практичними або контрольними заняттями. Звісно проведення кожного з цих занять має відповідну специфіку, яка тільки поглиблюється у дистанційному форматі.

Відповідно до специфіки викладання фізичної культури у школі ми концентруємо увагу нашого дослідження саме на практичні заняття. Треба зауважити, що організація якісних практичних занять з фізичного виховання (саме у цьому форматі), з адекватним обсягом фізичних зусиль та навантажень, це досить складне завдання. Оптимальне вирішення цього завдання потребує визначення ключових аспектів даного педагогічного конструкту, аналізу та синтезу напрацьованого практичного досвіду та відповідного системного підходу, у контексті специфіки нашої дисципліни. З урахуванням зазначеної проблематики і представлена наша робота.

Мета – розглянути проблемне поле ефективності процесу фізичного виховання в умовах дистанційної форми навчання.



Матеріал і методи дослідження: аналіз практичного досвіду, аналіз спеціальної літератури, експлікація власних логічних схем.

Результати дослідження та їх обговорення.

Дистанційні заняття школярів з фізичної культури безпосередньо здійснюються за допомогою технічних засобів та інформаційних ресурсів (Viber, Telegram, Zoom, Class room тощо). Надання власне навчального матеріалу, залежно від змісту та логіки викладання, може реалізовуватися у трьох варіантах:

- в он-лайн режимі;
- у вигляді послідовно пов'язаних завдань (з елементами зворотного зв'язку);
- у змішаному (гібридному варіанті);

Практичні заняття з фізичної культури вирізняються від інших навчальних занять безпосереднім впливом на функціональні системи організму людини з відповідними процесами стомлювання та відновлення. Тож контроль за цими впливами є одним з основних елементів практичних занять з фізичної культури у школі. Ми розглянули досвід роботи у дистанційному форматі за наступними показниками: візуальний контроль; пульсометрія; хронометраж.

Аналіз доступних нам матеріалів щодо означеної тематики та узагальнення відповідного досвіду дозволяє нам припустити, що в умовах дистанційної форми навчання вчитель незалежно від обраного варіанту викладання, має делегувати частину контрольних заходів школярам. Тобто посилюється роль самоконтролю (у першу чергу за фізичним станом).

Наступний суттєвий аспект – зворотний зв'язок. Головна вада саме он-лайн практичного заняття, це відсутність продуктивного зворотного зв'язку. У випадку з варіантом послідовно пов'язаних завдань з'являється можливість налагодження зворотного зв'язку, але ефективність та інформативність такої комунікації залежить від наявності відповідно оформленого документа. Без розробки такого документа завдання сприймаються школярами як побажання вчителя (без відповідного самоконтролю та самооцінки).

Висновки. Ефективність практичних занять з фізичної культури у дистанційному форматі має негативну тенденцію. виправлення такої тенденції передбачає розробку певного варіанту викладання саме таких занять. Он-лайн практичні заняття не є оптимальним варіантом дистанційної форми навчання. Тема потребує подальших досліджень та розробки організаційно-методичних положень.


Література:

1. Журавльов СО, Кондратович АБ, Кривенда ВС. Підвищення ефективності фізичного виховання для студентів в умовах дистанційного навчання. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали XVI Міжнар. наук.-метод. конф. За заг. ред. І.І. Вржесневського. К.: НАУ, 2021. С. 63-67.
2. Яхина ЕП. Информационные технологии управления. Барнаул: АГУ, 2004. 167 с.
3. Шарко АВ. Актуальні проблеми дистанційного навчання з фізичної культури в закладах вищої освіти. Матеріали Регіональної наук. інтернет-конф. «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: зб. наук. праць. Дніпро: Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, 2020. С. 190-195.




ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВОДНОГО ТУРИЗМУ (ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ) ДЛЯ ПІДГОТОВЧОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ УЧНІВ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Головач Інна,

 0000-0001-7669-5070

Співак Марина,

 0000-0003-1013-075X

Щербина Павло,

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

Вступ. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, в 2019 році за рівнем здоров'я українці перебували на 93 місці із 169 країн світу. Головною причиною цього, є недостатня рухова активність, яка прогресує з кожним роком і негативно впливає на більшість функцій організму дорослих, а також дітей і підлітків, та є патогенним чинником виникнення різних захворювань. Регулярні заняття фізичною культурою допомагають знизити рівень захворюваності на хвороби серцево-судинної системи до 36 відсотків, зменшити негативний вплив на організм людини шкідливих звичок, підвищити рівень стресостійкості та уникнути проявів асоціальної поведінки, сприяти розвитку всіх сфер суспільства.

Основним напрямком у роботі в сфері фізичного виховання учнів середнього шкільного віку має бути, перш за все, оздоровча спрямованість, а саме: проведення заходів щодо профілактики захворювань, покращення фізичного розвитку і підготовленості, організації дозвілля, загартованість, формування гуманістичних цінностей і забезпечення всебічного розвитку

В. Арефьев [4] звертає увагу на активне використання позаурочних форм занять у фізичній культурі школярів. Це: гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, рухливі ігри, гуртки, секції, змагання і шкільний туризм. Шкільний туризм є важливою складовою позакласної роботи. Туристичні заняття сприяють розвитку ініціативи, наполегливості, дисциплінованості, сили волі а також підвищенню опору організму до захворювань.

Аналізуючи загальну ситуацію, було прийнято рішення дослідити процес фізичного виховання у учнів з підготовчої медичної групи середнього шкільного віку тобто дітей, які не мають відхилення у стані здоров'я або мають незначні, з недостатнім фізичним розвитком. Для школярів підготовчої групи рекомендовано загартування, дотримання режиму дня та рухового режиму, прогулянки, ігри, заняття у фізкультурно-оздоровчих групах

Мета дослідження – вдосконалення процесу фізичного виховання засобами водного туризму для дітей середнього шкільного віку підготовчої медичної групи.



Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури та мережі Інтернет, контент-аналіз документальних матеріалів, метод порівняння та зіставлення.

Результати дослідження та їх обговорення.

Один з важливих факторів ефективного заняття – це радість у школярів під час рухів, тобто необхідно створити позитивний настрій у групі та забезпечити емоційність, щоб діти відчули себе такими ж повноцінними, як і здорові діти. Для контролю навантаження необхідно використовувати суб'єктивні та об'єктивні ознаки втоми. Нами було розроблено комплекс фізичних вправ для учнів підготовчої групи на суходолі та комплекс фізичних вправ для учнів підготовчої групи на воді.

Цей комплекс вправ виконується на суходолі.

1. В.п. – стійка ноги нарізно. Колові рухи руками: 5 рухів вперед і 5 рухів назад. Повторювати 8-12 разів.

2. В.п. – основна стійка, пальці рук змикаються між собою, руки заведені за спину. На рахунок 1-2 – піднятися на носки, відвести руки назад до зведення лопаток (при цьому зробити глибокий вдих); на рахунок 3-4 опуститися (видих). Повторювати 8-12 разів.

3. В.п. – лежачі на спині, руки знаходяться внизу. Зігнувши ноги сісти, обхопити руками гомілки, після чого повернутися у вихідне положення. Повторити 8-12 разів.

4. В.п. – стійка ноги нарізно, руки відведені в сторону. Виконуємо повороти тулуба вправо-вліво, при цьому позиція ніг залишається не змінною. Повторювати по 15 разів у кожную сторону.

5. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Нахили вперед-назад з поступовим збільшенням амплітуди. На рахунок 1-2 пружні нахили вперед 3-4 назад, ноги в колінах залишаються прямими (не згинаються). Виконуємо по 20 нахилів вперед та назад.

6. В.п. – стоячи на одній нозі, виконувати махові руки вперед-вгору – назад вгору вільною ногою, при цьому намагатися досягти максимальної амплітуди. Носки не повинні доторкатися до землі. Виконуємо по 15 махів кожною ногою.

7. В.п. – стоячи на одній нозі, виконуємо колові рухи вправо та вліво вільною ногою, не торкаючись при цьому підлоги, кількість обертів в одну сторону 4. Повторюємо кожною ногою по 10-12 разів.

8. В.п. – основна стійка, ноги на ширині плечей. На рахунок 1 – упор присівши; 2 – упор лежачі; 3 – упор присівши; 4 – вихід в основну стійку. Повторювати 8-12 разів.

9. В.п. – стійка, ноги нарізно, руки розведені в сторону. 1 – мах лівою ногою в праву сторону, руки ліворуч; 2 – мах правою ногою в ліву сторону, руки праворуч. Повторити 5-8 разів кожною ногою.

10. В.п. – стійка, ноги розставлені широко. Нахилити тулуб вперед, руки відведені в сторони. Виконати повороти тулуба «млин». Виконувати по 15 разів у кожную сторону.

11. В.п. – упор лежачі. На рахунок 1 – опустити таз вниз, гарно прогнутися, шию витягнути вгору; 2 – підняти таз, подивитися на коліна. При виконанні вправи руки не згинаються. Повторювати 8-10 разів.

12. В.п. – в положенні лежачі на спині. Ноги зігнуті і розведені нарізно, стопи впираються в підлогу, руки знаходяться внизу долоні торкаються підлоги. Прогнути грудний відділ хребта, і утримуватися в такому положенні 5-8 с. Повернутися у вихідне



положення. Повторювати вправу 4-6 разів.

13.В.п. – лежачі на спині, підняти п'яти з підлоги, випрямити ноги і утримувати їх під кутом 30 градусів на протязі 10-15 с. Повторити вправу 4-8 разів.

14.В.п. – лежачі на спині, руки знаходяться вгорі, випрямлені ноги підняти вперед-угору та доторкнутися пальцями ніг підлоги за головою. Повернутися у вихідне положення. Повторювати 10-12 разів.

Всі вправи з комплексу необхідно виконувати повільно, без перенавантаження, 3 – 5 разів на тиждень, поступово збільшувати темп руху. Якщо є відповідні умови і діти опанували вправи, то можна рекомендувати переходити до комплексу вправ, які виконують стоячи по пояс у воді.

Висновки. Комплекс фізичних вправ для дітей підготовчої медичної групи середнього шкільного віку складається із чотирнадцяти вправ на суходолі з урахуванням рівня складності щодо дітей цієї групи. Систематичне виконання комплексу вправ дає змогу учням середнього шкільного віку покращити свій рівень фізичного розвитку, укріпити м'язи, запобігти ушкодженню зв'язок, створити власну позитивну мотивацію до занять і підготувати серцево-судинну систему до подальших навантажень.

Комплекс вправ підібраний таким чином щоб уникнути перенавантажень на органи і системи організму, оскільки ми маємо справу з дітьми підготовчої медичної групи, і маємо урахувати особливості їх стану здоров'я. Тренування з веслування проходять на свіжому повітрі, що дає змогу повноцінного контакту з навколишнім середовищем. Визначається позитивне виховне, оздоровче, освітнє та прикладне значення занять.


Література:

1. Андреева ОВ. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
2. Апанасенко ГЛ. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. Львів: ПП «Кварт», 2011. 303 с.
3. Апанасенко ГЛ. Долженко ЛП. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007;1:17–21.
4. Арефьев ВГ. Андреева ОВ, Михайлова НД. Практикум учителя фізичної культури: метод. посібник для студентів навчальних закладів II – IV рівня акредитації. Київ, 2021. 342 с.
5. Головач ІІ, Латишев МВ, Салоїд ТМ. Сучасний стан фізичної підготовленості школярів середніх класів. Вища освіта України у контексті інтеграції до Європейського освітнього простору: матеріали міжнар. конф.:26 -28 листопада 2020 р. Ред. Маноха І.П. К.: Гнозис, 2020; 2(2)II(87):256-265.
6. Інструкція про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0773-09#Text>.
7. МОЗ України. Режим доступу <https://moz.gov.ua/article/statistic/indeks-zdorov'ja-ukraina>.




ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ


Дегтярєва Ірина,

 0000-0001-5144-7636

Гасан Юлія,

 0000-0003-1643-3153

Войда Алла,

 0000-0003-3226-6455

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
м. Харків*

Вступ. Використанню психофізичного тренування на заняттях з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи в науково-методичній літературі практично не приділяється уваги. У той же час, значення цього методу впливу на організм для підвищення ефективності навчального процесу досить високо.

Враховуючи стан здоров'я студентської молоді та ризик порушення психологічного стану студента під час навчання, необхідно в сучасних вищих навчальних закладах створити таку систему роботи, яка була б спрямована на зміцнення психологічного та фізичного стану здоров'я.

З позиції сучасної науки, психофізичне тренування є не тільки ефективною формою фізичної культури, але й різновидом психотерапії та аутотренінгу. Воно використовує загальнорозвиваючі та спеціальні вправи, а також деякі види спеціальних дихальних вправ і точковий масаж з метою підвищення функціональних можливостей організму, відновлювання здоров'я та працездатності. Завдяки використанню подібного методу самовиховання і самовдосконалення, людина оволодіває мистецтвом управління своїми духовними силами, сприяє їх росту.

Мета дослідження – дослідити як психофізичне тренування впливає на стан студента спеціальної медичної групи, як один із засобів релаксації.

Матеріал і методи дослідження.

Психофізичне тренування – це метод саме впливу на організм за допомогою зміни: м'язового тону; регульованого дихання; образного уявлення нормального функціонування органів; словесного підкріплення з метою підвищення психофізичного потенціалу; виховання активної уваги; волі; розвитку пам'яті; формування самовладання і адекватної реакції на подразники.

Для придбання найпростіших навичок психічної саморегуляції і відновлення психоемоційної рівноваги, за деякими даними, досить 8-12 разів на місяць займатися по системі психофізичного тренування.

Роль психофізичного тренування особливо велика в умовах різкого скорочення рухової активності людини, як результат широкого впровадження досягнень науково-технічного прогресу. У зв'язку з недоліком руху організм людини відчуває на собі вплив дисгармонії нервових і фізичних функцій.



Також слід сказати, що тренування емоційної стійкості й адекватної реакції на різні життєві ситуації посилює опірність організму стресовим впливам і сприяє загальному оздоровленню. Емоційна діяльність тісно взаємопов'язана з функцією кори головного мозку. Цей зв'язок здійснюється і зміцнюється під впливом психофізичного тренування. Таке тренування дає можливість займаючись не тільки на час позбутися від надмірної нервово-фізичної напруги, але і створює необхідні передумови для пасивно-активного відпочинку для врівноваження нервових процесів.

Найважливішою умовою при оволодінні психофізичного тренуванням є вміння регулювати: процеси дихання, м'язовий тонус, стан психіки. Спеціальні дихальні вправи не тільки підвищують стійкість організму до кисневої недостатності, а й сприяють врівноважуванню нервових процесів і, що важливо, підвищують ефективність ідеомоторних актів, образно представляються як рухи і стани.

Під час експерименту застосовували нервово-м'язову релаксацію та дихальні вправи, які супроводжувалися музикою. Ці вправи робили студенти експериментальної групи наприкінці заняття з фізичного виховання спеціальної медичної групи два рази на тиждень на протязі семестру.

Для перевірки ефективності впровадження психофізичного тренування у процес фізичного виховання спеціальних медичних груп нами використовувався порівняльний аналіз показників функціональної активності (ЧСС) та самооцінка стану після заняття.

Результати дослідження та їх обговорення.

Отриманий порівняльний аналіз показників функціональної активності свідчить про ефективності використання психофізичного тренування в навчальному процесі серед студентів спеціальної медичної групи. У заключній частині заняття у студентів експериментальної групи значно знижувалися показники ЧСС навіть до початкового рівня (на початку заняття).

Самооцінка стану після заняття визначалась студентами після кожного заняття, результати можемо побачити в таблиці 1.

Таблиця 1

Самооцінка стану після заняття

свіжий	3	2	1	0	1	2	3	виснажений
відпочивший	3	2	1	0	1	2	3	втомлений
спокійний	3	2	1	0	1	2	3	заклопотаний
витривалий	3	2	1	0	1	2	3	стомлює
бажання діяти	3	2	1	0	1	2	3	бажання відпочити
задоволений	3	2	1	0	1	2	3	незадоволений
бадьорий	3	2	1	0	1	2	3	млявий

Можна зазначити, що студенти, котрі робили психофізичне тренування після заняття з фізичного виховання, відчували себе більш свіжими, спокійними, мали бажання відпочити.



За об'єктивними ознаками студенти мали гарний колір обличчя, рівномірне дихання та врівноважений психічний стан.

Висновки. Таким чином, у результаті дослідження встановлено, що заняття з фізичного виховання із використанням психофізичного тренування викликають значний інтерес і задоволення у студентів спеціальної медичної групи, помітно підвищують бажання займатися фізичним вихованням, а також збільшують відсоток відвідування занять порівняно з традиційними [5].


Крім цього, ці заняття сприятимуть покращенню здоров'я студентів та рівня їхньої психічної та фізичної підготовленості. Оволодіння засобами психофізичного тренування підвищить рівень професійної майстерності зазначеної групи студентів.

Література:

1. Виленский МЯ. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование. Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни. М.: Сов. спорт, 1996. С. 14-31.
2. Гогун ЄМ. Психологія спорту. Тольятті, 1997. 116 с.
3. Підоян РЛ. Мотивація спортивної діяльності. М. Психологія. М., 1987. 69 с.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ШКОЛЯРІВ 15-17 РОКІВ

Дєдх Марина,

 0000-0002-1950-3412

Сорокун Єгор,

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Вступ. Збереження і покращення здоров'я школярів, формування у них потреби у здоровому способі життя розглядаються як цілісний педагогічний процес, який сформований на принципах комплексності, системності, поєднання науки і практики. Гармонійне поєднання оздоровчої, фізкультурної та спортивної діяльності у фізичному, духовному та моральному, творчому розвитку особистості, безсумнівно, сприяє становленню мобільності, здатності до творчості й активної діяльності школярів [2, 4].

Особливістю діяльності закладів загальної середньої освіти щодо збереження і розвитку здоров'я школярів і формування мотивації до занять фізичною культурою є взаємодія вчителя з учнями та всіляке підвищення мотивації до занять.

На думку Т. Круцевич, Г. Безверхньої, О. Біліченко, Г. Гончар [1, 2, 3, 6] актуальним є формування мотивації у дітей, починаючи з молодшого шкільного віку, спрямовану на забезпечення фізичної активності протягом життя як складової його здорового способу. Мотивацію підлітків до занять спортом та ефективність шкільного процесу вчені пов'язують насамперед з кваліфікацією та досвідом учителів.

Серед науковців, які працюють у сфері фізичної культури, ми виділити тих, хто присвячує свої наукові роботи проблемам розвитку позитивного ставлення до занять з фізичного виховання (Т. Круцевич, 2015-2021; Г. Безверхня, 2014; О. Біліченко 2011);

аналізу факторів, що впливають на формування мотивації (Г. Безверхня, 2002-2004, 2011; Т. Круцевич, 2015-2021); формуванню мотивації до зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання (Т. Круцевич, 2015; О. Марченко, 2019).

Метою дослідження є вивчення ступеню сформованості мотивації до занять фізичною культурою у школярів 15-17 років.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети роботи були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; соціологічний метод (анкетування); педагогічні методи дослідження; методи математичної статистики.

Дослідження проводилося у м. Вишгород у Вишгородській загальноосвітній школі I-III ступенів №1 Вишгородської міської ради, з юнаками і дівчатами 15-17 років у кількості 42 осіб.

Результати дослідження та їх обговорення.

Поняття мотивації та інтересів знаходяться у тісній взаємодії, тому нам для отримання інформації стосовно формування мотивації у школярів було досліджено й інтереси.

Існують різні способи мотивувати школярів до занять фізичними вправами – це демонстрація позитивних впливів фізичних навантажень на організм і фізичний стан, інтерес до нової справи; цікаві форми проведення урочних та секційних занять, можливість самоствердитись в оточенні та у колективі, суспільстві, можливість мати красиве тіло, бути здоровим і зовнішньо привабливим, наслідування кумира, можливість проведення спільно з друзями, цікавого і корисного дозвілля тощо [3, 5, 7].

Першим питанням, яке ми поставили школярам було «Як часто Ви пропускаєте уроки з фізичної культури?», це питання було направлене на оцінку інтересу до уроків фізичної культури (рис. 1).

Результати свідчать, що і дівчата і юнаки в більшій мірі майже не пропускають заняття 71,4% та 80,9% відповідно. Відповідальність до важливості відвідування занять також підкреслюється результатом, що учні пропускають заняття тільки коли хворіють, у дівчат і хлопців це 19,1%. На жаль у групі дівчат присутні учениці, які пропускають заняття по 3-4 рази на семестр, але це не є критичним показником.

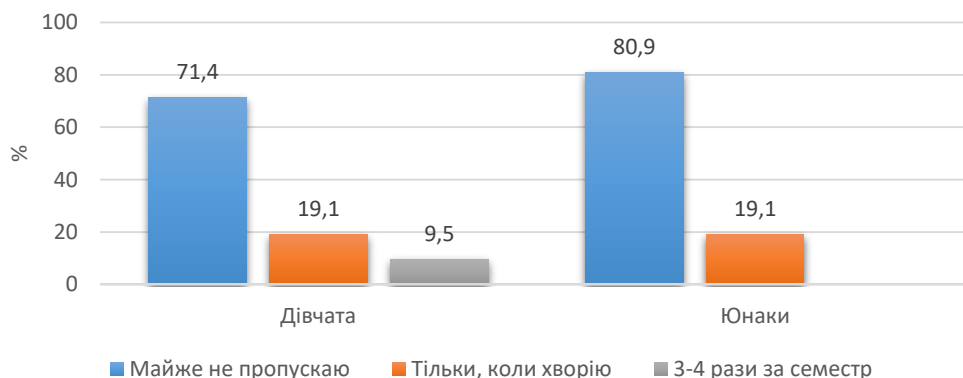


Рис. 1. Пропуски занять з фізичної культури юнаків і дівчат



Щоб з'ясувати мотиви, інтереси до занять нами було поставлено питання «Чи хотіли б Ви збільшення кількості занять фізичною культурою на тиждень?» (рис. 2), адже дивлячись на попередні результати, то пропускають заняття доволі мала кількість школярів.

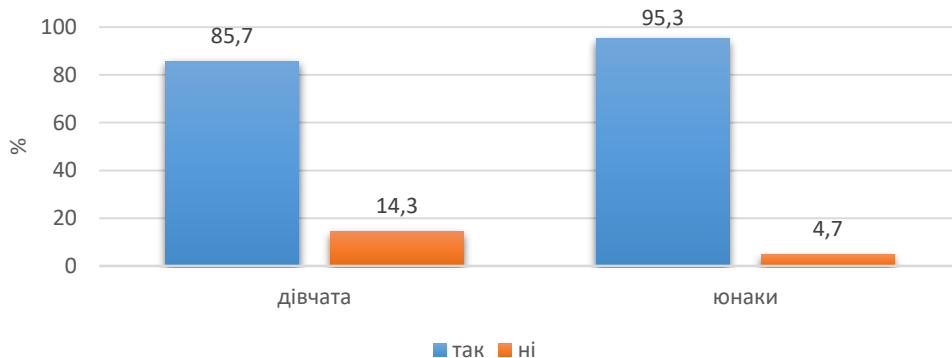


Рис. 2. Бажання до збільшення кількості занять фізичною культурою на тиждень у дівчат і хлопців

Як видно з рисунку 2, більшість респондентів проявляють бажання до збільшення кількості занять фізичною культурою на тиждень, тому ми вирішили з'ясувати скільки разів на тиждень школярі хочуть відвідувати заняття (рис. 3).

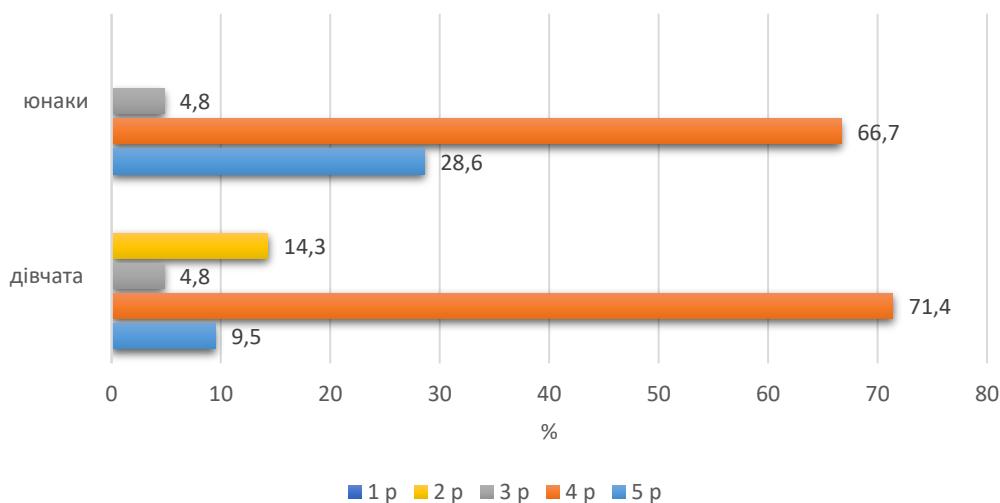


Рис. 3. Скільки занять на тиждень Ви бажаєте відвідувати заняття фізичною культурою?

З результатів опитування (рис. 3) прослідковується позитивна тенденція, що 71,4% дівчат бажають відвідувати заняття фізичною культурою 4 рази на тиждень, у юнаків цей показник теж знаходиться на високому рівні – 66,7%.

Не залишається без уваги той факт, що в досліджуваному контингенті є школярі, які бажають відвідувати заняття фізичною культурою кожного навчального дня, тобто 5 разів на тиждень, серед дівчат – це 9,5 %, а у юнаків – 28,6%, що є в три рази вищим показником ніж у дівчат. Два рази та тиждень бажають відвідувати заняття 14,3% дівчат, серед юнаків бажаючих немає. Однакова кількість респондентів проявляють

бажання відвідувати заняття по три рази на тиждень.

Підкреслюємо, той позитивний показник, що в обох групах відсутні школярі, які бажають відвідувати заняття один раз на тиждень.

Наступним питанням, яке допомогло нам з'ясувати сформованість мотивації до занять фізичною культурою у школярів було «Чи знаєте Ви про позитивний вплив фізичних вправ на організм людини?» (рис. 4).

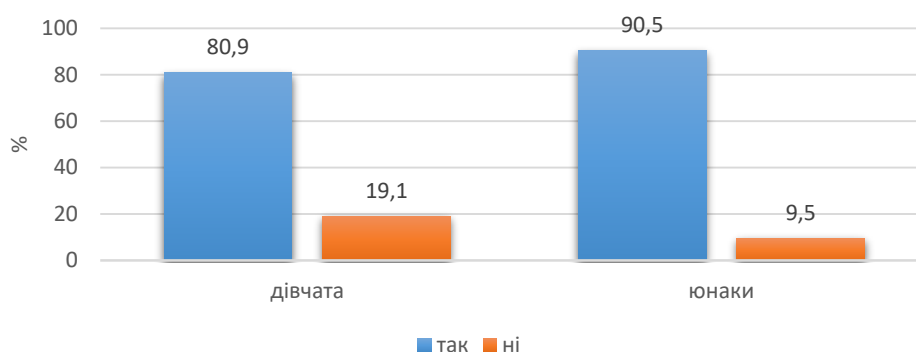


Рис.4. Обізнаність про позитивний вплив фізичних вправ на організм людини

Аналіз даного питання, що висвітлено на рисунку 4 показав, що і дівчата, і юнаки доволі добре обізнані про позитивний вплив фізичних вправ на власний організм, та мають 80,9% і 90,5% відповідно.

В попередніх запитаннях, які було опрацьовано, ми з'ясували, що досліджуваний контингент є доволі зацікавленим та гармонійно розвиненим. Далі для нами було опрацьовано питання «З якою метою Ви відвідуєте заняття з фізичної культури?» (табл. 1).

Таблиця 1

Мета відвідування занять з фізичної культури дівчатами і юнаками, %

№ з/п	Зміст запитання	Дівчата (n=21)	Юнаки (n=21)
1.	Знаю, що це корисно	90,5	81,0
2.	Для отримання оцінки з фізичного виховання	33,3	23,8
3.	Цікаво на заняттях	85,7	95,2
4.	Вчуся виховувати вольові якості	33,3	23,8
5.	Щоб отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами	28,6	42,9
6.	Щоб підвищити свою фізичну підготовленість	42,9	52,4
7.	Щоб не мати заборгованості з предмету	19,0	14,3
8.	Щоб навчитися новим вправам	52,4	33,3
9.	Щоб отримати розрядку після розумового навантаження	47,6	66,7
10.	Щоб підвищити свою рухову активність	42,9	23,8

З результатів таблиці видно, що на першому місці серед мотивів відвідування занять фізичною культурою у дівчат є знання про користь занять – 90,5% та на другому у юнаків – 81%.



На другому у дівчат (85,7 %) та першому у юнаків (95,2%) стоїть мотив, що свідчить про цікавість на заняттях.

Далі пріоритетні мотиви у дівчат і юнаків починають відрізнятися. На третьому місці у дівчат – це щоб навчитися новим вправам (52,4%), у юнаків – щоб отримати розрядку після розумового навантаження (66,7%).

Найнижчими мотивами, які мотивують найменше дівчат і юнаків – це щоб не мати заборгованості з предмету 19% та 14,3% відповідно.

Дивлячись на результати мотивів та інтересів школярів 15-17 років, які ми описали вище, безумовно є втішними. Далі ми вирішили з'ясувати, чи займаються респонденти якимось видом спорту у позашкільних формах занять (рис. 5).

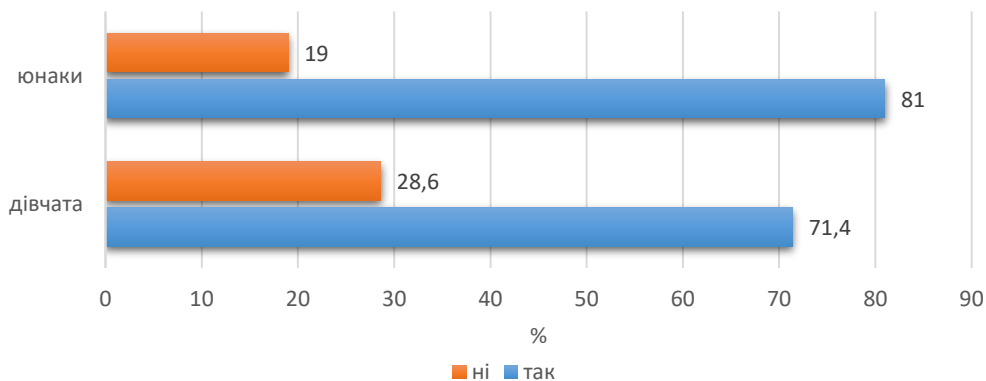


Рис. 5. Заняття спортом дівчат і юнаків у позашкільних формах занять

Результати свідчать, що більшість дівчат і юнаків відвідують додатково секції з видів спорту, у дівчат – це 71,4%, у юнаків 81%.

Висновки. Проаналізувавши дані літературних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів, ми з'ясували, що широке коло авторів займаються проблемою мотивації та інтересів серед школярів. Результати мотиваційної сфери відрізняються за віком, статтю, місцем навчання, сферою діяльності/навчання. На даному етапі становлення даного кола питань тісно пов'язано з їх мотивами та інтересами.

За результатами опитування нами було з'ясовано низку питань, які характеризують ступінь сформованості мотивації в школярів 15-17 років.

Перспективою подальших досліджень буде аналіз ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури школярів 15-17 років.

Література:


1. Безверхня Г, Гончар Г. Мотиваційні пріоритети студентів до освоєння професії викладача фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2011;1:28–30.
2. Безверхня Г. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008;3/4:99–102.
3. Безверхня ГВ, Маєвський МІ. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015;2(46):28–33.
4. Біліченко ОО. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів [автореферат]. Дніпропетровськ: Дніпропетровський ДІФКС. 2014. 22 с.



5. Дєдх МО. Гендерний підхід до формування індивідуальної фізичної культури учнівської молоді у процесі фізичного виховання: дис. ...д-ра філософії. Київ, 2021. 280 с.
6. Дєдх МО. Гендерні особливості інтересів і мотивів до занять спортом у юнаків і дівчат. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019;3:95-02.
7. Круцевич Т, Биличенко Е. Отношение юношей и девушек к занятиям по физическому воспитанию в вузе. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012;1:114–119.
8. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2017. Т.1. 392 с.

МОЖЛИВІСТЬ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОГО МАТЕРІАЛУ ПІДЛІТКАМИ ТА СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ, КУРСАНТАМИ З ПОТЕНЦІАЛОМ ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Діхтяренко Зоя,

 0000-0003-1869-7494

*ІПВ Національної академії педагогічних наук України, м. Київ,
Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь;*

Діхтяренко Катерина,

ліцей № 3, м. Ірпінь

Вступ. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Це високе і відповідальне призначення. Його створенням на початку ХХІ століття можна вважати час впровадження у 2008 році в Україні та за кордоном засновником всього українського хортингу Е. Єрьоменком нової для спортивного співтовариства, придуманої ним назви «Хортинг», правил змагань та системи підготовки спортсменів, які до цього часу в світі не застосовувалися. Зараз бойовий хортинг працює в допомогу підвищення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів, а також курсантів і студентів спеціалізованих відомчих закладів вищої освіти [2; 3, с. 4]. Починають професійно тренуватися в гуртках «Бойовий хортинг» учні початкових класів, а підлітки вже виступають активно на змаганнях різного рівня.

Закон України «Про основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007–2015 роки» однією з найважливіших особливостей нашого часу вважає «перехід розвинутих країн світу від постіндустріального до інформаційного суспільства, що зумовлює необхідність упровадження ІКТ в усі сфери життєдіяльності». Однією з головних умов успішності цього переходу є забезпечення навчання, виховання, професійної підготовки людини для роботи в інформаційному суспільстві¹.

Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 № 1089:

¹ <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/537-16#Text>



Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Напрямок «Цифрова трансформація сфери фізичної культури і спорту». Стратегічна ціль: можливість подолання наявних викликів у сфері фізичної культури і спорту шляхом прийняття цифрових інформаційних рішень².

Інформаційне забезпечення спрямовано на формування громадської думки щодо позитивного впливу фізичного та спортивного виховання, дитячо-юнацького спорту на розвиток особистості. З цією метою здійснюється: створення навчальних і науково-популярних радіо- та телепередач; випуск науково-методичних журналів; використання інформаційних технологій та відповідного моніторингу для підвищення уваги всіх учасників навчально-виховного процесу, громадськості до фізичного та спортивного виховання та дитячо-юнацького спорту³.

Таким чином, можливість інформаційних технологій для вивчення теоретичного матеріалу підлітками та студентською молоддю, курсантами з потенціалом формування активної життєвої позиції засобами бойового хортингу є актуальним дослідженням, і, особливо, під час дистанційного навчання спортсменам [3].

Аналіз останніх публікацій [5-11] дає можливість зробити загальний висновок, що дане дослідження потрібно проводити, а результати експерименти висвітлювати в наукових публікаціях в Україні та за кордоном.

На основі виокремлення актуальності дослідження та аналізу останніх публікацій нами визначено **мету** – це наукове обґрунтування можливості інформаційних технологій для вивчення теоретичного матеріалу підлітками та студентською молоддю, курсантами з потенціалом формування активної життєвої позиції засобами бойового хортингу.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення вирішення мети публікації було вирішено використовувати методи дослідження: вибір і теоретичний аналіз літературних джерел за темою дослідження, синтез актуальних публікацій, тестування, педагогічні спостереження.

Зв'язок роботи з науковими темами. Відтак, вище перелічені – аналіз останніх досліджень і публікацій дають можливість констатувати, що дане дослідження є актуальною публікацією, яке направлене на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-11]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) ННІ СФБПР УДФС України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); на 2021-2026 роки «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (державний реєстраційний номер 0121U113261); 2) Інститут проблем виховання НАПН України на 2020-2022 роки за загальною темою: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Результати дослідження та їх обговорення.

«У зв'язку з набранням чинності 16 жовтня 2020 року Положення про дистанційну

² <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0909-05#Text>

³ <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>



форму здобуття повної загальної середньої освіти, затвердженим наказом МОН від 08 вересня 2020 року № 1115, зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 28 вересня 2020 року за № 941/35224 (далі - Положення), МОН надає рекомендації закладам загальної середньої освіти (далі – заклади освіти) щодо організації освітнього процесу під час дистанційного навчання»⁴. А, отже, усі загальноосвітні школи, заклади вищої освіти і т.д. проводять дистанційно навчання для учнів, студентів, курсантів. Таким чином, під час Всесвітньої пандемії COVID-19 навчання з усіх навчальних предметів проходило дистанційно в Googl Meet, Moodle, Zoom, Google Classroom та ін. навчальних платформах у загальноосвітніх школах і закладах вищої освіти України [3, с. 43-48]. А, отже, вчителі фізичної культури, тренери, викладачі теоретичну та практичну частини тренування з бойового хортингу вели дистанційно, формуючи активну життєву позицію, проявляючи креативність, позитивне мислення та ставлення на навчально-тренувального процесу.

Для правильного планування навчального процесу з бойового хортингу потрібно мати на увазі, що фахівці виокремлюють п'ять видів підготовки спортсменів бойового хортингу:

1. Теоретична підготовка. Така підготовка передбачає знання законів спортивного тренування, правил змагань тощо.

2. Технічна підготовка. Зміст технічної підготовки – засвоєння і вдосконалення спортивної техніки та її варіантів (під спортивною технікою розуміють навичку автоматичних рухів, від яких залежить результат спортивних дій).

3. Тактична підготовка. Тактика – оптимальний спосіб боротьби в конкретних умовах, спрямована на досягнення перемоги. Під час боротьби виникає багато несподіваних ситуацій, коли спортсмен бойового хортингу повинен прийняти самостійне рішення, тобто, знайти і здійснити відповідний прийом. Такий досвід набувається багаторічним тренуванням.

4. Фізична підготовка. Фізична підготовка – це цілеспрямований систематизований процес, спрямований на: поліпшення загальних рухових навичок; розвиток спеціальних рухових здібностей залежно від характеру спортивної діяльності.

5. Психологічна підготовка – дії тренерів, спортсменів і менеджерів, які спрямовані на формування й розвиток психічних процесів, якостей особистості спортсменів бойового хортингу і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях. При цьому розуміється, що психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки (загальної фізичної, спеціальної фізичної, теоретичної, тактичної, технічної), а також є умовою успішного виступу на змаганнях. Рідше цей термін застосовується для характеристики педагогічної діяльності тренерів, які вирішують завдання підвищення психологічної готовності спортсменів [1, с. 47-48].

Таким чином, можливість інформаційних технологій для вивчення теоретичного матеріалу підлітками та студентською молоддю, курсантами з потенціалом

⁴ <https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-organizaciyi-distancijnogo-navchannya>



формування активної життєвої позиції засобами бойового хортингу було визнано наступним чином – розробка К. Діхтяренко тестових питань із варіантами відповідей.

Після педагогічних спостережень (три тренування) за проведенням теоретичної частини занять з бойового хортингу дистанційно та очно (відповідно 1 та 2 заняття) було розроблено К. Діхтяренко тестові питання з варіантами відповідей та завантажено в групу тренера в хмарних сервісах Google. Спортсмени гуртка «Бойовий хортинг»: підлітки та студентська молодь, курсанти за певний час, у визначений день повинні були самостійно прочитати тести, варіанти відповідей та вибрати одну правильну відповідь (на їхню думку), прослухавши попередньо дистанційно та очно теоретичний матеріал.

1. Одним із найважливішим принципом досягнення мети зміцнення здоров'я нації як одного з чинників національної безпеки країни визначено:

а) гарантія можливостей та доступність знань у галузі фізичної культури для привілейованого стану населення України;

б) визнання несамостійності фізкультурно-спортивних об'єднань, але отримання фінансової підтримки з сторони держави;

в) єдність нормативно-правової бази фізичної культури і спорту на всій території України;

г) гарантія рівних прав, можливість до доступу знань з фізичної культури і спорту за встановлений внесок коштів для всіх верств населення України.

2. Основна мета Концепції розвитку бойового хортингу в системі освіти України:

а) підготовка до змагань, оголошення суддівської колегії, збирання фінансового капітал;

б) проведення семінарів з бойового хортингу, запрошення нових тренерів на роботу, пошук спортсменів;

в) масове розповсюдження інформації про бойовий хортинг (дитячі садочки, школи, університети, санаторії тощо);

г) створення громадянам України необхідних умов для розвитку їхньої фізичної та духовної культури за допомогою занять бойовим хортингом як національним видом спорту, якісної професійної підготовки, цікавого фізично активного відпочинку й ефективного медично-реабілітаційного сервісу.

3. Одним із основних завдань бойового хортингу є:

а) забезпечення тільки для громадянам України рівних можливостей займатися бойовим хортингом;

б) формування у населення, особливо у дітей та підлітків, стійкого інтересу і потреби в регулярних заняттях бойовим хортингом, підвищення рівня освіченості в галузі фізичної культури, спорту і здорового способу життя;

в) збільшення матеріально-технічної спортивної бази для занять бойовим хортингом за рахунок спонсорів;

г) досягнення високого рівня професіоналізму всіх категорій фахівців і обслуговуючого персоналу за рахунок спортивного клубу бойового хортингу.

4. Якими принципами потрібно керуватися, щоб реалізувати Концепцію розвитку бойового хортингу в системі освіти України:

а) головний об'єкт діяльності спортивних організацій – пересічний громадянин;

пріоритетна цінність: його потреба у всебічному розвитку своєї особистості;

б) головний об'єкт діяльності спортивних організацій – тренер з бойового хортингу; пріоритетна цінність: допомога у саморозвитку та реалізації його спортсменів;

в) головний об'єкт діяльності спортивних організацій – батьки або опікуни спортсмена; головна мета: допомогти у вихованні моральних і фізичних якостей дитини;

г) головний об'єкт діяльності спортивних організацій – пересічний громадянин; пріоритетна цінність: виховати в нього спортсмена, який зможе застосувати силу в любому місці та з любим по силі супротивником.

5. Скільки існує напрямів діяльності з розвитку бойового хортингу:

- а) 4 напрями;
- б) 4 основних і 2 додаткових напрямів;
- в) 6 напрямів;
- г) 5 напрямів.

6. Як називається кваліфікація ступенів бойового хортингу?

- а) поясна система;
- б) САН;
- в) РАНК;
- г) Сан Транс.

7. Єдиного регламенту проведення змагань різного рівня є:

- а) від клубних до фінальних міжнародних;
- б) від клубних до фінальних обласних;
- в) від клубних до фінальних всеукраїнських;
- г) від клубних, шкільних до фінальних районних.

Висновки:

- ✚ Розроблені К. Діхтяренко тестові питання з варіантами відповідей для спортсменів гуртка «Бойовий хортинг»: підлітки та студентська молодь, курсанти – це перша частина, що розрахована на перше півріччя навчально-тренувальної діяльності.
- ✚ Визначена мета публікації: це наукове обґрунтування можливості інформаційних технологій для вивчення теоретичного матеріалу підлітками та студентською молоддю, курсантами з потенціалом формування активної життєвої позиції засобами бойового хортингу – була досягнута розробленими К. Діхтяренко тестами з чотирма варіантами відповідей. Наступна частина тестів і їх результати (за рівнями знань спортсменів гуртка «Бойовий хортинг») будуть описані в інших публікаціях, що відобразить перспективи подальших досліджень та підтвердить актуальність і своєчасність обраної теми.

Література:

1. Бойко В, Діхтяренко З, Єрьоменко Е. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів. *Теорія і методика хортингу*. 2017;8:46–55.




2. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі. *Теорія і методика хортингу*: зб. наук. праць. К.: Паливода А. В., 2014;1:53–59.
3. Діхтяренко З, Гаєвий В, Єрєсова С, Корнійчук С. Формування фізичної культури в учнів і студентів-хортингістів в умовах обмежень у русі під час всесвітньої пандемії COVID 19. *Фізичне виховання в рідній школі*. К.: Педагогічна преса. 2020;3(128):43-48.
4. Єрєоменко ЕА. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України: монографія. К.: ГС «НФБХУ», 2020. 203 с.
5. Присяжнюк С, Єрєоменко Е, Діхтяренко З, Єрєоменко В. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язберезувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій. *Теорія і методика хортингу*. 2018;9:223–231.
6. Хатько А. Використання хмарних сервісів Google у професійній діяльності фахівців з хортингу. *Теорія і методика хортингу*: зб. наук. праць. К.: Паливода А. В., 2016;6:154–161.
7. Хатько АВ. Можливості використання інформаційно-комунікаційних технологій в професійній діяльності фахівців з хортингу. *Теорія і методика хортингу*: зб. наук. праць. К.: Паливода А. В., 2015;4:217–227.
8. Dovgan N, Fedorchenko T, Yeromenko E, Dikhtiarenko Z, Kukushkin K, Lavrentiev O, Sergienko Y, Khatko A, Khimich V, Shcherbina Y, Pustoliakova L, Hulai V, Demchenko N, Hrek T, Vaskivska T, Yeromenko V, Ovsiukova O, Zub R, Melnik B. Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets. pp. 272–357.
9. Malynskyi I, Boyko V, Dovgan N, Dikhtiarenko Z, Yeromenko E, Fedorchenko T, Lytvynenko A, Khatko A, Pustoliakova L, Ostapenko O, Zubalii M, Khimich V, Koval A, Zhivolovich S, Korobchenko A, Ostapchuk L. Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; 2021. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students. pp. 226–273.
10. Khatko A, Dikhtiarenko Z, Yeromenko E, Yeromenko V. The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in Combat horting. Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets. pp. 314-326.
11. Khatko A, Dikhtiarenko Z, Yeromenko E, Lytvynenko A. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel. Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. pp. 247-252.



ЕФЕКТИВНІСТЬ ПЕРСОНАЛЬНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ З ВИКОРИСТАННЯМ TRX-ПЕТЕЛЬ ДЛЯ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Єракова Любов,

 0000-0002-4797-6305

Берега Іванна,

Белоус Марина,

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Вступ. Для більшості розвинених країн актуальним є збереження і підтримання фізичного і психічного здоров'я жінок зрілого віку, які виконують різноманітні соціальні, виробничі, політичні, сімейні, репродуктивні, виховні функції. При цьому питання здоров'я і фізичної працездатності жінок стає тим гострішим, чим помітніший прогрес цивілізації, завдяки якому з одного боку людство має побутові блага, телебачення, швидкісний транспорт, комп'ютерні технології, а з іншого – глибоку неузгодженість природних, соціальних, духовних основ людської життєдіяльності [5].

Справжнім наріжним каменем нашого часу (особливо в технологічно високорозвинених країнах) стала проблема дефіциту рухової активності, що провокує виникнення порушень опорно-руховому апарату, серцево-судинної, дихальної, ендокринної, травної системах, а також поява надлишкової маси тіла, депресій, нервово-психічних розладів. Відповідно все вище згадане суттєво погіршує якість життя [1, 3].

Значною мірою окреслена проблема стосується людей, що займаються різними видами інтелектуальної діяльності. І, якщо в молодому віці негативні наслідки гіподинамії і гіпокінезії нівелюється за рахунок природних резервів життєздатності організму, то в більш зрілому віці вони проявляються в повній мірі і поглиблюються віковими інволюційними змінами, розвитком клімактеричного синдрому, нераціональним харчуванням, шкідливими звичками, стресами [2]. Навпаки, особи, які залучені в регулярні заняття рухової активністю, відрізняються більш стабільними показниками соматичного стану.

Разом з тим, як показують дослідження багатьох авторів, більшість жінок другого періоду зрілого віку не достатньо відвідують тренажерні зали та фітнес-клуби, висуваючи найрізноманітніші причини, але в цілому вони зводяться до наступних: немає часу (60,7%); не можу себе змусити (57,3%); немає місць для занять (55,6%); ні з ким ходити (45,3%); матеріальна скрута (31,6%); відсутня відповідна вікова група (16,2%) [4, 6].

У зв'язку з цим, на нашу думку, в даний час гостро постає питання чим зацікавити і залучити жінок до занять оздоровчим фітнесом. Одним з методів зацікавлення і залучення до програм тренувань є використання додаткового обладнання, а саме петель TRX [7]. Актуальність проблеми та необхідність пошуку шляхів її вирішення обумовили висунення робочої гіпотези, яка побудувала такі припущення, що



тренування за допомогою петель TRX є ефективним засобом заповнення дефіциту рухової активності та силових навантажень жінок другого періоду зрілого віку, і, як наслідок, може сприяти підвищенню їх працездатності, силових показників, витривалості та поліпшенню соматичного і психоемоційного стану.

Мета дослідження – визначити ефективність фітнес-програм з використанням функціональних петель TRX, які реалізуються у персональному форматі для жінок другого періоду зрілого віку.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз провідної науково-методичної літератури, антропометричні методи дослідження, методи оцінки рівня фізичного стану, фізіологічні методи, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі фітнес клубу «SportLife-Теремки», в якому взяло участь 10 жінок другого періоду зрілого віку. Для вирішення поставлених завдань ми визначили показники фізичного стану, розробили та реалізували програми персональних тренувань з використанням функціональних петель TRX.

Результати дослідження та їх обговорення.

Аналіз показників фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку дозволив установити, що лише 60% обстежених мають показники, що відповідають віково-статевим нормам за пробою Штанге та 20% – за пробою Генча. За результатами констатувального експерименту виявлено, що 60% жінок мають нижчий середнього та низький рівень фізичного стану. При цьому 30% жінок мають надлишкову масу тіла та 20% характеризуються напруженням механізмів адаптації ССС. Встановлено зниження показників фізичної працездатності та функціональних показників систем дихання та кровообігу.

Нами було розроблено фітнес-програму з використанням функціональних петель TRX для жінок другого періоду зрілого віку строком на 2 місяці. Розроблена програма має типову структуру та може бути адаптована для жінок із різними рівнями фізичного стану за рахунок використання різних методичних прийомів виконання вправ, тобто сетами, сплітами, кругове тренування за кількістю або за часом. Більш прості варіанти виконання вправ можливі за рахунок вихідних положень відповідно до петель за рахунок чого реалізується принцип доступності. Більш складні модифікації ми використовували ближче до кінця реалізації програми для жінок із вище середнього та високим рівнями фізичного стану за рахунок комбінації вправ з петлями та фітболами, Bosu, медболами. Тренування реалізовувались зрази на тиждень, виключно у персональному форматі, що дозволяло індивідуалізувати навантаження, вибірково використовувати вправи, відповідно до завдань, контролювати техніку та інтенсивність виконання вправ.

За результатами формувального експерименту ми визначили вплив персональних фітнес-програм з використанням функціональних петель TRX на показники фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку. ІМТ знизився до нормального рівня і становив 24,49 у.о. Достовірними виявились зміни обхватних розмірів: обхват плеча на 9,92%; обхват талії на 8,9%; обхват стегон на 5,82%; обхват стегна на 5,16%. Оптимізувались показники серцево-судинної та дихальної системи.

Знизилось ЧССпок (72,5 уд/хв.), АТсист (117,6 мм рт. ст.), АТдіаст (72,3 мм рт. ст.). Підвищились показники проби Штанге в середньому на 12 с та проби Генча на 9 с. Підвищився індекс фізичного стану (20% – вище середнього 50 % – середній); 70% жінок покращили рівень фізичної працездатності.

Висновки:

- ✚ Досягнення успішності жінок в умовах сучасного суспільства практично неможливе без підтримання стабільного рівня фізичного здоров'я та відповідного зовнішнього вигляду. Протидія інволюційним процесам стає актуальною все після 40 років, коли вже починається зниження дій жіночних гормонів, які забезпечують молодість та високу працездатність. Існує декілька напрямків профілактики процесів старіння, таких як фармакологічна підтримка, косметологія, харчування та звичайно раціональна рухова активність.
- ✚ Одним із достатньо нових напрямків фітнесу, який є досить затребуваним у жінок другого періоду зрілого віку, є система вправ, розроблена за допомогою функціональних петель TRX, яка передбачає підвищення фізичної працездатності та має позитивний вплив на психоемоційний стан жінок другого періоду зрілого віку, сприяє профілактиці серцево-судинних та метаболічних захворювань.
- ✚ У спеціальній науковій та методичній літературі досить ретельно розглянуто питання програмування персональних занять, проте поява нового обладнання, такого як функціональні петлі, специфіка способу життя та відповідно особливостей фізичного стану потребує на наш погляд подальшого розгляду та уточнення ефективності різноманітних фітнес-програм.
- ✚ Проведені нами дослідження свідчать про достовірне покращення показників фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку при раціональній організації системи персональних тренувань на основі сучасних фітнес-технологій.

Література:

1. Андреева ОВ, Нагорна АЮ. Оцінка інформативності окремих антропометричних показників для проектування самостійних занять оздоровчим фітнесом жінок зрілого віку з надлишковою масою тіла. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт.* 2018; 30:54-58.
2. Опришко НО. Програмування оздоровчих занять для жінок 36-55 років з урахуванням їх рівня рухової функції. 2012.
3. Романенко НИ. Содержание физической подготовки женщин 35-45 лет с использованием различных видов фитнеса на основе учета соматотипа. Автореф. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2013.
4. Сапожникова ОВ. Оздоровительная технология физических упражнений на основе отягощения для женщин второго зрелого возраста. Автореф, 2010.
5. Федорова ОН. Комплексное применение средств пилатеса и аквааэробики на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста. Автореф. 2012.




6. Andrieieva O, Yarmak O, Kashuba V, Drozdovska S, Ginevičienė V, Blagii O, Akimova-Ternovska M. Efficiency of a combined fitness program for improving physical condition in young women. *Theory and methods of the physical education*. 2020;4:195-204

7. Chukhlantseva N, Cherednychenko I, Kemkina V. The influence of high-intensity functional training versus resistance training on the main physical fitness indicators in women aged 25-35 years. 2020.


МОЖЛИВОСТІ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ – УСПІШНИХ ОСОБИСТОСТЕЙ

Єрьоменко Едуард,

 0000-0002-8162-7539

Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь;

Кукушкін Костянтин,

 0000-0002-0092-6204

Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь

Вступ. За останні роки в державній політиці України в сфері виховання відбулися істотні зміни щодо оцінки місця і ролі патріотичного виховання. Потребу у військово-патріотичному вихованні особистості визначено в нормативно-правових актах Уряду України, інших актах законодавства. Так, в Стратегії національно-патріотичного виховання, затвердженою Указом Президента України від 18 травня 2019 року № 286, зазначено, що в Україні національно-патріотичне виховання є одним із пріоритетних напрямів діяльності держави та суспільства щодо розвитку національної свідомості на основі суспільно-державних (національних) цінностей (самобутність, воля, соборність, гідність), формування у громадян почуття патріотизму, поваги до Конституції і законів України, соціальної активності та відповідальності за доручені державні та громадські справи, готовності до виконання обов'язку із захисту незалежності та територіальної цілісності України, сповідування європейських цінностей.

Військово-патріотичне виховання є важливим засобом громадянської освіти. Утвердження поваги до державної мови, піднесення її престижу серед громадян є важливим аспектом формування й розвитку особистості та основою військово-патріотичного виховання.

Актуальність військово-патріотичного виховання громадян зумовлюється необхідністю консолідації та розвитку суспільства, сучасними викликами, що стоять перед Україною і вимагають постійного вдосконалення військово-патріотичного виховання [8, с. 606-607].

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Це високе і відповідальне призначення. Його створенням на початку XXI століття можна вважати час впровадження у 2008 році в Україні та за кордоном засновником всього українського хортингу Е. Єрьоменком нової для спортивного співтовариства, придуманої ним назви «Хортинг», правил змагань та системи підготовки спортсменів,



які до цього часу в світі не застосовувалися. Зараз бойовий хортинг працює в допомогу підвищення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів, а також курсантів і студентів спеціалізованих відомчих закладів вищої освіти [1-12]. З початкових класів починають інтенсивно тренуватися в гуртках «Бойовий хортинг» учні початкових, а вже з десяти років – виступають на змаганнях різного рівня.

Отже, можливості бойового хортингу щодо формування військово-патріотичного виховання старшокласників – успішних особистостей є на сьогодні актуальним дослідженням, і, таким чином, спортсменам під час дистанційного навчання [4].

Аналіз останніх публікацій [5-12] дає можливість констатувати факт, що дане наукове дослідження потрібно проводити, а отримані результати експериментів оприлюднювати у публікаціях в Україні та за кордоном.

Таким чином, конкретизовано **мету публікації** – це можливості бойового хортингу щодо формування військово-патріотичного виховання старшокласників – успішних особистостей.

Матеріал і методи дослідження. Щоб вирішити мету публікації нами використано методи дослідження: вибір і теоретичний аналіз літературних джерел за темою дослідження, синтез актуальних публікацій.

Зв'язок роботи з науковими темами. Отже, вибір і теоретичний аналіз літературних джерел за темою дослідження, синтез актуальних публікацій дають можливість зробити висновок, що наше дослідження актуальне та направлене на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-12]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) ННІ СФБПР УДФС України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); на 2021-2026 роки «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (державний реєстраційний номер 0121U113261); 2) Інститут проблем виховання НАПН України на 2020-2022 роки за загальною темою: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Результати дослідження та їх обговорення.

Військово-патріотичне виховання набуває характеру системної і цілеспрямованої діяльності органів державної влади, органів місцевого самоврядування, закладів освіти, організацій громадянського суспільства, громадян з формування у людини і громадянина високої національно-патріотичної свідомості, почуття відданості своїй Українській державі.

В основу системи національно-патріотичного виховання покладено ідеї зміцнення української державності як консолідуючого чинника розвитку суспільства, формування патріотизму та утвердження національних цінностей.

Реалізація Стратегії національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2017– 2020 роки здійснюється відповідно до плану, затвердженого розпорядженням Кабінету Міністрів України від 18 жовтня 2017 року № 743. Планом передбачено ряд



заходів, головними виконавцями якого є центральні та місцеві органи виконавчої влади, органи місцевого самоврядування, Національна академія педагогічних наук України, громадські об'єднання.

Зокрема Українському інституту національної пам'яті та Міністерству культури України доручено у 2018 році розробити рекомендації для державних органів влади щодо здійснення перейменувань юридичних осіб, які перебувають у сфері їх управління, назви яких містять елементи символіки, пов'язаної з колоніальним минулим, на честь учасників українського визвольного руху, Української революції 1917–1921 років, воєн, осіб, які брали участь у захисті незалежності, суверенітету та територіальної цілісності України, а також в антитерористичній операції.

Міністерству освіти і науки України разом з Національною академією педагогічних наук України доручено у 2018–2020 роках передбачити під час підготовки законів України у сфері освіти окремих статей про державницьке, громадянське, національно-патріотичне, правове, екологічне виховання. Міністерству оборони України, Міністерству освіти і науки України та Міністерству молоді та спорту України у 2018 році розробити і сформулювати нові стандарти військово-прикладних професій, які відповідатимуть вимогам часу, соціально-економічному і політичному устрою сучасної України, обласним, Київській міській державній адміністрації у 2017–2020 роках доручено розробити та затвердити обласні програми з національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2018–2021 роки відповідно до ціннісних орієнтирів та індикаторів ефективності, визначених в Указі Президента України від 13 жовтня 2015 року № 580 «Про Стратегію національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016–2020 роки».

Міністерству освіти і науки України, Міністерству молоді та спорту України, Міністерству оборони України та Міністерству культури України у 2018–2020 роках доручено проводити в навчальних закладах Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»).

Міністерству оборони України, Міністерству освіти і науки України, Міністерству молоді та спорту України та Міністерству внутрішніх справ України у 2018–2020 роках доручено надавати організаційно-методичну допомогу громадським об'єднанням військово-патріотичного спрямування у проведенні військово-історичних фестивалів, військово-патріотичних зборів, реконструкцій воєнно-історичних подій, військово-патріотичних ігор та військово-спортивних таборів для молоді.

Міністерству оборони України, Міністерству внутрішніх справ України та Міністерству освіти і науки України у 2017–2020 роках доручено надавати допомогу загальноосвітнім навчальним і позашкільним навчальним закладам в організації та проведенні навчально-польових зборів та інших організаційно-масових заходів військово-патріотичного спрямування, обласним, Київській міській державним адміністраціям, органам місцевого самоврядування.

Міністерству культури України, Міністерству освіти і науки України та Українському інституту національної пам'яті у 2018–2020 роках доручено сприяти організації реекспозицій в музеях України та музеях при навчальних закладах краєзнавчого, етнографічного та історичного профілю з метою посилення їх національно-патріотичного впливу через представлення інформації про 608

український визвольний рух ХХ століття, Героїв Небесної Сотні, проведення антитерористичної операції, волонтерів, громадян, які зробили значний внесок у зміцнення обороноздатності держави.

Міністерству культури України, іншим центральним органам виконавчої влади, обласним, Київській міській державним адміністраціям у 2017–2020 роках доручено оновити фонди бібліотек національно-патріотичною літературою про мовно-культурну самобутність українського народу і героїзм у боротьбі за незалежність та територіальну цілісність держави.

Міністерству інформаційної політики України, Міністерству оборони України, Міністерству внутрішніх справ України, Адміністрації Державної прикордонної служби України, Державному комітету телебачення і радіомовлення України, Українському інституту національної пам'яті, Державній архівній службі України, обласним, Київській міській державним адміністраціям у 2017–2020 роках доручено поширити соціальну рекламу, спрямовану на консолідацію суспільства навколо захисту України, популяризацію військової служби, утвердження спадкоємності традицій борців за незалежність України, донесення достовірної інформації про роль Збройних Сил, інших військових формувань, утворених відповідно до законів України, у забезпеченні миру і стабільності в Україні.

Міністерству оборони України, Міністерству освіти і науки України, Адміністрації Державної прикордонної служби України, іншим центральним органам виконавчої влади у 2018–2020 роках доручено налагодити військово-шефську співпрацю навчальних закладів з військовими частинами, вищими військовими навчальними закладами щодо надання допомоги в організації проведення заходів національно-патріотичного спрямування на базі музеїв, територій військових містечок, кімнат бойової слави, обласним, Київській міській державним адміністраціям у 2018–2020 роках доручено підтримувати та розвивати на регіональному рівні національні види спорту, посилити співпрацю з військовими комісаріатами щодо підготовки молоді до збройного захисту держави, організувати проведення навчально-польових зборів на базі військових частин, профорієнтаційної роботи.

Міністерству молоді та спорту України у 2018–2020 роках доручено надавати фінансову підтримку інститутам громадянського суспільства відповідно до Порядку проведення конкурсу з визначення програм (проектів, заходів), розроблених інститутами громадянського суспільства, для виконання (реалізації) яких надається фінансова підтримка, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12 жовтня 2011 року № 1049, на реалізацію проектів, заходів національно-патріотичного виховання, спрямованих на:

- формування ціннісних орієнтирів та утвердження національно-патріотичної свідомості дітей та молоді; популяризацію національної духовно-культурної спадщини;
- підвищення рівня знань про видатних особистостей українського державотворення та героїв боротьби українського народу за незалежність і територіальну цілісність України;



- ушанування пам'яті жертв окупаційних режимів, зокрема Голодомору 1932–1933 років і масових голодів 1921–1923 і 1946–1947 років, депортації кримсько-татарського народу;
- збільшення чисельності членів громадських об'єднань, діяльність яких спрямована на національно-патріотичне виховання дітей та молоді;
- збільшення чисельності молоді, що готова до виконання обов'язку із захисту незалежності та територіальної цілісності України; підготовку громадських активістів, які залучаються до організації і проведення Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура») [8, с. 607-608].

Висновки:

- + Перераховано проекти, заходи національно-патріотичного виховання, що спрямовані на формування і розвиток у молоді таких важливих соціально-значущих якостей, як громадянська зрілість, любов до Батьківщини, відповідальність, почуття обов'язку, вірність національним традиціям, прагнення до збереження і зміцнення історичних і культурних цінностей, що призведе до зростання її активності у вирішенні найважливіших проблем життєдіяльності суспільства.
- + Мета військово-патріотичного виховання старшокласників засобами бойового хортингу – розвиток в особистості спортсмена бойового хортингу високої соціальної активності, громадянської відповідальності, моральності, духовності, становлення особистості, що володіє позитивними цінностями і якостями, здатними проявити і реалізувати їх в суспільно-творчому процесі в інтересах Батьківщини [6, с. 278].
- + Визначена мета публікації: це можливості бойового хортингу щодо формування військово-патріотичного виховання старшокласників – успішних особистостей – була досягнута. Наступна тема публікації – розроблення тестів із рівнями знань спортсменів гуртка «Бойовий хортинг» про формування військово-патріотичного виховання старшокласників – успішних особистостей, що відобразить перспективи подальших досліджень та підтвердить актуальність і своєчасність обраної теми.

Література:

1. Бойко В, Діхтяренко З., Єрьоменко Е. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів. *Теорія і методика хортингу*. 2017;8:46–55.
2. Діхтяренко З, Постовий В. Готовність до захисту Вітчизни закладено в унікальності системи хортингу – давні та славні історико-культурні корені українського народу. *Теорія і методика хортингу*: зб. наук. праць. Ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін. К.: Паливода А. В., 2016;6:6–14.
3. Діхтяренко З. Дослідження основних понять хортингу: «виховання», «хорт», «хортинг», «хортовий», «хортове виховання» у психолого-педагогічній та філософській літературі. *Теорія і методика хортингу*: зб. наук. праць. Ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін. К. : Паливода А. В., 2014;1:53–59.
4. Діхтяренко З, Гаєвий В., Єресова С., Корнійчук С. Формування фізичної культури в учнів і студентів-хортингістів в умовах обмежень у русі під час всесвітньої пандемії COVID 19. *Фізичне виховання в рідній школі*. К.: Педагогічна преса. 2020;3(128):43-48.



5. Єрьоменко ЕА. Бойовий хортинг – професійно-прикладний вид спорту правоохоронних органів України: монографія. К.: ГС «НФБХУ», 2020. 203 с.

6. Єрьоменко ЕА, Кукушкін КМ. Бойовий хортинг як засіб військово-патріотичного виховання старшокласників. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь. Ірпінь, 2020. С. 273–287.

7. Оржеховська В, Федорченко Т, Єрьоменко Е, Діхтяренко З, Мельник О. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект). *Теорія і методика хортингу*: зб. наук. праць. Ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін. К.: Паливода А. В., 2016; 5.

8. Сидоренко ОМ, Єрьоменко ЕА, Кукушкін КМ. Бойовий хортинг і соціально-педагогічні аспекти військово-патріотичного виховання школярів. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь. Ірпінь, 2020; 2:603–620.

9. Dovgan N, Fedorchenko T, Yeromenko E, Dikhtiarenko Z, Kukushkin K, Lavrentiev O, Sergienko Y, Khatko A, Khimich V, Shcherbina Y, Pustoliakova L, Hulai V, Demchenko N, Hrek T, Vaskivska T, Yeromenko V, Ovsiukova O, Zub R, Melnik B. Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets. pp. 272–357.

10. Kukushkin K. The state of military-patriotic education of senior classes of pupils by means of Combat horting (approbation of research materials). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets. pp. 282–290.

11. Malynskyi I, Boyko V, Dovgan N, Dikhtiarenko Z, Yeromenko E, Fedorchenko T, Lytvynenko A, Khatko A, Pustoliakova L, Ostapenko O, Zubalii M, Khimich V, Koval A, Zhivolovich S, Korobchenko A, Ostapchuk L. Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; 2021. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students. pp. 226–273.

12. Ostapenko O, Zubalii M, Dikhtiarenko Z. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation. Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. pp. 268–273.



САМООЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ МІСЬКОЇ ТА СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ

Заєць Катерина,

Фаховий коледж «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка, м. Київ

Вступ. Фізичне виховання розглядається сучасною педагогічною і психологічною наукою як особливий вид діяльності, що сприяє вихованню кращих фізичних, моральних, інтелектуальних, психічних якостей і пов'язаний з формуванням цілісної, гармонійної особистості та її здоров'я [3, 4]. Сучасні соціально-економічні умови життя висовують високі умови до працездатності, рівня фізичного розвитку та функціонального стану організму молодого покоління. Самооцінка є одним із показників, що лежать в основі мотивації діяльності. Завищена або неадекватна оцінка свого стану може бути фактором, який лімітує самовдосконалення засобами фізичного виховання [1, 5].

Враховуючи вищезазначене, **метою** роботи є: дослідити особливості та відмінності самооцінки фізичного розвитку школярів, які проживають в міській та сільській місцевості; визначити ступінь впливу показників фізичного «Я» на загальну самооцінку школярів, які проживають в міській та сільській місцевості.

Матеріал і методи дослідження.

Використано наступні методи дослідження: аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація; соціологічні: анкетування; психологічні: тест-опитувальник «Самоопис фізичного розвитку»; методи математичної статистики.

Для досягнення поставленої мети, мною було оцінено загальний рівень самооцінки фізичного розвитку юнаків 16-17 років з урахуванням їхнього місця проживання.

Результати дослідження та їх обговорення.

Для дослідження самооцінки фізичного розвитку респондентів нами був використаний тест-опитувальник Є. В. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку», який представляє собою модифікований варіант відомої методики А. М. Прихожан. За результатами тестування встановлюється десять показників фізичного розвитку: «здоров'я», «координація рухів», «фізична активність», «стрункість тіла», «спортивні здібності», «гнучкість», «витривалість», «зовнішній вигляд», «сила», «глобальне фізичне Я», «самооцінка» та показник загальної самооцінки. Для зіставлення результатів самоопису фізичного розвитку за окремими шкалами ми обрали відносні показники, для цього абсолютні бали були переведено у відсоток від максимального балу (% від максимального балу) (за Боченковою) [2]. Отримані дані представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

**Середнє значення показників опитувальника
«Самоопис фізичного розвитку» (юнаки, 16-17 років)
(% від максимального балу, n = 40)**

Клас	Здоров'я (48)	Координація рухів (36)	Фізична активність (36)	Стрункість тіла (36)	Спортивні здібності (36)	Глобальне фізичне Я (36)	Зовнішній вигляд (36)	Сила (36)	Гнучкість (36)	Витривалість (36)	Самооцінка (48)	Загальний рівень самоопису (420)
Козинецький 33СО (n=20)	92,9	78,1	88,0	74,7	86,1	78,8	73,6	88,7	62,0	76,02	88,6	74,1
33СО № 27, м. Хмельницький (n=20)	82,7	79,5	76,3	84,0	89,2	89,7	86,0	83,2	74,6	82,27	96,8	89,2

У юнаків, які навчаються у 33СО Козинецького району найвищий показник був відмічений по шкалі «сила» – 86,7% (від максимального показника) та «здоров'я» – 82,9%. Самий низький показник по шкалі «зовнішній вигляд», який склав 73,6% та показник «стрункість тіла» – 74,7% (від максимального показника). У юнаків старших класів м. Хмельницький виявлена тенденція до низької самооцінки таких показників фізичного розвитку як: «здоров'я» (72,7%), «спортивні здібності» (79,2%) та «витривалість» (76,02%). А от за шкалами: «глобальне фізичне «Я» (89,7%) та «зовнішній вигляд» (86,0%) самооцінка є вищою. Недооціненими для респондентів, які навчаються у Козинецькому районі виявилися «витривалість» (76,02%) та «гнучкість» (62%).

Таким чином, на самооцінку фізичного розвитку учнів впливає суб'єктивний фактор, і водночас зовнішні фактори, пов'язані з місцем проживання, модою на зовнішній вигляд, фігуру, одяг, фізичні якості (сила, елегантність, грація тощо), заняття популярними видами рухової активності.

Для визначення загального рівня самооцінки фізичного розвитку юнаків старших класів міської та сільської місцевості було взято математичну формулу яка поєднує середнє значення показників опитувальника «Самоопис фізичного розвитку». Результати представлено у таблиці 2.



Таблиця 2

Загальний рівень самооцінки фізичного розвитку (юнаки, 16-17 років)
(n = 40, %)

Рівень самооцінки	Козинецький ЗЗСО (n=20)	ЗЗСО № 27 м. Хмельницький (n=20)
Завищена	0	28,0
Висока	15,0	51,0
Середня	76,4	21,0
Низька	8,6	0,00

Юнаки, які навчаються у ЗЗСО № 27, м. Хмельницький у більшому ступеню мають завищену (28% респондентів) та високу (51% респондентів) загальну самооцінку фізичного розвитку. Старшокласників з низьким рівнем загальної самооцінки фізичного розвитку серед них не було виявлено. У юнаків, які навчаються у Козинецькому ЗЗСО рівень загальної самооцінки фізичного розвитку виявився нижчим. Найбільша кількість старшокласників має середній рівень загальної самооцінки фізичного «Я» (76,4%). Високий рівень загальної самооцінки фізичного «Я» отримали всього 15% респондентів, що на 35% менше ніж старшокласники м. Хмельницький. Як підкреслює М. Розенберг, самооцінка вказує на ступінь розвитку в індивіда відчуття самоповаги, власної цінності і позитивного ставлення до всього того, що входить у сферу його «Я». Тому низька самооцінка припускає неприйняття себе, негативне ставлення до власної особистості [2].

Аналізуючи результати дослідження, ми припускаємо, що завищений рівень самооцінки фізичного розвитку у юнаків ЗЗСО № 27 м. Хмельницький та занижений - у юнаків Козинецького ЗЗСО свідчить про недостатній контроль вчителя фізичної культури за рівнем фізичної підготовленості школярів та низьким рівнем самоконтролю фізичної підготовленості самих респондентів.

Висновки:

- ✚ Порівнюючи результати самопису фізичного розвитку з результатами тестування рівня фізичної підготовленості респондентів, можна констатувати, що самооцінка фізичного розвитку та фізичного здоров'я у школярів Козинецького ЗЗСО виявилася більш адекватною до власних фізичних здібностей. У юнаків ЗЗСО № 27, м. Хмельницький самооцінка фізичного розвитку та фізичного здоров'я за більшістю показників має завищений характер.
- ✚ Результати нашого дослідження свідчать, що самооцінка фізичного розвитку та фізичного здоров'я старшокласників, які навчаються в сільській та міській місцевості має певні особливості та відмінності. Найбільш суттєві відмінності між міськими і сільськими школярами старших класів спостерігаються у самооцінці сили, рухової активності, стрункості, зовнішнього вигляду та здоров'я. Шляхом експериментальних досліджень набуло подальшого розвитку теоретичне



положення про те, що самооцінка фізичного розвитку та стану здоров'я є суб'єктивним показником, але ґрунтується на об'єктивних показниках фізичної підготовленості та захворюваності школярів.


- ✚ Перспектива подальших досліджень допоможе скоректувати навчальні програми з фізичного виховання і сформуванню певну стратегію оптимізації рухової активності школярів, які навчаються в сільській та міській місцевості.

Література:

1. Бороздина ЛВ. Самооценка в разных возрастных группах: от подростков до престарелых. М.: ООО "Проект-Ф", 2009. 204 с.
2. Боченкова ЕВ. Самоописание физического развития: опросник: Метод. пособие. Краснодар: КГАФК, 2000. 26 с.
3. Круцевич ТЮ, Марченко ОЮ. Концептуальні підходи в дослідженнях гендерної диференціації у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020;4:50-7.
4. Пангелова Н, Рубан В. Фактори, які впливають на організацію фізичного виховання молодших школярів у міській та сільській місцевості. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016; 1:211-214.
5. Пахальчук НО. Організація фізичного виховання молодших школярів у сільській школі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2012;2(20):303 – 310.


РОЗРОБКА ШЛЯХІВ ВДОСКОНАЛЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Зеніна Ірина,

 0000-0001-5917-3203

Шишацька Валентина,

Добровольський Володимир,

 0000-0001-9598-5153

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ

Вступ. На етапі розвитку державний стандарт освіти ставить завдання – сформуванню стилю мислення студентів, адекватний вимогам ринку, науки. Але досі багато молоді недостатньо ясно уявляють цілі та завдання фізичного виховання молоді, що ускладнює процес їх адаптації до навчальної діяльності у закладі вищої освіти (ЗВО) на початковому етапі формування професійної діяльності. У зв'язку з цим найважливішим завданням фізичного виховання у вищій школі є формування у студентів усвідомленого прагнення занять фізичною культурою та спортом [2, 4].

Проблема дослідження полягає у суперечності між необхідністю усвідомленого



прагнення до занять фізичною культурою та спортом, неясним уявленням собі мети та завдань фізичного виховання, та недостатнім науково-методичним забезпеченням процесу мотивації студентів.

Мета дослідження – виявити особливості мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури застосовувався для визначення основних показників вмотивованості здобувачів вищої освіти до занять фізичної культурою. Вихідний рівень вмотивованості студентів було визначено на основі анкетного опитування.

Дослідження проходило на базі Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського» (КПІ ім. Ігоря Сікорського) у вересні – листопаді 2021 року. В ньому прийняло участь 60 студентів першого та другого курсів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Опитування та тестування здобувачів вищої освіти першого та другого курсів у період вересня-листопада 2021 року в кількості 60 чоловік свідчить, що 48% молоді мають збільшення ЧСС у стані спокою на 3-4 скорочення, а відновлення ЧСС після навантаження у 10% здобувачів вищої освіти відбувається за межами 10 хвилин після виконання навантаження.

Питання здорового способу життя дуже важливе на сьогоднішній день. Зменшилася зацікавленість до занять фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Мала кількість юнаків та дівчат зацікавлена в відвідуванні центрів спорту або немає такої можливості їх відвідування, про що свідчить індивідуальне опитування молоді університету під час пандемії в світі. Як наслідки – відхилення в стані фізичного розвитку та погіршення стану здоров'я молоді в порівнянні з іншими роками за результатами медичного огляду. За результатами опитування, кількість здобувачів вищої освіти, які за станом здоров'я відносяться до основної медичної групи – зменшилася в процентному відношенні в порівнянні з минулим роком на 16%. Враховуючи критичний стан здоров'я здобувачів вищої освіти, перед викладачами фізичного виховання постає головна задача – це надати знання, практичні уміння, навички та привити потребу самостійно займатися фізичними вправами усе життя [5].

Враховуючи рівень розвитку рухових можливостей організму, необхідно модернізувати процес навчання здобувачів вищої освіти якомога швидше для поліпшення ситуації, яка склалася в сфері фізичного виховання молоді [3].

Під час дистанційного навчання в університеті, визначається рівень теоретичних та практичних знань здобувачів вищої освіти з використанням викладеного матеріалу на платформі Moodle. Проводилося усне індивідуальне опитування, оцінювання виконання комплексів фізичних вправ на заняттях по видам спорту, оцінювання відповідей на запитання до кожного заняття тощо. Методи перевірки та оцінки знань студентів забирають багато часу, який викладачі могли б використовувати на пошук модернізації системи навчання. Хоча за допомогою комп'ютеру заощаджується час перевірки завдань[1].

Використання комп'ютерних завдань є додатковим зручним джерелом наочності.



Комп'ютер ніколи не замінить традиційну методика фізичного виховання. Це є тільки один із інструментів підвищення якості процесу фізичного виховання [4].

Висновки. Дистанційне навчання є тренінгом педагогів, учнів та батьків на дисциплінованість, мобільність та інформативно-комунікативну компетентність. Воно не може конкурувати з очним навчанням за якістю організації освітнього процесу. Але і не можна недооцінювати його роль у кризових ситуаціях.


А практичні заняття гімнастикою зі здобувачами вищої освіти, живе спілкування «викладач-студент», сприяють ефективності укріплення та збереження їхнього здоров'я, тому що застосування отриманих знань юнаками та дівчатами допоможе уникнути причин виникнення захворювання, що є актуальним особливо в сьогоденній час. Звичка займатися різними фізичними навантаженнями закладається саме під час відвідування практичних занять з фізичного виховання, з'являється мотив, який мобілізує до активності, до досягнення мети, до бажаного результату.

Література:

1. Ареф'єв ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницьки О.А., 2011. 368 с.
2. Ареф'єв ВГ, Шегімага ВФ, Терещенко ІА. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник. Київ: ТОВ «Інтер-Логістик Україна», 2016. 330 с.
3. Волков В. Вікові особливості інформаційної значущості та взаємозв'язків структури фізичної підготовленості студенток педагогічного фаху. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007;2:7-11.
4. Гурьев СВ. Возможности использования компьютера в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. *Образование и наука*. 2012;10:112-125.
5. Вихляев ЮМ. Інноваційні технології фізичного виховання студентів: навч.посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 608 с.

ПЕДАГОГІЧНА ЕТИКА У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Зінченко Ліна,

 0000-0001-7927-3535

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Вступ. Оновлення і модернізація освітньої сфери спрямовано на розвиток демократичних європейських цінностей та морально-етичних стандартів, формування компетентних майбутніх фахівців усіх галузей, які будуть забезпечувати розвиток соціальних, економічних, культурних, політичних устроїв. Саме фахівці сфери фізичної культури і спорту працюють з різними верствами населення, забезпечуючи рухову активність населення з метою їх гармонійного розвитку, пропагують здоровий спосіб



життя, надають послуги громадянам на заняття фізичною культурою і спортом. Базисом роботи майбутніх фізичної культури і спорту слід вважати моральний підхід, що ґрунтується на системі моральних цінностей, педагогіці добра, тобто на професійній етиці.

Під майбутніми фахівцями фізичної культури і спорту ми маємо на увазі здобувачів вищої освіти, які навчаються на спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», галузь знань 01 «Освіта/педагогіка» у закладах вищої освіти.

Етику через призму духовності вивчали античні філософи: Аристотель, Сократ, Платон, Гегель, Кант; українські філософи К. Ушинський, Г. Сковорода, Ф. Прокопович; професійно-педагогічну етику у своїх роботах розглядали Г. Васянович [2], І. Зязюн [5]; науковці які проаналізували формування професійноетичних якостей майбутніх фахівців: Н. Борейко [1], В. Дуліна [3], Р. Зозуляк-Случик [4], О. Каменська [6], О. Лапузіна [7], Л. Москальова [8], О. Пономарьов [1, 9], О. Романовський [9].

Аналізуючи дослідження науковців за даною проблематикою можна визначити, що мораль ототожнюють з особистісними якостями свого носія, його ставленням до інших людей, науковці стверджують, що дана дефініція характеризує особистість з аспекту її здатності контактувати з суспільством в цілому. Учені виділяють моральні якості, такі як: відповідальність, доброта, порядність, стриманість, впевненість, чесність, щедрість, цілеспрямованість, милосердя, рішучість, сила волі, виявляються у взаємних відносинах з іншими людьми й характеризують саму моральність таких взаємин [4]. У наукових дослідженнях виокремлюються певні підходи до сутності моралі, одні розглядають мораль, як інституційний регулятор поведінки людей, інші – як духовне сприйняття цього світу, зазначаючи мораль як природне утворення, що відображається у практично- духовному ставленні до життя.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування особливостей педагогічної етики у професійній діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Матеріал і методи дослідження: метод аналізу науково-методичної, навчальної та документальної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення.

Педагогічну етику, віднедавна, вивчають як самостійний розділ науки в, якому розглядають особливості, принципи, функції, категорії педагогічної моралі. В рамках педагогічної етики вивчається і професійна діяльність педагога-тренера, його моральне ставлення та відносини з людьми і обставинами, розглядається педагогічна майстерність, та педагогічна відповідальність, позначається педагогічний етикет, а саме правила спілкування, поведінкові манери та інше.

У процесі професійної діяльності майбутній фахівець фізичної культури і спорту повинен дотримуватись певних етичних принципів: законність, компетентність, справедливість, гуманність, демократичність, відповідальність, спортивна честь, почуття обов'язку, самокритичність, конфіденційність. Відносини «педагог – студент» повинні будуватися на взаємному ставленні один до одного, як до унікальної особистості з її усіма неповторними якостями і здібностями. Підвищені моральні вимоги, також виступають специфікою у педагогічній діяльності майбутнього фахівця фізичної культури і спорту. Звичайно, ці вимоги являють собою «ідеал», що слід

прагнути та досягати кожному фахівцю у педагогічній діяльності.

Фахівець фізичної культури і спорту має бути зразком моральної поведінки і вихованості, нести високі моральні якості і уміло розвивати ці якості, у своїх вихованців. Як зазначає, у своїх працях О. Пономарьов [1, 9] «педагогічна етика, як наука, оперує категоріями: педагогічної справедливості, професійної честі, обов'язку, совісті, добра і зла, моральної відповідальності, чеснот, щастя, гармонії, прекрасного».

Основні функції педагогічної етики (педагогічної моралі):

- регулятивна – нормативна складова, яка забезпечує регуляцію поведінки особистості у професійній діяльності;
- гносеологічна – направлена на утворювання нових знань про світ і являється формою суспільної свідомості;
- програмуюча – орієнтація на моральну перспективу, на майбутнє;
- ціннісно-орієнтована – будова ієрархії цінностей фахівця фізичної культури і спорту;
- виховна – формування і розвиток моральних орієнтацій, велику роль відіграє самовиховання.

Висновки. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту здійснюється у закладах вищої освіти, де одним з основних освітніх аспектів є цілеспрямоване та системне формування готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності. Моральний підхід в роботі майбутніх тренерів вважається, вважається основним, і ґрунтується на системі професійної моралі і етиці. Моральність майбутнього фахівця фізичної культури і спорту являє собою позитивну духовну цінність, як систематизує моральні знання, переконання, відчуття, норми і правила поведінки, спрямування на самовдосконалення і навчання.

Література:

1. Борейко Н, Зінченко Л, Пономарьов О, Сластіна А. Формування педагогічної культури майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид. НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020;1(121)20: 25–30.
2. Васянович ГП. Вступ до філософії: навч. посіб. Львів: Норма, 2001. 216 с.
3. Діуліна ВВ. Соціально-педагогічні умови формування моральноетичної культури майбутнього керівника у сфері управлінської діяльності: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05. Харків. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків, 2003. 187 с.
4. Зозуляк-Слущик РВ. Формування професійної етики майбутніх соціальних працівників в університетах: монографія. Івано-Франківськ: НАІР, 2019. 460 с.
5. Зязюн ІА. Педагогіка добра: ідеали і реалії. Київ: МАУП, 2000. 312 с.
6. Камінська ОМ. Формування професійно-ціннісних орієнтацій студентів у навчально-виховному процесі технічного університету: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. Івана Франка. Дрогобич, 2012. 251 с.
7. Лапузіна ОМ. Формування професійної етики у майбутніх інженерів на основі




ситуаційного навчання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Вінницький держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. Вінниця, 2006. 248 с.

8. Москальова ЛЮ. Теоретико-методичні засади виховання у майбутніх учителів морально-етичної культури: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.07. Ін-т проблем виховання НАПН України. Київ, 2011. 564 с.

9. Романовський О, Пономарьов О, Пазиніч С. Зміст і сутність педагогічної діяльності: навч. посіб. Харків: НТУ «ХПІ», 2007. 228 с.

ОЗНАКИ КОНСТРУЮВАННЯ МАСКУЛІННОСТІ В ІНСТИТУТІ СПОРТУ

Івченко Оксана,

 0000-0003-0806-0860

Український державний хіміко–технологічний університет, м. Дніпро

Вступ. Райвен Коннел надає характеристику спорту, як «найважливішого інституту для вираження маскулінності» [6, с. 85], що підтверджується різними роботами з культурної, соціальної та медійної тематики. Візьмемо Ігоря Кона, який пише, що «головний стимул будь–яких фізичних занять для хлопців, починаючи з шкільних уроків і закінчуючи професійним спортом, – конструювання маскулінності» [4, 5].

У роботах, пов'язаних зі спортом, фахівці привертають увагу до кількох ознак конструювання маскулінності чоловіками. Постає проблематика тілесності чоловіка, цю проблематику досліджують за допомогою соціальних наук. Спортивне тіло стало предметом для наслідування. Культура тіла існує як самоціль і як ресурс створення іміджу сучасного чоловіка, невід'ємний елемент «корпоративного стандарту» [6, с. 102]. Саме на заняття спортом робиться акцент, коли мова заходить про найкращий спосіб побудови атлетичного чоловічого типу фігури – з розвиненою мускулатурою, широким плечовим поясом і вузькими стегнами [7]. Отже, заняття спортом для побудови тіла, яке буде ідеалом – одна з основних ознак конструювання маскулінності у чоловіків, яка є одним з наслідків розвинення споживацького стилю життя. У нашому соціумі вважається, що якщо у чоловіка добре розвинена мускулатура, що це видно за його статуєю, то він буде мати більше шансів досягти успіхів у різноманітних сферах спортивної діяльності та в інших сферах свого життя [1, 3].

Мета дослідження – розглянути ознаки конструювання маскулінності в інституті спорту.

Матеріал і методи дослідження: метод аналізу науково-методичної, навчальної та документальної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення.

Ієрархія та розшарування згори вниз серед населення чоловіків призводить до особливої чоловічої спортивної поведінки. Для визнання свого авторитету серед інших хлопців почали використовувати спорт, щоб довести свою маскулінність.

Одна з концепцій, що відображає відносини у структурі маскулінності – концепція



«гегемонної маскулінності» Р. Коннел. Авторка визначає гегемонну маскулінність, як «конфігурацію гендерної практики, що втілює актуальну на даний момент відповідь на питання щодо легітимності патріархату, яка гарантує домінантне становище чоловіків та субординацію жінок» [7, с. 80]. На думку Р. Коннел [7, с. 81–82], у будь-який проміжок часу якась форма маскулінності культурно підноситься над іншими. Так у ХХ сторіччі основним типом, що втілював у собі ідеал гегемонної маскулінності був білий чоловік, представник середнього класу.

Конструювання маскулінності може виникати без підв'язки спорту. Інститут спорту може відігравати роль посередника для, наприклад, абітурієнта між школою і майбутньою кар'єрою. При вступі у деякі вищі навчальні заклади існують пільги для спортсменів, які мають високі спортивні досягнення. Можуть підвищувати бали у процесі навчання, через те, що спортсмен відстоюватиме честь свого навчального закладу на змаганнях.

Конструювання різних типів маскулінності в інституті спорту є наслідком розшарування за важливістю серед видів спорту. В основі цього явища різних видів спорту лежить відповідність суспільним очікуванням про домінуючу маскулінність. Так, в суспільстві існують стереотипи стосовно, так званих «псевдо-спортсменів», таких як «шахіст» чи «танцюрист», чий тип маскулінності не є домінуючим а, швидше підпадає під класифікацію так званої «романтичної маскулінності» (romantic masculinity) [8, с.137].

Професійний бодібілдинг вважається безглуздим заняттям нарощування мускулатури для подальшого демонстрування цього на змаганнях, викликаючи соціальне незадоволення. Саме тому, на думку І. Кона, вищий ступінь ієрархії спортивної маскулінності належить не «Містеру Всесвіт» – переможцю змагань культуристів, а чемпіону світу з боксу в суперважкій ваговій категорії, що поєднує якості тілесної й інтелектуальної міцності [8, с. 612–628]. Така ознака конструювання маскулінності як розшарування згори вниз різних видів спорту зумовлена кількома факторами. В першу чергу, один вид спорту може вважатися більш «чоловічим» ніж інший, якщо в ньому можна проявляти і демонструвати якомога більшу фізичну силу, витривалість та інші, стереотипно маскулінні якості. Також, різні види спорту розшаровуються у зв'язку з кількістю і гендерним складом глядачів, що зацікавлені ними. Наприклад, футболом цікавляться у більшій мірі чоловіки.

Розглянемо групу важливих факторів конструювання маскулінності серед спортсменів-підлітків, що наводить Ігор Кон: по-перше, спорт відволікає підлітків з вулиці; по-друге, спорт включає хлопців у нові, позитивні соціальні зв'язки і види діяльності, по-третє, ігрова спортивна агресія дозволяє розрядити потенційну внутрішню агресивність підлітка, яка без цього могла б знайти соціально небезпечний вихід; по-четверте, спорт зміцнює характер хлопців, навчає їх підкорюватись та дисциплінує [8, с. 624–625].

Всі ці фактори виглядають безперечно, однак дослідники відмічають, що хоча інституціоналізований спорт дійсно не допускає проявів агресії, так би мовити, на своїй території, де існують тренери і суворі правила гри, багато досить успішних хлопців проявляють підвищену агресивність «на стороні», успішно при цьому використовуючи



отримані в спорті навички [8, с. 624–625]. Усі чули про титулованих спортсменів, яких забирали до в'язниці, через скоєння злочинів, або влаштування побоїв. Вони не змогли проявити свою агресію на тренуваннях, через заборону на це, але у повсякденному житті їх ніхто не контролює, що дає змогу їм «показати» свої уміння.

Відношення чоловіків і жінок до андрогінності різне. Жінки віддають перевагу андрогінності, фемінності, чоловіки ж значно консервативніші і вважають за краще маскуліність, ніж андрогінність. Це пов'язано в нашому суспільстві здебільшого, з соціальними чинниками, що дають чоловічій ролі певні переваги над жіночою [2, 5].

У чоловіків в складно-координаційних, швидкісно-силових, циклічних видах спорту і спортивних єдиноборствах андрогінні особи переважають над маскулініми. Виняток становлять спортивні ігри, де маскуліних чоловіків більше, ніж андрогінних. У жінок в спортивних єдиноборствах і спортивних іграх переважають маскуліні особи, а в складно-координаційних, швидкісно-силових, циклічних видах спорту, багатоборстві і комбінованих видах - андрогінні. Тож, найбільша кількість маскуліних чоловіків виявлена в спортивних іграх і найбільша кількість маскуліних жінок, також виявлена в спортивних іграх [5, 9].

Висновки. Деякі ознаки конструювання маскуліності можуть існувати в різних площинах, або переходити від однієї категорії до іншої зі зміною в соціальній структурі суспільства. Наприклад у конструювання маскуліності є пункт конструювання агресивності, який призводить до насильства чоловіка над жінкою, згвалтувань та приниження жінок.

У соціальному середовищі зі значним класовим і расовим розшаруванням вибір спортивної кар'єри або відмова від неї залежить від бажання отримати статус у суспільстві, шляхом досягнення маскуліності. Але специфіка мотивів занять спортом залежить від особистого бажання людини, не залежно від статі.


Література:

1. Івченко ОМ, Охромій ГВ. Проблема ґендеру у фізичному вихованні дітей. Proceedings of the 1st international scientific and practical conference. Current issues and prospects for the development of scientific research. Orléans, France, 2021. С. 427-435.
2. Івченко ОМ. Питання соціально-психологічного клімату в командних видах спорту та ґендерні особливості мотивації. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я: матеріали міжн. наук. інтернет-конф. (Черкаси, 27-28 травня 2021 р.). Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаси, 2021. 187-191 с.
3. Connell RW. Masculinities. Berkley: University of California press, 1995. P. 67–92.
4. Кон ИС. Меняющиеся мужчины в изменяющемся мире. М.: Время, 2009. 495 с.
5. Месснер М. Маскулинность и профессиональный спорт. Антология гендерной теории. Мн. : 2000. С. 218–235.
6. Connell R. W. Gender and Power. Stanford, CA: Stanford University Press, 1987. 352 p.
7. Connell R. Hegemonic Masculinity. Rethinking the Concept. *Gender & Society*. 2005;19(6):829–859.
8. Кон ИС. Мальчик – отец мужчины. М.: Время, 2009. 704 с.
9. Стамбулова НБ. Психология спортивной карьеры. СПб.: Центр карьеры. 1999. 368 с.



ВПЛИВ БІГОВИХ ВПРАВ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ 9 КЛАСІВ

Калитка Світлана,

 0000-0001-5446-2743

Жилінський Назарій,

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

Вступ. Біг – один із найпростіших і найдоступніших засобів фізичного виховання, який широко застосовується для оздоровлення, фізичної підготовленості та спортивного вдосконалення. Бігові вправи використовуються в багатьох видах спорту, а найбільше – в легкій атлетиці, яку називають «королевою спорту» [1, 2].

Легка атлетика є невід'ємною частиною предмета «Основи здоров'я і фізична культура» в програмі для загальноосвітніх шкіл [4]. Тому, проблема впливу бігових вправ різної інтенсивності та обсягів тренування на організм дітей актуальна.

У процесі вивчення предмета «Основи здоров'я і фізична культура» враховуються найсприятливіші вікові та анатомо-фізіологічні періоди розвитку та оздоровлення організму школярів; розкривається значення занять фізичними вправами для здоров'я учнів; розвиваються основні фізичні якості та рухові здібності; формуються вміння й навички здорового способу життя, проведення корисного дозвілля та активного відпочинку; формуються знання вміння й навички дотримання особистої гігієни, загартування організму, профілактики захворювань, запобігання травматизму, дотримання правил техніки безпеки; розвиваються вміння і навички використання фізичних вправ для запобігання порушення постави, зняття втоми учнів [3, 4].

Під час вивчення предмета «Основи здоров'я і фізична культура» реалізуються навчальні, розвиваючі, оздоровчі, пізнавальні та виховні завдання [4]. Основним організаційно-педагогічним принципом програми є диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях із школярами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості. В розділі навчального пріоритетного матеріалу програми для учнів 9 класів розглядаються основні теми, однією з яких є легка атлетика. Програма включає різноманітні легкоатлетичні вправи тому числі і бігові:

- біг 100 м: старт і стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування, зупинка після фінішу;
- спеціальні бігові вправи;
- біг на 400 м: біг з рівномірним прискоренням;
- біг з повторними прискореннями 15-20 м і вільний між ними;
- біг на 2000 м: техніка дихання;
- естафетний біг: передача естафетної палички; біг по віражу.

Біг на 400 м займає в легкій атлетиці одне з центральних місць. Подальше поліпшення результатів немислимо без наукового підходу до організації спортивного тренування. У даний час значно виросли обсяги тренувальних навантажень, що гостро поставило проблему їхньої раціональної організації в річному циклі і на окремих його



етапах. Поліпшення результатів вимагає диференційованого підходу до застосування комплексів фізичних вправ, їх розподілу і тривалості застосування [1, 2].

Тренуванню в бігу на 400 м присвячена значна кількість робіт, у них, переважно, розглядаються окремі питання техніки (біг зі старту, біг на повороті, ритм кроків і швидкість). Так, вони запропонували технічні елементи, що сприяють усуненню труднощів бігу на повороті для спортсменів. Вони вважають, що тренування бігунів повинне ґрунтуватися на великому арсеналі загальних і спеціальних вправ, необхідних для оволодіння технікою бігу, удосконалювання загальних і спеціальних фізичних якостей [1, 2].

Мета – визначити вплив бігових вправ на фізичну підготовку учнів 9 класів, які навчаються за шкільною програмою та які тренуються в ДЮСШ.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань застосовували наступні методи:

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.
2. Узагальнення передового практичного досвіду підготовки юних бігунів.
3. Педагогічні методи дослідження: педагогічні спостереження за тренувальною діяльністю та педагогічний експеримент.
4. Контрольні тести.
5. Методи математичної статистики.

В обстеженні взяли участь 38 учнів 9 класів ЗОШ № 24 м. Луцька. Вони були розділені на дві групи: контрольну та експериментальну. Контрольну групу склали діти, які навчаються за шкільною програмою (27 юнаків), а експериментальну – юні спортсмени, які спеціалізуються в бігу на 400 м, (11 юнаків).

Результати дослідження та їх обговорення.

Для визначення впливу бігових вправ на фізичну підготовленість учнів, проводили тестування на початку та вкінці навчального року. За допомогою тестів вивчали розвиток основних фізичних якостей учнів: швидкості – біг на 30 м, витривалості – біг на 1500 м, координації – човниковий біг 4x9 м та сили – стрибок в довжину з місця.

В процесі дослідження нами виявлено, що на початку навчального року достовірних відмінностей між контрольною та експериментальною групами не встановлено, хоча експериментальна група мала вищі показники фізичної підготовленості, на що вказують результати тестування, висвітлені в табл. 1.

Таблиця 1

Фізична підготовленість учнів 9 класу

Контрольні тести	Учні ЗОШ		Учні ДЮСШ	
	На початку року	В кінці року	На початку року	В кінці року
Біг 30 м (с)	5,40±0,17	5,21±0,18	5,32±0,17*	4,47±0,18*
Біг 1500 м (хв, с)	7.17,04±34,85	7.13,44±38,02	7.15,43±33,90	6.25,12±29,01
Човниковий біг 4x9 м (с)	10,39±0,37	10,14±0,39	10,05±0,35	9,03±0,33
Стрибок в довжину з місця (м)	1,64±0,11	1,74±0,09	1,78±0,09*	2,12±0,10*

* - статистично вірогідна різниця між показниками

Так, за показниками швидкості встановлено достовірну різницю у юних спортсменів між результатами бігу на 30 м на початку року та в кінці, приріст якої становить 19,0% (табл. 1, рис. 1).

Встановлено достовірну різницю також і за показниками сили у юних спортсменів між результатами стрибка у довжину з місця на початку року та в кінці, приріст якої становить 19,1%. Так, за показниками координаційних можливостей встановлено значну різницю у юних спортсменів між результатами човникового бігу 4x9 м на початку року та в кінці, приріст якої становить 11,3%. Визначено, за показниками розвитку аеробно-анаеробної витривалості встановлено значну різницю у юних спортсменів між результатами бігу на 1500 м на початку року та в кінці, приріст якої становить 13,0% (табл. 1, рис. 1).

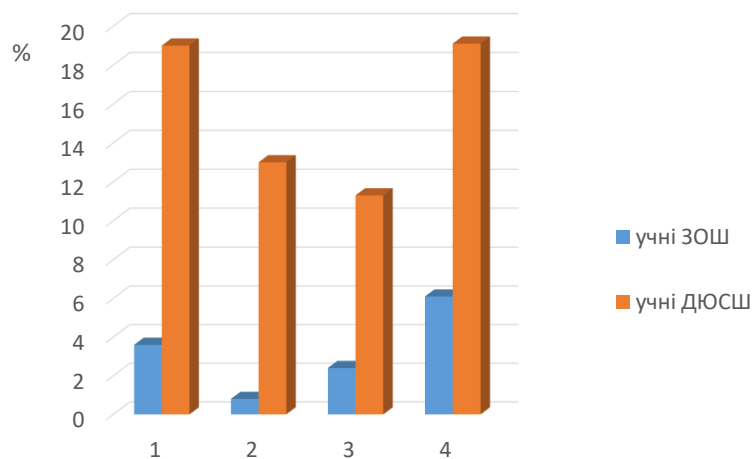


Рис. 1. Показники приросту фізичних якостей

- 1- 30 м;
- 2- 1500 м;
- 3- човниковий біг 4x9 м;
- 4- стрибок у довжину з місця.

Проаналізувавши програму предмета «Основи здоров'я і фізична культура» для 30Ш, ми визначили, що на легку атлетику у 9 класах виділено 16 годин та 4 години на кросову підготовку. В ДЮСШ учні займаються по 6 год на тиждень, тому, на нашу думку, використання більших обсягів та інтенсивності бігових засобів, оптимальний підбір методів тренування призводить до більш швидких темпів розвитку фізичних якостей.

В кінці навчального року виявлено достовірно вищі показники фізичної підготовленості експериментальної групи. Так, за показниками швидкості та сили встановлено достовірну різницю у юних спортсменів між результатами бігу на 30 м та стрибка у довжину на початку року та в кінці, приріст якої становить 19,0% та 19,1% та значну різницю в показниках координації (за результатами човникового бігу 4x9 м) на 11,3% та аеробно-анаеробної витривалості (біг 1500 м) на 13,0% (рис. 1).



Вірогідний приріст фізичних якостей, особливо сили та швидкості, можна пояснити тим, що даний вік відповідає сенситивним періодам розвитку цих якостей, а також великими обсягами та інтенсивністю навантаження в тренуванні бігунів на 400 м.

Висновки:

- ✚ Аналіз літературних даних показав, що питання впливу бігових вправ на фізичну підготовленість учнів 9 класів не знайшли належного відображення.
- ✚ Нами встановлено, що рівень рухової підготовленості школярів 9 класів, які навчаються за загальноосвітньою та учнів ДЮСШ, які спеціалізуються з бігу на 400 м, на початку року достовірно не відрізняється, хоча у юних спортсменів він дещо вищий.
- ✚ Визначено, що на легку атлетику у 9 класах виділено 16 годин та 4 години на кросову підготовку.
- ✚ В ДЮСШ учні займаються по 6 год на тиждень (3-4 заняття), тому, на нашу думку, використання більших обсягів та інтенсивності бігових засобів, оптимальний підбір методів тренування призводить до більш швидких темпів розвитку фізичних якостей.
- ✚ Нами встановлено, що у учнів 9 кл ЗОШ відбувається недостовірний приріст всіх фізичних якостей:
 - аеробно-анаеробна витривалість – на 0,8%;
 - координація – на 2,4%;
 - швидкість – на 3,6%;
 - сила – 6,1%.
- ✚ У юних спортсменів прирости показників цих якостей значно вищі, а для сили та швидкості вірогідно зросли. Так приріст становив:
 - аеробно-анаеробна витривалість – на 13,0%;
 - координація – на 11,3%;
 - швидкість – на 19,0%;
 - сила – 19,1%.


Література:

1. Калитка СВ, Савчук СІ, Карабанова НС. Фізична підготовленість дівчат 15 – 16 років, які спеціалізуються з бігу на 800 метрів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2014; 4(28):67-70.
2. Платонов ВМ, Булатова ММ. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
3. Чижик ВВ. Становлення моторики та її вегетативного забезпечення у школярів на різних стадіях біологічного розвитку. Роль фізичної культури і спорту в здоровому способі життя: Збірник наукових праць ІV Всеукраїнської наук.-практ. конф. Львів, 1999: 130-131.
4. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2018-2019/01/16/fizichna-kultura-5-9.doc>



ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ З ВИСОКИМ РІВНЕМ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Калитка Світлана,

 0000-0001-5446-2743

Мельничук Павло,

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

Вступ. Фізичне виховання молоді в Україні є предметом вивчення не тільки педагогіки, медицини й гігієни, а також соціальної педагогіки, яка розглядає фізичне виховання як складову частину оздоровлення молоді, що перебуває під опікою соціально-педагогічних інституцій. Фізичне виховання у закладі вищої освіти (ЗВО) – це складний психолого-педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури особистості майбутнього фахівця, здатного самостійно організувати й вести здоровий спосіб життя [1].

Останнім часом за середньою тривалістю життя населення України посідає одне з останніх місць серед розвинутих країн світу та одне з перших за показниками, які негативно позначаються на стані здоров'я людини: за кількістю захворювань, за тривалістю лікування тощо. Рівень стану здоров'я населення, особливо молоді, є показником рівня цивілізованої країни. Статистичні дані про захворюваність серед молоді свідчать про швидкі темпи поширення різних за етіологією хвороб і знижену реактивність до них у цій соціальній групі населення. Останні наукові дослідження свідчать, що рівень здоров'я студентської молоді та випускників закладів вищої освіти країни викликає тривогу. За даними медичних обстежень та опитувань, із 10 студентів 9 мають відхилення в стані здоров'я; на 100 студентів припадає близько 95 і більше захворювань різної етіології, а 30% перебуває на диспансерному обліку. Майже половина складу студентів (46,5%) не відповідає середньому рівню нормативу фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров'я [1, 2].

Інтенсифікація навчального процесу у ЗВО, активізація самостійної творчої роботи, збільшення психічних навантажень гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури та спорту. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервову й психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів. Крім того, фізичне виховання, будучи складовою частиною системи виховання майбутніх фахівців, відіграє важливу роль у збереженні та зміцненні здоров'я студентів, підвищенні фізичної працездатності, збільшенні тривалості життя, формуванні професійноважливих якостей особистості.

Як свідчить низка досліджень останніх років, у зв'язку зі збільшенням нервово-емоційної напруги студентів ЗВО, великого значення набувають засоби фізичного виховання. Розвиток цивілізації породжує такі зміни в способі життя, які підвищують ступінь ризику виникнення в молодих людей захворювань серцево-судинної системи,



онкологічних захворювань, ожиріння. Щоб вплинути на поведінку молоді людини з майже вже сформованим світоглядом, переконаннями, необхідні зусилля як зі сторони самої людини, так і зі сторони закладу освіти [3, 4].

Окремі дослідники вказують на те, що під час навчання у закладі освіти не відбувається істотних позитивних змін у фізичному розвитку й фізичній підготовленості більшості студентів, а також зовсім мало уваги приділяється теоретичній підготовці молоді [1, 2].

У зв'язку з цим упровадження в режим навчання й відпочинку студентів занять із фізичного виховання – один із важливих моментів організації навчального процесу у вищому навчальному закладі. Незважаючи на численні дослідження в цій галузі, вказана проблема залишається не повністю розкритою. Завдання дослідження полягає в з'ясуванні та визначенні мотиву до занять спортом серед студентів.

Мета дослідження – вивчити особливості мотивації студентів до занять фізичною культурою.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань застосовували наступні методи:

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.
2. Узагальнення передового практичного досвіду підготовки юних туристів.
3. Педагогічні методи дослідження: педагогічні спостереження за тренувальною діяльністю та педагогічний експеримент.
4. Контрольні тести.
5. Методи дослідження рухової підготовленості.
6. Методи дослідження фізичного стану та фізичної працездатності.
7. Методи математичної статистики.

У педагогічному експерименті досліджували результати виконання тестів контрольної та експериментальної груп, робили оцінку та порівняльну характеристику показників рухової підготовленості.

У дослідженні взяли участь студенти 18-21 років (56 дівчат і 43 юнаки) м. Луцька, які займаються різними видами спорту (волейбол – 15 юнаків та 22 дівчини, бокс і кікбоксинг – 10 юнаків та 9 дівчат, легка атлетика – 8 юнаків та 10 дівчат, карате – 10 юнаків і гімнастика – 15 дівчат.

Результати дослідження та їх обговорення.

Встановлені результати нашого дослідження мотивів занять студентів фізичною культурою показали, що найважливіше для них, особливо для хлопців, підвищити рівень фізичної підготовленості 88,37% та 62,50% опитаних (для юнаків та дівчат, відповідно), покращити стан здоров'я 88,37% та 69,64%, розвивати фізичні якості 86,05% та 62,50%, отримувати задоволення від рухової активності 74,42% та 46,43%, отримувати гармонійність тілобудови 67,44% та 35,71%, нормалізувати масу тіла 46,51% та 33,93%, отримувати розрядку після розумового навантаження 58,14% та 33,93%, що вказує на прагнення задовольнити потреби підвищення працездатності та фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та профілактики захворювань, отримувати задоволення від самого процесу занять фізичними вправами (табл. 1).

Таблиця 1

Мотивація студентів до занять фізичною культурою

Мотиви	Види спорту									
	волейбол		бокс, кікбоксинг		легка атлетика		карате	гімнас- тика	всього	
	хл. n=15	дівч. n=22	хл. n=10	дівч. n=9	хл. n=8	дівч. n=10	хл. n=10	дівч. n=15	хл. n=43	дівч. n=56
отримати залік, гарну оцінку	2	0	3	0	2	3	9	1	16	4
підвищити рівень фізичної підготовленості	12	13	10	7	6	7	10	8	38	35
отримати задоволення від рухової активності	13	12	3	4	7	9	9	1	32	26
покращити стан здоров'я	13	10	9	8	8	9	8	12	38	39
отримати гармонійність тілобудови	8	6	5	3	6	8	10	3	29	20
нормалізувати масу тіла	6	1	4	3	3	9	7	6	20	19
навчитися новим вправам	4	3	6	5	2	4	5	4	17	16
отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами	1	1	0	0	1	1	4	0	6	2
отримати розрядку після розумового навантаження	9	3	1	2	7	9	8	5	25	19
розвивати фізичні якості	11	15	9	7	8	10	9	3	37	35
приймати участь у змаганнях	11	11	6	8	7	9	5	2	29	31
досягти високих результатів у спорті	12	19	7	6	6	8	2	1	27	34
стати чемпіоном області	10	5	7	4	7	9	2	1	26	19
стати чемпіоном України	14	18	8	5	6	8	1	1	27	32
стати чемпіоном світу, Олімпійських ігор	12	18	9	5	5	7	0	3	26	33



Продовження табл. 1

Мотиви	Види спорту									
	волейбол		бокс, кікбоксинг		легка атлетика		карате	гімнас- тика	всього	
	хл. n=15	дівч. n=22	хл. n=10	дівч. n=9	хл. n=8	дівч. n=10	хл. n=10	дівч. n=15	хл. n=43	дівч. n=56
отримувати фінансову винагороду	7	1	2	2	3	5	0	1	12	9
покращити матеріальний стан	6	2	1	0	4	7	0	1	11	10
навчитися виховувати вольові якості	7	13	5	9	7	8	9	4	28	34
Сімейне виховання	12	14	9	6	8	7	7	12	36	39
Студентське виховання	10	16	6	6	7	9	5	11	28	42
Роль телебачення, соц.мережі	14	19	9	7	8	8	6	13	37	47

Достатньо високий рівень спортивної мотивації у опитаних нами підлітків, про що свідчить бажання приймати участь у змаганнях 67,44% та 55,36% (для юнаків та дівчат, відповідно) досягти високих результатів у спорті 62,79% та 60,71%, стати чемпіоном області 60,47% та 33,93%, стати чемпіоном України 62,79% та 57,14%, стати чемпіоном світу, Олімпійських ігор 60,4% та 58,93%, навчитися виховувати вольові якості 65,12% та 60,71%, що є необхідною передумовою самоствердження та досягнення поставленої мети. Для дівчат спортивна мотивація виявилась найважливішою серед інших, що, можливо, пов'язано із більш раннім статевим дозріванням та становленням характеру, цілеспрямованістю і потребі самореалізації.

Значно нижчий рівень мотивації, особливо у дівчат, пов'язаної з пізнавальною діяльністю та отриманням винагороди та прибутку, а саме навчитися новим вправам 39,53% та 28,57%, отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами 13,95% та 3,57%, отримати залік, гарну оцінку 32,21% та 7,14%, отримувати фінансову винагороду 27,91% та 16,07%, покращити матеріальний стан 25,58% та 17,86%.

Нами виявлено, що у студентів з високим рівнем мотивації до занять фізичною культурою та спортом високий рівень фізичної підготовки, на що вказують результати бігу на 100 м ($13,07 \pm 0,31$ с та $14,70 \pm 0,80$ с (хлопці та дівчата відповідно)), стрибка у довжину з місця у хлопців ($255,22 \pm 11,70$ см та $210,02 \pm 9,71$ см), згинання тулуба лежачи на спині ($53,78 \pm 5,10$ р. та $44,11 \pm 7,00$ р.) та нахилу тулуба вперед у дівчат ($20,33 \pm 2,54$ см), вище середнього рівня – біг на 2000 м у дівчат ($10,53 \pm 11,97$ хв) та середній рівень – човниковий біг 4x9 м ($9,70 \pm 1,02$ с та $11,1 \pm 1,50$ с), підтягування на перекладині у хлопців ($13,45 \pm 2,01$ р.), згинання та розгинання рук в упорі лежачи ($17,12 \pm 1,90$ р.) і нахил тулуба вперед у хлопців ($13,02 \pm 2,52$ см).

Наші дослідження підтверджують дані ряду авторів [1, 4] щодо мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом, серед яких є покращення стану здоров'я, розвиток фізичних якостей, удосконалення форм тіла та досягнення високих спортивних результатів. Разом з тим, визначений нами значно вищий рівень мотивації студентів до занять спортом, на нашу думку, пов'язаний із стажем тренування 2-3 роки, що відповідає етапу попередньої базової підготовки.

Висновки:

- ✚ Теоретичний аналіз наукових праць з питань формування мотивації у студентів до фізичної культури дозволив зробити висновок, що означена проблема не знайшла розгорнутого відображення в науково-педагогічній та фаховій літературі. Актуальність і доцільність обраної теми зумовлені посиленням соціального значення формування мотивації студентів до різних форм фізичного виховання, які здійснюються у вищих навчальних закладах III-IV рівня акредитації. Високий рівень сформованості мотивації до фізичної культури дозволить їм успішно працювати та формувати власний здоровий спосіб життя і життєво важливі рухові уміння та навички, сприяти фізичному розвитку і підвищенню власної працездатності, самостійному та свідомому виконанню ними фізичних вправ у режимі дня, усвідомленню необхідності вдосконалення основних якостей фізичного розвитку.
- ✚ Встановлено, що мотивація є одним із найважливіших компонентів у процесі занять фізичною культурою та спортом. Студенти керуються різноманітними мотивами, серед яких найбільш важливими є підвищення рівня фізичної підготовленості 88,37% та 62,50% опитаних (для хлопців та дівчат, відповідно), покращити стан здоров'я 88,37% та 69,64%, розвивати фізичні якості 86,05% та 62,50%, отримувати задоволення від рухової активності 74,42% та 46,43%, отримувати гармонійність тілобудови 67,44% та 35,71%. Достатньо високий рівень мотивації до фізичної культури у опитаних нами студентів, про що свідчить бажання приймати участь у змаганнях 67,44% та 55,36% (для хлопців та дівчат, відповідно) досягти високих результатів у спорті 62,79% та 60,71%, стати чемпіоном області 60,47% та 33,93%, стати чемпіоном України 62,79% та 57,14%, стати чемпіоном світу, Олімпійських ігор 60,4% та 58,93%, навчитися виховувати вольові якості 65,12% та 60,71%, що є необхідною передумовою самоствердження та досягнення поставленої мети.
- ✚ Виявлено, що у студентів з високим рівнем мотивації до занять фізичною культурою та спортом високий рівень фізичної підготовки, на що вказують результати тестування.

Література:

1. Калитка С, Ребрина В, Бухвал А, Тарасюк В, Грабовський О. Мотивація підлітків до занять спортом. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2016;1(33):81-86.



2. Карпінська ТГ, Грабовська ТВ, Середа СВ, Короткий ВВ. Показники стану здоров'я сучасних підлітків, як одна із складових здоров'я населення держави. *Український медичний часопис. Актуальні питання клінічної практики*. 2021;3(143).

DOI: <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.143.209478>.


3. Roda O, Kalytka S, Demianczuk O, Waszczuk L. The changes in the adaptive processes of the male organism during training physical exercises. *Physical Activity Review*. 2017;5:10–18.

4. Vashchuk L, Dedeliuk N, Roda O, Kalytka S, Demianchuk O, Matskevych N, Krendeleva V. The realization of the individual fitness programs in the physical education of high schoolgirls. *Physical Activity Review*. 2018;6:144-150.

DOI: <http://dx.doi.org/10.16926/par.2018.06.19>.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ЛІЦЕЇСТІВ 16 – 17 РОКІВ

Калитка Світлана,

 0000-0001-5446-2743

Поліщук Василь,

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

Вступ. На сьогоднішній день в Україні ситуація зі станом здоров'я призовної молоді вкрай незадовільна. Майже кожен четвертий юнак призовного віку за станом здоров'я не призивається до лав Збройних Сил України. За результатами дослідження у більшості підлітків (88%) стан здоров'я знаходиться за межами безпечного і лише у 12% цей показник — на безпечному рівні.

Оцінка соматичного здоров'я за методом Г.Л. Апанасенко показала, що у 52% досліджуваних він знаходиться на середньому рівні, але у 32% підлітків він нижче середнього або низький, що може бути фактором ризику розвитку в них тих чи інших захворювань. Прогнозований ризик передчасної смертності у 75% обстежуваних дуже низький або низький. Проте серед підлітків вже є певна кількість осіб з високим та дуже високим ризиком передчасної смерті (25%) [1, 2].

Однією з основних причин погіршення стану здоров'я підлітків є недостатньо сформована мотивація на здоровий спосіб життя, яка конкурує з негативним впливом новітніх інформаційних технологій. Суспільству необхідно формувати правильне виховання культури молоді по відношенню до власного здоров'я, стійку мотивацію до ведення здорового способу життя, що дасть можливість покращити стан здоров'я населення і продовжити тривалість їхнього життя [1, 3, 4].

У даний час в теорії і практиці фізичного виховання гостро стоїть проблема підвищення фізичної підготовленості школярів, особливо, старшокласників загальноосвітніх шкіл. Вихід даної проблеми на перші позиції в системі фізичного виховання підростаючого покоління зумовлений вираженими в останні роки невідповідностями між рівнем фізичної підготовленості допризовної молоді і постійно зростаючими вимогами до неї. Адже сучасні вимоги професійно-прикладної підготовки, а також перспектива переходу на контрактну армію і в зв'язку з цим підвищення й так високих вимог, які пред'являються у Збройних силах України,

ставлять завдання досягнення високого рівня фізичної підготовленості випускників шкіл [2, 3].

Мета дослідження – обґрунтувати методіку розвитку витривалості учнів-ліцеїстів, на основі комплексного вивчення фізичного розвитку та фізичної працездатності.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань застосовували наступні методи:

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.
2. Узагальнення передового практичного досвіду.
3. Педагогічні методи дослідження: педагогічні спостереження, педагогічний експеримент по вивченню зміни результатів виконання педагогічних тестів протягом експерименту, а також дослідження спеціальної працездатності.
4. Методи вивчення фізичної підготовленості (контрольні тести).
5. Методи математичної статистики.

З огляду на актуальність питань наукового обґрунтування методіки розвитку витривалості ліцеїстів військового відділення, експеримент проводився на базі Волинського обласного ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.

У дослідженні взяли участь учні 10 класу військового відділення, їх було розділено на контрольну групу (20 чоловік) та експериментальну (20 чоловік). Заняття у контрольній групі проводились по звичайній програмі, а експериментальна група займалась по запропонованій нами програмі.

Результати дослідження та їх обговорення.

Для вирішення поставленої мети нами була розроблена тренувальна програма для розвитку витривалості ліцеїстів (табл. 1).

Таблиця 1

Тренувальна програма для розвитку витривалості

Заняття	Спрямованість заняття		Основні методи і засоби виконання вправ
	Педагогічна	Фізіологічна	
Перше	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань), підвищення аеробних та анаеробних можливостей	Аеробна відновлююча анаеробна гліколітична,	Рівномірний; 5 км, ЗРВ, інтервальний, 4x500 через 2 хв. відновлення
Друге	Підвищення аеробних та швидкісних можливостей	Аеробна розвиваюча та анаеробна гліколітична	Рівномірний; 6-8 км, повторний; 5x200 м
Третє	Розвиток спеціальної витривалості	Змішана	Рівномірний; 2 км, ЗРВ, перемінний 500x500, 6км
Четверте	Підвищення аеробних можливостей	Аеробна розвиваюча	Рівномірний; 8-10 км



Продовження табл. 1

Заняття	Спрямованість заняття		Основні методи і засоби виконання вправ
	Педагогічна	Фізіологічна	
П'яте	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань), підвищення аеробних та анаеробних можливостей	Аеробна відновлююча анаеробна гліколітична	Рівномірний; 5 км, ЗРВ, інтервальний, 4х500 через 2 хв. відновлення
Шосте	Підвищення аеробних та швидкісних можливостей	Аеробна розвиваюча та анаеробна гліколітична	Рівномірний; 8-10 км, повторний; 5×200 м
Сьоме	Розвиток спеціальної витривалості	Змішана	Рівномірний; 2 км, ЗРВ, перемінний 500х500, 8км
Восьме	Підвищення аеробних можливостей	Аеробна розвиваюча	Рівномірний; 10 км
Дев'яте	Підвищення аеробних та швидкісних можливостей	Аеробна розвиваюча та анаеробна гліколітична	Рівномірний; 6-8 км, повторний; 5×200 м
Десяте	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань), підвищення аеробних та анаеробних можливостей	Аеробна відновлююча анаеробна гліколітична	Рівномірний; 5 км, ЗРВ, інтервальний, 4х500 через 2 хв. відновлення

Запропонована нами програма містила такі обсяги тренувальних навантажень: аеробний відновлюючий режим – 19 км, аеробний розвиваючий – 46 км, змішаний – 14 км та анаеробний гліколітичний – 8 км.

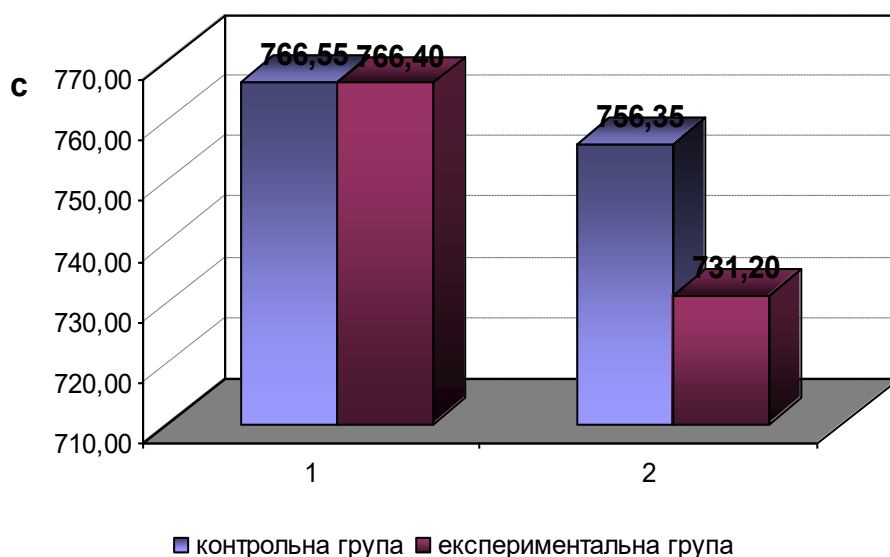


Рис. 1. Динаміка результатів бігу на 3000 м (1 – до експерименту; 2 – після експерименту)



Після проведення педагогічного експерименту відбулися достовірні зміни у розвитку витривалості, про що ми судим за результатами бігу на 3000 м. На початку експерименту ліцеїсти експериментальної групи долали дистанцію за 12 хв 46,40 с, а після його завершення за 12 хв 11,20 с (рис. 1).

Такий ріст витривалості, на нашу думку, зумовлений використанням у заняттях експериментальної групи великих обсягів бігових навантажень аеробного розвиваючого (52,87%), анаеробного (9,19%) та змішаного режимів (16,09%), на відміну від контрольної групи, в якій використовували вправи аеробного режиму та лижну підготовку (100%).

Висновки:

- ✚ Аналіз літератури свідчить, що питання розвитку витривалості учнів ліцеїв з підвищеною військово-фізичною підготовкою не знайшли належного відбитку. Нами визначено, що до проведення експерименту достовірної різниці в показниках фізичного розвитку та фізичної підготовленості не виявлено.
- ✚ Після проведення педагогічного експерименту відбулися достовірні зміни у розвитку витривалості, про що ми судим за результатами бігу на 3000 м. На початку експерименту ліцеїсти експериментальної групи долали дистанцію за 12 хв 46,40 с, а після його завершення за 12 хв 11,20 с.
- ✚ Приріст витривалості зумовлений використанням у заняттях експериментальної групи великих обсягів бігових навантажень аеробного розвиваючого (52,87%), анаеробного (9,19%) та змішаного режимів (16,09%), на відміну від контрольної групи, в якій використовували вправи аеробного режиму та лижну підготовку (100%).


Література:

1. Калитка СВ, Овчаренко ТГ, Мацкевич НМ, Михалевський ВМ. Розвиток витривалості ліцеїстів військового відділення Волинського обласного ліцею з підвищеною військово-спортивною підготовкою. *Збірник наукових праць ВДПУ ім. Михайла Коцюбинського*. Вінниця, 2006. с. 96-100.
2. Карпінська ТГ, Грабовська ТВ, Серета СВ, Короткий ВВ. Показники стану здоров'я сучасних підлітків, як одна із складових здоров'я населення держави. *Український медичний часопис. Актуальні питання клінічної практики*. 2021;3(143). DOI: <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.143.209478>.
3. Платонов ВМ, Булатова ММ. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
4. Roda O, Kalytko S, Demianczuk O, Waszczuk L. The changes in the adaptive processes of the male organism during training physical exercises. *Physical Activity Review*. 2017;5:10–18.



ФІЗИЧНИЙ СТАН ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧОЮ ХОДЬБОЮ

Калитка Світлана,

 0000-0001-5446-2743

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк;

Футорний Сергій,

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Вступ. За даними Київського міжнародного інституту соціології, який відслідковує динаміку самооцінки стану здоров'я населенням України, за останніх півтора року в умовах пандемії спостерігається зниження частки здорових людей. Так, у 2019 році 50% опитаних дорослих жителів України оцінили своє здоров'я як хороше або дуже хороше. Загалом, станом на квітень 2021 року, 40% опитаних дорослих жителів України оцінили своє здоров'я як хороше або дуже хороше, 46% – як посереднє (ані хороше, ані погане) або не змогли визначитись, а 14% – як погане або дуже погане. Порівняно з 2020 роком суттєво зменшилась (на 9 відсоткових пунктів) частка тих, хто вважає себе здоровим, і, відповідно, зросла частка тих, хто оцінює своє здоров'я посередньо (на 8 відсоткових пунктів) [3].

Оздоровча фізична культура відіграє важливу роль у вирішенні проблеми збереження здоров'я, підвищення опору організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, підтримки належного рівня фізичної працездатності, творчої активності, а в цілому і покращення якості життя осіб зрілого віку [2].

В умовах пандемії особливої уваги заслуговують оздоровчі заняття, які не потребують спеціальних залів, обладнання та екіпірування, скупчення великої кількості людей. Оздоровча ходьба є ідеальним засобом фізичної активності на свіжому повітрі, доступним для всіх вікових груп населення [1].

Мета дослідження – визначити особливості впливу оздоровчої ходьби на фізичний стан чоловіків другого зрілого віку.

Методи та організація дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; анкетування; антропометрія; фізіологічні методи (визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску систолічного (АТсист.) та діастолічного (АТдіаст.); біохімічні (визначення вмісту холестерину у крові); педагогічні (педагогічне спостереження та педагогічне тестування); методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 12 практично здорових чоловіків 37-58 років, які займаються оздоровчою ходьбою. Заняття проводилися протягом 6 місяців 5-7 разів на тиждень тривалістю 45-60 хв. У стані відносного спокою вимірювали АТ, ЧСС та ЧСС під час тренування. На початку та вкінці дослідження визначали вміст холестерину у крові.

Програма тренувань складалась із трьох рівнів: I – 4-5 км, II – 5-6 км, III – 6-8 км. При умові, що ЧСС під час тренування не перевищувала 130 уд•хв⁻¹ та тривалість подолання дистанції не перевищувала 45 хв, кожен чоловік індивідуально переходив на вищий рівень тренувань.

Результати дослідження та їх обговорення.

Аналіз самооцінки здоров'я чоловіків показав, що гарний його стан мають 41,67%, задовільний – 25,00% та незадовільний – 33,33%. У результаті наших дослідження було виявлено деякі відхилення у стані здоров'я чоловіків: у 58,33% – ознаки тахікардії, у 33,33% – надлишкова маса тіла та підвищений вміст холестерину у крові, у 25,00% – больові відчуття у попереку, 16,67% – головний біль та підвищений артеріальний тиск, у 25,00% млявість і слабкість.

На початку дослідження та після 6-ти місяців занять оздоровчою ходьбою нами було проведено тест – ходьба 3 км. Визначено, що після шестимісячних занять чоловіки долали цю дистанцію вірогідно швидше ($p < 0,05$), із меншою кількістю кроків ($p < 0,01$) за рахунок збільшення довжини кроків ($p < 0,05$), при цьому тривалість кроку вірогідно не відрізнялась, що вказує на збільшення сили м'язів ніг (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичного стану чоловіків другого зрілого віку до початку та після 6 місяців занять оздоровчою ходьбою

Показники	До початку занять ($X \pm m$)	Після 6-ти місяців занять ($X \pm m$)	Критерій Ст'юдента (P)
Довжина тіла, см	179,25 \pm 3,03	179,81 \pm 3,04	$p > 0,05$
Маса тіла, кг	88,34 \pm 5,22	82,18 \pm 4,43	$p < 0,05$
Індекс Кетле, г•см ⁻¹	492,83 \pm 6,92	457,04 \pm 6,13	$p < 0,01$
ЧСС, уд•хв ⁻¹	85,38 \pm 2,73	69,33 \pm 2,41	$p < 0,01$
АТ систолічне, мм.рт.ст	128,59 \pm 2,42	122,92 \pm 3,67	$p < 0,05$
АТ діастолічне, мм.рт.ст	85,22 \pm 2,12	81,73 \pm 2,81	$p < 0,05$
Індекс Руф'є	8,68 \pm 1,31	5,11 \pm 1,27	$p < 0,05$
Холестерин (ЛПНП), ммоль•л ⁻¹	4,16 \pm 0,21	3,01 \pm 0,13	$p < 0,05$
Подолання дистанції 3 км, с	1740,50 \pm 12,67	1500,44 \pm 12,34	$p < 0,05$
Кількість кроків на 3 км, шт	4487,53 \pm 16,02	4185,33 \pm 15,87	$p < 0,01$
Довжина кроку, см	66,85 \pm 3,79	71,68 \pm 3,68	$p < 0,05$
Тривалість кроку, с	0,38 \pm 0,09	0,36 \pm 0,07	$p > 0,05$




Заняття оздоровчою ходьбою позитивно впливають і на стан здоров'я чоловіків другого зрілого віку. Нами виявлено зниження маси тіла ($p < 0,05$) та індексу Кетле ($p < 0,01$) до нормальних величин. Значно покращився стан серцево-судинної системи, на що вказують зниження ЧСС у стані відносного спокою ($p < 0,01$), АТ ($p < 0,05$), індексу Руф'є ($p < 0,05$) та вмісту холестерину у крові ($p < 0,05$), що свідчить про покращення фізичної працездатності та розвиток витривалості чоловіків.

**Висновки:**

- ✚ Визначено, що після шестимісячних занять оздоровчою ходьбою чоловіки долали дистанцію 3 км вірогідно швидше ($p < 0,05$), із меншою кількістю кроків ($p < 0,01$) за рахунок збільшення довжини кроків ($p < 0,05$), що вказує на збільшення сили м'язів ніг.
- ✚ Виявлено зниження маси тіла ($p < 0,05$) та індексу Кетле ($p < 0,01$) до нормальних величин. Значно покращився стан серцево-судинної системи, на що вказують зниження ЧСС у стані відносного спокою ($p < 0,01$), АТ ($p < 0,05$), індексу Руф'є ($p < 0,05$) та вмісту холестерину у крові ($p < 0,05$).

Література:

1. Вовченко ІІ. Програмування занять з оздоровчої ходьби з різним рівнем фізичного стану: Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих і спорту. НУФВСУ. К., 2003 12 с.
2. Футорний С, Калитка С, Мацкевич Н, Рода О, Михалевський В. Вплив занять оздоровчою ходьбою на фізичний стан чоловіків другого зрілого віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2015;3(31):67-70.
3. <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1042&page=1>

**ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ФІГУРИ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ
З ВИКОРИСТАННЯМ СИЛОВИХ ВПРАВ У ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ
В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ****Кожанова Ольга,** 0000-0002-9031-2563**Гаврилова Наталія,** 0000-0001-6983-6170**Цикоза Євгенія,** 0000-0001-5327-6762*Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ*

Вступ. Мати здорове та струнке тіло – мрія більшості жінок, кожна з яких обирає свій метод досягнення цієї цілі. Сідають на суворі дієти, приймають харчові добавки, препарати. Але найбільш ефективним та нешкідливим для здоров'я способом привести себе у форму є використання фізичних вправ. Велику популярність на сьогодні мають саме силові вправи у тренажерному залі. Фітнес силової направленості працює як інструмент формування бажаного тіла, та при правильній побудові тренувань сприяє ефективному жироспалюванню [1, 3].

Але не дивлячись на велику популярність, бурхливий розвиток та широке поширення фітнес-програм, часто використання силових вправ в тренажерному залі пов'язане з певними труднощами через незнання основ впливу фізичних вправ на



організм людини, особливостей індивідуалізації програм тренування, застосування тренажерних пристроїв в залежності від функціональної та фізичної підготовки тих, хто займається [6, 9, 10].

Використання силових вправ в тренажерному залі як інструменту корекції тіла не отримало належного розгляду. Майже відсутні дослідження стосовно підбору методів, засобів, обсягу та інтенсивності тренувань спрямованих саме на корекцію тіла жінок першого зрілого віку. Роботи в цій галузі здебільшого були присвячені впливу силових навантажень в тренажерному залі на нервову систему (Н.В. Івашко, 2019), індивідуальним заняттям в тренажерній залі як засобу підтримання здоров'я (М.Н. Антоненко, Н.І. Мансурова, 2018), методиці фізкультурно-оздоровчих занять в умовах тренажерної зали для жінок (І.А. Грець, Т.М. Булкова, 2018). Саме тому тематика даного дослідження є актуальною.

Мета дослідження – узагальнення даних спеціальної науково-методичної вітчизняної та зарубіжної літератури щодо проблеми корекції тіла жінок з використанням силових вправ у тренажерному залі та вивчення потреб й мотивів жінок першого зрілого віку у заняттях силовим вправами в тренажерному залі шляхом анкетного опитування.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, анкетування. Дослідження проведено на базі фітнес-центру «Sport Life» м. Києва, контингент досліджуваних – 16 жінок першого зрілого віку (21 – 35 років).

Результати дослідження та їх обговорення.

За результатами аналізу літературних джерел виявлено особливості проведення та складання оздоровчих занять з використанням силових вправ у тренажерному залі з жінками першого зрілого віку. Також вивчена ефективність силового фітнесу як засобу корекції тіла.

Так, метою фітнес-тренування є задоволення потреби у руховій активності, сприяння формуванню спортивної форми або бажаної фігури тих, хто займається. Також фітнес сприяє підтриманню психологічного, інтелектуального та духовного здоров'я [10].

Особливістю занять силовим фітнесом є використання різного обтяження. В якості обтяжень можуть слугувати вага власного тіла, обтяження масою предметів, обтяження опором або комбіноване обтяження. Величина обтяження може регулюватись відповідно до характеру вправи; величини ваги, яку піднімають; кількістю підходів; кількістю повторень; тривалістю та характером пауз між підходами; кількістю тренувань тощо. Величина ваги та кількість повторень взаємопов'язані. Адже від обраної ваги буде залежати кількість повторень [4, 6, 7].

Перший зрілий вік для жінок характеризується високим рівнем фізичної працездатності, що відображається на ефективності їх трудової діяльності. В даному віці складаються сприятливі передумови для занять різними видами фітнесу (оздоровчим і спортивним) та досягнення в них високих результатів. Але наприкінці першого зрілого періоду у 30-35 років починає прогресувати зниження обміну речовин, відбуваються



значні зміни опорно-рухового апарату та всіх систем організму, що також є важливим при складанні програм тренування для жіночого контингенту [8, 9].

Найбільш ефективна частота тренувальних занять – це 3-5 разів на тиждень. При чому тривалість відпочинку між тренуваннями менше ніж 24 години та більше 48 годин не рекомендується. Рекомендована тривалість занять силового характеру в оздоровчому фітнесі складає від 20 до 80 хв.

Типова структура заняття в тренажерному залі складається з підготовчої, основної та заключної частин, кожна з яких має своє особливе значення.

Для людини, яка тільки починає займатись, тренування переважно буде складатись з базових вправ. Адже базові вправи, на відміну від ізолюючих, включають в роботу багато суглобів та спрямовані на залучення більш ніж однієї групи м'язів. Це дозволяє не тільки знизити ризик отримання травм, але й допомагає розвинути вищу швидкість реакції, відточуючи майстерність тої чи іншої дії. Ізолюючі вправи, в свою чергу, є також важливими. Вони спрямовані на опрацювання виключно одного м'язу із задіянням певного суглоба. Вони вважаються допоміжними і називаються ще «шліфувальними», оскільки дозволяють чітко відкоригувати якусь певну зону [2, 5].

Найважливішим у фітнесі силової спрямованості є дотримання принципів тренування для досягнення максимального ефекту. До них відносять наступні принципи: принцип індивідуальних відмінностей, суперкомпенсації, «перенавантаження», специфічності, регулярності або зворотності та циклічності [5, 6].

Анкетування проводилося з метою визначення мотивів, інтересів жінок, які займаються в фітнес-клубі. Отримані дані будуть основою для розробки програми занять для корекції тіла жінок в подальших наших дослідженнях.

Щодо обробки результатів відповідей на запитання, що стосувалось обрання виду діяльності респонденток, було встановлено, що 62,5% жінок мали сидячу роботу, 25% – фізичну роботу та 12% – були безробітними. Таким чином, більше половини опитаних жінок мали сидячу роботу. Отже потребували більш детального підходу до тренувань в тренажерному залі, щоб забезпечити достатню рухову активність та запобігти появі проблем, пов'язаних з гіпокінезією. Також було визначено досвід жінок в заняттях фітнесом та рівень їх фізичної активності. Досвід занять до півроку мали 18,8% опитаних, менше року – 43,8%, 1-3 роки – 25%, більше 3-х років – 12,5%. Серед жінок 5-7 разів на тиждень тренувалися 6,3%, 3 рази на тиждень – 81,25%, 1-2 рази на тиждень 12,5%. Жінки, які б відвідували тренування декілька разів на місяць або взагалі вели б пасивний спосіб життя були відсутні за результатами опитування. Всі респонденти серед представлених напрямів фітнесу одноголосно обрали заняття у тренажерному залі. Також всі жінки обрали один формат тренувань, а саме індивідуальні тренування з персональним тренером.

Для визначення мотивів занять в тренажерному залі жінкам було запропоновано вибрати одну або декілька цілей занять серед запропонованих. В якості цілі «здоров'я» обрали 87,5% жінок, зниження маси тіла – 56, 25%, набір м'язової маси – 43,75%, спілкування – 25% жінок (рис. 1).

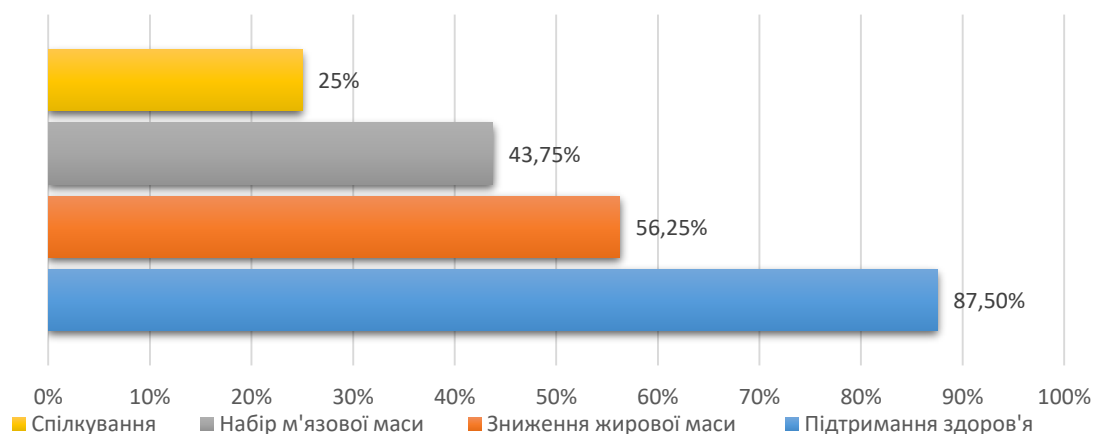


Рис. 1. Думки респондентів щодо мотивів занять в тренажерному залі за результатами анкетного опитування (n = 16)

Таким чином, найважливішою ціллю занять серед опитаних було підтримання здоров'я, що є основою кожного фітнес-тренування. Наступними за значущістю серед респонденток було зниження жирової маси або набір м'язової маси. Спираючись на ці дані, жінок було поділено на групи за цілями занять (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл досліджуваних за цілями занять силовим фітнесом на контрольну та експериментальну групи (n = 16)

№	Ціль занять	Експериментальна група (кількість чоловік)	Контрольна група (кількість чоловік)
1	Зниження жирової маси	5	4
2	Набір м'язової маси	4	3

Виходячи з проведеного анкетного опитування, жінок було поділено на дві групи за такими напрямками: набір м'язової маси та зниження жирової маси. Кожна група була також поділена на контрольну (n = 7) та експериментальну групи (n = 9) відповідно. Для експериментальної групи в подальшому планується розробка та впровадження спеціальних програм з урахуванням вказаних цілей занять жінок за результатами анкетного опитування та перевірка їх ефективності. Контрольна група буде займатися за стандартною програмою занять у тренажерному залі по типу спліт.

Висновки:

- Аналіз науково-методичної літератури показав, що існує безліч напрямків фітнесу та видів тренувань, однією з цілей яких є корекція тіла. Наявні в літературі методичні рекомендації та розробки авторів щодо корекції тіла жінок в основному стосуються аеробного фітнесу, а тема використання силових вправ в тренажерному залі у форматі персонального тренінгу, як інструменту корекції тіла, не отримала належного розгляду, що й обумовило актуальність даного дослідження.



- ✚ Програми з використанням силового фітнесу, спрямовані на зниження жирової маси, повинні містити таке співвідношення цільових блоків: 25% – аеробні вправи, 60% – силові вправи, спрямовані на гнучкість – 15% вправ. Раціонально використовувати такі методи тренінгу, як повторний, інтервальний та круговий. Величина обтяження коливається від 50% до 60%. Застосовується активний характер відпочинку. Вправи повинні поєднувати в собі багатофункціональні рухи, що задіють якнайбільше м'язових груп.
- ✚ Програми з використанням силового фітнесу, спрямовані на набір м'язової маси, повинні містити таке співвідношення цільових блоків: 15% – аеробні вправи, 70% – силові, спрямовані на гнучкість – 15% вправ. Потрібно застосовувати багато-повторний метод тренування. Величина обтяження має складати 60–80% від максимального. На тренуванні слід працювати з усіма групами м'язів одночасно. Однією з основних складових, окрім виконання спеціальних вправ, які дозволяють досягти бажаної корекції тіла при заняттях силовим фітнесом, є також коригування складу та режиму харчування тих, хто займається.
- ✚ За результатами проведення анкетного опитування (n = 16) було встановлено, що 56,25% жінок обрали мотивом занять у тренажерному залі зниження маси тіла, а 43,75% – набір м'язової маси. Також значущими мотивами занять для жінок окрім корекції тіла були підтримання здоров'я (87,5%) та спілкування (25%).
- ✚ Подальші наші дослідження будуть стосуватися розробки та оцінки ефективності спеціальних програм персональних тренувань з використання силових вправ у тренажерному залі, спрямованих на зниження жирової маси та набір м'язової маси жінок першого зрілого віку, на мезоцикл тренувальних занять силовим фітнесом.


Література:

1. Беляк ЮІ. Сучасні програми оздоровчого фітнесу. Прикарпатський університет імені Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2005. 89 с.
2. Воловик Ні. Сучасні програми оздоровчого фітнесу. НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ. 2015. 43 с.
3. Гуськов СИ, Дегтярева ЕІ. Нові види фізичної активності жінок – вплив часу. *Теорія і практика фізичної культури*. 2016;2:52–62.
4. Делав'є Ф. Анатомія силових тренувань для жінок: Попурі. Мінськ. 2015. С. 368.
5. Іващенко ЛЯ, Благий АЛ, Усачев ЮА. Програмування занять оздоровчим фітнесом. Київ, 2008. 198 с.
6. Кері С, Ремпен Е. Формування тіла з вільним обтяженням. К.:Терра-спорт. 2014. 412 с.
7. Кожокар МВ. Фітнес з методикою викладання. Чернівецький НУ. Чернівці. 2018. 80 с.
8. Мороз ОО. Корекція маси та складу тела жінок 21-35 років засоби оздоровчого фітнесу: автореф. дис. канд. наук фіз. віх.та спорту. 2001. 20 с.
9. Саїтов РМ. Особливості використання кругового тренування у фітнесі для жінок першого періоді зрілоговіку: автореф. дисс. канд. пед. наук. Москва. 2016. 34 с.
10. Heyward VH. *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*. Champaign: Human Kinetics, 2006. 426 p.



СУЧАСНІ ОСВІТНІ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ В СПОРТИВНИХ ІГРАХ (НА ПРИКЛАДІ ГОЛЬФУ)

Лавренчук Марина,

 0000-0001-7311-7574

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ,
Професійна Гольф Асоціація України, м. Київ;*

Шутова Світлана,

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ;

Копил Олександр,

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Вступ. В Україні спостерігаються інтенсивні кроки розвитку гольфу, що зумовлено включенням гольфу до програми Ігор Олімпіад та новими ініціативами. Спостерігається збільшення кількості гравців в Україні в цілому, якщо в 2019 році було 826 гравців, то в 2021 році стало 2 398 гравців. Отож, спостерігаємо збільшення попиту на послуги тренера. Не дивлячись на всі негативи, які завдала пандемія Covid-19 спортсменам з усіх видів спорту, однак пандемію ми також розглядаємо як один із чинників, що посприяв збільшенню числа тренерів та нових учнів. Адже заняття гольфом на свіжому повітрі в умовах карантину мають перевагу над деякими іншими видами спорту.

Спостерігаються перші медалі національних збірних команд України з гольфу на командному чемпіонаті Європи, два роки поспіль в 2020 та 2021 роках жіноча збірна – посідає третє місце. Українські організації продовжують вступати до міжнародних організацій з гольфу. На початку 2021 року ПГА України стала повноцінним членом міжнародної організації Конфедерації Професійного Гольфу [CPG].

Станом на 2021 рік в Україні функціонує п'ять гольф-клубів із гольф-полями на 9 та 18 лунок, п'ять з яких мають міжнародну сертифікацію. Створено систему національних змагань та умови для проведення міжнародних змагань. Сьогодні в Україні нараховується 35 тренерів, які є членами Професійної Гольф Асоціації України (ПГА України). Одними із основних завдань Асоціації є загальнонавчальна освіта членів ПГА України, організація освітніх програм навчання.

Всеукраїнська федерація гольфу за останні два роки впровадила ряд ініціатив, де відіграє важливу свою роль тренер з гольфу:

- жіноча школа гольфу;
- дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву з гольфу, яка функціонує у кожному гольф-клубі України;
- школа гольфу та серія турнірів для початківців Open Golf;

До занять з інклюзивного гольфу належать:

- дефлімпійський гольф;
- ветеранський гольф;
- гольф на візках;



- гольф для осіб з порушеннями зору;
- реабілітаційний гольф для «сонячних дітей» та для осіб з розумовими порушеннями.

Гольф зараз інтегрується у нашу велику спортивну університетську родину. Головне завдання нашої спільної роботи – збільшити тренерський склад з гольфу та якість підготовки тренерів. Комплексний аналіз сучасного стану розвитку гольфу свідчить про потребу створення якісних освітніх програм та умов для підготовки українських тренерів з гольфу.

Мета досліджень – визначити та охарактеризувати сучасні освітні програми підготовки тренерів в спортивних іграх, на прикладі гольфу.

Матеріал і методи дослідження: аналіз наукової, методичної та спеціалізованої літератури, інтернет-ресурсів, нормативних документів і статистичних звітів; функціонально-структурний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення.

Сьогодні в Україні на національному рівні діє освітня програма «Тренерська діяльність в обраному виді спорту (гольф)» на кафедрі спортивних ігор Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Сьогодні в Національному університеті фізичного виховання і спорту України (НУФВСУ) навчається 15 студентів, вид спорту яких є гольф. Студенти навчаються на різних рівнях освітніх програм: першому (бакалаврському), другому (магістерському) та третьому (освітньо-науковому) рівні.

Пріоритетні цілі освітньої програми в НУФВСУ:

- науково-методичне забезпечення гольфу;
- удосконалення системи кадрового забезпечення розвитку гольфу;
- наукові дослідження та участь у наукових конференціях, конкурсах, олімпіадах;
- формування університетської команди з гольфу та участь в Універсіадах.

Навчання з виду спорту гольф проявляється у наступному:

- 1) Студенти вивчають базові дисципліни, такі як: анатомія, фізіологія, біомеханіка, психологія, педагогіка, теорія і методика фізичного виховання та ряд інших.
- 2) Гольфісти вивчають дисципліну «Теорія та методика тренерської діяльності в обраному виді спорту (гольф)» та готують курсову роботу.
- 3) Під час навчання студенти проходять чотири практики:
 - практика зі спортивного туризму та орієнтування;
 - практика у закладах загальної середньої освіти;
 - професійно-орієнтована практика;
 - практика за профілем майбутньої професії.
- 4) Спортсмени мають відкриті лекції від міжнародних та українських експертів.
- 5) На міжнародному рівні – освітні програми, організовані спільно з Конфедерацією Професійного Гольфу [CPG].

На початку 2021 року ПГА України стала повноцінним членом міжнародної організації Конфедерації Професійного Гольфу [CPG].

Протягом 2019-2020 років в Україні були проведені освітні програми у співпраці з Конфедерацією, такі як: «Батьки в гольфі» та семінари для тренерів та активаторів з гольфу.

У 2021 році було вперше в історії гольфу України проведено навчання тренерів за міжнародною навчальною програмою CPG «Рівень 1 – Асистент тренера» та кожен тренер отримав диплом міжнародного зразка. Викладачами міжнародної сертифікації були гольф-коучі CPG. У навчанні взяло участь 29 учасників: діючі та майбутні тренери. Програма навчання складалася з онлайн вебінарів та 5-денних офлайн занять. Для кожного тренера створено доступ до платформи «Навчального інституту CPG», де містяться навчальні матеріали, визначено терміни оцінювання та ведеться контроль виконання домашніх завдань. Попереду другий, третій та четвертий рівні, проведення яких планується у співпраці з НУФВСУ, ПГА України та CPG.

Висновки. Таким чином, щоб сприяти розвитку та популяризації гольфу необхідно створювати якісні умови та освітні програми для тренерів, які є провідниками у гольфі. Сьогодні програми навчання створюються у співпраці з університетами, національними та міжнародними організаціями з гольфу. Щоб гольф став масовим видом спорту, Україні потрібні гольф-об'єкти, гравці та тренери в кожному регіоні. Це взаємопов'язані речі. Цей процес безперервний, і Україна має пройти через це, як це зробили інші країни.


Література:

1. Петровська ТВ. Майстерність спортивного педагога. Київ: Олімпійська література, 2015. 177 с.
2. Платонов ВН. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 2019. 656 с.
3. Сушко РО. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації (на матеріалі баскетболу). Київ: Центр учбової літератури, 2017. 360 с.
4. Всеукраїнська Федерація Гольфу [Інтернет]. Режим доступу: <http://ukrgolf.org>.
5. Шутова СЄ, Чепель ЯВ. Особливості мотивації студентів до навчання в закладах вищої освіти як фактор підвищення інтересу до їх майбутньої професії тренера. В: Дяченко АА, редактор. Матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE» Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні [Інтернет]; 2021 Січ 29; Вінниця. Вінниця: Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; 2021. с. 434-7. Режим доступу: <http://www.vspu.edu.ua/science/art/na204.pdf>.
6. Shynkaruk O, Dutchak M, Usychenko V, Lavrenchuk M, Ponomarenko A, Yarmolenko M, Michuda Y. Organizational principles of development of golf in Ukraine. An Overview of Strategic Planning. *Sport Mont*, 2021;19(S2):63-68. DOI: 10.26773/smj.210911.



КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Лахтадир Олена,

 0000-0002-7375-2487

Чорній Ілона,

Євдокимова Лілія,

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

Вступ. Сьогодні і у подальшому суспільство завжди буде потребувати формування компетентної особистості здатної ефективно взаємодіяти з соціумом, в якому вона живе і працює. Тому дуже важливо на рівні з іншими компетентностями розвивати і комунікативну. Комунікативна компетентність особистості реалізується у різних сферах діяльності, її значущість зростає в умовах збільшення й ускладнення інформації.

Комунікативна компетентність є індикатором, що дає змогу визначити готовність особистості до активної й ефективної участі в життєдіяльності суспільства, готовність до подальшого особистісного і комунікативного розвитку.

Мета дослідження полягає у розкритті поняття та особливостях розвитку комунікативної компетентності особистості.

Матеріал і методи дослідження: аналіз наукової літератури та наукових джерел мережі інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення.

Комунікативна компетентність є інтегральним утворенням, побудованим на комбінації взаємовідповідних пізнавальних відношень, практичних навичок, цінностей, емоцій, поведінкових компонентів, знань, умінь особистості і всього того, що потрібне для активного спілкування та міжособистісної взаємодії [7].

Дослідження наукової літератури з приводу визначення сутності комунікативної компетентності показали, що існують два основних підходи до її тлумачення: через інтерпретацію найближчих до неї понять – комунікативні здатності і комунікативні знання та вміння.

М. В'ятютнев [1] зазначає, що комунікативна компетентність – це здатність використовувати мову творчо, цілеспрямовано, нормативно у взаємодії зі співрозмовниками. Д. Ізаренков [6] визначив комунікативну компетентність «як здатність людини до спілкування в одному, кількох або всіх видах мовленнєвої діяльності, що являє собою набуту в процесі природної комунікації або спеціально організованого навчання особливу властивість мовленнєвої особистості».

Так, Н. Гез [2] виділяє в понятті «комунікативна компетентність» знання про мову, а також навички й уміння застосовувати ці знання у мовленні згідно з різними ситуаціями спілкування. Ю. Жуков [5] пропонує під комунікативною компетентністю вважати «здатність встановлювати й підтримувати необхідні контакти з іншими людьми і сукупність знань і умінь, що забезпечує ефективний перебіг комунікативного процесу».

У свою чергу, Ю. Ємельянов [4] розглядає комунікативну компетентність як засновану на знаннях і чуттєвому досвіді здатність особистості орієнтуватися у ситуаціях спілкування; як ситуативну адаптивність та вільне володіння вербальними та невербальними засобами соціальної поведінки, тобто як операційне поняття. Основними факторами, що детермінують її розвиток, він вважає життєвий досвід людини, її загальну ерудицію, мистецтво, спеціальні наукові методи.

Узагальнюючи сказане вище, можна зазначити, що під комунікативною компетентністю вчені, як правило, розуміють засновану на знаннях та чуттєвому досвіді спроможність особистості орієнтуватися у ситуаціях спілкування, розуміти мотиви, інтенції, стратегії поведінки, фрустрації (як свої власні, так і партнерів зі спілкування) і на цій підставі здійснювати комунікативну діяльність.

Основними джерелами набуття людиною комунікативної компетентності дослідники вважають: життєвий досвід, загальну обізнаність людини, сферу мистецтва, наукові методи пізнання (Ю. Ємельянов); соціонормативний досвід народної культури, знання мови спілкування, яка використовується народною культурою, досвід міжособистісного спілкування у неформальній сфері; досвід сприймання мистецтва (Є. Руденський, С. Терещук) [9].

Досвід спілкування має особливе значення для становлення комунікативної компетентності особистості. З одного боку, він соціальний і включає інтеріоризовані норми і цінності культури, з другого, – індивідуальний, оскільки ґрунтується на індивідуальних комунікативних здібностях і психологічних подіях, пов'язаних зі спілкуванням у житті особистості. Динамічний аспект цього досвіду становлять процеси соціалізації та індивідуалізації, що реалізуються у ході спілкування і забезпечують соціальний розвиток особистості, а також адекватність її реакцій на ситуацію спілкування. Володіючи певним рівнем комунікативної компетентності, особистість вступає у процес спілкування, маючи певний ступінь самоповаги і самосвідомості, що зазнають розвитку в міжособистісній взаємодії. Реалізація особистістю своєї суб'єктності у спілкуванні пов'язана з наявністю у неї високого рівня розвитку комунікативної компетентності. Комунікативна компетентність є необхідною умовою успішної комунікативної і професійної реалізації особистості.

Всю сукупність тлумачень дослідниками поняття «комунікативна компетентність» можна об'єднати за такими напрямками:

- уміння встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми (Г. Данченко, Ю. Жуков, С. Козак, С. Макаренко, Л. Петровська, П. Растенніков, Ю. Рись, В. Степанов, В. Ступницький);
- володіння сукупністю певних умінь (Є. Головаха, Т. Ладиженська, Є. Мелібруда, Н. Паніна, Р. Парошина, М. Станкін);
- знання норм і правил спілкування, адаптаційних навичок як умова досягнення ефективних відносин (В. Москаленко, А. Козлов, Т. Іванова);
- орієнтованість особистості в різних ситуаціях спілкування, в умовах постійної зміни психічних станів, міжособистісних стосунків і соціальної ситуації (М. Обозов) [3, с. 253].



Комунікативна компетентність завжди набувається в соціальному контексті. Вона вимагає від особистості усвідомлення власних потреб і ціннісних орієнтацій, техніки своєї роботи; розуміння власних перцептивних умінь, тобто здатності сприймати навколишнє без суб'єктивних спотворень (стійких упереджень) щодо тих чи інших проблем; готовності сприймати нове у зовнішньому середовищі; правильного сприймання своїх можливостей у розумінні норм і цінностей інших соціальних груп і культур; усвідомлення своїх почуттів і психічних станів у зв'язку з дією чинників зовнішнього середовища; знання способів персоналізації навколишнього середовища; усвідомлення рівня своєї культури [8].

Комунікативна компетентність має декілька джерел розвитку в процесі становлення особистості людини: трансляція комунікативних умінь у процесі міжособистісної взаємодії з іншими людьми, оволодіння культурною спадщиною, спостереження за поведінкою інших людей і аналіз актів комунікації, програвання в уяві комунікативних ситуацій. Розвиток комунікативної компетентності в процесі соціально-психологічного тренінгу можливий з погляду двох підходів: спрямованість на віднайдення багатого арсеналу засобів комунікації та подолання труднощів, що можуть виникати у процесі спілкування. Професії тренер зі спорту та фітнес-тренер відносяться до типу професій «людина-людина», тому розвиток комунікативної компетентності у цих фахівців, як особистостей і як професіоналів повинен бути присутнім у їх професійній підготовці.

Висновки:

- ✚ Комунікативна компетентність виступає як система внутрішніх ресурсів особистості (знань, вмінь та навичок), потрібних для побудови ефективної комунікативної дії в ситуації міжособистісної взаємодії.
- ✚ Комунікативна компетентність – це психологічний інструмент суб'єкта спілкування в комунікативній діяльності. Порівняння трактувань комунікативної компетентності в сучасній науковій літературі дає підстави вважати її такою, що реалізується у сферах соціальної діяльності особистості і є неодмінною складовою професійної компетентності фахівця.

Література:

1. Вятютнев МН. Коммуникативная направленность обучения русскому языку в зарубежных школах. *Русский язык за рубежом*. 1977;6:38–45.
2. Гез НИ. Формирование коммуникативной компетенции как объект зарубежных методических исследований. *Иностранные языки в школе*. 1985;2:17–24.
3. Грязнова ЮБ. Формирование коммуникативной компетентности. *Атриум*. Сборник статей Тольяттинской Академии Управления. 2004;3:87-90.
4. Емельянов ЮН. Активное социальное психологическое обучение. Л.: ЛГУ, 1985. 168 с.
5. Жуков ЮМ. Эффективность делового общения. М.: Знание, 1988. 64 с.
6. Изаренков ДИ. Базисные составляющие коммуникативной компетенции и их формирование на продвинутом этапе обучения студентов-нефилологов. *Русский язык за рубежом*. 1990;4:54–60.




7. Лахтадир ОВ. Комунікативна компетентність особистості. *Актуальні проблеми психології*: Зб.наук.пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2013. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Випуск 13. К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2013. С. 154–162

8. Максименко СД. Технологія спілкування (комунікативна компетентність учителя: сутність і шляхи формування). К.: Главник, 2005. 112 с.

9. Терещук СВ. Мотивація педагогічного спілкування. *Філософія, соціологія, психологія*. Зб.наук.пр. Івано-Франківськ: Плай, 1998; 2(1):100–107.


МІСЦЕ РОЗВИТКУ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В УМОВАХ ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЇ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ

Лисейко Костянтин,

 0000-0001-7776-2714


ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», м. Івано-Франківськ;

Яців Ярослав,

 0000-0003-2474-0401

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», м. Івано-Франківськ;

Пітин Мар'ян,

 0000-0002-3537-4745

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

Вступ. В Україні процеси децентралізації розпочато 2014 року та на сьогодні вони чинять ґрунтовний вплив на різні сфери життя громад. Фахівцями підтверджено участь мешканців села чи міста у реалізації прав на різні напрями соціальної діяльності, зокрема фізичної культури і спорту. Відповідна громада може впливати на якість цих послуг лише тоді, коли відповідальність за їх надання залежить значною мірою від них самих [3, 5, 10].

В Україні створено адміністративні центри, які на сьогодні самостійно визначають напрями та особливості розвитку найбільш популярної та масової групи видів спорту, а саме спортивних ігор [2, 6]. Пріоритети за чисельністю занять, психоемоційною сприятливістю покладені власне на ігрові види спорту [1, 4, 5, 8]. За допомогою перегляду підходів до забезпечення діяльності громади, ймовірно змінилася міра їх залучення до розвитку ігрових видів спорту.

Мета дослідження – узагальнити наукову інформацію з особливостей розвитку ігрових видів спорту в умовах децентралізації сфери фізичної культури і спорту в Україні.



Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення (вивчення змісту наукової та методичної літератури, даних мережі Інтернет); аналіз документальних матеріалів (вивчення змісту нормативно-правових документів національного, регіонального та місцевого рівнів).

Результати дослідження та їх обговорення.

Розроблена Стратегія розвитку фізичної культури і спорту в регіонах України дає змогу якісно координувати діяльність органів державної влади, залучати їхні функціональні резерви до забезпечення сталого розвитку фізичної культури і спорту на регіональному рівні. Це сприятиме загальному економічному зростанню та забезпеченню різних сторін благополуччя населення. За допомогою неї повинне бути створене сприятливе середовище для суб'єктів господарювання, впровадження інноваційних технологій, структурних та змістових зрушень якості послуг, доступності різних верств населення та впровадження в повсякденний побут цінностей фізичної культури і спорту [10].

Натомість Т. Проць [6] при розгляді Стратегії сталого розвитку України відзначив її спрямованість на впровадження європейських стандартів життя в Україні. Декларовано провідні позиції в забезпеченні гарантій доступу громадян до високоякісної освіти, системи охорони здоров'я та інших послуг у державному та приватному секторах.

Разом із тим, у змісті Стратегії розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року вказано на незадовільній пропаганді оздоровчої рухової активності, відсутності якісної спортивної інфраструктури в доступних для громадян місцях, недосконалості системи охорони здоров'я, низькій цінності здоров'я, перебуванні більшості населення нестабільних соціально-економічних умовах. Це, згідно цього документу, зараховано до несприятливих чинників формування здорового способу життя.

Спираючись на це автор С. Ліщук [3], рекомендує виокремити кілька видів фізкультурно-спортивних послуг, серед них основні фізкультурно-виховні, фізкультурно-оздоровчі, спортивно-оздоровчі, спортивно-видовищні тощо.

У підтримку зазначеного М. Дутчак [2] вказує на певну недооцінку можливостей рухової активності у забезпеченні здорового способу життя та покращенні здоров'я членів суспільства, профілактиці серед різних верств населення виникненню шкідливих звичок, сприянні вирішенню ряду нагальних соціально-економічних проблем. Однак, сьогодні можна стверджувати на продовженні позитивних прикладів адаптування діяльності сфери фізичної культури і спорту до ринкових умов та певну переорієнтацію з урахуванням зростаючої ролі громад на місцях.

У дисертаційній роботі О. Борисова [1] доводить, що подальший розвиток ігрових видів спорту в Україні не можливий без урахування тенденцій професіоналізації й комерціалізації. Це загалом вказує на незворотну модифікацію сучасного спорту та системи керування й підготовки спортсменів.

Певним прикладом України привернути до себе увагу міжнародної спортивної спільноти, на думку Н. Сітнікової [7], є проведення фінальної частини чемпіонату Європи з футболу (2012), чемпіонату світу серед юніорів з фехтування в 2012 р., юніорського чемпіонату світу з легкої атлетики в 2013 р., а також заявою щодо участі у конкурсі на проведення зимових Олімпійських і Паралімпійських ігор 2022 р., що



зобов'язує підвищувати рівень розвитку фізичної культури і спорту до міжнародних стандартів. На сучасному етапі – це проведення чемпіонату Європи з бадмінтону (2021), етапів європейських турнірів з волейболу (2019–2021) та участь у конкурсі на проведення Чемпіонатів Європи з баскетболу 2015, 2017 років тощо.

За допомогою аналізу наукової та методичної літератури знайдено дані дисертаційних досліджень І. Павлюк [4] та Є. Петрушевського [5], пов'язаних із розвитком гандболу.

Так, у дослідженні І. Павлюк [4] розкрито дані аналізу економічних та соціально-політичних умов в Україні, традицій і тенденцій розвитку гандболу національного та міжнародного рівня. Ключовими напрямками реорганізації системи управління гандболом визначено функціонування вертикально-інтегрованої системи підготовки гандболістів з пріоритетом держави в її регулюванні; спадковість структур в ієрархії спортивної підготовки (дитячо-юнацький, резервний і спорт вищих досягнень), забезпечення централізації процесу підготовки кваліфікованих спортсменів; удосконалення системи змагань та різних видів забезпечення розвитку гандболу (правового, фінансово-економічного, матеріально-технічного, науково-методичного, кадрового, медико-біологічного, інформаційного).

У схожих дослідженнях Є. Петрушевський [5] визначив складові концепції розвитку гандболу в Україні. В основу покладено програму розвитку гандболу з урахуванням історичних, соціально-економічних, територіальних особливостей. Важливою складовою реформи спортивних федерацій національного рівня визначено реорганізацію системи управління спортом, а саме сприяння переходові від державного управління до сприяння розвитку органів місцевого самоврядування.

Інше дисертаційне дослідження, проведене Р. Сушко [8] було спрямовано на проблеми розвитку баскетболу в умовах глобалізації спорту вищих досягнень. Вона запропонувала теоретичну модель розвитку баскетболу в Україні, що враховує чинники глобалізації спорту та містить наступні структурні складові: міграцію та концентрацію спортсменів у центрах підготовки, комерціалізацію змагань, професіоналізацію спортсменів і тренерів, соціалізацію спортсменів і тренерів. Іншими особливостями моделей розвитку баскетболу різних рівнів названо наявність та доступність спортивної інфраструктури, оволодіння спортсменами базових техніко-тактичних прийомів, масовість занять ігровими видами спорту широких верств населення, спрямованість на досягнення високих спортивних результатів у міжнародних змаганнях.

Також на рівні дисертаційного дослідження М. Терещук [9] обґрунтувала організаційно-методичні засади розвитку гольфу в Україні. Для якісного розвитку цього виду спорту пропонується удосконалити систему та структури управління гольфом в Україні, проводити подальший розвиток нормативно-правової бази, сформуванню ефективну систему підготовки кадрів з гольфу, проводити будівництво сучасних полів для гольфу та їх сертифікацію, реалізовувати програми розвитку дитячо-юнацького гольфу, удосконалити системи змагань з гольфу, залучити до занять різні групи населення, підвищити рівень популяризації вітчизняного гольфу в засобах масової



інформації, покращити міжнародне співробітництво тощо.

У той же час за переконаннями Н. Сітнікової [7], існуюча в країні система спорту вищих досягнень не повною мірою вітчизняні соціально-економічні процеси і світові тенденції. Це частково стримує утвердження позитивного іміджу України та гальмує патріотичне виховання населення.

Таким чином, узагальнюючи проблеми розвитку ігрових видів спорту в умовах децентралізації й перспектив управління на місцях, можна виокремити значний перелік проблем. Більшість з них мають інтерпретацію від фахівців галузі фізичної культури та спорту, державного управління та освіти. Серед них наступна сукупність проблемних аспектів:

- низький рівень дотримання положень законодавчих і нормативно-правових актів фізичної культури і спорту;
- відсутність механізмів інвестування у розвиток і популяризацію масового спорту;
- відсутність ефективної системи стимулювання населення до занять фізичною культурою і спортом та збереження власного здоров'я;
- невідповідність послуг з фізичної культури і спорту за місцем проживання потребам громади (різних груп місцевого населення);
- відсутність якісного медичного та медико-біологічного забезпечення осіб, залучених до занять фізичною культурою і спортом;
- низький рівень пропаганди та просвіти серед населення територіальних громад щодо цінностей здоров'я, відповідального ставлення до виховання дітей та підлітків;
- критично недостатнє бюджетне фінансування та неефективне залучення позабюджетних коштів;
- негативний вплив засобів масової інформації на ставлення до здорового способу життя, пропаганда помилкових моральних цінностей особистості та суспільства;
- низька престижність професійної діяльності фахівців й незадовільний рівень матеріального заохочення працівників;
- низький рівень ресурсного забезпечення різних форм організації фізкультурно-спортивної діяльності на місцевому рівні для більшості ігрових видів спорту;
- обмежена рухова активність, нераціональне та незбалансоване харчування, наявні приклади асоціальної поведінки в суспільстві.

Висновки. Децентралізація влади в Україні, за досвідом практики фізичної культури і спорту та її потенціалом створює потужні організаційні та фінансові передумови для реформування сфери загалом. Водночас виникає потреба розв'язання протиріччя між соціально-економічними змінами в Україні, децентралізацією повноважень з підвищенням повноважень територіальних громад й необхідністю формування здорової громади, популяризації засобів фізичної культури і спорту серед населення шляхом сталого підтримання механізмів розвитку масових та популярних ігрових видів спорту.

Література:


1. Борисова ОВ. Сучасний професійний спорт і шляхи його розвитку в Україні (на матеріалі тенісу) [автореферат]. Київ: НУФВСУ, 2012. 43 с.




2. Дутчак МВ. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні [автореферат]. Київ, 2009. 41 с.
3. Ліщук СВ. Механізми державного регулювання розвитку фізичної культури та спорту України [дисертація]. Рівне, 2015. 200 с.
4. Павлюк І. Проблеми і перспективи розвитку гандболу в Україні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007;2:56–59.
5. Петрушевський ЄІ. Розвиток гандболу в Україні в умовах глобалізації спорту. [дисертація]. Київ, 2021. 226 с.
6. Проць Т. Нормативно-правові засади державного сприяння розвитку освіти у сфері фізичної культури: регіональний аспект. *Ефективність державного управління*. 2017;2(51):42–51.
7. Сітнікова НС. Сучасний стан і тенденції державного регулювання розвитку спорту вищих досягнень в Україні. *Теорія та практика державного управління*. 2013;2(41):178–185.
8. Сушко РО. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації (на матеріалі баскетболу). Київ: Центр учбової літератури, 2017. 360 с.
9. Терещук МВ. Організаційно-методичні засади розвитку гольфу в Україні [автореферат]. Київ, 2014. 21 с.
10. Шевчук І. Стратегічне планування та програмно-цільовий підхід розвитку фізичної культури та спорту в регіонах. *Інвестиції: практика та досвід*. 2014;17:192–196.

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ОБЛАДНАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗІ СТАРШОКЛАСНИКАМИ


Лоза Тетяна,

 0000-0001-5884-7907

Леоненко Андрій,

 0000-0001-5132-9461

Красилов Андрій,

 0000-0001-6167-3151

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка,
м. Суми*

Вступ. Не зважаючи на збільшення кількості годин на уроки фізичної культури, в школі досі спостерігається дефіцит рухової активності у дітей. Це зумовлено багатьма факторами, але головною проблемою є те, що більшість шкіл не мають достатньої кількості інвентарю, спортивних залів, які б забезпечили покращення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів. Популяризація фізичної культури вимагає широкого втілення у повсякдення технічних засобів для покращення рухової активності, загальної фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді.



Значною мірою такий стан можна вирішити за допомогою залучення нестандартного обладнання, зокрема тренажерів, які вже є у багатьох пришкольніх площадках. Вони, як правило займають мало місця і забезпечують достатній оздоровчий ефект за короткий проміжок часу.

Деякі публікації пов'язані з використанням тренажерного обладнання, як цінних інструментів для розвитку фізичної підготовленості в різних силових видах спорту [1, 2]. Ці роботи відображають ідеї авторів, які намагалися відкрити нові специфічні особливості методики використання тренажерів у тренувальному процесі. Вони намагалися визначити, як цим скористатися, як перетворюючи їх, легко та ефективно використовувати це обладнання для розвитку фізичної підготовленості спортсменів.

Однак, завдання силової підготовки слід вирішувати паралельно з завданнями різних розділів навчальної програми на уроках з фізичної культури. Так, наприклад, при проходженні модулю програми «Легка атлетика» з теми «Метання» в комплекс вправ на тренажерах доцільно включити переважно вправи для розвитку м'язів ніг і тулуба. При проходженні модуля «Спортивні ігри» доцільно впливати на менш розвинуті м'язові групи – згиначі ніг, тулуба, грудні м'язи, а також м'язи спини.

В наш час на практиці нестандартне обладнання, як навчальний засіб, у фізичному вихованні застосовується рідко або зовсім не використовується. Але деякі дослідження говорять про те, що цей тип обладнання чинить позитивний вплив на організм людини.

Головною цінністю тренажерних пристроїв є можливість використання цілеспрямованого впливу на окремі м'язові групи з метою усунення недоліків фізичного розвитку і збільшення сили окремих груп м'язів [3, 4]. Однак у доступній нам літературі методичних розробок і рекомендацій з використання різних підходів у заняттях на тренажерах учнів старшого шкільного віку обмаль.

Отже, актуальність цієї проблеми, її недостатнє висвітлення в шкільній практиці щодо пошуків змісту продуктивного розвитку фізичної підготовленості старшокласників за допомогою тренажерів зумовили вибір теми дослідження.

Мета дослідження – розробити методику проведення уроків фізичної культури для старшокласників з використанням тренажерного обладнання, яка включала в себе спеціально підібраний комплекс вправ.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, антропометричні дані.

Результати дослідження та їх обговорення.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив нам вивчити аспекти фізичної підготовленості юнаків старшого шкільного віку, встановити рівень розвитку їх силових здібностей, а також особливості силової підготовки юнаків старших класів на уроках фізичної культури [5, 6]. Виходячи з цього, можна зробити висновок, що з метою покращення фізичної підготовленості юнаків старшого шкільного віку одним із раціональних шляхів може бути застосування тренажерів і тренажерних пристроїв на уроках фізичної культури, що сприятиме не тільки розвитку силових здібностей, витривалості, але й формуванню мотивації до занять у спортивних секціях.



Педагогічні спостереження показали, що триразові заняття на тиждень на уроках з фізичної культури, засоби і методи, що застосовувались в процесі навчання вчителями фізичної культури, на показники фізичної підготовленості старшокласників недостатньо ефективні.

Нами була розроблена методика проведення уроків фізичної культури з використанням тренажерів та тренажерного обладнання, яка включала в себе спеціально підібраний комплекс вправ. Методика складалась з таких елементів:

«I» – використання вправ на тренажерах з малим обтяженням, що давало можливість виконувати вправи багатократно на кожному тренажері;

«II» – вправи з визначеною для кожного учня вагою обтяжень;

«III» – вправи з поступовим збільшенням ваги обтяжень і доведення їх до максимальних індивідуальних можливостей з визначенням конкретного дозування на кожному тренажері.

Опановування вправам на кожному тренажері здійснюється відповідно до фізіологічних і психолого-педагогічних закономірностей і складається з трьох етапів.

На першому етапі учням слід виконувати вправи за програмою «I». Тут відбувається ознайомлення з рухом, учні привчаються до ритму дихання, тому вага обтяження невелика, що давало можливість виконувати вправи багаторазово на кожному тренажері.

На другому етапі вправи виконуються за програмою «II». Тут необхідно приділяти увагу вдосконаленню рухів з визначеною для кожного юнака вагою обтяжень.

На третьому етапі вправи виконуються за програмою «III», де відбувається подальше вдосконалення і зміцнення рухових дій з поступовим нарощуванням ваги обтяжень і доведенням її до максимальних індивідуальних можливостей з визначенням конкретного дозування на кожному тренажері.

Включення в навчальний процес розроблених нами трьох програм з комплексами вправ на тренажерах вимагає відповідної зміни структури занять, для цього необхідно відводить до 40% загального часу в кожному занятті.

Вправи на тренажерах ми підбирали такі, які з обтяженням були найбільш небезпечні для хребта, хрящових зон росту, розташованих на кінцях трубчастих кісток тіла, бо в цьому віці ці обтяження можуть негативно впливати на ріст людини, через те, що хребет під час виконання вправ з обтяженням розподіляється на більшу площину що дає можливість вибірково впливати на розвиток і зміцнення м'язових груп, а вправи необхідно виконувати з відповідним застереженням [1].

Біомеханічний аналіз вправ з обтяженням показав, що при їх виконанні найбільше навантаження падає на область зап'ястя, таза та хребта, хрящових зон, розташованих на кінцях довгих трубчастих кісток, тому вправи на тренажерах були такими, щоб навантаження розподілялося на частини тіла, які повинні мати відповідну площину найбільшого опору.

Вправи на тренажерах, що виконувались згідно з розробленими програмами, ми поєднували з іншими засобами фізичного виховання, які сприяли покращенню фізичної підготовленості, що дозволило чітко регулювати величини фізичних



навантажень під час занять і більш цілеспрямовано впливати на розвиток фізичних якостей, які відстають.

В програмах об'єм навчального матеріалу передбачав збереження гігієнічних, оздоровчих вимог і закономірностей, що забезпечують розвиток рухової діяльності старшокласників.

При включенні в навчальний процес тренажерного обладнання змінювалася методика тільки змісту частин занять. Так як в підготовчій частині занять під час розминки ретельно розігріваються всі ті м'язові групи і суглоби, які будуть брати участь у вправах, тому на заняттях ми не забували й про м'язи, які у вправах на тренажерах активної участі брати не будуть. На всіх заняттях вправи для рук виконувалися в ізометричному режимі в положенні сидячи та лежачи.

В основній частині заняття вправи виконувалися коловим методом згідно з послідовністю, визначеній в індивідуальній картці кожного учня. На всіх станціях суворо здійснювався індивідуальний підхід.

В заключній частині, після виконання вправ на тренажерах старшокласники виконували дихальні вправи та вправи на розслаблення.

В процесі проведення дослідження підбирали комплекси вправ, які чинять вплив на розвитку загальної сили, а в поєднанні з іншими засобами фізичного виховання, що застосовується в заняттях, могли б забезпечити й розвиток необхідних старшокласнику рухових якостей. Запропоновані комплекси вправ забезпечували симетрію і пропорції розвитку тіла. Сюди відносяться вправи, що впливають на м'язові групи:

- що приводять в рух тулуб та хребет;
- приводять в рух пальці, зап'ястя, лопатки, плечовий пояс
- що приводять в рух нижні кінцівки (стегно, гомілку, стопу).

Вплив на організм старшокласників вправ, що виконувались на тренажерах оцінювалися за показниками ЧСС [5].

Під час виконання вправ за програмою «I» на динаміку ЧСС суттєвого впливу не чинило. Незначне збільшення показників ЧСС, в порівнянні з вихідними даними, на нашу думку, пов'язано з новизною виконуваних вправ і з розбіжністю рухів старшокласників з ритмом дихання.

Під час виконання вправ за програмою «I» показники ЧСС поступово знижувались, що свідчить про швидке пристосування старшокласників до постійних невеликих обтяжень і адаптацію до нових функцій організму, що було орієнтовано про перехід на більшу вагу обтяжень.

При виконанні вправ за програмою «II» показники ЧСС були дещо вищими, на що впливала вага обтяжень та дозування з визначеною для кожного учня вагою. Надалі на зниження показників ЧСС вплинуло пристосування організму до ваги обтяжень.

В програмі «II» юнаки реагували на обтяження спонтанно, а зовнішня активність не відповідала їх можливостям. Надалі вдосконалення рухів призводило до економізації дій, в наслідок чого показники ЧСС поступово знижувались. Поступово скорочувались інтервали відпочинку між вправами з серіями, що свідчило про пристосування рухів до нових умов.

Найвищі показники ЧСС було зареєстровано під час виконання вправ з програмою «III», де з врахуванням індивідуальних можливостей старшокласників визначалась вага

обтяжень та конкретне дозування в кожному тренажері.

В програмі «III» при визначенні конкретного дозування вправ з максимальною вагою обтяжень виникали ускладнення у безперервному пристосуванні величини навантажень до своїх можливостей. Темп виконання вправ в цій програмі був невисоким, в результаті і різниця в показниках ЧСС між цією та іншими програмами була не суттєвою.

Результати дослідження впливу розробленої методики виконання вправ за програмами «I» , «II» та «III» сприяли деякому покращенню показників фізичного розвитку завдяки великій кількості їх повторень на кожному тренажері, що вплинуло на збільшення м'язової маси плечей, груді, стегон, окружності грудної клітки, життєвої ємності легенів і загальної маси тіла. Особливо помітні покращення були зафіксовані нами після виконання вправ за програмою «III».

Висновки:

- ✚ Вікові особливості розвитку учнів старшого шкільного віку по-різному проявляються в їх індивідуальному формуванні. Це пов'язано з тим, що школярі в залежності від природних задатків і умов життя (зв'язок біологічного і соціального) істотно відрізняються один від одного. Ось чому розвиток кожного з них у свою чергу характеризується значними індивідуальними відмінностями та особливостями, які необхідно враховувати у процесі навчання. Тому фізичне виховання та формування здорового способу життя в дітей старшого шкільного віку мають бути домінуючими напрямками в роботі педагогів та батьків.
- ✚ Аналіз науково-методичної літератури показав, що характерною особливістю процесу росту і розвитку дітей старшого шкільного віку є неоднозначність, хвилеподібне дозрівання та вдосконалення систем та функцій. Урахування закономірностей природного розвитку організму дозволяє цілеспрямовано вплинути на учня засобами фізичної культури і спорту з метою оптимізації фізичного розвитку і фізичної підготовленості.
- ✚ Тренажерні технології сьогодні – це не тільки спортивні тренажери, з якими в основному пов'язане це поняття в загальноприйнятому сприйнятті. Це складні комплекси, системи моделювання і симуляції, комп'ютерні програми і фізичні моделі, спеціальні методики, які створені для того, щоб підготувати особистість до прийняття якісних і швидких рішень, що стане дуже серйозною задачею і навіть проблемою в XXI столітті.
- ✚ Результати дослідження показали, що використання нестандартного обладнання на уроках фізичної культури та на заняттях з фізичного виховання сприяє значній активності рухової діяльності учнів, ефективному засвоєнню навчальної програми, а також успішнішому вирішенню оздоровчих та освітніх завдань. Підвищує якість навчання руховим умінням та навичкам, сприяє розвитку рухових якостей, допомагає більш точно регулювати фізичне навантаження, підвищує щільність уроку.



- ✚ Застосування нестандартного обладнання вносить елемент поживлення, дає можливість раціонально використовувати час, формує стійкий інтерес до фізичних вправ, є гарним засобом для всебічного гармонійного розвитку особистості, виховує потребу до самостійних занять, розвиває такі вольові якості як цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, рішучість.
- ✚ Методи організації занять із застосуванням тренажерів та способи виконання завдань залежать від завдань уроку, віку та рівня підготовленості осіб, котрі займаються. Однак вони залежать і від конструктивних особливостей – тренажерів та інших технічних засобів навчання.
- ✚ На уроках фізичної культури юнаків-старшокласників, які проводяться в умовах застосування тренажерів, необхідно звертати увагу на такі взаємопов'язані сторони:
 - одночасний різнобічний гармонійний вплив на розвиток сили м'язів згиначів та розгиначів з переважною увагою до згиначів;
 - акцентований вплив на різні групи м'язів, що є провідними при виконанні основного з освоєваних в даний період рухової дії;
 - вибіркового впливу на відстаючі у розвитку у конкретного учня м'язові групи;
 - формування умінь раціонально та ефективно управляти силовими можливостями у процесі виконання рухових дій, освоєння та вдосконалення яких передбачено навчальною програмою з фізичної культури у школі.

У подальшому будуть визначені результати впливу вправ, що виконувались на тренажерах за програмою I, II, III на показники фізичної підготовленості старшокласників.


Література:

1. Дубровський ВІ. Спортивна фізіологія: підручник для середовищ. К.: ВЛАДОС, 2005. 462 с.
2. Лейкін МГ. Біомеханічні аспекти виховання сили в процесі навчання і тренування. К.: Вид-во Міносвіти України, 2001. 152 с.
3. Кузик ЮМ. Практичне застосування нестандартного обладнання на уроках фізичної культури. [Електронний ресурс], 2020. Режим доступу: <https://naurok.com.ua/praktichne-zastosuvannya-nestandardnogo-obladnannya-na-urokah-fizichno-kulturi-172885.html>.
4. Соломонко АО. Застосування тренажерів у навчальному процесі з фізичного виховання. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Л.: ЛДУФК, 2015;19(2):275 – 281.
5. Характеристика вікових особливостей сучасних школярів [Електронний ресурс]. Харківська гімназія № 152. Режим доступу: <http://gymnasium152.edu.kh.ua/Files/downloads/.pdf>.
6. Євсєєв СП. Формування рухових дій за допомогою тренажерів. М.: Фізкультура і спорт, 2001. 90 с.



ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ХЛОПЦІВ І ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Марченко Оксана,

 0000-0002-2902-5960

Морозова Валентина,

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Вступ. Нині українські й зарубіжні вчені розглядають людину як синкретичну систему, в якій нерозривно співіснують біологічне та особистісне, як те, що визначає її індивідуальну активність, та соціальне, в тому розумінні, що людина діє в суспільстві та суспільство до певної міри визначає її мотиви, ідеали, цілі, способи їх досягнення і види діяльності [1, 2, 4, 5]. Накопичений дослідницький матеріал, де інтерес до гендерних досліджень в палітрі політико-економічних, соціально-психологічних та соціально-педагогічних чинників, які впливають на спосіб і стиль життя молоді, вимагає сучасного наукового переосмислення факторів впливу гендерного підходу у фізичному вихованні школярів.

Особливо актуальним на сьогоднішній день ми вважаємо можливість реалізації гендерного підходу у фізичному вихованні, який розглядається як вид діяльності, що сприяє не тільки формуванню фізичних, моральних та психічних якостей особистості, але й завдяки систематичній спеціально-організованій руховій активності допомагає виявити в освітньо-виховному процесі гендерні відмінності школярів різної статі, визначаючи роль фізичного виховання в гендерній соціалізації школярів. Формування цілісної, гармонійно розвиненої особистості з урахуванням індивідуальних особливостей юнаків і дівчат в різні вікові періоди можливе тільки завдяки комплексному розв'язанню педагогічних і соціальних питань.

Сучасна психологія розглядає «Я-концепцію» людини як неповторну систему її уявлень про саму себе та включає такі елементи: свідомість власних фізичних, інтелектуальних та інших якостей; самооцінку, суб'єктивне сприймання зовнішніх факторів, які мають вплив на особистість [3].

Одним із факторів впливу на самооцінку школярів, на нашу думку, є заняття фізичною культурою і спортом. Тому, вивчення самооцінки фізичного розвитку юнаків і дівчат відіграє важливе значення для розвитку особистості школярів різних вікових груп. Вона створює цілісне уявлення юнаків і дівчат про цілі, зміст, форми та засоби фізичного виховання, що дозволяє критично поставитись до себе та своєї діяльності у минулому, теперішньому та майбутньому часі, та виступає одним із складників потребо-мотиваційної структури особистості.

Самооцінкою С. Куперсміт [3, 5] називає ставлення індивіда до себе, яке складається поступово та набуває звичного характеру. Таким чином, самооцінка відображає ступінь розвитку особистості та відчуття власної значущості.



Науковці стверджують, що, будучи відносно нестійким особистісним утворенням, самооцінка схильна до різноманітних екзогенних та ендогенних впливів [2, 4, 5, 6]. Дослідники встановили, що вона починає формуватися в ранньому дитинстві та продовжує розвиватися протягом усього життєвого шляху особистості під впливом різних соціальних факторів, що дозволяє розглядати вікові особливості самооцінки [3].

Завищена або неадекватна оцінка свого стану може бути фактором, який лімітує самовдосконалення засобами фізичного виховання. Але, незважаючи на значну кількість праць з проблеми, мусимо констатувати відсутність системного комплексного підходу до вивчення впливу гендерних особливостей школярів на самооцінку фізичного розвитку, що і визначило актуальність нашого дослідження. Глибинний сенс таких знань полягає передусім у проведенні більш ґрунтованих емпіричних досліджень, що і визначило мету і завдання нашої наукової роботи.

Мета дослідження:

- 1) Дослідити гендерні особливості самооцінки фізичного розвитку хлопців і дівчат середнього шкільного віку
- 2) Визначити ступінь впливу показників фізичного «Я» на загальну самооцінку хлопців і дівчат у гендерному аспекті.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження виконано відповідно до Плану НДР у галузі фізичної культури і спорту за темою 3.1 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» на 2021-2025 рр. та згідно тематичного плану наукових досліджень та розробок, що виконуються за рахунок коштів державного бюджету МОН на 2016-2019 рр. за темою «Історичні та організаційно-методичні засади формування гендерного підходу у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді» шифр 1.2Ф (№ державної реєстрації 0117U002386).

Для розв'язання поставлених завдань використовувався комплекс наступних методів:

- теоретичні: аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація, теоретичне моделювання проводились з метою узагальнення досвіду науковців, які займаються вивченням сучасних підходів до розвитку та вдосконалення системи фізичного виховання та визначення проблемного поля дослідження;

- психолого-діагностичні: тест-опитувальник Є. В. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку» [2], який був використаний для дослідження індивідуального профілю фізичного «Я» особистості; опитувальник С. Бем «Маскулінність-Фемінінність»;

- методи математичної статистики з розрахунком середніх арифметичних величин (\bar{x}), середнього квадратичного відхилення (S), розраховувався коефіцієнт кореляції рангів Спірмена; усі розрахунки виконувалися в програмі SPSS 17.0. Всі дані оброблялись на персональному комп'ютері з використанням пакету стандартних програм (Excel – 2007; Statistica – 10.0).

У науковому експерименті приймали участь школярі 5-7 класів ЗЗСО м. Київ у кількості 140 респондентів (60 дівчат та 80 хлопців).

Процедура наукових досліджень проводилася відповідно до етичних стандартів відповідального комітету з прав людини за погодженням управління освіти Полтавського міськвиконкому та письмової згоди директорів шкіл та батьків респондентів, що підтверджується відповідними документами.

Результати досліджуваних стратифікувались відповідно віковим періодам фізіологічного розвитку дітей і біологічної статі. Достовірність різниці між окремими результатами вираховувалась на рівні надійності $p < 0,05$ до $p < 0,01$, що свідчить про можливість їх врахування при розробці практичних рекомендацій для вчителів фізичної культури, а також для подальших інтерпретацій.

Результати дослідження та їх обговорення.

Використаний у дослідженні опитувальник «Самоопис фізичного розвитку» містить 70 тверджень, які стосуються сфери фізичного розвитку людини, та встановлює 10 показників фізичного розвитку і показник загальної самооцінки: здоров'я, координація рухів, фізична активність, структурність тіла, спортивні здібності, фізичне «Я», зовнішній вигляд, сила, гнучкість, витривалість, самооцінка [2].

Дослідивши показники самоопису фізичного розвитку юнаків і дівчат різних вікових груп, ми визначили загальний рівень самооцінки фізичного розвитку школярів. Вивчення загального рівня самооцінки фізичного розвитку школярів, виявило домінування переважно високого рівня.

З віком самооцінка респондентів, незалежно від приналежності до статеві групи, стає більш реалістичною. Однак, у хлопців середній бал оцінки самоопису фізичного розвитку вищий, ніж у дівчат. Так, у віці 11-13 років у хлопців він складає 81% від максимального показника, у дівчат – 80%.

На наступному етапі дослідження визначаємо гендерний тип особистості респондентів. Для цього здійснюємо стандартизоване тестування за методикою Сандри Бем «Маскулінність – Фемінінність». Запропонований нею опитувальник (BSR) – один із найбільш використовуваних у науці інструментів для вимірювання того, як людина оцінює себе з точки зору гендеру [6].

На самооцінку фізичного розвитку школярів впливають внутрішні фактори і водночас, зовнішні фактори, пов'язані з модою (наслідування) на зовнішній вигляд, статуру, одяг, фізичні якості (сила, спритність, витривалість, грація тощо), заняття видами рухової активності.

З метою виявлення взаємозв'язків між загальним рівнем самооцінки респондентів та приналежністю їх до психологічної статі, ми провели порівняльний аналіз показників самоопису і параметру IS респондентів. Були розглянуті групи респондентів з рівнем самооцінки відносно попадання у відповідний кластер. Ми провели порівняльний аналіз показників самоопису та параметру IS респондентів і розглянули групи за рівнем самооцінки. Завдяки проведеному дослідженню ми встановили, як впливає психологічний тип особистості на рівень самооцінки фізичного розвитку юнаків і дівчат різного віку.



Аналіз результатів свідчить, що завищену самооцінку мають переважно хлопці – представники маскулінного психотипу. Серед них не виявлено респондентів із заниженою самооцінкою. Тобто наявність у людини чоловічих рис характеру сприяє завищеній самооцінці фізичного розвитку і власних здібностей.

У дівчат завищений рівень самооцінки фізичного розвитку мають здебільшого представниці андрогінного психотипу. Високий і середній рівень самооцінки – представниці фемінінного та маскулінного психологічних типів. Юнаки та дівчата, які віднесені до фемінінного гендерної типу, недооцінюють свої здібності (середня самооцінка у 24% юнаків і 30% дівчат). Занижена самооцінка виявлена тільки у представників фемінінного та андрогінного психологічних типів.

Отримані результати наукового експерименту дозволяють стверджувати про існування гендерних особливостей показників самоопису фізичного розвитку школярів різних вікових груп, що має безпосередній вплив на рівень загальної самооцінки респондентів.

Слід підкреслити, що ці та інші дослідження гендерних особливостей і відмінностей у сфері фізичної культури і спорту є підставою для систематизації даних про гендерний підхід у вихованні, визначення факторів, які впливають на формування індивідуальної фізичної культури осіб з різними ознаками психологічної статі. На підставі отриманих даних можна констатувати наявність у юнаків і дівчат певних спільних гендерних ознак. Проте відмінних ознак простежено значно більше. Тому, на нашу думку, при цілеспрямованому впливі на формування ціннісних орієнтацій школярів у сфері фізичної культури і спорту врахування лише гендерних особливостей юнаків і дівчат значно обмежить наші можливості щодо визначення організаційно-методичних умов залучення більшої кількості дітей, підлітків і молоді до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Висновки:

- ✚ Вивчення загального рівню самооцінки фізичного розвитку, виявило домінування у школярів переважно високого рівня самооцінки (в середньому значення як у хлопців, так і у дівчат, складають 71% – 86% (від максимального балу).
- ✚ Досліджуючи вплив психологічного типу особистості на рівень самооцінки фізичного розвитку юнаків і дівчат, визначено, що завищену самооцінку мають переважно юнаки – представники маскулінного психотипу, занижену самооцінкою виявлено тільки в представників фемінінного й андрогінного психологічних типів.
- ✚ Отримані результати досліджень дають нам право стверджувати, що для формування певної стратегії залучення учнівської молоді до систематичних занять фізичною культурою, вивчаючи інтереси, мотиви, ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури, їх ставлення до рухової активності, не можна орієнтуватися тільки на один із показників біологічної чи психо-соціальної системи. Необхідно враховувати не тільки фізіологічні та морфо-функціональні особливості школярів, але і весь комплекс біологічних і соціальних ознак особистості, впроваджуючи гендерний підхід у процес шкільного фізичного виховання.




Література:

1. Бернс Р. Развитие я-концепции и воспитание: Учебное пособие для вузов. М.: Прогрес, 1986. 421 с.
2. Боченкова ЕВ. Самоописание физического развития: опросник. Краснодар: КГАФК, 2000. 26 с.
3. Варій МЙ. Психологія особистості. К.: Центр учбової літератури, 2008. 591 с.
4. Круцевич ТЮ, Імас ЄВ, Марченко ОЮ. Гендерні відмінності ієрархічної структури ціннісних орієнтацій школярів різних вікових груп. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018;3(43):144.
5. Марченко ОЮ. Вплив занять спортом на самооцінку фізичного розвитку студентів різних груп. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал*. 2010;8:56-60.
6. Марченко ОЮ. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури школярів. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я.М., 2018. 292 с.

ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Мицкан Тетяна,

 0000-0002-4164-2961

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,
(м. Івано-Франківськ)*

Вступ. Особистісно-орієнтована парадигма навчання і виховання виступає своєрідним методологічним імперативом, що відповідає потребам розвитку і самореалізації духовного начала людини в новій соціокультурній ситуації. Водночас ідея розвитку особистості розглядається як пріоритетний напрям ідеології сучасної школи. Особисті характеристики громадян країни (освіченість, здатність до самостійного творчого пошуку, підприємливість, професіоналізм, моральні ідеали та цінності тощо) стають тим фундаментом, на якому можуть будуватися ринкова економіка, політика, розвиватися культура. Тому у центрі навчання всіх навчальних закладів має бути особистість учня. І це потребує ретельного опрацювання технології педагогічного процесу, змісту освіти.

Мета – проаналізувати проблеми особистісно-орієнтованого навчання та розглянути можливості його застосування в системі підготовки майбутнього вчителя фізичної культури.

Матеріал і методи дослідження. Теоретико-методичну основу дослідження складає сукупність принципів та методів пізнання, спрямованих на об'єктивне, усебічне дослідження особистісно-орієнтованого навчання, які включають аналіз та оцінку психологічних теорій.



Результати дослідження та їх обговорення.

У процесі реалізації основних компонентів моделі професійно-педагогічної підготовки майбутнього педагога з фізичної культури, що базується, на ідеях особистісно-орієнтованого підходу, оптимальною умовою її функціонування є взаємозв'язок теорії та практики, специфічних основ та змісту спеціальної підготовки для досягнення педагогічної майстерності. В умовах функціонування традиційної парадигми освіти ці компоненти реалізувати практично неможливо, і потрібен перехід від типових педагогічних теорій та технологій до креативних, творчих, особистісно-орієнтованих, що перетворюють суперпозицію вчителя та субординаційну позицію учня в особистісно-рівноправні позиції [1].

Сучасні теорії повинні мати методологічність, системність, несуперечність, спадкоємність, аргументованість, гнучкість. Практика ж, як правило, відрізняється певними мотиваціями, постановкою цілей, складанням планів, здійсненням задуманого, розумінням ситуації, передбаченням майбутніх подій, наявністю певного часу та певного простору [2].

Аналіз теорії та практики підготовки фахівців у галузі фізичної культури та спорту у закладах вищої освіти свідчить про необхідність комплексного застосування закономірностей збалансованого рухового, морфофункціонального, психічного, інтелектуального та особистісного розвитку для ефективного прогресування результативності студентів у процесі навчання, освіти, виховання, розвитку.

При цьому найбільш значущими умовами залучення до цінностей фізичної культури та стійкої орієнтації на професію вчителя є:

- інтеграція предметних циклів та включення сучасних інноваційних технологій утворень та навчання, орієнтованих на майбутню професійну діяльність;
- послідовна реалізація індивідуально-освітньої стратегії та тактики підготовки студентів при актуалізації їх особистісних функцій та потенційних можливостей та здібностей;
- для мінімізації педагогічних помилок у розвитку різних сторін підготовленості, систематична діагностика та прогнозування;
- цілеспрямоване формування «готовності» майбутніх педагогів до реалізації особистісно-орієнтованого підходу.

Критерієм сформованості індивідуальної освітньої стратегії особистості служить інтегративне особистісне утворення «готовність», яке Г. Крайг [3] використав для позначення рівня досягнення індивідумом зрілості, що формується на основі досвіду навчання та розвитку. У психолого-педагогічній літературі готовність сприймається як складне, цілісне особистісне освіту, до складу якого входять морально-вольові якості особистості, практичні вміння та навички, знання про певну сферу діяльності.

Готовність розглядається як різновид загальної готовності людини до діяльності в цілому та ділитися на групу суб'єктивних факторів (бажання вчитися та займатися даним видом діяльності) та об'єктивних (рівень розвитку пізнавальних та сенсомоторних здібностей, сформованості відповідних знань, умінь та навичок) [4].

Поряд з факторами виділяють ознаки готовності, які дозволяють судити про міру цієї готовності: продуктивність та задоволеність, що характеризують швидкість включення людини в діяльність, легкість адаптації до нових умов [2]; актуалізація



вибору майбутньої професії [6].

Студентський вік є сенситивним періодом, що сприяє формуванню спрямованості розуму, складу мислення, професійної спрямованості, працездатності та мотивації на самоосвіту. Новий статус передбачає і нову систему відносин та навчання, що адаптуються до умов професійно-педагогічної діяльності, де адаптаційні можливості формуються на дидактичному рівні (приспосовування до нових умов навчання); соціально-психологічному (входження в нове соціальне середовище) та професійному (прийняття цінностей майбутньої професії та орієнтації на безперервність освіти протягом усього життя). Професійна готовність визначається виробленням умінь і навичок, які характеризуються послідовністю педагогічних дій, що розгортаються, на основі теоретичних знань і єдності вміння мислити і діяти.

У цьому самоактуалізація особистості майбутнього педагога та її саморозвиток, за К. Роджерсом [5], можна здійснити за певних умов, коли вибори поведінки «ясно сприймаються і адекватно символізуються», тобто переживаються свідомо. До них автор відносить такі умови: правдивість відносин із людиною, відвертість, щирість; безумовне прийняття людини (повага, теплота, віра, схвалення, прийняття не лише інших, а й себе); емпатійне розуміння (проникнення у почуття, думки, внутрішній світ людини, вміння бачити проблему з його позиції, стати на його місце).

Висновки. Таким чином, «готовність» майбутнього вчителя фізичної культури до професійної діяльності в умовах реалізації на практиці особистісно-орієнтованого підходу має базуватися на створення комфортних умов взаємодії самореалізації та самовдосконалення особистості; створення ситуацій самопрогнозування, успіху, свободи, діалогу, рефлексії, вибору, творчого пошуку; створення освітньо-розвивального середовища для самопрояву та розкриття особистісного потенціалу учнів, творчого збагачення суб'єктного досвіду; вироблення особистісного сенсу вчення, розвитку індивідуального стилю та неповторної манери поведінки та відносин.


Література:

1. Бех ІД. Виховання особистості. У двох книгах. Кн.1. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. К.: Либідь, 2003. 278 с.
2. Дубасенюк ОА. Теоретико-технологічні засади впровадження особистісно орієнтованого підходу у професійно-педагогічній підготовці майбутнього вчителя. Професійна педагогічна освіта: особистісно орієнтований підхід. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. С. 14-40.
3. Енциклопедія освіти. К.: Юрінком Інтер, 2008. С. 625.
4. Енциклопедія освіти. К.: Юрінком Інтер, 2008. С. 626.
5. Крайг Г. Психологія розвитку. 2000. С. 992.
6. Педагогіка: Большая современная энциклопедия. М.: Современ. Слово, 2005. 720 с.
7. Савонова О. Природничо-наукова підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту з використанням технологій змішаного навчання. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2019;33:78-84.
8. Дубасенюк ОА. Технології професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів. Житомир: Держ.пед. ун-тет, 2001. 267 с.




СУЧАСНІ ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Мірошникова Наталія,

 0000-0002-6725-8028

Кривобогова Наталія,

 0000-0001-9872-6843

*Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля,
м. Сєверодонецьк*

Вступ. Упродовж останніх десятиліть в умовах відродження національної духовності та переосмислення культурних цінностей відбувалась орієнтація на формування нової генерації особистості у педагогічному процесі освітніх закладів, основною метою якої став організований, цілісний, систематичний виховний процес, пов'язаний з необхідністю розв'язання важливих наукових і практичних завдань сучасної педагогічної науки, що орієнтується на дійсно досконалу, гармонійно-розвинену особистість.

У цьому контексті актуальною є думка відомого психолога І. Бега [1], який вважає, що освітній процес повинен будуватися не тільки на науковому осмисленні дійсності, а й на духовних, моральних і культурних цінностях українського народу та усього нашого людства. Таким чином, ми можемо зробити висновок, що лише за цієї умови можливе досягнення мети сучасного освітнього процесу: формування громадянина, патріота, інтелектуально розвиненої, духовно і морально зрілої особистості, готової протистояти викликам глобалізації життя.

Теоретичний аналіз проблеми фізичного виховання здобувачів вищої освіти неможливий без неупередженого осмислення й оцінки накопиченого у вітчизняній теорії та практиці досвіду. Зокрема, у нормативно-правових документах і наукових працях закріплено, що мета освіти полягає у розвитку людини як довшеної особистості та найвищої цінності суспільства, у розкритті її талантів, розумових і фізичних здібностей, у вихованні високих моральних якостей, у формуванні громадян, здатних до свідомого суспільного вибору.

Мета дослідження. У сучасних умовах становлення та розвитку вищої освіти ряд законодавчих, програмно-нормативних актів, прийнятих в Україні, покликана сприяти швидкому та ефективному реформуванню системи вищої освіти на принципах автономії закладів вищої освіти, поєднання освіти з наукою та виробництвом з метою підготовки конкурентоспроможного людського капіталу для високотехнологічного та інноваційного розвитку нашої країни, реалізації особистості, підтримання потреб суспільства.

Матеріал і методи дослідження. Нормативно-правові акти, які складають правові підвалини організації і функціонування системи фізичного виховання студентства, можна класифікувати за чотирма групами:

- а) нормативно-правові акти, що регулюють загальні питання функціонування фізичної культури в Україні;
- б) нормативно-правові акти, які безпосередньо регулюють фізичне виховання у ЗВО;
- в) нормативно-правові акти, які регулюють окремі аспекти фізичного виховання у ЗВО;
- г) нормативно-правові акти, які регулюють функціонування системи освіти взагалі.

Результати дослідження та їх обговорення.

Проблеми вдосконалення системи вищої освіти, на наш погляд, набувають особливої актуальності в нових соціально-економічних умовах, а розуміння загальнолюдської культури як засобу якісної характеристики будь-якої людської діяльності дає змогу з'ясувати сучасні підходи до формування та розвитку особистості студента. Свідченням цього є прийняття на державному рівні упродовж останнього десятиліття низки законодавчих документів, зокрема Національної доктрини розвитку освіти в Україні у XXI столітті, законів України: «Про освіту» [2], «Про вищу освіту» [3], «Про фізичну культуру і спорт» [4], «Концепції виховання особистості в умовах розвитку української державності» [5], державної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» [6].

Основоположним програмним документом, який визначає державну політику в галузі фізичного виховання на період становлення національної системи освіти в Україні є «Концепція фізичного виховання в системі освіти України», що визначає напрями і зміст практичної діяльності всіх органів, структур і осіб, які організують і здійснюють процес фізичного виховання, зокрема й у системі вищої освіти. Як зазначено у цьому документі, фізичне виховання у закладах вищої освіти повинно базуватися на принципах індивідуального та особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу, врахування регіональних умов [7].

Відповідно до Концепції фізичне виховання є обов'язковим та здійснюється в усіх закладах вищої освіти України, незалежно від форм власності, де одним із суб'єктів фізичного виховання є студенти вищих закладів освіти всіх рівнів акредитації. На цій підставі заняття з фізичного виховання повинні базуватися на принципах особистісного та суб'єктно-діяльнісного підходів, пріоритетне їх спрямування – широке використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, безперервності цього процесу за умови врахування регіональних умов тощо. У «Концепції фізичного виховання в системі освіти України» також визначено провідні напрями розвитку наукових досліджень з проблем фізичного виховання студентів: розробка концепції розвитку науки в галузі фізичного виховання і спорту, а також програмно-нормативних основ фізичного виховання студентської молоді з урахуванням критеріїв оцінки здоров'я, дотримання здорового способу життя та фізичного самовдосконалення [7].

На думку Б. Шияна [8], концептуальними положеннями формування національної системи фізичного виховання для закладів вищої освіти є:



1. Ідеологія системи фізичного виховання студентської молоді ґрунтується на повній реалізації її здібностей, таланту, всебічного розвитку, гуманізму, демократизму, пріоритетності загальнолюдських гуманістичних цінностей, будується на національних засадах, де визначається особиста орієнтація та формування національних цінностей молодого покоління.

2. Навчально-виховний процес у ЗВО повинен забезпечувати досягнення індивідуально можливого рівня фізкультурної освіти молоді людини.

3. Зміст фізичного виховання у ЗВО складає взаємозв'язок таких основних блоків: знання, способи рухової діяльності, способи власної фізкультурно-оздоровчої діяльності, способи спортивної діяльності.

4. Національна система фізичного виховання базується на інноваційній діяльності, спрямованій на розвиток фізичних можливостей особистості. 5. Визначальною умовою побудови педагогічного процесу з фізичного виховання у ЗВО є забезпечення на заняттях взаємної поваги, співпраці викладача та студентів. Відповідно до Закону України «Про освіту» Указом Президента України «Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні» було затверджено Державну програму «Фізичне виховання – здоров'я нації», у змісті якої визначено, що «одним з найважливіших напрямів розвитку фізичної культури і спорту є фізичне виховання.

Для досягнення цієї мети в умовах закладу вищої освіти необхідно забезпечити: комплексний підхід до гармонійного формування всіх складових здоров'я людини; удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах, що забезпечують оздоровчу спрямованість та врахування індивідуальних особливостей; використання різноманітних форм рухової активності та засобів фізичного удосконалення.

Висновки. Виконання зазначених завдань сприятиме досягненню істотного зниження захворюваності молоді, підвищенню рівня профілактичної роботи, стимулюванню у студентській молоді прагнення до здорового способу життя, зменшенню поширення шкідливих звичок, розвитку морально-вольової підготовленості та реалізації творчого потенціалу особистості студента. Упровадження визначених концептуальних основ є практичною трансформацією національної системи фізичного виховання студентської молоді відповідно до вимог загальноєвропейських стандартів та принципів гуманістичного змісту вищої освіти.

Література:

1. Бех ІД. Виховання особистості. Особистісноорієнтований підхід: теоретико-методичні засади. Київ: Либідь, 2003. Т. 1.

2. Путров СЮ. Біосоціальні технології впливу на здоров'я людини: соціально-філософський аналіз: дис. ... докт. філософ. наук. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2016.


3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» № 1724-VI. Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1724-17>.



4. Раевский РТ. Физическое воспитание как действенный фактор обеспечения здоровья студентов. *Спорт для всіх*. 2000;1:5–10.
5. Концепція фізичного виховання в системі освіти України. *Фізичне виховання в школі*. 2000;1.
6. Хуторской АВ. Системно-деятельностный подход в обучении: научно-методическое пособие. Москва: Эйдос, 2012.
7. Королев ФФ. Очерки по истории советской школы и педагогіки. Москва: Изд-во АПН РСФСР, 1958.
8. Шиян БМ. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РЕАЛІЗАЦІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Мороз Михайло,

 0000-0002-9157-3669

*Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради, м. Луцьк*

Вступ. Зміст фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) спрямований на формування у студентів знань, життєво важливих умінь, що сприяють здоровому способу життя та практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами й проведення активного відпочинку, розширення рухового досвіду, функціональних можливостей організму шляхом цілеспрямованого розвитку фізичних якостей; формування потреби у виконанні фізичних вправ для забезпечення біологічно необхідного обсягу рухової активності. Оптимізація навчального процесу з фізичного виховання у ЗВО передбачає оцінку його результативності й стану навчальних досягнень студентів [2].

Мета дослідження – обґрунтувати функціональні компоненти, функції та методи оцінювання навчальних досягнень студентів із фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. Для реалізації мети було використано наступні методи дослідження: аналіз психолого-педагогічної, медико-біологічної та спеціальної літератури, порівняння, систематизація інформації, педагогічне спостереження. Дослідно-експериментальну роботу виконували на базі Луцького педагогічного коледжу. У дослідно-пошуковій роботі брали участь 112 студентів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Враховуючи результати аналізу літературних джерел [1, 8, 9, 10], основними функціональними компонентами оцінювання навчальних досягнень у фізичному вихованні студентів є методологічний, технічний і теоретико-логічний.



Методологічний компонент передбачає чітку визначеність понять, які вказують на кінцеве спрямування системи оцінювальних заходів, а також ознак.

Технічний компонент включає в себе систему дій для отримання, фіксації та обробки даних, передбачаючи наявність спеціальних методів і методик оцінювання, які адекватні методологічному.

Теоретико-логічний компонент передбачає вибір заходів на основі отриманого результату, інтерпретацію та прогнозування з метою використання в практичній діяльності. Він обумовлює специфічну діагностичну думку, правила постановки діагнозу об'єкту, який вивчається.

Оцінювання навчальних досягнень у фізичному вихованні студентів виконує специфічні функції (здоров'язбережувальну, інформаційну, прогностичну, управлінську) [7].

Здоров'язбережувальна функція забезпечує збереження фізичного здоров'я (раціональне харчування, оптимальна рухова активність, санітарно-гігієнічні навички, режим праці та відпочинку). Важливість її обумовлюється, передусім, низьким станом здоров'я студентів.

Інформаційна функція являє собою зібрання, систематизацію й накопичення інформації, одержаної в результаті дослідження. Педагогічна інформація – найбільш оперативний вид інформації. Нею можуть користуватися викладачі, психологи та керівники навчальних закладів. Інформація про фізичну й функціональну підготовленість студента, стан здоров'я, рівень засвоєння знань, швидкість формування рухових умінь і навичок, труднощі в навчанні забезпечують зворотний зв'язок щодо корекції засобів і методів навчання.

Прогностична функція (визначається діапазоном можливостей і вірогідностей, пропонуються кілька сценаріїв подальшого розвитку подій). У сучасних умовах педагогічне дослідження завершується не просто рекомендаціями щодо управління навчальним процесом, а виробленням й обґрунтуванням прогнозу (короткострокового або довгострокового) щодо досліджуваного об'єкта. Короткостроковий прогноз, спирається на встановлені тенденції розвитку явища, довгостроковий – на зафіксовані закономірності та відкриті чинники, що вирішальним чином впливають на прогнозований об'єкт. Виявлення таких чинників і наступне моделювання досліджуваного процесу – один із найскладніших видів наукової праці [3].

Функція управління полягає в коригуванні дій викладача, внесенні змін у зміст навчально-виховного процесу, оптимізації педагогічного процесу. Вона спрямована на вивчення стану освіти й зовнішнього середовища, об'єктивне оцінювання результатів педагогічного процесу та вироблення на цій основі регулюючих механізмів подальшого функціонування або переведення системи в русло нового якісного стану. Аналіз інформації в структурі управлінського циклу займає особливе місце: із нього розпочинаються й ним закінчуються будь-які управлінські дії, що складаються з послідовно взаємопов'язаних функцій.

До методів оцінювання навчальних досягнень студентів належать спостереження, бесіда, опитування, тестування тощо.

Спостереженням називається цілеспрямоване, спеціально організоване



сприйняття тих чи інших явищ дійсності. Від простого споглядання, із яким у спостереження багато спільних рис, останнє відрізняється наявністю мети, якій підпорядковані не лише організація конкретного способу спостереження, а й вибір його власне об'єкта та предмета. Основною рисою спостереження є його невтручання в перебіг спостережуваних подій (явищ).

До можливих об'єктів педагогічного спостереження в навчальному процесі фізичного виховання студентів належать: завдання навчання та виховання; засоби фізичного виховання, їх місце на занятті (наприклад комплекси фізичних вправ); методи навчання й виховання (наприклад слова та показу, інтервальний метод тренування); поведінка студентів і викладача; характер та величина тренувального навантаження; окремі елементи техніки виконання рухів; тактичні дії; величини просторових пересувань студента або приладів (довжина розбігу, дальність польоту диска).

Бесіда передбачає спілкування викладача й студентів у формі запитань і відповідей. Бесіда – метод діагностики та отримання інформації про особистість за допомогою безпосереднього словесного спілкування. Результативність її залежить від чіткості сформульованої мети, продуманості та послідовності запитань залежно від реакції співрозмовника, його індивідуальних особливостей. Бесіда потребує щирого тону, переконливої й правдивої інтонації. Викладач повинен так спрямовувати її розвиток, щоб усі студенти виявили бажання та змогли висловитися, поставити запитання, отримати відповіді на них.

Одна з передумов ефективності бесіди – психологічний контакт із студентом. При цьому слід урахувати, що інформація може бути суб'єктивною й вимагати доповнень, уточнень, перевірки за допомогою інших методів.

Для ефективності бесіди дотримувалися такі вимоги:

- обирати актуальну тему бесіди для її учасників;
- студенти повинні мати певний обсяг інформації з пропонованої проблеми;
- трансформувати інформаційний матеріал відповідно до особливостей студентів;
- конкретизувати основні питання, які будуть ставитися під час бесіди;
- змодельовати можливі та бажані варіанти відповідей на них;
- за необхідності, добирати наочний матеріал та співвідносити його з інформаційним наповненням бесіди;
- використовувати для повідомлення інформації у формі монологу не більше 50 % часу, відведеного на всю бесіду;
- визначити оптимальні прийоми активізації уваги учасників на початковому етапі бесіди;
- продумати оптимальні прийоми підбиття підсумків бесіди залежно від її змісту та особливостей студентів;
- добирати доцільні прийоми для активізації необхідного емоційного фону під час бесіди.

Найчастіше із студентами групи проводили фронтальну бесіду на визначену тему.



Головне – спонукати студентів до оцінювання подій, вчинків, сформувавши відповідне ставлення до них. Індивідуальну бесіду проводять в екстремальних ситуаціях (за наявності локальних конфліктів), здебільшого конфіденційно. Вона ставила особливі вимоги до викладача, який повинен гак організувати її, щоб психічно студент був відкритим до бесіди, здатним на відвертість, не лише усвідомлював зміст моральних сентенцій, а й сприймав їх.

Найпоширенішим методом оцінювання є усне опитування. Його сутність полягає в з'ясуванні рівня знань студента завдяки прямому контакту з ним під час перевіркової бесіди. Усне опитування передбачає постановку викладачем запитань (завдань), підготовку студентів до відповіді та демонстрування своїх знань, корекцію й самоконтроль викладеної інформації в процесі відповіді, аналіз та оцінювання її.

Перевірочні запитання та завдання викладача бувають репродуктивними (відтворення вивченого), реконструктивними (застосування знань і вмінь у змінених ситуаціях), творчими (застосування знань та вмінь у нестандартних умовах, перенесення засвоєних принципів доведення на розв'язання складніших розумових завдань). Такі запитання бувають основними (передбачають самостійну розгорнуту відповідь), додатковими (уточнення в процесі відповіді), допоміжними (навідними, допомагають виправити неточності у відповіді). За формулюванням – звичайними («Які компоненти здорового способу життя Ви знаєте?»), проблемними («Чи можливо, щоб функція була одночасно прямою й непрямою?»); за формою висловлення – логічними, цілеспрямованими, чіткими, зрозумілими та посильними; за місцем організації й проведення – класними та домашніми; за методом перевірки результатів традиційними, тестовими, програмованими (машинними або безмашинними); за охопленням студентів перевіркою – індивідуальними, фронтальними, ущільненими (груповими) [6].

Водночас під час індивідуального опитування більшість студентів залишається пасивними. Тому важливо під час такого контролю активізувати увагу та діяльність усієї групи. Цього можна досягти за допомогою таких прийомів, як продовження або рецензування відповіді, внесення до неї доповнень і уточнень.

Фронтальна (побіжна) перевірка передбачає оперативне, найчастіше усне, опитування всіх студентів. Масовість та оперативність часто роблять її дещо формального й поверховою. Однак із її допомогою викладач може визначити прогалини в знаннях усіх студентів. Групова перевірка охоплює невелику групу (5-7) студентів і відбувається найчастіше у формі ущільненого опитування.

Під час неї одночасно різними способами опитують декількох студентів (індивідуальне опитування біля дошки, виконання завдань на місці за картками, коментування або рецензування відповіді одnogрупника). Вона дає змогу перевірити більшу, ніж звичайно, кількість студентів, але порушує фронтальну роботу та логічність у побудові заняття. Групову перевірку використовують здебільшого під кінець семестру, переважно для спеціальної перевірки студентів, підготовка яких викликає певні сумніви. Групове опитування займає проміжне місце між фронтальним та індивідуальним за глибиною перевірки й кількісним охопленням студентів.

Тестування – це метод оцінювання, за допомогою якого поведінка, що репрезентує передумови або результати навчального процесу, повинна максимально

відповідати принципам зіставлення, об'єктивності, надійності й валідності вимірювань, пройти обробку та інтерпретацію й бути придатною до використання в педагогічній практиці. Педагогічне тестування – один із найбільш стандартизованих та об'єктивних методів контролю й оцінювання знань, умінь і навичок студентів [4]. Він позбавлений таких традиційних недоліків, характерних для інших методів контролю знань, як неоднорідність вимог, суб'єктивність екзаменаторів, невизначеність системи оцінок. Сучасне педагогічне тестування являє собою комплекс стандартизованих методів вимірювання тих латентних параметрів людини, які визначають рівень його підготовленості й відповідність освітнім стандартам у конкретній галузі знань.

Поведінка, що підлягає вивченню, може складатися з навчальних дій, із реакції на нову постановку проблеми, з ознак процесу праці, зі стратегій соціальних контактів, зі ставлення до занять тощо. Про тестування поведінки говорять тому, що фіксується не вся поведінка, дослідник проводить відбір, передусім із метою економії, керуючись при цьому певними змістовними та часовими критеріями. У цьому визначенні під вимогою зіставлення й об'єктивності розуміють також стандартизацію в оформленні завдань та обробці даних.

Управління процесом фізичного виховання студентів ґрунтується на системі контролю за рівнем їхньої фізичної підготовленості. Тестування фізичної підготовленості є елементом етапного контролю як у системі спортивної підготовки, так і в практиці фізичного виховання. Зміст тестів повинен відповідати рівню фізичного здоров'я студентів, віковому розвитку й урахувати інтереси дітей до занять різними видами рухової активності. Аналіз результатів правильно підібраних рухових тестів дає можливість визначити порядок із рівнем розвитку фізичних якостей і рівень функціонування основних систем організму студентів.

Тестування фізичної підготовленості студентів включає виконання комплексу рухових дій, які дають змогу визначити й оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей – витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості, що мають важливе значення для життєдіяльності людини, її фізичного стану й здоров'я [5].

Висновки:

- ✚ Ґрунтуючись на системотворчій ролі оцінювання навчальних досягнень, виокремлено її основні компоненти (методологічний, технічний та теоретико-логічний). Методологічний передбачає чітку визначеність понять, які виражають кінцеве спрямування системи заходів, а також діагностичних ознак. Крім того, він передбачає планування діагностичного дослідження (вибір та оцінювання методу отримання інформації, визначення діагностичних норм). Технічний компонент включає систему дій для отримання, фіксації й обробки даних, передбачаючи наявність спеціальних методів і методик діагностичного обстеження. Теоретико-логічний компонент передбачає встановлення діагнозу на основі отриманого результату, інтерпретацію та прогнозування для використання в практичній діяльності.



- ✚ Оцінювання навчальних досягнень з фізичного виховання студентів виконує специфічні функції (здоров'язбережувальну, інформаційну, прогностичну, управлінську). Здоров'язбережувальна функція забезпечує збереження фізичного здоров'я (раціональне харчування, оптимальна рухова активність, санітарно-гігієнічні навички, режим праці та відпочинку). Інформація про фізичну й функціональну підготовленість студента, стан здоров'я, рівень засвоєння знань, швидкість формування рухових умінь і навичок, труднощі в навчанні забезпечує зворотний зв'язок щодо корекції засобів і методів навчання. Прогностична функція спрямована на розкриття рис і якостей подальшою випереджувального розвитку особистості студента. Функція управління полягає в коригуванні дій викладача, внесенні змін у зміст навчально-виховного процесу, оптимізації педагогічного процесу.
- ✚ До методів оцінювання навчальних досягнень студентів належать спостереження, бесіда, опитування, тестування.


Література:

1. Барановська ОВ. Контроль та перевірка навчальних досягнень учнів. Енциклопедія освіти. К.: Юрінком, Інтер, 2008. С. 417–418.
2. Безносюк ОО. З історії питання про контроль та оцінку знань студентів. *Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка. Серія: Військово-спеціальні науки.* 2000;2:17–20.
3. Безносюк ОО. Система модульно-рейтингового контролю успішності студентів (на матеріалах підготовки офіцерів запасу у вищих навчальних закладах): [автореферат]. Київ, 2001. 22 с.
4. Біла ОГ. Тестові завдання як засіб контролю і самоконтролю рівня залишкових знань студентів. Ефективність і нові форми діагностики рівня підготовки фахівців у ВНЗ. Львів: ЛНУ, 2004. С. 75–78.
5. Бочарнікова ВМ. Провідні функції контролю навчальної діяльності студентів. *Вісник Черкаського держ. ун-ту ім. Б. Хмельницького. Серія: Психолого-педагогічні науки.* 1997;4:51–58.
6. Голубєва НВ. Контроль та оцінювання знань студентів вищої школи: протиріччя та перспективи. *Проблеми взаємодії мистецтва, педагогіки та теорії і практики освіти.* Харків: ХНПУ. 2005;15:57–63.
7. Гронлунд НЕ. Оцінювання студентської успішності. Київ., 2005. 311 с.
8. Гусак ПМ. Практика рейтингового оцінювання знань та умінь студентів. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету ім. М. П. Коцюбинського.* Серія: Педагогіка і психологія. Вінниця. 1999;1:32–37.
9. Єсаулов АО. Контроль навчальних досягнень студентів. Київ: НАУ; 2005. 148 с.
10. Лузан ПГ. Методика тестування рівня професійної компетентності майбутніх фахівців-аграрників. Київ: Нац. ун-т біоресурсів і природокористування України, 2008. 136 с.




ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ГАРАНТУВАННЯ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ МОЛОДІ В ДОПРИЗОВНОМУ ВІЦІ

Ніканоров Костянтин,

 0000-0002-6068-2520

Співак Марина,

 0000-0003-1013-075X

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

Вступ. Гарантування особистої безпеки і збереження здоров'я було одним із найважливіших завдань людства з давніх часів, і в теперішній час це питання залишається актуальним [3]. Це показник цивілізованості держави, що відображає рівень її соціально-економічного розвитку, головний критерій доцільності та ефективності всіх сфер діяльності людини [2].

В умовах сучасного суспільства питання культури безпеки життєдіяльності загострилося й переросло у проблему виживання людини, особливо дітей та молоді. Підтвердженням цьому є сьогоднішні події на сході України. Тому привернення особливої уваги суспільства до проблеми військово-патріотичного виховання молоді та її фізичного виховання вбачається нам дуже важливим. На жаль, невтішними є і статистика дитячого травматизму, невміння більшості населення надавати домедичну допомогу, а також правильно і адекватно діяти в екстремальних та надзвичайних ситуаціях [6].

Мета роботи – проаналізувати проблеми фізичного виховання та гарантування особистої безпеки молоді в допризовному віці.

Результати дослідження та їх обговорення.

Фізична підготовка є однією з складових підготовки до служби у Збройних Силах України. Завданнями фізичної підготовки є: розвиток і постійне вдосконалення витривалості, сили, швидкості і спритності; оволодіння навичками в пересуванні по пересіченій місцевості в пішому порядку, вмінню долати перешкоди; військово-прикладна підготовка; покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів. Основним засобом фізичної підготовки є фізичні вправи. Фізична підготовка проводиться в таких формах: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування в процесі навчальної діяльності, самостійна підготовка [8].

Основи безпечної поведінки учнів засобами освіти формуються під час гуртка «Школа безпеки» в позашкільній освіті – це єдина, безперервна система цілеспрямованої педагогічної роботи, що забезпечує належний рівень підготовленості дитини в сфері безпеки життєдіяльності особистості і суспільства, збереження і зміцнення свого здоров'я. Завданнями гуртка є: формування в учнів свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, життєвими навичками безпечної для життя і здоров'я поведінки; навчання дітей



методам самозахисту в умовах загрози для життя; розвиток життєвих навичок вихованців, спрямованих на заохочення вести здоровий спосіб життя. Ця програма розрахована на 216 годин. Конкретним результатом навчання має бути духовно-фізичний розвиток та набуття життєвих навичок, зокрема таких, як: уміння прийняття рішень, вирішення проблем, творчого та критичного мислення, спілкування, самооцінки та почуття гідності, між особистих відносин, подолання емоцій та стресу, співчуття, розуміння інших людей [5].

Другою навчальною позашкільною роботою у військово-патріотичному напрямі є «Юний захисник Вітчизни», розрахований на 2 роки (360 годин). Метою цієї програми є: формування базових компетентностей особистості засобами стрілецького спорту та військової справи. В період навчання вихованці мають набути досвід: безпечного поводження зі зброєю та боєприпасами під час стрільби; участі у військово-спортивних змаганнях; навиків надання домедичної допомоги [3].

Відповідно до ст.1 Закону України «Про військовий обов'язок і військову службу» підготовка громадян до захисту України є однією зі складових військового обов'язку громадян України. Допризовна підготовка та підготовка призовників з військово-технічних спеціальностей є обов'язковою складовою частиною загальнодержавної системи освіти. Вона здійснюється з метою забезпечення військовими фахівцями Збройних Сил України та інших військових формувань у мирний і воєнний час відповідно до чинного законодавства [4].

На тлі подій, які відбуваються в Україні з кінця 2013-початку 2014 р. гостро постало питання створення боездатної армії. Але відомо, що протягом останніх років спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я допризовної молоді. Саме через це проблеми, які пов'язані зі станом здоров'я допризовної молоді актуальні як ніколи, адже від цього залежить залучення молодих людей до військової служби. За даними Державної служби статистики України, найпоширенішими хворобами серед молоді є: захворювання органів дихання та травлення, серцево-судинної та нервової систем, опорно-рухового апарату та інші. При цьому поширеність захворювань (усі зареєстровані хвороби (гострі та хронічні), якими хворіла особа протягом року) серед юнаків 15-17 років впродовж останніх 5 років збільшилась майже на 10 % [7].

На сьогоднішній день розроблена та підписана Президентом України Національна молодіжна стратегія. Основними її пріоритетами є:

- безпека – підвищення безпечності середовища і посилення життєстійкості молоді;
- здоров'я – формування навичок здорового способу життя, розвиток і збереження фізичної культури, культури здорового харчування та психогієни (підтримка наукових розробок з удосконалення системи фізичного виховання за співпраці фахівців у сферах охорони здоров'я, освіти, фізичної культури та спорту) [9].

Одним із факторів, який не сприяє підвищенню фізичної підготовленості допризовної молоді в Україні є відсутність єдиної системи з фізичної підготовки, організації контролю та її оцінювання. Фізична підготовка допризовної молоді, це насамперед: розвиток і постійне вдосконалення фізичних якостей – витривалості, гнучкості, сили, швидкості, спритності; зміцнення здоров'я, загартування організму та підвищення його стійкості до впливу несприятливих чинників бойової діяльності, вдосконалення фізичної підготовленості, набутої на заняттях із фізичної культури;



оволодіння прийомами рукопашного бою, а також – навичками прискореного руху, плавання та подолання різноманітних перешкод для виконання бойових завдань та надання допомоги товаришеві; виховання в майбутніх воїнів дисциплінованості, цілеспрямованості, сміливості, рішучості, ініціативи, винахідливості, наполегливості, витривалості, психічної стійкості, впевненості в своїх силах тощо. Фізичній підготовці допризовників слід приділяти більше уваги, оскільки достатній рівень фізичної підготовленості молоді суттєво скорочує процес адаптації до військової служби безпосередньо у військовій частині, робить її ефективною і здатною реалізовувати покладені на неї обов'язки із захисту суверенітету України [1].

Низький рівень фізичної підготовленості юнаків допризовного віку негативно впливає на результати їх спортивної і допризовної підготовки в цілому. Забезпечити потреби нашого суспільства у підготовці підростаючого покоління, як захисника Вітчизни, покликана не тільки на військова, але й насамперед загальна середня освіта. У Концепції національно-патріотичного виховання зазначено: «...прикладна фізична підготовка спрямовується на розвиток сили, витривалості, швидкості, спритності, координації рухів. Молодь залучається до регулярних занять фізичною культурою і спортом, у тому числі прикладними видами спорту, набуває навичок подолання перешкод, здійснення марш-кидків, метання гранат, бігу на лижах, гімнастики, рукопашного бою тощо».

В старших класах учбових закладів в програмі предмета «Захист України», одним із розділів є «Прикладна фізична підготовка». Мета цього предмета полягає в тому, щоб учні-допризовники набули фізичної загартованості, необхідної для оволодіння зброєю та бойовою технікою і перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень, несприятливих чинників бойової діяльності. На жаль «Прикладній фізичній підготовці» у 10-ому класі відводиться всього 4 години. Це силова підготовка та подолання перешкод, і основи самозахисту. В розділі «Вогнева підготовка» для учнів 11-х класів відводиться 1 година на ознайомлення з ручними гранатами та метанням гранат [1].

Прикладна фізична підготовка має сприяти вихованню дисциплінованості, колективізму, товариської взаємодопомоги і формуванню стройової виправки та підтягнутості [1]. Слід зазначити, що матеріально-технічне забезпечення учбових закладів, яке повинно формувати всі ці якості у учнів знаходиться на низькому рівні. В багатьох школах відсутні місця для метання гранат, смуги перешкод, обладнання для виконання вправ, в деяких школах відсутні тири, не кажучи вже о басейнах.

До проблем фізичної підготовки слід віднести і те, що позашкільні спортивні секції стають здебільше платними, що зменшує кількість бажаючих. Також завантаженість учнів іншими предметами не дає повної міри реалізовувати свої можливості з фізичної підготовки.

**Висновки:**


- ✚ На сьогоднішній день фізична підготовленість допризовної молоді в Україні знаходиться на низькому рівні. Однією з причин є відсутність єдиної системи з фізичної підготовки, організації контролю та її оцінювання. Забезпечити потреби нашого суспільства у підготовці підростаючого покоління, як захисника Вітчизни, покликана не тільки військова, але й насамперед загальна середня освіта.
- ✚ В основу навчальної програми реформування системи фізичного виховання учнів необхідно покласти якісний медичний огляд кожного учня та дотримання методичних рекомендацій по проведенню занять із різними медичними групами, що б дало об'єктивну картину реального стану здоров'я дітей та особливостей фізичного навантаження.
- ✚ Ми повинні формувати молоде покоління, яке має бути готовим до майбутньої професійної діяльності з захисту Батьківщини.

Література:

1. Захист України. Рівень стандарту. Навчальна програма для 10–11 класів закладів загальної середньої освіти. Затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 04.11.2020 р. № 1377.
2. Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження. Колективна монографія за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. ХНПУ імені г. С. Сковороди, 2017. 487 с.
3. Навчальна програма з позашкільної освіти військово-патріотичного напрямку «Юний захисник Вітчизни» (початковий та основний рівні, 2 роки навчання). Схвалено для використання в позашкільних навчальних закладах (протокол засідання науково-методичної комісії з позашкільної освіти науково-методичної ради з питань освіти МОН України, протокол № 3 від 22.12.2017).
4. Наказ міністерства оборони України № 225 від 05.08.2021. Про затвердження інструкції з фізичної підготовки в системі міністерства оборони України.
5. Програма факультативного курсу (гуртка) військово – патріотичного напрямку «Школа безпеки». Режим доступу: http://www.koziatyn-mmk.edukit.vn.ua/Files/downloads/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B0%20%D0%B3%D1%83%D1%80%D1%82%D0%BA%D0%B0_%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%20%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D0%B8.pdf
6. Програма гурткової роботи військово-патріотичного напрямку «Юний рятувальник». Режим доступу: <http://mukachevo-school7.edukit.uz.ua/Files/downloads/%D0%AE%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D1%80%D1%8F%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>
7. Стратегічні пріоритети молодіжної політики: освіта, зайнятість, житло: доповідь Президентів України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні. К., 2014. С. 31-34.
8. Круцевич ТЮ. Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. 448 с.
9. Указ Президента України ПРО НАЦІОНАЛЬНУ МОЛОДІЖНУ СТРАТЕГІЮ ДО 2030 РОКУ. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/94/2021#Text>

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ТУРИЗМУ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Оніщук Лариса,

 0000-0002-5411-149X

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава

Вступ. Сьогодні молоді люди мають вимушені обмеження у спілкуванні, участі в різноманітних масових заходах, відвідуванні спортзалів, фітнес-центрів та інших закладів. Адаптивна рекреація є дієвим засобом у відновленні здоров'я людей за допомогою активізації оздоровчо-рекреаційної рухової активності та туризму.

Мета дослідження – дослідити науково-прикладну систему наявних підходів, спрямованих на збереження фізичного здоров'я молоді, яка відповідає потребам суспільства й держави. У зв'язку з цим, актуальним є напрацювання теоретичних і методичних основ збереження фізичного та психічного здоров'я молоді з використанням рекреаційно-оздоровчої діяльності та туризму.

Матеріал і методи дослідження. В ході опрацювання даної проблеми використано комплекс таких методів дослідження:

- 1) теоретичних – аналіз наукової літератури і нормативних документів, синтез, порівняння, узагальнення і систематизація одержаних даних із метою зіставлення різних поглядів вітчизняних і зарубіжних науковців щодо проблеми стану фізичного здоров'я молоді; з'ясування сутності та змісту понять;
- 2) моделювання – для моделювання методики оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентів;
- 3) емпіричних – педагогічне спостереження, анкетування, інтерв'ю, бесіда, дискусія, тестування; педагогічний експеримент – для перевірки ефективності засобів та форм оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентів;
- 4) математичної статистики – для кількісно-якісного аналізу одержаних результатів дослідження і доведення їх статистичної достовірності.

Результати дослідження та їх обговорення.

Роль оздоровчо-рекреаційної діяльності та туризму у збереженні здоров'я людей важко переоцінити. Про це свідчать дослідження вчених багатьох країн. Аналіз наукової літератури підтверджує, що заняття фізичною культурою та спортом, оздоровчо-рекреаційна рухова активність – ефективний засіб зміцнення соматичного та психічного здоров'я, профілактики передчасної смертності та хронічних захворювань. Регулярні заняття допомагають знизити ризик розвитку діабету другого типу, ожиріння, серцево-судинних захворювань, раку, гіпертонії, остеопорозу, тощо.

Оздоровчо-рекреаційна діяльність та туризм вирішують питання змістовного проведення вільного часу у компанії однодумців, що сприяє запобіганню асоціальної



поведінки, розвитку комунікативних навичок.

Для збереження здоров'я відповідно до рекомендацій ВООЗ необхідно виконувати фізичні вправи тричі на тиждень впродовж 30 хв. У Великобританії особам віком 5–18 років радять займатися фізичною культурою та спортом щодня протягом 30–60 хв, зокрема 2–3 рази на тиждень виконувати вправи на гнучкість та силового характеру [3]. На рекомендацію Американської академії спортивної медицини необхідно бігати, плавати, їздити на велосипеді тричі впродовж тижня по 20–60 хв, виконувати вправи силового характеру двічі на тиждень.

Серед основних причин надлишкової ваги називають чинники, що знижують рухову активність [2]:

- домінування пасивних видів відпочинку;
- зниження рівня рухової активності під час роботи;
- відсутність доступу до фізкультурно-оздоровчих центрів для малозабезпечених верств населення;
- незручне панування міст.

Навіть незначне збільшення рівня фізичної активності за відсутності змін у фізичній підготовленості дає змогу поліпшити стан здоров'я та показники якості життя [1].

Позитивний вплив занять фізичною культурою на психічне здоров'я з погляду біології можна пояснити збільшенням рівня мРНК та білка в клітинах мозку, оптимальною роботою нейротрансмітерів [4]. Ці біологічні процеси підтверджують, що фізична активність впливає на нейрохімічні властивості пам'яті, навчання, логічного мислення тощо.

Кожна четверта людина у світі щонайменше 1 раз упродовж життя мала захворювання психічного характеру. Ці статистичні дані є особливо критичними, зважаючи на тісний зв'язок між фізичними та психічними захворюваннями [1]. Наприклад, в осіб, які мають хронічні захворювання (діабет чи гіпертензію), удвічі частіше розвивається депресія.

Заняття фізичною культурою, участь у туристичних подорожах (як з активним способом пересування так і культурно-пізнавальних мандрівках) здатні позитивно вплинути на психічний стан особистості. Саме фізична оздоровчо-рекреаційна діяльність у вільний час, здатна запобігти розвиткові депресивних станів, професійному емоційному вигорянню та поліпшити сон і загальне самопочуття. Разом з цим, навіть високого рівня рухові активності на роботі або вдома не мають такої терапевтичної функції.

Нескладні подорожі з активного туризму можуть бути організовані групою студентів, які займаються в одній секції або об'єднанні по територіальному принципу (районний клуб, секція, друзі), а також самотійно, як правило, протягом дня. Включення невеликих подорожей в тижневий руховий режим знижує напруги нервової системи, поліпшує функціональний стан основних систем організму, підвищує рівень фізичної підготовленості студентів, дозволяючи забезпечити поєднання активного сприйняття навколишнього середовища з дозованим фізичним навантаженням.

Прогулянки, ближній туризм – форми рухової активності, які не вимагають спеціального тренування, підготовки та використання складного обладнання та



пристосувань, але належать до оздоровчої рекреації. Прогулянки включають в щоденний руховий режим, тривалість їх залежить від температури навколишнього середовища, можливості використовувати цей вид самостійних занять у домашніх умовах.

Для здійснення таких туристичних подорожей варто використовувати рекреаційні ресурси, які розташовані недалеко від місця проживання. Рекреаційна зона – це територія з наявним на ній природно-кліматичними ресурсами та соціально-економічною інфраструктурою, що спрямована на відновлення здоров'я людини та задоволення її потреб у відпочинку.

Прешочерговими завданнями державної політики для забезпечення розвитку рекреації є: розвиток заповідної справи, забезпечення захисту навколишнього природного середовища, створення здорових та комфортних умов для проживання і відпочинку населення.

Активний туризм є невід'ємною складовою здорового способу життя – гуманістичної життєвої цінності сучасної людини. У кожного з видів (пішого, вело-, мото-, спелео-, кінного, водного, вітрильного, аеродинамічного, гірськолижного й багатьох інших видів) активного туризму активному є свої особливості організації та проведення.

Фізичну рекреацію на природі можна вважати ефективною для запобігання депресії та тривожності, особливо, якщо у пішій доступності є зелені зони, де створені умови для активного відпочинку. Якщо активно відпочивати на природі, підвищується рівень рухової активності, люди почувають себе енергійними, не так часто скаржаться на роздратованість і злість.

Імовірність розвитку асоціальної поведінки зростає за наявності факторів ризику, до яких належать низький освітній рівень, незадовільне матеріальне становище, погано розвинуті соціальні-психологічні навички, невисокий рівень самоефективності, відсутність підтримки батьків або поганий стан здоров'я батька та матері



Оздоровчо-рекреаційну рухову діяльність та туризм можна розглядати як такі, які здатна запобігати чи пом'якшити прояви асоціальної поведінки. Даний вид діяльності дає змогу заповнити вільний час людини, розвинути соціально-психологічні навички, підвищити самооцінку, навчитися ефективно взаємодіяти з іншими.

Заняття оздоровчо-рекреаційною руховою діяльністю та туризмом здатні поліпшити мотивацію, оскільки вчать, як долати перешкоди, досягнути короткострокових та довгострокових планів. Такі навички необхідні і для всіх сфер життя, вони допомагають вірити у власні здібності та реалізовувати їх.

Висновки. Таким чином, оздоровчо-рекреаційну діяльність та туризм можна розглядати як такі, що здатні поліпшити фізичне та психічне здоров'я людей, знизити ризику проявів асоціальної поведінки.

**Література:**

1. Томенко О. Міжнародний досвід організації проектів та програм зі здоров'язбереження і рухової активності різних груп населення. *Спортивна наука України*. 2014;3(61):12–18. Режим доступу: [http://sportscience.ldufk.edu.ua](http://sportsscience.ldufk.edu.ua) (дата перегляду : 18.12.2015).
2. Branca F, Nikogosian H, Lobstein T. The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response. WHO, 2009. 392 p.
3. Mynarski W, Rozpara M, Królikowska B. Jakościowe i ilościowe aspekty aktywności fizycznej. Opole: Politechnika Opolska, 2012. 190 p.
4. Kramer AF, Erickson KI, Colcombe SJ. Exercise, Cognition and the Aging Brain. *Journal of Applied Psychology*. 2006;101:1237–1242.

ССРЕ-10: ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**Павлова Юлія,** 0000-0002-8111-4469**Сороколіт Наталія,** 0000-0002-4958-9552

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

Вступ. Формування громадянської компетентності залишається пріоритетним в освіті підростаючого покоління. Зокрема і у стандарті фізкультурної освітньої галузі в 1–4 класах та освітньої галузі «Фізична культура» в 5–9 класах відзначено важливість розвитку громадянських та соціальних компетентностей. Для оцінювання ефективності програм та рівня сформованості громадянських компетентностей загалом, важливим є наявність валідного інструменту, розрахованого на україномовного респондента.

Мета дослідження – розробити інструмент для кількісного оцінювання рівня сформованості громадянських компетентностей засобами фізичного виховання та перевірити його психометричні властивості.

Матеріал і методи дослідження. До дослідження залучено школярів третіх (n = 538) та шостих класів (n = 538), 53,72% респондентів – дівчатка, 37,44% дітей навчалися у сільських школах. Учасники та їх батьки / опікуни були ознайомлені з метою дослідження, його особливостями та надали інформовану згоду на участь; дослідники вжили усі заходи для забезпечення анонімності респондентів.

У роботі використано анкету «Громадянська позиція і цінності сталого розвитку» («Questionnaire on Civic Attitudes and Sustainable Development», CASD-14) [2] та створений на її основі модуль «Громадянські компетентності у фізичному вихованні» («Civic Competences in Physical Education», ССРЕ-10). Дозвіл на культурну адаптацію, модифікацію та подальшу роботу з анкетною була отримано від розробників анкети CASD-14 проф. Йоланди Руїс-Ордонес та її наукової групи [2].

Переклад та лінгвістичну адаптацію анкети проводили у чотири етапи з використанням зворотного перекладу як описано [1]. Також було здійснено модифікацію окремих тверджень з банку запитань, напрацьованих проф. Йоландою Руїс-Ордонес та її науковою групою. За результатами цього етапу роботи було створено спеціальний модуль, який можна використовувати для оцінювання громадянських компетентностей у фізичному вихованні.

Для вивчення психометричних властивостей анкет застосовували факторний аналіз (дослідницький, підтверджуючий), обчислювали значення α -Кронбаха.

Для факторного аналізу вибірку поділили на дві рівні частини – одну з них використали для дослідницького факторного аналізу, іншу – для підтверджуючого. Дані на відповідність для факторного аналізу перевіряли за допомогою критерію Кайзера–Мейєра–Олкіна (КМО) та тесту сферичності Бартлетта. Результати підтверджуючого факторного аналізу вивчали за допомогою таких показників: відношення χ^2 до кількості ступенів свободи df (χ^2/df), порівняльного індексу відповідності моделі (comparative fit index, CFI), індексу Такера–Льюїса (Tucker–Lewis index, TLI), значення квадратного кореня середньоквадратичної похибки (RMSEA).

Статистичні обчислення здійснювали за допомогою програм SPSS та AMOS.

Результати дослідження та їх обговорення.

Отримані дані відповідали необхідним для факторного аналізу характеристикам (КМО = 0,728, $\chi^2 = 893,174$, $df = 45$, $p < 0,0001$). За результатами дослідницького факторного аналізу у анкеті ССРЕ-10 було виділено три фактори, які пояснювали 48,64% дисперсії. У розробленому модулі виокремлено такі шкали:

«Навички спілкування та рефлексія» – оцінювання вмінь / навичок слухати, обговорювати, вести переговори, продуктивно вирішувати конфлікти, аналізувати власні досягнення;

«Дії» – оцінювання ініціативності, здатності проявляти активність;

«Ідентичність» – оцінювання активності респондента у суспільному житті, прикладених зусиль для розвитку громади.

Альфа Кронбаха анкети був на середньому рівні, загальний показник суттєво не поліпшувався за умови виключення окремих запитань («Навички спілкування та рефлексія» – $\alpha = 0,697$, $0,634 < \alpha < 0,666$, «Дії» – $\alpha = 0,520$, $0,517 < \alpha < 0,521$, «Ідентичність» – $\alpha = 0,516$, $0,501 < \alpha < 0,518$).

Модель анкети ССРЕ-10 характеризувалася задовільними індексами – χ^2/df ($80,745 / 29$) = 2,78, CFI = 0,901, TLI = 0,908; значення квадратного кореня середньоквадратичної похибки становило 0,058 ($0,054 < RMSEA < 0,065$), стандартизованого кореня середньоквадратичного залишку – 0,064. Структура анкети ССРЕ-10 за результатами підтверджуючого факторного аналізу наведена на рис. 1.

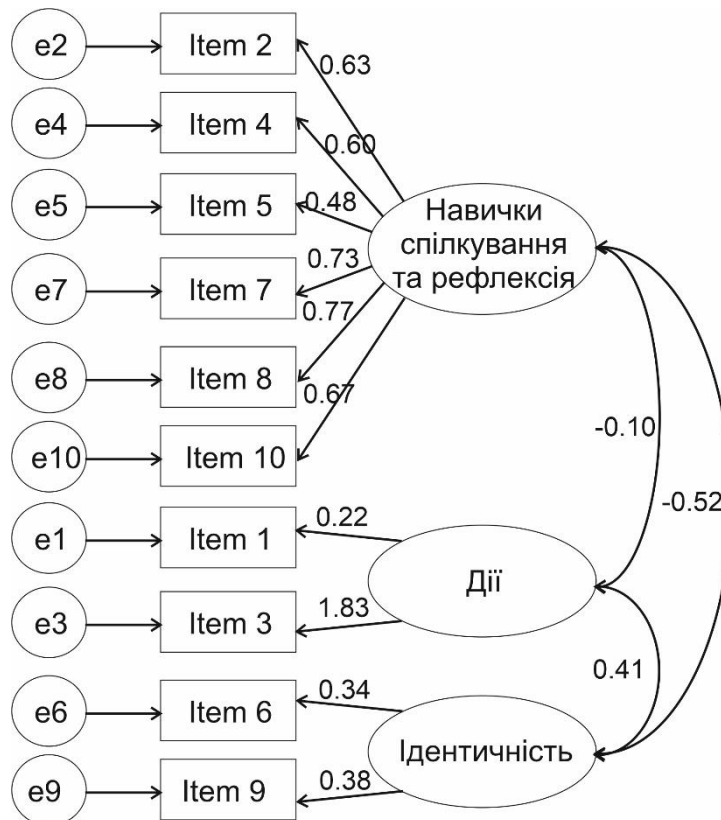


Рис. 1. Модель анкети CCPE-10 за результатами підтверджуючого факторного аналізу
Примітка: Item # – відповідний номер питання в анкеті.

Висновки. Адаптований модуль «Громадянські компетентності у фізичному вихованні» («Civic Competences in Physical Education») має задовільні психометричні властивості. Він розрахований на школярів третіх – шостих класів; містить три шкали («Навички спілкування та рефлексія», «Дії», «Ідентичність»); дозволяє оцінити значення фізичного виховання у формуванні громадянських компетентностей.


Література:

1. Tymruk-Skoropad K, Pavlova I, Sydoryk N. Assessment of disease-related knowledge among patients with chronic obstructive pulmonary disease: a cross-sectional study. *Physical Activity Review*. 2020;8(2):72–85. DOI: 10.16926/par.2020.08.24
2. Ruiz-Ordóñez Y, Salcedo-Mateu A, Turbi-Pinazo ÁM. CASD-14: A questionnaire on civic attitudes and sustainable development values for service-learning in early adolescents. *Sustainability*. 2020;12(10):4056. DOI: 10.3390/SU12104056.



РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ 4–6 РОКІВ З МОВЛЕННЄВИМИ ВІДХИЛЕННЯМИ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВПРАВ


Петренко Наталія,

 0000-0001-9574-8211

Український гуманітарний інститут,

Палац дітей та юнацтва Печерського району, м. Київ;

Філіппов Михайло

 0000-0001-5096-7445

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Вступ. Згідно з даними літератури, формування характеру, розвиток ініціативи, волі, виявлення обдарувань та природних здібностей є важливим фактором, як соматичного здоров'я, так і фізичного розвитку [2, 3]. Щодо цього заняття з елементами танцювальних вправ можуть допомогти творчо реалізувати цю потребу, розвинути почуття ритму, зміцнити скелет та мускулатуру, стимулювати процеси пам'яті, уваги, мислення та уваги.

Танцювальні вправи мають на увазі залучення короткочасної та довготривалої пам'яті (когнітивних елементів) для запам'ятовування та відтворення танцювальних фігур. Ці вправи активно впливають на мотонейрони кори головного мозку, розвиваючи рухові центри. Постійні зміни зв'язок та ритмів у танці стимулюють нейрони до перемикання, розвиваючи функціональну рухливість нервових процесів [2, 3].

Численні психолого-педагогічні спостереження показали, що недостатньо сформовані процеси запам'ятовування найчастіше є головною причиною труднощів у шкільному навчанні. Насамперед увага та пам'ять впливають на розвиток мислення та мовлення, які лежать в основі творчої діяльності [2, 3, 5].

Оскільки сприйняття музики здійснюється обома півкулями, можна припустити, що в корі головного мозку під час правильно організованих занять з елементами танцювальних вправ виникає складна функціональна система фокусів взаємопов'язаної активності не лише у різних сенсорних (слухових, зорових, тактильних, пропріоцептивних тощо), а й у рухових і лобових зонах кори великих півкуль, соціальній та зоні Брока, що бере участь у формуванні промови [6].

Мета роботи – визначити вплив занять із елементами танцювальних вправ на зміну показників когнітивних функцій та координаційних здібностей у дітей 4–6 років із мовленнєвими відхиленнями.

Матеріал і методи дослідження. Для визначення когнітивних функцій проводили дослідження на основі виявлення координаційних здібностей у дітей 4–6 років з мовленнєвими відхиленнями та у здорових. Для цього провели аналіз можливості поєднання кількох рухів у танцювальну композицію із погодженням ритму музичного



супроводу таких компонентів, як музикальність, творчі прояви, координація танцювальних рухів, пластичність (гнучкість). Таке комплексне оцінювання координаційних здібностей стало підставою визначення когнітивних функцій, що характеризують пам'ять, увагу, мислення, уяву. Оскільки музика грала роль зовнішнього подразника для полегшення рухів, доводилося розучувати малюнок танцю, завдяки чому залучалися когнітивні функції.

Оцінку вербального мислення, за методикою Я. Йерасека [4], здійснювали шляхом формулювання дитиною відповідей на поставлені їй 20 питань, які ми згрупували у 5 тестів: 1 – відповіді на питання, що закінчують речення; 2 – відповіді на питання, що характеризують порівняння; 3 – відповіді на питання «Чому?»; 4 – відповіді на питанням «Чим?»; 5 – відповіді на питання, у яких потрібно перерахувати чи об'єднати поняття.

Визначення таких когнітивних функцій, як рухова пам'ять, увага, мислення здійснювали за участю спеціалістів-педагогів, які мають найвищу категорію: психолога, логопеда, музичного керівника, інструктора з фізичного виховання, вихователя-методиста.

Кількість учасників становила 97 осіб. Було сформовано три групи: основна (ОГ) до складу увійшло 26 дітей, контрольна (КГ) – 34 дитини з мовленнєвими відхиленнями та група здорових 37 дітей (ЗД).

Статистичний аналіз робили за допомогою програмного пакету «StatSoft STATISTICA 10.0». Оскільки розподіл досліджуваних показників відрізнявся від нормального, перевага була надана непараметричним методам [1]. Для порівняння незалежних груп використовували критерій суми рангів Манна-Уїтні. Для перевірки відмінностей між двома залежними вибірками парних вимірювань на початку та наприкінці навчального року використовували Т-критерій знакових рангових сум Вілкоксона. Рівень статистичної значущості у дослідженні було прийнято рівним 0,05.

Результати дослідження та їх обговорення.

Аналіз результатів дозволив виявити, що у ОГ спостерігалися статистично значущі відмінності рівня показників, що характеризують розвиток вербального мислення на початку та наприкінці навчального року ($p < 0,01$). Такий значний результат пов'язаний з тим, що різні види музичної діяльності позитивно впливали на розумову діяльність дітей, покращували психічні процеси сприйняття, увагу, запам'ятовування.

В результаті використання занять із елементами танцювальних вправ було проведено визначення значень показників оцінки вербального мислення у дітей дошкільного віку. Було виявлено, що ОГ склали дошкільнята, у яких значення мали рівень вищий за середній (7-8,9 балів), КГ – середній (5-6,9 балів) та у групі ЗД – високий рівень (9-10 балів). У той самий час у дітей ОГ значення показників оцінки вербального мислення в середньому зросли на 17%, КГ – на 10%, а групі ЗД – на 2%.

Це можна пояснити тим, що регулярне сприйняття дітьми спеціально підібраної музики покращувало короточасну пам'ять, а також підвищувало показники вербального та невербального інтелекту. У цьому підвищувалася чутливість як слухового, а й зорового аналізаторів, оптимізувалися функції мозку, поліпшувалася регуляція довільних рухів, прискорювалася обробка інформації, позитивно позначалося розумової працездатності.

Оскільки музично-ритмічна рухова активність є органічним злиттям двох видів мистецтв – музики та танцю, то для дітей із мовленнєвими відхиленнями це мало особливе значення. Організація танцювальних вправ розвивала у дітей увагу, пам'ять, внутрішню зібраність, сприяла формуванню цілеспрямованої діяльності. Це було пов'язано з тим, що властиві їм особливості рухової та психічної сфери добре коригувалися.

Особливий інтерес представляє порівняння результатів зміни координаційних здібностей у дітей 4–6 років із мовленнєвими відхиленнями та у здорових.

Внаслідок застосування занять з елементами танцювальних вправ було проведено визначення значень показників оцінки координаційних здібностей у дітей дошкільного віку. Було виявлено, що ОГ, як і групу ЗД, склали дошкільнята, які мали значення показників оцінки координаційних здібностей на рівні вище за середній (7-8,9 балів), а КГ – на середньому рівні (5-6,9 балів). У цьому значення показників ОГ загалом збільшилися на 23%, КГ – на 14%, а групи ЗД – на 4%.

Крім того, під час занять з елементами танцювальних вправ було виявлено численні функціональні зміни. Під впливом танцювально-корегувальних вправ у дітей відбувалася не тільки активація координаційних здібностей, а й розвиток когнітивних функцій, які пов'язані між собою.

З одного боку, танцювально-корегувальні вправи мали на увазі залучення короткочасної та довготривалої пам'яті (когнітивних елементів) для запам'ятовування та відтворення танцювальних фігур. З іншого боку, ці вправи активно впливали на мотонейрони кори мозку, розвиваючи рухові центри. У той же час постійні зміни зв'язок та ритмів у танці, очевидно, могли стимулювати нейрони головного мозку до перемикання, розвиваючи функціональну рухливість нервових процесів [6].

Також з метою оцінки результатів використання занять з елементами танцювальних вправ було проведено визначення значень показників стану мовлення у дітей дошкільного віку. Було виявлено, що ОГ склали дошкільнята, у яких значення показників були на рівні вище за середній (7-8,9 балів), а КГ – на середньому рівні (5-6,9 балів). У цьому значення показників ОГ загалом збільшилися на 24%, КГ – на 7%.

Висновки. Отримані результати підтвердили актуальність використання нетрадиційних різних засобів та методів фізичного, естетичного та музичного виховання дітей. Це дозволило наситити освітній процес позитивними емоціями, значною мірою збагатити інтелектуальний та емоційний розвиток дітей.

Література:

1. Крамер Г. Математические методы статистики. М.: Мир, 1975. 648 с.
2. Петренко НБ. Особенности овладения музыкальным ритмом дошкольниками с речевыми нарушениями при использовании в занятиях танцевально-коррекционной программы. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016;4:23-8.
3. Петренко НБ, Філіппов ММ. Застосування засобів арт-терапії у фізичній реабілітації дітей 4–6 років з мовними відхиленнями. *Патологія, реабілітація,*




адаптація. 2017;15(3):163-70.


4. Головей ЛА, Рыбалко ЕФ. Практикум по возрастной психологии. Спб.: Речь, 2002. 694 с.
5. Рібцун ЮВ. Професійний довідник учителя-логопеда дошкільного навчального закладу. Харків: Основа; 2013. 239 с.
6. Филиппов ММ. Психофизиология функциональных состояний. Киев: МАУП; 2012. 246 с.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПЕТЕЛЬ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ М'ЯЗІВ–СТАБІЛІЗАТОРІВ КОРУ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ

Пітенко Сергій,

 0000-0002-5502-1365

Кожанова Ольга,

 0000-0002-9031-2563

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

Вступ. В останні роки спостерігається посилення інтересу до функціональних тренувань, спрямованих на розвиток м'язів-стабілізаторів (core). Така тенденція простежується, як у фітнесі та реабілітації, так і в спорті [1, 4]. До м'язів-стабілізаторів, для яких в практиці фітнесу найчастіше застосовують термін «м'язи кора» (від англ. «core» – центр, ядро), відносять попереково-тазовий комплекс, грудний і шийний відділи хребта. М'язи-стабілізатори (м'язи кора) – це комплекс глибоких м'язів, завдання яких полягає в стабілізації хребта, тазу і стегон [5].

Однак в даний час досліджень, присвячених вивченню впливу певних вправ на розвиток м'язів-стабілізаторів, як у фітнесі, так і в різних видах спорту, недостатньо. Існує безліч суперечливих даних щодо застосування засобів і методів розвитку сили м'язів-стабілізаторів: зокрема про ефективність застосування вправ на опір, з обтяженням, зовнішнім і власного тіла, на нестійкій поверхні [2, 3].

Крім того також є суперечливі докази щодо самої ефективності цілеспрямованого розвитку м'язів-стабілізаторів для підвищення фізичної підготовленості. Все це обумовлено відсутністю програм і рекомендацій по розвитку м'язів-стабілізаторів в спорті та фітнесі. Нами також не виявлені дослідження, що стосуються розвитку м'язів-стабілізаторів у чоловіків та жінок, які займаються оздоровчим фітнесом за допомогою застосування функціональних петель. У інтернет ресурсах є достатня кількість рекламної інформації, рекомендацій і описів тренувань [7, 8, 9, 10], але наукових даних, методик побудови занять, експериментальних досліджень не виявлено, що і обумовлює актуальність даного дослідження.

Мета дослідження – аналіз науково-методичної та спеціальної літератури щодо особливостей застосування функціональних петель в оздоровчому фітнесі та виявлення практичного досвіду щодо рівня володіння методикою використання підвісного тренінгу шляхом анкетного опитування.

Матеріал і методи дослідження. Використовувалися наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, анкетування. Дослідження проводилося на базі фітнес-клубів «Smartass» міста Києва, в якому прийняли участь 20 чоловік різної статі.

Результати дослідження та їх обговорення.

З аналізу науково- методичної літератури було встановлено, що підвісний тренінг – це різновид силового тренінгу, при якому використовують підвісні системи з мотузок або ременів, що дозволяють виконувати вправи, використовуючи у вигляді обтяження власну вагу людини. Визначено, що застосування програм тренувань з петлями TRX може забезпечити вплив як на конкретну м'язову групу, так і на попередження або корекцію певних відхилень в стані здоров'я або фізичного розвитку людини, або ж мобілізувати весь організм в цілому [5]. Вправи на тренажері TRX лежать в основі програми TRX Suspension Training та підходять для людей з будь-яким рівнем фізичної підготовки і ефективно сприяють розвитку сили, витривалості, гнучкості та рівноваги [6, 7].

Багато фітнес-клубів прагнуть активно застосовувати функціональні петлі TRX в роботі зі своїми клієнтами в рамках функціональних тренувань, в пілатесі і реабілітаційних програмах. Особливу популярність останнім часом набув «outdoor» напрямок. При тренуванні м'язів кора найчастіше практикуються тривалі за часом підходи: при динамічній роботі виконується зазвичай 15-30 повторів в одному підході, а при статичній роботі виконується утримання заданої пози 30-60 секунд в кожному підході. Робота в кожній вправі виконується до настання стомлення [10].

Основною відмінністю вправ для тренування м'язів кора є виконання їх з хиткого становища, завдяки чому підвищується координаційна складність вправи і зростає навантаження саме на ті м'язи, які і забезпечують стабілізацію ланок тіла людини. Для цього найчастіше використовуються модифіковані варіанти звичайних силових вправ [1, 2, 5].

Метою проведеного анкетування було визначити рівень володіння методикою використання підвісного тренінгу респондентами та наявності досвіду використання його в їх безпосередній практичній діяльності. Контингент та віковий діапазон учасників опитування: 10 жінок віком від 17 до 35 років, 10 чоловіків від 21 до 35 років,

Щодо результатів відповідей на питання «Чи знайомі ви з підвісним тренінгом?» було встановлено, що всі учасники дослідження знайомі з підвісним тренінгом, що ще раз підкреслює його популярність на сучасному етапі розвитку.

Результати відповідей на питання «Чи маєте ви досвід роботи з функціональними петлями?» відповідь «так, маю» надало 47,7% жінок та 33,7% чоловіків. Відповідь «ні, не маю» надало 52,3% жінок та 66,3% чоловіків. Дані результати засвідчують, що досить значна частина респондентів ще не мала досвіду роботи з підвісним тренінгом.

Результати відповідей на питання: «Назвіть які принципи зміни навантаження під час занять з підвісними петлями ви використовуєте» розподілились таким чином: 88,6% жінок та 63,3% чоловіків, обрали правильну відповідь (принцип зміни площі опори, принцип маятника, принцип зміни вектору навантаження), що свідчить про



обізнаність респондентів в методиці проведення підвісного тренінгу. 11,4% жінок та 36,7% чоловіків обрали відповідь «не можу відповісти», що вказує на прогалини в знаннях з приводу даного запитання.

Щодо відповідей на питання «Скільки існує всього положень тіла щодо тренажера TRX?» вірну відповідь обрали лише 38% респондентів з групи 2 (чоловіки) та 30,7% респондентів з групи 1 (жінки) (рис. 1). Зазначимо, що у рамках даного питання респондентам потрібно було вказати не лише правильну цифру положень тіла щодо тренажера TRX, а й перерахувати самі варіанти цих положень. Лише опитані, які обрали правильну відповідь, змогли надати даний перелік, що включав: стоячи обличчям до точки кріплення; стоячи боком до точки кріплення; стоячи спиною до точки кріплення; лежачи обличчям до точки кріплення; лежачи боком до точки кріплення; лежачи спиною до точки кріплення.

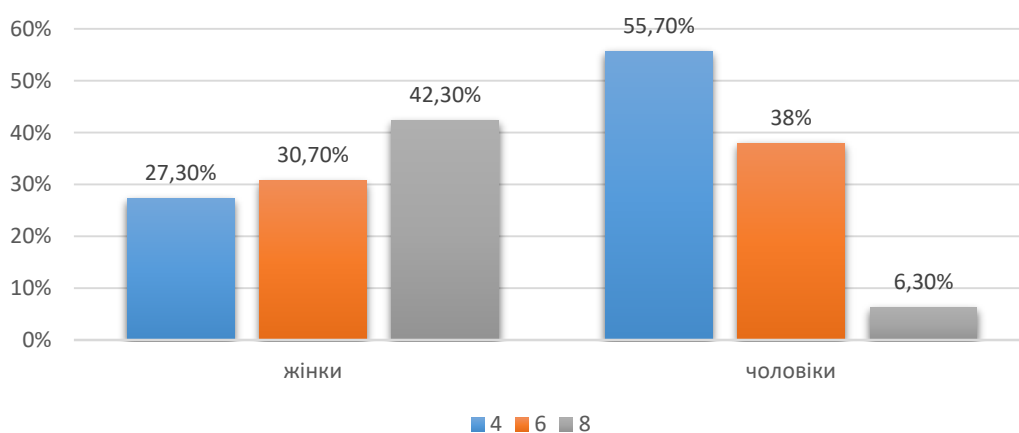


Рис. 1. Результати відповідей на питання «Назвіть скільки існує всього положень тіла щодо тренажера TRX?» (n = 20)

Щодо результатів відповідей на питання «Які вправи необхідні на перших етапах тренувань за допомогою TRX?» було встановлено, що 89% чоловіків і 25% жінок обрали відповідь «вправи на стабільність тіла», що свідчить про те, що дані учасники добре обізнані в методиці проведення тренувань з підвісного тренінгу.

Таким чином, в результаті анкетного опитування було встановлено, що вся вибірка досліджуваних була знайома з підвісним тренінгом. Лише відсоток осіб, що мав досвід роботи з функціональними петлями, був невисоким. З огляду на це ми можемо припустити, що відсутність практичного досвіду впливає на рівень обізнаності щодо методики проведення тренувань з підвісного тренінгу.

Висновки:

- Таким чином, з аналізу науково-методичної та спеціальної літератури було встановлено, що застосування програм тренувань з петлями TRX може забезпечити вплив як на конкретну м'язову групу, так і на попередження або корекцію певних відхилень в стані здоров'я або фізичного розвитку людини, або ж мобілізувати весь організм в цілому. Вправи підвісного тренінгу одночасно тренують і розвивають силу, гнучкість, вестибулярний апарат і еластичність сухожиль і зв'язок, що оточують суглоб.



✚ У рамках опрацювання теми нами було проведено анкетування для визначення рівня знань 20 учасників опитування щодо особливостей застосування функціональних петель для підвищення працездатності м'язів-стабілізаторів кору людини в оздоровчому фітнесі. Результати відповідей показали, що всі учасники дослідження були знайомі з підвісним тренінгом, досить значна частина респондентів ще не мала досвіду роботи з підвісним тренінгом (52,3% опитаних жінок та 66,3% чоловіків), лише 38% респондентів чоловіків та 30,7% респондентів з жінок засвідчили достатньо високий рівень обізнаності з приводу методики проведення тренувань з підвісного тренінгу.


Література:

1. Григорьев ПА. Тренировка мышц осевой мускулатуры (core) как средство начальной подготовки в фитнесе и спорте. *Проблемы современного педагогического образования*. 2017;57(10):126-134.
2. Ериков ВМ, Пунякин АК, Левин ПВ. Совершенствование методики воспитания физических качеств занимающихся с применением тренажерного устройства TRX. Интеграционные процессы и инновационные технологии в физическом воспитании и спорте. Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2012. С.168-172.
3. Иккес ДВ. Crossfit – функциональное развитие организма. Материалы IX Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум». Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2017/2219/34701>.
4. Новые виды фитнеса. Режим доступа: <https://getactive.ru/blog/sport-i-fitness/samye-sovremennye-vidy-fitnessa.html>.
5. Прытов АЕ. Развитие и укрепление мышц-стабилизаторов в современной спортивной деятельности. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Молодежь XXI века: потенциал, тенденции и перспективы». Екатеринбург, 2014. С. 82-84.
6. Фронинг Р. Как кроссфит сделал меня самым физически подготовленным человеком земли. Москва. Эксмо, 2016. 266 с.
7. TRX Suspension training. Режим доступа: <https://www.trxtraining.com> (дата звернення 16.01.2018).
8. TRX Training. Режим доступа: <http://www.trxtraining.ru>
9. TRX Suspension Training. Режим доступа: <https://oiipdf.com/complete-guide-to-trx-suspension-training>.
10. TRX Power Core Workout. Режим доступа: <https://www.trxtraining.fi/files/20130808150808772272449.pdf>



ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (БОЙОВИЙ ХОРТИНГ) НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У НАЦІОНАЛЬНОМУ МЕДИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ О. О. БОГОМОЛЬЦЯ: ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ

Пустолякова Лариса,

 0000-0002-0472-2516

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, м. Київ

Вступ. Перед кожним закладом вищої освіти стоїть задача підготовки спеціалістів на високому науково-технічному рівні із застосуванням сучасних методів організації навчального процесу. Виявлення всіх професійних здібностей, знань, умінь молодих спеціалістів можливо за доброго рівня здоров'я, високої працездатності, яких можна набути під час організованих занять з фізичного виховання й спортом. Якість професійно-прикладної підготовки, набуває не тільки особистого, але й соціально-економічного значення.

Призначенням професійно-прикладної фізичної підготовки є спрямований розвиток і підтримка на оптимальному рівні тих властивостей та якостей людини, до яких ставить підвищені вимоги конкретна професійна діяльність, а також здобуток функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності й формування прикладних рухових умінь і навичок [1, с. 18]. А, отже, актуальність вибраного дослідження передбачає аналіз певного списку літературних джерел [1-8] для досягнення нашої мети дослідження.

Загальна фізична підготовка не може вирішити повністю цих питань, тому праця лікаря потребує профілювання фізичного виховання відповідно до особливостей професії. Внаслідок цього фізичне виховання повинно містити елементи професійно-прикладної фізичної підготовки.

На нашу думку, в структурі готовності студента до професійної діяльності можна виокремити: духовну, спеціально-трудова (теоретичну, технологічну, технічну), психічну готовність (емоційну, розумову, рухову) У структурі індивідуальної трудової готовності людини та професійної діяльності фізична готовність займає своє окреме місце. І воно дуже вагоме, «неможливо уявити нейрохірурга, який оперує пацієнта в головному мозку без спеціальних психофізичних якостей: статичної витривалості, концентрування уваги, тонкої рухової координації» [2].

Зростає якісний показник в організації професійно-прикладної фізичної підготовки у ЗВО, тим більше, що постійно зростає кількість нових спеціальностей за тенденції погіршення загального рівня здоров'я молодих людей. Найбільш вагомим компонентом системи «фізична готовність» постає руховий компонент, тобто, ступінь розвитку рухових якостей людини: витривалості, сили, швидкості, спритності [2].

Виховання національно свідомих, професійно підготовлених на рівні світових стандартів, ініціативних, конкурентоспроможних, високоморальних, здорових громадян вимагає перегляду організації фізичного виховання, зокрема, професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців.

Система фізичного виховання є важливою складовою цього процесу, що включає в себе теоретичну, практичну, професійно-прикладну, інтелектуальну, емоційну, вольову підготовку до майбутньої фахової діяльності. Вона, «з одного боку, визначає потребу й здатність здійснювати навчальну діяльність відповідно до педагогічних умов, що склалися, з іншого – у ній поєднуються потреба бути фізично здоровими та підготовленими до обраної професії» [3].

Інтеграція України в європейський науково-освітній простір передбачає докорінні зміни в системі фізичного виховання, орієнтацію на підвищення якості знань, умінь і навичок майбутнього фахівця-лікаря, доцільність використання форм і методів фізичного виховання для забезпечення вискоєфективної професійної діяльності та покращення якості фізичного виховання з підвищенням уваги до професійно-прикладної фізичної підготовки.

Мета дослідження – опис професійно-прикладної фізичної підготовки на заняттях з фізичного виховання у Національному медичному університеті імені О. О. Богомольця.

Матеріал і методи досліджень. У Національному медичному університеті імені О. О. Богомольця продовжується дослідження щодо забезпечення більш якісного процесу безперервного розвитку професійно важливих здібностей та якостей у системі фізичного виховання.

Комплексний аналіз проблеми дослідження та спостереження за процесом фізичного виховання в медичному університеті свідчить про необхідність розробки моделі фізичного виховання студентів в умовах профільного навчання з подальшим переосмисленням підходів до фізичного виховання, оптимізацією фізичного та духовного становлення особистості на основі життєтворчості студента, самореалізацією його в різних видах професійної діяльності.

Вважаємо, що сучасна система професійної орієнтації формується як інтегративна система організаційно-педагогічних умов, спрямованих на: психологічну підготовку студента до вибору професії; ознайомлення з його інтересами, нахилами, здібностями, станом здоров'я; урахування особливостей його фізичного і психічного стану; урахування знань про характер певних професій і вимог до них; урахування індивідуальних особливостей студента [3].

Комплексний аналіз проблеми дослідження та довготривале спостереження за навчально-виховним процесом у медичному університеті засвідчив необхідність розробки моделі фізичного виховання із подальшим визначенням змісту, методів й організаційних форм, організаційно-педагогічних умов її реалізації.

Під час роботи використовували такі форми як практичні заняття з фізичного виховання (навчальний, тренувальний, контрольний, комбінований, змагальний, комплексний), позаурочна робота (ранкова гімнастика, некласифікаційні змагання студентів, фізкультурно-художні свята, спортивно-художні вечори, дні здоров'я), фізичне виховання за місцем проживання, індивідуальні самостійні заняття.



Результати дослідження та їх обговорення.

Важливими, на нашу думку, є також форми підготовки студентів, щодо формування фізичних і професійно-прикладних якостей майбутнього фахівця-медика, а саме:

1) *теоретична підготовка* – оволодіння студентами системою спеціальних науково-практичних знань, необхідних для розуміння природних і соціальних процесів функціонування фізичної культури суспільства та особистості, уміння їх адекватно, творчо використовувати для особистісного та професійного розвитку, удосконалення організації здорового способу життя під час виконання навчальної, професійної та соціокультурної діяльності; оволодіння знаннями про бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України.

Теоретична підготовка включає засоби й методи цілеспрямованого формування професійно значущих рухових навичок лікаря та провізора, стійкості до професійних захворювань. Передбачає виховання професійно важливих для даної діяльності психофізіологічних якостей (швидкості сприйняття, швидкості переробки інформації тощо), використання засобів фізичної культури для корекції професійних навантажень на різні частини тіла й увесь організм, професійно-відновлювальні вправи для лікаря-хірурга, лікаря-терапевта, санітарного лікаря, провізора, лікаря-стоматолога, лікаря-психолога, що базуються на можливостях елементів загальної фізичної підготовки та видів спорту.

2) *практична підготовка* – реалізується на заняттях з фізичного виховання на лекціях з теорії та методики з фізичного виховання. Кожне заняття з фізичного виховання пов'язане з відповідною теоретичною темою, для якої підбираються відповідні засоби: вправи ритмічної гімнастики, шейпінгу, каланетики, спортивних танців, елементи боді-білдингу, легкої атлетики, плавання, спортивних ігор, гімнастики, туризму, вправ професійно-прикладної спрямованості, що передбачають вивчення нових рухових дій та вдосконалення рухових якостей, які потрібні для тренувань з бойового хортингу. Такі вправи мають величезний вплив на внутрішній світ людини, сприяють її гармонійному розвитку та адаптації до умов професійних навичок, необхідних для фахової самореалізації).

У новому навчальному 2021-2022 році проводились заняття з фізичного виховання з групою другого курсу медико-психологічного факультету – професійно-прикладна фізична підготовка. Відвідування занять покращилося на 6% (порівняно з заняттями за звичайною програмою), адже, «ці заняття сприяли підвищенню рівня мотивації до занять фізичною культурою як фактору зміни рухової діяльності» [4].

Професійно-прикладна спрямованість фізичного виховання студентів у медичному університеті направлена на розвиток і підтримку на оптимальному рівні тих властивостей і якостей студента, до яких ставить підвищені вимоги конкретна професійна діяльність, набуття організмом функціональної стійкості до умов цієї діяльності й формування прикладних рухових умінь та навичок [4].

Висновки. На підставі власного педагогічного досвіду вважаємо, що методичні принципи в практичній діяльності викладача з фізичного виховання повинні реалізовуватися комплексно. Будувати процес фізичного виховання зі студентами потрібно на основі їх високої гуманізації та демократизації, зв'язку фізичного виховання



з реальним життям, оздоровчого спрямування фізичного виховання, самостійності й активності кожного студента, професійно-прикладної спрямованості фізичного виховання на прикладі бойового хортингу – національного професійно-прикладного виду спорту України.

Література:

1. Волков ВЛ. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. К.: Знання України, 2004. 82 с.
2. Дубровский АВ. Физическая готовность в структуре общей готовности человека к профессиональной деятельности. *Теория и практика физической культуры*. 2002;3:40-44.
3. Пустолякова ЛМ. Теоретичний аналіз впливу професійно-прикладної фізичної підготовки на формування професійних якостей майбутнього фахівця. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*: зб. наук. пр. Запоріжжя, 2011;21(74):400–4.
4. Пустолякова ЛМ. Теоретичні засади фізичного виховання в умовах профільного навчання. *Педагогічний процес: теорія і практика*: зб. наук. пр. К., 2009;2:167–175.
5. Dikhtiarenko Z, Shcherbina Y, Pustoliakova L. The impact of information technology and Combat horting on the pupils and students, cadets. *Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation*. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets. pp. 347-357.
6. Dikhtiarenko Z, Yeromenko E, Pustoliakova L. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training (5. 3.) Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. P. 240–246.
7. Dovgan N, Fedorchenko T, Yeromenko E, Dikhtiarenko Z, Kukushkin K, Lavrentiev O, Sergienko Y, Khatko A, Khimich V, Shcherbina Y, Pustoliakova L, Hulai V, Demchenko N, Hrek T, Vaskivska T, Yeromenko V, Ovsiukova O, Zub R, Melnik B. Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets. pp. 272–357.
8. Malynskiy I, Boyko V, Dovgan N, Dikhtiarenko Z, Yeromenko E, Fedorchenko T, Lytvynenko A, Khatko A, Pustoliakova L, Ostapenko O, Zubalii M, Khimich V, Koval A, Zhivolovich S, Korobchenko A, Ostapchuk L. Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students. pp. 226– 273.



**ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІЗНИХ РЕЖИМІВ СИЛОВИХ ВПРАВ
НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ
НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ УКРАЇНИ
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ ІМЕНІ ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»**

Скибицький Ігор,

Новицький Юрій,

Гаврилова Надія,

Національний технічний університет України «Київський політехнічний університет імені Ігоря Сікорського», м. Київ

Вступ. Заняття будь-яким видом спорту сприяє розвитку фізичних якостей людини. До фізичних якостей, як відомо, відносяться: сила, швидкість, витривалість і гнучкість, або рухливість у суглобах [3, 4].

В розвитку силових здібностей розрізняють два методи: використання вправ з максимальними навантаженнями і використання вправ з неграничними обтяженнями. Вправи з максимальними зусиллями припускають виконання рухових дій із граничними, або біля граничними (90-95%) навантаженням від максимальної величини. Це забезпечує максимальну мобілізацію нервово-м'язового апарата і найбільший приріст силових здібностей [1, 4]. Гранична напруга м'язів вимагає прояву великих психічних напружень, що приводить до напруження нервових центрів, в результаті чого в роботу додатково включаються «зайві» для виконання даної вправи м'язові групи, які заважають удосконалювати техніку рухів [4].

Вправи з неграничними обтяженнями характеризуються виконанням рухових дій з максимальним числом повторень при відносно невеликих обтяженнях (до 50–60% від граничних). Це дозволяє виконувати великий обсяг роботи і забезпечує прискорений ріст м'язової маси. Крім того, неграничні обтяження не впливають на увагу за технікою рухів. При цьому режимі роботи тренувальний ефект досягається протягом тривалого часу.

Тривалість механічної роботи до повного стомлення можна розділити на три фази: початкового стомлення, компенсованого і декомпенсованого стомлення. Перша фаза характеризується появою початкових ознак втоми, друга – прогресивно поглиблюється стомленням, підтримкою заданої інтенсивності роботи за рахунок додаткових вольових зусиль і частковою зміною функціональної структури рухової дії (наприклад, зменшенням довжини і збільшенням темпу кроків при бігу). Третя фаза характеризується високим ступенем стомлення, що приводить до зниження інтенсивності роботи аж до її припинення [4].

Вправи з максимальними зусиллями припускають виконання рухових дій з граничними, або біля граничними (95–100% від максимальної величини) обтяженнями. Це забезпечує максимальну мобілізацію нервово-м'язового апарата і

найбільший приріст силових здібностей. Гранична напруга м'язів вимагає прояву великих психічних напружень, та відповідно напружень нервових центрів, в результаті чого в роботу додатково включаються «зайві» для виконання даної вправи м'язові групи, які погіршують техніку рухів.

Як видно з літератури, вправи з неграничними обтяженнями характеризуються виконанням рухових дій з максимальним числом повторень при відносно невеликих обтяженнях (до 50–60% від граничних). Це дозволяє виконувати великий обсяг роботи і забезпечує прискорений ріст м'язової маси. Крім того, неграничні обтяження не впливають на контроль за технікою рухів. При цьому режимі роботи тренувальний ефект досягається протягом тривалого часу.

Робоча гіпотеза. Виходячи з вищезгаданого можна прийти до висновку, що при виконанні вправ для розвитку сили, рекомендується виконувати вправи з навантаженнями наближеними до максимальних, тобто 95–100% від максимальної ваги. та виконувати їх від 1 до 3 разів.

Для розвитку силової витривалості багаторазове повторення вправ з обтяженнями 50-60% від максимальної ваги і виконувати від 10 до 20 повторень. Але рекомендацій з конкретного дозування цих вправ у доступній літературі ми не знайшли. Відповідно до цього біла сформульована мета роботи.

Мета роботи – визначити оптимальні режими тренувальних навантажень для розвитку сили, м'язової маси та силової витривалості для студентів на заняттях атлетичною гімнастикою.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення мети роботи було проведено педагогічне дослідження, в якому прийняло участь 40 студентів, які займалися в групі атлетичної гімнастики.

З 40 чоловік було сформовано 5 груп по 8 чіл. Кожної з груп пропонувалися індивідуальні навантаження для розвитку сили, витривалості і росту м'язової маси.

Для розвитку сили: 1-й групі з 10 чоловік – жим штанги лежачи, тяга на біцепс і присідання з навантаженням – 95% максимальної ваги. Для 2-ої групі ті ж вправи – 90% максимальної ваги. Для 3-ої групі – 80% від максимальної ваги. Відпочинок між підходами складав 1 хвилину. Для 4-ої групи – навантаження «до стомлення» з вагою 60-70% від максимальної. Відпочинок між сетами 60 секунд.

Наприкінці дослідження визначався об'єм м'язової маси. Для цього вимірявся обсяг стегна (15 см вище коліна) і біцепса (15 см вище ліктя).

Тренувальні навантаження продовжувалися 3 зимових місяці (грудень, січень і лютий). Тренування проводилися три рази в тиждень. Інтервал між тренуваннями складав 48 годин. Спортсмени виконували максимальну кількість повторів з пропонованою вагою. Зміни показників сили, силової витривалості і м'язової маси реєструвалися після 3 місяців тренування і порівнювалися з фоновими показниками.



Результати дослідження та їх обговорення.

Після закінчення трьох місяців було зареєстровано наступне: при обтяженнях 95% (3 підходи по 1 сету) показники сили спортсменів збільшувались менше, ніж при триразових повтореннях з навантаженням 90%. Інтервал відпочинку при виконанні цих вправ складав 60 секунд.

При 95% обтяженнях вага штанги спортсменів збільшилась, в середньому на 2 кг – з 67 до 69 кг. Це свідчить про те, що для розвитку сили доцільно застосовувати навантаження з 90% кількістю максимальної ваги. М'язова маса при цьому збільшилась не значно. У нашому випадку – біцепс на 1 см ($24 \pm 4 - 25 \pm 5$), стегно на 2 см ($38 \pm 6 - 40 \pm 7$) при варіації показників 15 і 14%.

При навантаженнях 80% з максимальною кількістю повторень 12 разів по 3 сету було зареєстровано найбільше збільшення м'язової маси. При вихідних показниках 25 ± 5 до 30 ± 6 по біцепсу і $38 \pm 6 - 45 \pm 8$ по обсязі стегна.

Найкращі показники поліпшення силової витривалості зареєстровані при навантаженнях 60-70% від максимальних з інтервалом відпочинку 30 секунд.

Після піврічного тренування у групи спортсменів, які виконували в трьох сетях на $\pm 20\%$ більше повторень обсяг м'язової маси та сили практично не змінилися ($25 \pm 5 - 25 \pm 5$, $38 \pm 6 - 39 \pm 6$), але спортсмени змогли виконати більше повторів. Це свідчить про те, що при навантаженнях 55-60% від максимальних показники м'язової маси і сили не змінюються, але зростає витривалість при виконанні вправ.

Висновки:

- ✚ Для розвитку сили доцільно застосовувати наступні навантаження: 3 підходи 90% від максимальної ваги з відпочинком 60 секунд.
- ✚ Для росту м'язової маси 3 підходи по 12 повторів -80% від максимальної ваги з відпочинком 60 секунд.
- ✚ Для витривалості – 3x15 повторів з максимальною вагою 60% і відпочинком між повторами 3 хвилини.
- ✚ При навантаженнях з максимальними обтяженнями 95 і 90% м'язова маса збільшується не значно. При навантаженнях з максимальною вагою 80% зареєстроване максимальне збільшення м'язової маси.


Література:

1. Амосов НМ. Енциклопедія Амосова. Київ: Здоров'я, 2005. 820 с.
2. Амосов НМ, Бендет ЯА. Физическая активность и сердце. Київ: Здоров'я, 1989. 209 с.
3. Платонов ВМ. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література, 1997. 583 с.
4. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. М.: Эксмо. 2005, 689 с.




ХАРАКТЕРИСТИКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ткаченко Альона,

 0000-0003-1209-5820

Літвінова Ксенія,

 0000-0003-0823-8032

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

Вступ. Система освіти потребує якісного та інноваційного підходу до потреб людини, формування стійких мотивацій до фізкультурно-спортивної діяльності як важливої складової частини здорового способу життя й позитивної соціальної поведінки. Підвищення працездатності й покращення навчання відбувається за рахунок підвищення ефективності взаємодії всіх органів й систем тіла, що забезпечують систематичні заняття руховою активністю [3, 4, 6].

Зростаючі темпи зниження рівня фізичного розвитку, підготовленості і здоров'я студентської молоді в Україні набувають в даний час критичного характеру. Причинами низької фізичної підготовленості студентської молоді та погіршення стану її здоров'я є недостатня увага до питань фізичного виховання в сім'ях, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних і закладах вищої освіти [7].

Сучасні умови життя диктують високі вимоги до біологічного, особистісного та професійного розвитку майбутніх фахівців, конкурентоспроможних на ринку праці. Формування самостійної особистості, яка є інтелектуально й фізично розвиненою, володіє високим рівнем професійних знань, умінь, навичок та творчих здібностей є одним з ключових завдань сучасної системи вищої освіти [6]. Поряд з тим, його реалізація неможлива без спрямованого підвищення фізичної й розумової працездатності, зміцнення здоров'я студентів за допомогою раціонально організованої рухової активності в умовах навчання у закладі вищої освіти [1].

Фактично мотиваційна сфера завжди складається з ряду спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів та ін. [2, 5]. Ці спонукання виконують різну роль у загальній картині мотивації, на різних етапах вікового розвитку здобувають то більше, то менше значення, тому їх знання допоможе викладачам та студентам диференційовано впливати на певні аспекти мотивації студентів до фізичного самовдосконалення.

Мета дослідження – визначити особливості прояву мотивації до занять руховою активністю студентської молоді.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; соціологічні дослідження (анкетування); методи статистичної обробки даних.

Результати дослідження та їх обговорення.

В анкетуванні взяли участь 158 студентів міста Києва та Хмельницького. За результатами дослідження спостерігається відсутність у більшості студентів



оптимальної кількості інтенсивних навантажень протягом тижня, в свою чергу тривалість занять помірної інтенсивності також далека від норми, адже помірне навантаження для людини фізіологічно необхідне кожного дня, майже у 21% опитуваних воно відсутнє взагалі, у 31% студентів витрачають лише 2 дні на тиждень на помірні навантаження. Оскільки дослідження проведено під час пандемії COVID-19, ми можемо припустити, що такі низькі показники дослідження ми отримали в зв'язку з перенесенням навчального процесу в електронне середовище, це в свою чергу в рази підвищило час перебування студентів за електронними пристроями.

Проблема збереження й поліпшення здоров'я цієї однієї з найуразливіших верств суспільства є актуальною не тільки для нашої держави. Наукові дослідження свідчать, що напружена інтелектуальна діяльність приводить до зменшення часу, який використовується для рухової активності, викликає погіршення стану здоров'я, зменшує загальну опірність організму до впливу несприятливих чинників.

За результатами тестування студентів встановлено, що більшість має середній рівень підготовленості, що складає – 42,4% та низький рівень підготовленості, що складає – 37,3%.

Також студенти самі оцінювали власний рівень рухової активності, отримані значення не співпали з фактичними результатами анкетування. Так, 39,9% студентів в основному віднесли себе до середнього рівня рухової активності та 22,1% – до вище середнього. Це говорить про те, що студенти частково переоцінюють себе та не вміють правильно визначати власний вихідний рівень фізичної підготовленості. Рівень бажання до занять студенти в основному оцінюють як високий, проте рівень рухової активності при цьому не відповідає бажанням студентів.

Так, 33,5% студентів відповіли, що їм нічого не заважає займатись руховою активністю, проте серед основних причин, які заважають їм займатись, студенти виділяють: брак часу, відсутність мотивації та відсутність компанії чи тренера, який би зацікавив до занять руховою активністю. Найбільш популярні форми занять у студентів – це самостійні та індивідуальні.

Висновок. Таким чином опитані студенти за результатами тестування в більшості відносяться до середнього та низького рівня підготовленості, що в свою чергу не співпадає з оцінкою студентами власного здоров'я, це означає, що студентам не вистачає знань та методичних матеріалів, які могли б допомогти оцінити власний рівень підготовленості вірно. Враховуючи це варто відмітити, що незалежно від показників, рівень бажання до занять руховою активністю в більшості студентів залишається високим, проте серед причин, які стоять на заваді, відзначають саме брак часу та відсутність мотивації. Серед форм рухової активності студенти віддають перевагу самостійним заняттям або заняттям з інструктором в тренажерному залі, басейні чи на свіжому повітрі, а також прогулянкам та їзді на велосипеді.

Література:

1. Дмитренко СМ, Дяченко АА. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. II Всеукр. електор. конф.; 2019 січ 30; Вінниця: ВДПУ; 2019. с. 245.



2. Кузнецова Л, Дєдх М, Волк О, Шоно О. Гендерні особливості формування ціннісних орієнтацій до фізичної культури студентської молоді, яка займається і не займається спортом. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020;1(121)20:59-63.

3. Маєвський М. Формування фізичної культури особистості як головна мета фізичного виховання студентської молоді. Зб. наук. праць Уманського держ. пед. ун-у. 2019; с.62-68.

4. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Інтернет]. Режим доступу: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160>.


5. Петрица П. Формування фізичної культури особистості студента метод. реком. Тернопіль: Тайп; 2018. 85 с.

6. Присяжнюк СІ, Краснов ВП. Здоров'я студентської молоді та шляхи його формування в системі освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019;3К (110):475–480.


7. Цюпак Ю, Цюпак Т, Васкан І, Швай О, Гнітецький Л. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2019;2(46):48-54.

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ


Томенко Олександр,

 0000-0002-1097-965x

Матросов Сергій,

 0000--0002-9589-438x,

Рудоман Юрій

 0000-0001-7342-438x

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка,
м. Суми*

Вступ. На думку Т.Ю.Круцевич: «...є необхідність надавати учням можливість вільного самовизначення та вибору виду фізичної культури, засобів, методів і форм навчання відповідно до їх уподобань, потреб та мотивів» [1]. Водночас, за свідченням деяких вчених не завжди враховуються ціннісні орієнтації, потреби та інтереси, що складають особистісну сферу студентів. Тому фізичне виховання стає механічною діяльністю у їх свідомості, основна мета якої - відповідати стандартам та нормативам.

Прийнято розрізняти кілька основних моделей організації фізичного виховання, одна з яких орієнтована на проведення секційних занять (спортивно орієнтована), оскільки вона може бути реально забезпечена ресурсами та персоналом навчальних закладів. Як основні передумови розробки моделей фізичного виховання вчені [2-7]



бачать задоволення мотиваційними пріоритетами учнів, забезпечення оптимального характеру їх фізичної активності, матеріально-технічні можливості навчальних закладів. Але в сучасних умовах для реалізації секційної (спортивно-орієнтованої) моделі поєднання врахування результуючих показників для формування фізичної культури людини з найбільш точним підбором видів спорту для організації секцій відповідно до побажань учнів має особливе значення. Тому постає проблема вдосконалення секційної моделі організації фізичного виховання учнів із урахуванням мотиваційної сфери студентів, що і визначило актуальність опитування.

Мета – виявити мотивацію студентів до занять фізичною культурою для удосконалення змісту спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетне опитування. До анкети було включено 20 питань, що відображають ставлення студентів до фізичного виховання, до цінностей фізичної культури, рівень фізкультурно-спортивною активності студентів, коло їх фізкультурно-спортивних інтересів, потреб, мотивів у цій сфері діяльності. Запропоновані варіанти відповіді на питання анкети будувалися за принципом симетрії: менш оптимістична оцінка, індіферентна, негативна і різко негативне ставлення (кожне питання до трьох і більше варіантів відповідей).

В анкетуванні взяли участь 655 студентів бакалаврату закладів вищої освіти Сумської області.

Важлива роль відводилася оцінці значущості впливу різноманітних об'єктивних та суб'єктивних факторів на рівень фізкультурно-спортивною діяльності та активності студентів. Значний інтерес представляв характер оцінки цінностей фізичної культури, залежно від курсу навчання. Наведені чисельні значення результатів анкетування студентів, залежно від курсу навчання, наведено нижче в таблицях.

Результати дослідження та їх обговорення.

Для досягнення цілей статті було проведене опитування студентів. В опитуванні взяли участь студенти з першого до четвертого курсу навчання.

Формування фізичної культури студента проявляється не тільки у показниках динаміки фізичної, функціональної підготовленості та рівня здоров'я, а й у його ставленні до цінностей фізичної культури. У студентські роки проявляється той рівень фізичної культури особистості, що був сформований у попередні роки. Однак очевидно, що у процесі навчання передбачається подальше підвищення рівня фізичної культури особистості.

Перше питання анкети стосувалося ставлення респондентів до фізичної культури. Студенти могли дати на це питання від однієї до трьох варіантів відповіді. Результати відповідей представлені у таблиці 1.

Фізичну культуру як приємне проведення часу, сприймають близько 49% всіх студентів. Фізичну культуру як цікаву справу відзначають в середньому 9,7% студентів, причому на старших курсах цей відсоток дещо вищий. Фізичну культуру як своєрідну школу виховання характеру розглядають близько 1/5 всіх студентів. Близько 21% студентів вважають заняття фізичною культурою наполегливою працею.

Таблиця 1

Асоціації студентів щодо фізичної культури, % (n=655)

Курс	Приємне проведення часу	Наполеглива праця	Цікава справа	Сенс мого життя	Школа виховання характеру
I	50,15	21,61	6,75	1,55	19,94
II	47,74	23,15	9,60	2,90	16,61
III	47,15	20,47	11,83	2,18	18,37
IV	48,74	18,72	12,55	2,20	17,78
I-IV	48,59	21,17	9,74	2,15	18,35

Підводячи підсумки результатів анкетування по першому питанню, можна зробити висновок, що для студентів найбільше значення має фізична культура як форма приємного проведення часу, гра, розвага. Принципових відмінностей у відповідях студентів в залежності від курсу навчання не спостерігається.

Таблиця 2

Мотиви занять фізичною культурою та спортом, % (n=655)

Мотив	Курс				
	I	II	III	IV	I-IV
Бажання підвищити фізичну підготовленість	48,11	44,61	45,69	41,89	45,50
Необхідність оптимізувати вагу, покращити фігуру	49,01	48,87	49,83	44,59	48,33
Підвищити працездатність	18,18	19,40	19,51	18,40	18,83
Отримати залік з «Фізичного виховання»	33,17	35,27			
Раціонально використовувати вільний час	7,32	7,33	4,73	5,30	6,33
Домогтися спортивних успіхів	7,98	6,12	5,15	2,91	5,90
Виховати волю, характер	17,40	13,61	10,47	10,60	13,55
Не знаю	4,32	5,15	5,49	5,93	5,10



Наступне питання – про мотиви займатися фізичною культурою і спортом (вибір трьох причин з восьми). Результати відповідей розподілилися в наступному співвідношенні (табл. 2):

- ☑ бажання підвищити фізичну підготовленість – близько 45,5%;
- ☑ необхідність оптимізувати вагу, поліпшити фігуру – близько 48%;
- ☑ отримати залік з дисципліни «Фізичне виховання» - понад 33% студентів;
- ☑ можливість зняти втому, підвищити працездатність – близько 19% студентів;
- ☑ досягнення спортивних успіхів, раціональне використання вільного часу – менше 10% студентів.

Близько 5% студентів не замислювалися про причини, що спонукають займатися фізичною культурою.

Рівень сформованості фізичної культури особистості проявляється в характері виконання завдання викладача на заняттях. У зв'язку з цим в анкетуванні було поставлено питання «Як ви вважаєте за краще виконувати на заняттях завдання викладача?» Результати анкетування з цього питання представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

**Результати розподілу відповідей студентів на питання
про виконання на заняттях завдання викладача, % (n=655)**

Курс	Краще за інших	Як вимагає викладач	Не гірше за інших	За самопочуттям	Нарівні з іншими
I	11,74	23,42	22,53	25,45	16,87
II	8,50	21,62	19,22	32,84	17,82
III	10,23	20,39	16,61	36,16	16,61
IV	10,10	16,33	18,15	35,23	20,19
I-IV	10,29	20,95	19,51	31,60	17,65

Результати анкетування показали, що близько 32% студентів вважають за краще на заняттях фізичним вихованням виконувати завдання викладача по самопочуттю. Близько 18-20% студентів виконують завдання так, як вимагає викладач, не гірше за інших і нарівні з іншими. Близько 10% студентів намагаються виконувати завдання викладача краще за інших.

Рівень сформованості фізичної культури студентів, очевидно, проявляється в оцінці ступеня складності для них занять фізичною культурою і спортом. Розглянемо результати розподілу відповідей студентів на питання: «Наскільки складними Ви вважаєте для себе заняття фізичною культурою і спортом?».

Результати анкетування показують, що близько 5% студентів вважають заняття фізичною культурою і спортом дуже складними, близько 30% студентів – швидше за складними, ніж простими, а понад 60% студентів розглядають заняття фізкультурою за складністю як прості (табл. 4).

Таблиця 4

**Результати розподілу відповідей студентів на питання
про складність занять фізичною культурою та спортом, % (n=655)**

Курс	Дуже складними	Швидше складними	Швидше простими	Цілком простими
I	4,43	31,64	54,78	9,15
II	3,40	31,15	52,72	12,73
III	3,26	24,85	61,26	10,63
IV	2,49	25,65	62,72	9,14
I-IV	3,54	28,77	57,36	10,34

Висновки:

- ✚ Результати відповідей студентів про мотиви займатися фізичною культурою і спортом розподілилися в наступному співвідношенні: бажання підвищити фізичну підготовленість – близько 45,5%; необхідність оптимізувати вагу, поліпшити фігуру – близько 48%; отримати залік з дисципліни «Фізичне виховання» – понад 33% студентів; можливість зняти втому, підвищити працездатність – близько 19% студентів; досягнення спортивних успіхів, раціональне використання вільного часу – менше 10% студентів.
- ✚ Близько 5% студентів вважають заняття фізичною культурою і спортом дуже складними, близько 30% студентів – швидше за все складними, ніж простими, а понад 60% студентів розглядають заняття фізкультурою за складністю, як прості.
- ✚ Для студентів найбільше значення має фізична культура, як форма приємного проведення часу, гра, розвага. Принципових відмінностей у відповідях студентів в залежності від курсу навчання не спостерігається.
- ✚ Близько 32% студентів вважають за краще на заняттях з фізичного виховання виконувати завдання викладача по самопочуттю. Близько 18-20% студентів виконують завдання так, як вимагає викладач, не гірше за інших і нарівні з іншими. Близько 10% студентів намагаються виконувати завдання викладача краще за інших.

Література:

1. Круцевич ТЮ, Марченко ОЮ. Спрямованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень вузу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008;3-4:103-7.
2. Ольховий ОМ. Стан функціонування системи фізичного виховання закладів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014;2:79-83.
3. Пилипей ЛП. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів. Суми: УАБС НБУ, 2008. С. 70-74.
4. Приходько ВВ. Реформування вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту в Україні. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2008;1:74–85.



5. Салатенко І. Розробка спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання для студенток економічних спеціальностей. *Молода спортивна наука України*, 2012;18(2):138–144.

6. Стасюк РМ, Востоцкая ІФ, Осипова ІЛ. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць, 2009;3:146-149.


7. Prusik K, Prusik K, Kozina ZhL, Iermakov SS. Features of physical development, physical preparedness and functional state of boys and girls - students of Polish higher educational establishments. *Physical Education of Students*. 2013;1:54-61.

ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ «ЦИГУН» НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Фоменко Вікторина,

Казак Володимир,

Матузна Наталія,

 0000-0002-6187-6853

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Вступ. У сучасних умовах, коли більшу частину світу охопило вірусне захворювання COVID-19, актуальним є пошук підходів покращення та профілактики здоров'я населення. Здоровий спосіб життя, фізична активність – дієвий спосіб вирішення цієї проблеми. На сьогодні, лише 19% населення України систематично займаються фізичною культурою та спортом. В Національному технічному університеті «Харківський політехнічний університет» систематично (два рази на тиждень) займаються руховою активністю усі студенти на заняттях фізичного виховання за 23 видами спорту. Ці заняття необхідно спрямувати, в-першу чергу на збереження, відновлення та покращення здоров'я студентів, в-друге, на покращення фізичної форми для повноцінного життя в соціумі та, в-третє, вирішення завдань у професійній діяльності.

Мета дослідження – обґрунтувати оздоровчу систему використання «Цигун» на заняттях фізичного виховання для студентів технічних закладів вищої освіти та надати студентам доступні, дієві, прості методики для профілактики та відновлення після перенесеного вірусного захворювання COVID 19 і використовувати їх, як на заняттях, так і самостійно.

Матеріал і методи дослідження. Проблемі забезпечення високого рівня здоров'я присвячено наукові роботи багатьох авторів (Блавт О.З., Медведєва І. М., Радзієвський В. П., Новікова І. В., Присяжнюк С. І., Оленєв Д. Г., Парчевський Ю. М, Магльований А. В. та ін.), формуванню культури здоров'я студентів (Баканова О. Ф., Блавт О. З. та ін.),

використанню оздоровчих технологій на заняттях фізичного виховання (Левшинов А.А., Петров В.В. Ляхова І., Верховська М. О., Мельник В.Л., Шевченко В.К., Римар М.П. та ін.). Але в умовах сучасної пандемії необхідні оздоровчі методики, які відновлюють та покращують серцево-дихальну систему, яка найбільше страждає при коронавірусі.

Гіпотезою стала думка, що ситема «Цигун» допомогти швидше відновитися після пневмонії (в тому числі і після COVID-19). Також ці вправи є гарною профілактикою вірусних захворювань.

Для досягнення зазначеної мети використовувалися наступні методи дослідження:

- 1) аналіз науково-методичної літератури з питань оздоровчої фізичної культури,
- 2) тестування показників серцево-судинної системи,
- 3) експеримент впровадження системи «Цигун»,
- 4) методи статистичної обробки даних.

Результати дослідження та їх обговорення.

В нашій роботі «Цигун» розглянуто, як певну систему, котра комплексно впливає на оздоровлення студентів, через забезпечення трьох найважливіших складових гармонії людини – духу, души та тіла. «Це робота з енергією Ци, метод «усунення хвороби і продовження життя». Мета гімнастики Цигун – зміцнення дійсної Ци, очищення енергетичних каналів від шлаків. Цигун поєднує принципи даоської дихальної гімнастики з м'якими рухами. Не дивлячись на різноманітні методики, даоська дихальна гімнастика має основні положення, на яких базується будь- який з її комплексів. Головними складовими Тайцзицигун є «спокій», «дихання» і «рух» [10, С8.]. Система «Цигун» – це результат накопичення багатьма поколіннями досвіду оздоровлення людини.

Для визначення ефективності впровадження системи «Цигун» на заняттях фізичного виховання, студенти 82 особи, які перенесли запалення легенів, основної медичної групи, 1-3 курс, були поділені на дві рівні групи (за рівнем показників здоров'я). 1 – контрольна група (41 студент) займались за традиційною методикою (ходьба, вправи на розтягування, помірний біг, стрибки, спортивні ігри), і 2 – експериментальна група, в якій використовувались (ходьба, вправи на розтягування, помірний біг, стрибки, спортивні ігри), але на кожному занятті було впроваджено чотири прості дихальні вправи системи «Цигун».

Дослідження проводилось у вересні – жовтні 2021 року, на базі кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ». Через те, що студенти перенесли захворювання, заняття були з малими дозами навантаження. На виконання вправ системи «Цигун» надавалось 10-12 хвилин.

Перша вправа: "Журавель розкриває крила". Початкове положення - стоячи, стопи на ширині плечей паралельно, спина рівно, руки внизу вздовж тулуба. На вдиху м'яко піднімаємо руки через сторони рівня плечового суглоба, повільний вдих носом, на видиху руки м'яко опускаємо вниз. Завдання, щоб на вдиху максимально розкривалася грудна клітка. Чим повільніше дихання, тим повільніше рух руками, верхівка голови



втягнута вгору, підборіддя паралельно до підлоги. Повторювати 2-3 хвилини. Вдих через ніс, видих через стулені губи. Після вправи розслабити плечі руки, розслабити кисть, струсити.

Друга вправа: "Журавель розправляє крила". Початкове положення – стоячи, стопи на ширині плечей паралельно, спина рівно. Руки потрусити перед собою до рівня плечей, трохи зігнуті в ліктях, долоні спрямовані до грудей. На вдиху руки повільно, максимально розводимо убік, розкриваючи грудну клітину, на видиху плавно стискаємо грудну клітину, кисті з'єднуємо між собою, вдих носом, видих повільний через зімкнуті губи. Повторювати 2-3 хвилини. Після вправи розслабити плечі руки, струсити.

Третя вправа: "Дихання на березі моря". Початкове положення – стоячи, стопи на ширині плечей паралельно, спина рівно. Руки кладемо на живіт, злегка придавлюючи, можна одну руку на грудну клітку, завдання, щоб груди не брали участь у диханні. Вдиhaємо діафрагмою, на видиху допомагаємо руками, м'яко вдавлюючи живіт у себе, без зайвого напруження. Вдих носом, видих через зімкнуті губи, повільно (при такому диханні дуже добре очищаються легені і додається масаж внутрішніх органів черевної порожнини). Повторювати 2-3 хвилини. Після вправи розслабити плечі руки, струсити.

Четверта вправа: "Занурення надувного м'яча у воду". Початкове положення – стоячи, стопи на ширині плечей паралельно, спина рівно. Руки на стегнах долоньками злегка зігнуті в ліктях. На вдиху повільно піднімаємо руки нагору перед собою до рівня плечей. На видиху руки опускаємо у вихідне положення, імітуючи опір м'яча, який занурюють у воду. Вдих через ніс, видих через стулені губи. Повторювати 2-3 хвилини. Після вправи розслабити плечі руки, струсити.

На перших заняттях викладачі формували правильну техніку виконання вправ, надавали рекомендації для самостійного виконання цих вправ вдома. Також перед початком занять студентам наполегливо рекомендували вести щоденник самопідготовки, у якому відзначати, бажано щодня, всі відчуття та зміни, які відбуваються, як у їхньому тілі, так і в житті (було відзначено їхнє відчуття та зміни в організмі).

Після проведення експерименту у студентів, за записами в щоденниках, відзначались: нормалізація сну, покращення настрою, зникли запаморочення, з'явилася енергія, дихати стало легше, додалася усвідомленість та звернення уваги на своє тіло, рідше з'являється тривога з кожного приводу. Дихальні вправи системи «Цигун» допомогли відновити форму і повернутися до ладу після перенесення вірусу, з'явилася впевненість у собі, такі результати - це серйозний стимул, щоб продовжувати заняття і далі.

За даними дослідження показників здоров'я у студентів експериментальної групи вони покращились на 11% більше, в порівнянні з контрольною групою.

Висновки:

- ✚ Аналізуючи щоденники студентів та результати дослідження, можна зробити наступні висновки, що регулярні заняття з використанням дихальних вправ системи «Цигун» насичують тіло енергією, знімаючи фізичні напруження та емоційні блоки, сприяють позбавленню панічних атак та забезпеченню емоційного контролю, очищають бронхи та легені, нормалізують серцево-



судинну систему, зміцнюють імунітет. Коли заспокоюється нервова система, психіка врівноважена, спокійна, процеси відновлення в організмі відбуваються швидше.

- ✚ Дихальні вправи «Цигун» необхідно включати на заняттях фізичного виховання і рекомендувати займатися ними регулярно не тільки під наглядом викладача на заняттях, але і самостійно, так як ця практика є чудовим засобом профілактики та відновлення після перенесеного вірусу COVID 19.


Література:

1. Баканова ОФ. Організація фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі реформування вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту за спец. 24.00.02. Харків. 2013. 23 с.
2. Блавт ОЗ. Диференційований підхід до рухового режиму студентів спеціальних медичних груп залежно від характеру і тяжкості захворювання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту за спец. 24.00.02. Львів. 2012. 22 с.
3. Ляхова І, Верховська М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015;2:51–54.
4. Левшинов АА. Исцеляющий посох. Реальный цыгун. СПб.: Прайм – Еврознак. 2006. 272 с.
5. Магльований АВ. Динаміка показників психофізіологічних функцій студентів технічних спеціальностей в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. *Перший Незалежний Науковий Вісник*. 2015;2:50–54.
6. Медведєва ІМ, Радзівський ВП, Новікова ІВ. Теоретичні та методичні основи навчання технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів ВНЗ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016;3К(80)16:67–72.
7. Присяжнюк СІ, Оленєв ДГ, Парчевський ЮМ. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій. Київ. 2016. 508 с.
8. Петров ВВ. Цигун. М.: Современный литератор. 2003. 224 с.
9. У Вэй Синь *Энциклопедия Цигун: Регуляция жизненной энергии*. СПб: Нева. 2004. 320 с.
10. Цигун-терапія. Оздоровча гімнастика: навч. посіб. Полтава: ПП Шевченко Р.В., 2014. 117 с.




ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Хоміцька Валентина,

 0000-0003-2864-2219


Національний університет харчових технологій, м. Київ;

Гнутова Наталія,

 0000-0002-1756-647

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ;

Гацко Олена,

 0000-0002-7275-3963

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

Вступ. Актуальність впливу фізичних навантажень на психічне здоров'я людини підвищується з кожним роком. Спосіб життя людини стає все більш «сидячим», а в світі поширюються захворювання, які важко піддаються лікуванню, що сприяє розвитку у абсолютно здорової людини навіть депресії, тому сучасний спосіб життя вимагає великої активності та духовних витрат [2]. Хвилювання, неприємності, турботи, численні контакти, необхідність переробки колосального потоку інформації — все це відбивається на нервово-психічній сфері, зумовлюючи перенапругу, результатом якої можуть стати нервові «зриви». Найчастіше саме вони є першими проявами захворювань, що розвиваються.

Мета дослідження – визначити роль фізичного виховання та його значення для підвищення психічного здоров'я особистості у різних сферах життя.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науко-методичної літератури та інтернет джерел, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення.

Одним із основних факторів соціальної успішності людини є психічне здоров'я. Психічне здоров'я (духовне або душевне, іноді – ментальне здоров'я) – згідно з визначенням ВООЗ, це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти [1].

Основою психічного здоров'я виступає повноцінний психічний розвиток на всіх етапах життєвого циклу людини та високий рівень розвитку вищих психічних функцій (сприйняття, пам'яті, мислення, уяви тощо.). В свою чергу, порушення у розвитку психічних здібностей людини заважають задоволенню її потреб у пізнанні, діяльності та спілкуванні, так як гальмують взаємодію людини з навколишнім світом людей, культури, природи і цим провокує деприваційну ситуацію. Аномалії у розвитку особистості найбільш яскраво заявляють про себе у дисгармонії, втраті рівноваги з соціальним оточенням, тобто в порушенні процесів соціальної адаптації [3].



Розглядаючи психічне здоров'я особистості необхідно зупинитися на його критеріях, зокрема на критерії психічної рівноваги, який свідчить про характер і особливості функціонування психічної сфери людини. Виокремлюють такі особливості «урівноваженої людини»:

- у фізичному плані врівноважена людина володіє відмінним тілесним здоров'ям;
- сексуальному й афективному плані врівноважений індивідуум здатний встановлювати гармонійні інтимні стосунки з іншими людьми; піклуючись про себе, не забуває піклуватися про інших;
- в інтелектуальному плані врівноваженим може вважатися той, хто володіє хорошими розумовими здібностями, що дозволяє мислити і діяти продуктивно; знаходити вихід із важких ситуацій;
- у моральному плані врівноважена людина володіє чуттям справедливості; схильна більше покладатися на свої судження, ніж на авторитети;
- у соціальному плані здатна встановлювати відносини з іншими;
- в особистісному плані врівноважена людина – це оптимістична, добродушна і життєрадісна, особа, яка любить життя і відповідає на його вимоги, здатна брати на себе відповідальність, зріла та досить стійка в емоційному плані.

Самим першим критерієм психічного здоров'я виступає саме фізичне здоров'я. Відомо, що зниження рухової активності негативно впливає не лише на фізичний розвиток особистості, а й на психічне здоров'я, для підтримки якого, мають бути систематичні заняття фізичними вправами та спортом, що ефективно вирішують завдання зміцнення та збереження здоров'я та профілактику вікових змін. Тобто, активний спосіб життя покращує кровообіг, зміцнює серцево-судинну систему, покращує обмін речовин, зміцнює імунну систему, дозволяє скинути зайві кілограми та багато іншого, до того ж фізичні навантаження є каталізатором розумової активності.

У психологічній літературі виділяють три основні групи психологічних факторів, які корелюють зі здоров'ям і хворобою [4].

1. Незалежні. До цієї групи входять такі фактори, як: а) спонукачі: – поведінкові патерни, які включають у себе два типи факторів поведінки – А і В. Фактор поведінки типу А, є найбільш дослідженим поведінковим фактором, який впливає на виникнення серцево-судинних захворювань, особливо ішемічну хворобу серця (ІХС). Цей тип визначається як діяльнісно-емоційний комплекс, що включає в себе як поведінкові позиції (амбіційність, агресивність, компетентність, роздратованість), так і специфічну поведінку (м'язову напругу, швидкий та емоційний стиль мови, пришвидшений темп діяльності), а також переважаючі емоційні відповіді (роздратування, ворожість, гнів). Поведінка типу В протилежна за своїми характеристиками щодо поведінки типу А. Їй характерні витривалість, оптимізм, і протилежна властивість – песимізм, а також сила - Я.

2. Передаючі фактори являють собою специфічну поведінку, яка виникає у відповідь на різноманітні стреси. До них належать: подолання (копінг) проблем різного



рівня (переживання і регуляція стресів, саморегуляція тощо); вживання і зловживання харчовими продуктами, ліками, алкоголем, ніотином, які в психології здоров'я розглядаються як одна зі стратегій подолання та регуляції зовнішніх стресорів чи внутрішніх проблем, але з негативними результатами для здоров'я; види поведінки, що сприяють здоров'ю (фізична активність, вибір екологічного середовища).

3. Мотиватори, до яких входять такі фактори, як: а) стресори (загальний стрес), які приводять у дію багато інших факторів й активізують механізми копінгу; б) існування в хворобі (особистість у стані хвороби) – процеси адаптації до гострих епізодів хвороби.

Зважаючи на психологічні фактори, які безпосередньо впливають на фізичне та психічне здоров'я, можемо звернути увагу на передаючі фактори та мотиватори, які мають зарадити стресовому впливу на організм. Тобто, щоб протидіяти стресу, особистість може або використовувати необхідну копінг поведінку, або вживати ліки, алкоголь та інші речовини, які негативно впливають на здоров'я, або займатися фізичною активністю, завдяки якій в організмі виробляються біологічні активні сполуки, що поліпшують сон і впливають на працездатність і настрій, завдяки цьому емоційний стан стабілізується і особистість менше схильна до стресу. Таким чином, заняття фізичною культурою в розумних межах йде лише на користь психічного здоров'я людини.

Висновки. Адекватна оцінка дійсності, інтерес до навколишнього світу, здатність до самоаналізу та рефлексії, все це є основою психічного здоров'я. Зважаючи на це, психічне здоров'я є необхідною умовою повноцінного функціонування та розвитку людини в процесі її життєдіяльності, тому в суспільстві має проводитися цілеспрямована робота з населенням щодо формування та розвитку психологічного здоров'я, як одного з основних факторів благополучної соціальної адаптації та самореалізації особистості.

Література:


1. Айварова НГ. Психологическое здоровье как условие успешной социализации личности. *Вестник Югорского государственного университета*. 2016;12(1):113-115. DOI: 10.17816/byusu2016121113-115
2. Лысенко АВ, Таютина ТВ, Лысенко ДС, Арутюнов ВА. Оценка влияния физической нагрузки на выраженность тревожно-депрессивных состояний. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2014;11(117):218-224. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22604137>
3. Стратович АС, Сметанін АГ. Спорт - основа психічного та фізичного здоров'я людини в інформаційному суспільстві. *Актуальні дослідження*. 2019;3(3):105-107. Режим доступа: <https://apni.ru/article/268-sport-osnova-psikhicheskogo-i-fizicheskogo>
4. Толкунова ІВ, Гринь ОР, Смоляр ІІ, Голець ОВ. Психологія здоров'я людини. Київ: 2018. 156 с.



ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Шевченко Євгеній,

Дубинська Оксана,

 0000-0001-7088-3484

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка,
м. Суми*

Вступ. Основна проблема полягає в тому, що в сучасному світі психологія сильно впливає на студентів під час спортивних занять. Більшість психічних і фізичних якостей на заняттях фізичними вправами формується за допомогою дії на певні механізми, які забезпечують ці якості специфічними засобами фізичного виховання. З психоемоційними проявами людини тісно пов'язані його соціально-психологічні, етико-вольові якості, що характеризують цілеспрямованість особистості, її здатність долати перешкоди до мети, протистояти невдачам на життєвому шляху [4].

Мета: дослідження та аналіз психолого-педагогічних умов формування особистості роботи студента закладу вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз даних науково-методичної літератури, нормативно-правових документів, програм з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, узагальнення досвіду передової педагогічної практики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Виховання у закладі вищої освіти (ЗВО) є цілеспрямованим процесом діалектичної єдності об'єктивних умов і суб'єктивних факторів виховного впливу і взаємодії суб'єктів виховання. Специфіка даного процесу у ЗВО полягає у тому, що він включає в себе формування педагогічної спрямованості викладачів, породженої специфічними особливостями власне процесу фізичного виховання. Адже діяльність будь-якого вчителя, як правило, спрямована на розвиток, формування та вдосконалення інтелектуальної сфери особистості. Вчитель фізкультури при цьому ще й обов'язково впливає на вдосконалення і розвиток біологічної сфери особистості, зміцнення здоров'я, організацію здорового способу життя [1; 2].

Безперечно, що фізкультурні заняття, позитивно впливаючи на людину, підвищують її ефективність праці. Однак, віддача від таких занять проявляється опосередковано через ряд складових: підвищення працездатності, скорочення економічних видатків від витрат робочого часу при втомлюваності або хворобі, покращення рухових навичок, підвищення громадської активності, покращення трудової дисципліни, краще використання вільного часу.

Заняття фізичними вправами відіграє значну роль у працездатності членів суспільства, саме тому знання й уміння по фізичній культурі повинні закладатися в освітніх установах різних рівнів поетапно. Чималу роль у справу виховання і навчання фізичній культурі вкладають і вищі навчальні заклади, де в основу викладання повинні



бути покладені чіткі методи, способи, що у сукупності добре вибудовуються в організовану систему і налагоджену методику виховання студентів [3].

Психічна стійкість – це якість спортсмена, яка дозволяє зберігати у важких умовах тренувань і змагань позитивний емоційний стан, необхідну працездатність та психічні якості, не звертаючи увагу на вплив факторів, що викликають негативні емоції і психічну напругу.

У психологічній підготовці студентів велике значення мають також стосунки з сім'єю, товаришами та знайомими. Спеціальна психологічна підготовка скерована на формування у студента психічної готовності до змагань, поєдинку тощо [1; 5]. Мета у тому, щоби перед змаганнями, поєдинком і у його ході спортсмен знаходився у психічному стані, який забезпечить ефективність та надійність саморегуляції поведінки дій. Суттєвими факторами такого стану є установка на досягнення успіху (перемоги) і певний рівень емоційного збудження, яке сприяє, з одного боку, прояву необхідної рухової і вольової активності, а з іншого – точності і надійності управління цією активністю.

Висновки.

- ✚ Складовою частиною методики навчання фізичній культурі є система знань по проведенню занять фізичними вправами. Без знання методики занять фізкультурними вправами неможливо чітко і правильно виконувати їх, а отже ефект від виконання цих вправ зменшиться, якщо не зовсім зникне. Неправильне виконання фізичних вправ приводить лише до втрати зайвої енергії, а отже і життєвої активності, що могло б бути спрямоване на більш корисні заняття навіть тими ж фізичними вправами, але тими, що приносять користь від правильного виконання.
- ✚ Психолого-педагогічні та психогігієнічні рекомендації можуть бути адресовані тренеру, спортсмену, керівникам, масажистам, лікарю, сім'ї, товаришам – всім тим, хто вступає в контакт зі спортсменом та своїми діями чи словами впливати на його психічний стан. Ці рекомендації можуть ставитися до відбору учнів для заняття певним видом спорту, визначенням тренувального заняття або циклу, змагань і спортивного режиму.

Перспективи подальших досліджень. Вивчення специфічної наукової літератури, новітніх видань підручників, методичних матеріалів з психології та соціології задля досягнення успіхів у вихованні та тренуванні студентів під час занять з фізичної культури, застосування цих методів на практиці та аналіз результатів діяльності.

Література:


1. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих закладах: наказ Міністерства освіти і науки України, 11.01.2006., № 4. Інформаційний збірник. 2006. М. 10-12. С. 16–37.
2. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : монографія. 2009;1: 228.
3. Сергієнко ЛП. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. Х. : ОВС, 2007. 271 с.



4. Семиченко ВА. Психологія педагогічної діяльності. К.: Вища школа, 2008. 335 с.
5. Ушинський КД. Про сімейне виховання. К.: Рад. школа, 1974. 150 с.


МЕТОДИЧНИЙ АЛГОРИТМ НАВЧАННЯ СПОРТИВНИМ ВПРАВАМ В УМОВАХ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ: САМОКАТ

Шумова Вікторія,

 0000-0003-4134-6393


*Комунальний заклад «Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №427
Харківської міської ради», м. Харків;*

Цибанюк Олександра,

 0000-0001-5367-5747

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці;

Дарійчук Сергій,

 0000-0001-8089-1293

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці

Вступ. Положеннями закону України «Про дошкільну освіту» збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини визначено як пріоритетне завдання розвитку, навчання і виховання наймолодших громадян країни [1].

Показником фізичного здоров'я дитини інструктивно-методичні рекомендації «Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах» (2016 р.) назвали відсутність аномалій і відхилень в анатомічній будові тіла, нормальне функціонування всіх органів та систем організму, їх ріст і розвиток, в сумі – рівень морфофізіологічного розвитку. Саме цей рівень виявляється й підтверджується віковими антропометричними та біометричними показниками: довжина, маса тіла, об'єм грудної клітки, робота серця, внутрішніх органів, опорно-рухового апарату, стану формування постави, гострота зору, нюху, слуху, смаку тощо.

До показників психічного здоров'я документом віднесено рівень розвитку психічних процесів (відчуття, сприймання, увага, пам'ять, уява, мислення, мовлення, воля), емоційної сфери, збалансованість психічних станів, уміння свідомо керувати своєю поведінкою, швидко адаптуватися до середовища, адекватно реагувати на зовнішні й внутрішні подразники, регулювати відносини із соціальним, природним, предметним середовищем та власним «Я».

Самоідентифікація себе як особистості, виокремлення власних бажань, інтересів і завдань, як і система цінностей виокремлені показниками духовного здоров'я. До них також віднесено толерантне спілкування дошкільника з однолітками і дорослими людьми, прагнення до творчого вивчення світу тощо [2].



Необхідною умовою збереження і зміцнення усіх складників здоров'я, а отже й повноцінного і своєчасного розвитку фізичної, соціально-моральної, інтелектуально-пізнавальної, емоційно-ціннісної, творчої та інших сфер дитячої особистості є застосування в освітньому процесі дошкільних навчальних закладів науково вивірених, експериментально апробованих інноваційних освітніх методик і технологій здоров'язбережувального і здоров'яформуального спрямування. Важливо, щоб такі методики і технології органічно інтегрувалися в цілісний освітній процес окремої вікової групи і всього дошкільного навчального закладу, реалізувалися комплексно через створення безпечного розвивального предметного, природного і соціального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системний підхід до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між усіма суб'єктами освітнього процесу: педагогами, дітьми та батьками вихованців, - при цьому, залишаючи дитину центром усіх освітніх впливів.

Формування основ здорового способу життя у дітей дошкільного віку передбачає широке використання у процесі організації дитячої життєдіяльності в дошкільних навчальних закладах комплексу різних засобів, серед яких: гігієнічні фактори (режим харчування, сну, діяльності й відпочинку, гігієна одягу, взуття, приміщень, обладнання тощо), фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту і туризму, праця), чинники природного середовища (повітря, сонце, вода). Поряд з традиційними засобами фізичного виховання, оздоровлення дошкільників у практиці роботи дошкільних закладів знаходять місце інші. Наприклад: фітбол-гімнастика – вправи з використанням м'яча, що має певні властивості (розмір, колір, запах, пружність), які застосовуються з оздоровчою метою; стретчинг – система вправ, заснована на статичних розтягненнях м'язів тіла і хребта, яка дає змогу запобігати порушенню постави, має оздоровчий вплив на весь організм, допомагає активізувати його захисні сили; горизонтальний пластичний балет – система партерних рухів, що виконуються у горизонтальних вихідних положеннях від положення лежачи у позі ембріона до положення стоячи на колінах, повільно і плавно, у супроводі класичної і сучасної музики у формі цілісних композицій.

Значний інтерес у дітей дошкільного віку викликають вправи спортивного характеру: плавання, катання на санчатах, ковзанах, велосипеді, ходьба на лижах, скейтбординг. Вони урізноманітнюють діяльність дітей під час прогулянки, збагачують їхній руховий досвід і є активним відпочинком після занять, на яких дошкільникам доводилося тривалий час сидіти.

Крім того, приклад школярів, що виконують трюки на спеціальних самокатах, велосипедах та лижах, впровадження таких видів спорту в програму Олімпійських ігор та визнання їх олімпійськими видами додають вагомості систематичного використання в повсякденній діяльності. Пам'ятаючи, що це перш за все перегони, необхідно використовувати емоційну спроможність цих вправ.

Мета дослідження – виокремити методичний алгоритм навчання спортивним вправам в умовах сучасного закладу дошкільної освіти, а саме катання на самокаті.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалами визначено статті наукового та популяристичного характеру, що розглядали вище визначену тему; а також авторські напрацювання авторів статті. Для реалізації мети дослідження використано комплекс методів дослідження:

- 1) загальнонаукові (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація) – для обґрунтування актуальності дослідження, визначення понятійно-категоріального апарату, формулювання висновків;
- 2) конкретно-наукові (теоретичний аналіз історико-педагогічної літератури) – для систематизації та класифікації педагогічної літератури.

Вибір комплексу означених методів забезпечує логічність і цілісність наукового дослідження, дає можливість структурувати, порівнювати досліджувані процеси в їх динаміці, визначати та обґрунтовувати практичну значущість результатів дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення.

В методичних посібниках та рекомендаціях вік, з якого можна починати займатись їздою на самокаті – 5 рік життя (середня дошкільна група). Американські педагоги пропонують починати 2-2,5 років [3].

Самокат підбирають за зростом дитини, яка повинна стояти на платформі самоката рівно, не згинаючи тулуба, руки, трохи зігнуті у ліктях, тримають кермо.

Розглянемо методичний алгоритм навчання спортивним вправам в умовах сучасного закладу дошкільної освіти. Пересування на самокаті відбувається таким чином. Дитина стає однією ногою на платформу самоката, а іншою відштовхується від землі. Після кількох енергійних поштовхів нога також ставиться на платформу і дитина їде на самокаті за інерцією. Усі рухи ногою повторюються в такому ж самому порядку.

Методика навчання їзди на самокаті

1. Ознайомлення із самокатом. Опанування специфіки його пересування, рухаючись кроком / бігом підтримуючи самокат за кермо.

Практична рекомендація: використовуйте ходьбу та біг, підтримуючи самокат за кермо, як складову підготовчої частини заняття або прогулянки (починаючи з 4 заняття).

З метою ускладнення використовуйте різні перепони (штучні і природні).

2. Постановка ноги на платформу і відштовхування ногою від поверхні.

Практична рекомендація:

а) Обов'язкове чергування правої та лівої ноги з метою забезпечення всебічного тренувального впливу на організм дитини та запобігання втоми.

б) Протягом 2-4 занять наголос на тривалому прокачуванні роботи не варто! Нехай учасники рухаються у природньому для них темпі відштовхування.

в) Починаючи із 2-3 заняття варто включати тривалу повільну їзду на самокаті (як складову частин заняття і як окреме завдання).

г) Необхідно наголосити на особливостях поверхні (ринви, пороги, желоби, ями) тощо.



3. До способів гальмування відносимо такі: сходження з платформи та використання гальм. Поворот виконується повільною зміною напрямку руху керма.

Практичні рекомендації: виконання поворотів необхідно демонструвати дошкільникам вже на першому занятті при прокачуванні самокату за кермо. Повороти виконуються праворуч і ліворуч. На рух керма впливає градус повороту: різкий, плавний. Варто виконувати як окрему вправу:

- на прямій поверхні;
- під гору;
- з гори (незначний нахил).

Короткі, максимально інтенсивні за навантаження дистанції – «спринт», передбачають їзду на самокаті від 15 м до 30 м (6-7 рік життя). Тривалі самокатні прогулянки – без переходу на ходьбу від 120 м (5 рік життя) до 200 м (6-7 рік життя) та з переходом на ходьбу – 500-600 м. Наведемо практичні рекомендації для педагогів:

Для коротких, спринтерських дистанцій – необхідно забезпечити максимально рівну поверхню.

Тривалі дистанції варто організувати по «великому колу» максимально можливу тривалість.

Висновки. Отже, необхідно зазначити, що самокат є одним із найактуальніших сучасних видів реалізації фізичної активності. Простота, емоційність та змагальне спрямування їзди на самокаті дозволяють виокремити його як необхідний вид спортивних вправ в сучасних закладах дошкільної освіти. Методичний алгоритм опанування даними видом об'єднав 1. Ознайомлення із самокатом. Опанування специфіки його пересування, рухаючись кроком / бігом підтримуючи самокат за кермо; 2. Постановку ноги на платформу і відштовхування ногою від поверхні, та безпосередньо прокачування; 3. Вивчення способів гальмування; 4. Опанування поворотів; 5. Катання, зокрема і в змагальному режимі. Автори використовували як матеріали інтернет ресурсів, так і власний педагогічний досвід.

Література:

1. Додаток до листа МОН України від 02.09.2016 р. № 1/9-456. Інструктивно-методичні рекомендації «Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах».


2. Закон України «Про дошкільну освіту».
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14#Text>

3. Vendula Kosíková. How to teach children to ride a scooter. Accessed:
<https://www.yedoo.eu/en/article/how-to-teach-children-to-ride-a-scooter-7igPJX>




РОЗВИТОК ТУРИСТСЬКО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ

Ярославська Лариса,

 0000-0002-0280-6652

Загородній Василь,

 0000-0002-7954-4435

Черкаський державний технологічний університет, м. Черкаси

Вступ. Розвиток туристсько-рекреаційної діяльності є важливим чинником відображення стану туристичних та рекреаційних ресурсів. Одним із найдоступніших та наймасовіших видів туристсько-рекреаційної діяльності та форм активного відпочинку розглядають спортивно-оздоровчий туризм, як ефективний засіб фізичного оздоровлення.

Аналіз наукових досліджень з питань розвитку туристсько-рекреаційної діяльності свідчить про недостатній рівень вивченості спортивно-оздоровчого туризму. На початку 60-х років минулого століття активного розвитку набувають науково-прикладні дослідження, що присвячені проблемам туризму в рекреації, – Ю. Веденіна, Н. Мироненко, В. Преображенського, І. Твердохлебова та таких вчених, які, забезпечили значний внесок у становлення сучасної рекреаційної науки України О. Дмитрук, Ю. Щур, С. Фокін, В. Дехтяр, П. Масляк, М. Гамкала, Ю. Грабовський, О. Скалій, Т. Скалій, А. Конох, В. Кифяк, Ю. Прасул та інші. Серед зарубіжних вчених, які займалися питанням вивчення та класифікації спортивно-оздоровчого туризму можна відмітити Ю. Федотова, І. Востокова, Т. Кравчук, Н. Іванова, Л. Шматько.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати зміст основних напрямків розвитку туристсько-рекреаційної діяльності та визначити основні види спортивно-оздоровчого туризму.

Матеріал і методи дослідження. Відповідно до мети дослідження використовувались такі методи: теоретичні (аналіз та узагальнення наукової літератури), методи математичної обробки даних.

Результати дослідження та їх обговорення.

Відповідно до статистичних даних в Україні функціонує понад 3 тис. оздоровчих закладів, біля 1.5 тис. готелів, 20 тис. місць для прийому туристів по першому та 40 тис. – по туристичному класу, а також понад 150 тис. пам'ятників культури, природи та історії, 39 міст, вік яких понад тисячу років. Складовим елементом туристичної галузі в Україні є також внутрішній туризм, на якого припадає 32% подорожуючих. Серед характерних рис цього туристичного напрямку вагоме місце належить маршрутно-пізнавальному і спортивно-оздоровчому туризму; що поєднує в собі відсутність мовного бар'єру і складнощів з візами, прийнятні ціни та розвиток інфраструктури, що приваблює внутрішніх туристів [6].

Варто зазначити, що спортивний туризм та спортивно-оздоровчий туризм має



один та той самий зміст, види та форми діяльності, але залежно від домінуючої функції в процесі діяльності і визначається певний вид туризму. В своїх працях А. Конох [5] розглядає спортивно-оздоровчий туризм як специфічний вид туристсько-спортивної діяльності, що поєднує в собі спорт, відпочинок та розважальний аспект. Вчений зосереджує увагу на тісному взаємозв'язку елементів спортивного туризму та рекреаційній функції туризму, за умови не перевищення фізичного навантаження функціональним можливостям людини.

Ми поділяємо думку С. Фокіна, який зауважує, що спортивно-оздоровчий туризм – це специфічний вид туристсько-рекреаційної діяльності, головною формою якої є поход (подорож), або туристській табір, ці види діяльності спрямовані на відновлення фізичних, психічних, духовних сил людини, удосконалення туристських знань, умінь та навичок, активного відпочинку, рекреації, для підготовки туристів до спортивних походів та змагань.

У спортивно-оздоровчому туризмі за визначенням мети діяльності головним є підтримка організму людини у здоровому фізичному стані, відновлення фізичних і духовних сил людини. За цими критеріями головними формами є ступеневі або не категорійні походи та туристські табори [7].

Серед головних функцій спортивно-оздоровчого туризму, які здебільшого є невідимими виділяють: рекреаційну, пізнавальну, розвиваючу, розважальну та виховну. Рекреаційна – поєднує в собі спортивну складову й оздоровчий аспект; розвиваюча – виявляється на всіх етапах підготовки та здійснення подорожі; розважальна – визначає те, що спортивно-оздоровчий туризм у всіх своїх складових (спортивній та оздоровчій) має приносити людині задоволення [4]; виховна – сприяє патріотичному вихованню, формуванню здорового способу життя та таких рис характеру як воля, витримка, самостійність, рішучість і готовність прийти на допомогу, а також дозволяє прилучити до культурних цінностей, традицій народу під час організації дозвілля молоді.

Зауважимо, що на відміну від спортивного туризму спортивно-оздоровчий туризм не вимагає значних капіталовкладень та матеріальних і організаційних ресурсів, та забезпечуються власними силами туристів. Найбільше в Україні серед видів спортивно-оздоровчий туризм розвиваються такі види, як гірськолижний, пішохідний, гірсько-пішохідний, водний, спелеологічний, велосипедний, кінний, дайвінг, екстремальний туризм. На території України є сприятливі умови та ресурси для розвитку пішохідного туризму і відповідно найбільш масовим видом спортивно-оздоровчого туризму є пішохідний туризм, який охоплює практично всю Україну – її рівнину (95%) та гірську частину (5%), де прокладаються пішохідні маршрути I категорії та гірсько-пішохідні маршрути II-III категорій у Карпатах та Криму.

В останні роки набирає найбільшої популярності гірськолижний туризму оздоровчого спрямування, який має найкращі природні ресурси у Карпатському регіоні, особливо у Івано-Франківській області, що має 86 гірськолижних трас, у Закарпатській області – 78, Львівська область – 60 трас [6]. У Черкаській області у спортивно-оздоровчому комплексі «Водяники» Звенигородський район) створені чотири траси різної складності та кваліфікації як для початків, так і для досвідчених спортсменів [8].



Протягом останніх років туристично-рекреаційна галузь в області динамічно розвивається. Черкаська область володіє багатьма структурними компонентами рекреаційних ресурсів, являючи собою рекреаційний регіон багатопрофільного літнього і зимового, спортивно-масового лікувально-оздоровчого відпочинку та пізнавального краєзнавства. Область має сприятливі кліматичні умови, а також високий природно-рекреаційний і курортний потенціал, який багато в чому визначає соціально-економічний профіль. На теренах області діє біля 100 рекреаційних, спортивних, оздоровчих та санаторно-курортних закладів усіх форм власності (на річках області розміщено 24 бази відпочинку; 5 санаторіїв для дорослого населення: «Мошногір'я» Черкаський район, «Аквадар» Маньківський район, «Мрія», «Едем», «Україна» м. Черкаси; 3 заклади оздоровлення санаторного типу для дітей; туристичні комплекси та спортивно-оздоровчі табори для молодого покоління) дає можливість нарощувати туристичні, спортивні та лікувально-оздоровчі послуги [8].

Висновки. Отже, розвиток туристсько-рекреаційної діяльності та, зокрема, спортивно-оздоровчий туризм в Україні має поєднувати дозвілля, спорт, відпочинок, що сприяє національно-патріотичному вихованню людини; а також позитивно впливати на функціональний розвиток та фізичний і психічний стан, підготовку до активного та енергійного життя, професійної діяльності.


Література:

1. Волкова ІІ, Кондакова ГО. Розвиток спортивно-оздоровчого туризму в Україні. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Міжнародні відносини. Економіка. Країнознавство. Туризм»*. 2014;1144(1)3:151-6.
2. Грабовський ЮА, Скалій ОВ, Скалій ТВ. Спортивний туризм: навч. посіб. Тернопіль: Навч. кн. Богдан, 2009. 304 с.
3. Дехтяр ВД. Основи оздоровчо-спортивного туризму. К.: Наук. світ, 2002. 202 с.
4. Дмитрук ОЮ, Щур ЮВ. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посіб. К. Альтерпрес, 2008. 280 с.
5. Конох АП. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах: автореф. дис... д-ра пед. наук. К., 2007. 18 с.
6. Стаднік ТО. Тенденції розвитку туристичного ринку України. *Сучасні тенденції розвитку та вдосконалення туристської діяльності в Україні в контексті концептуальних положень Глобального етичного кодексу туризму / матеріали XII аспірантських читань*. К.: Вид-во «КУТЕП», 2013. С. 123-127.
7. Фокін СП. Спортивний і спортивно-оздоровчий туризм: питання термінологічного апарату. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми виховання і спорту: наук. монограф. За ред. проф. С. С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ, 2006. С. 88–90.
8. Ярославська ЛП, Загородній ВВ. Сучасний стан рекреаційно-оздоровчої діяльності на Черкащині. VII Міжнародна науково-практична конференція «Туристичний та готельно-ресторанний бізнес в Україні: проблеми розвитку та регулювання» 24-25.03.2016 р.: у 2-х томах. Т.1. Черкаси: ЧДТУ, 2016. С. 108-111.




ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ НА ВЛАСТИВОСТІ УВАГИ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

Ясько Лілія,

 0000-0002-6649-1899

Гармаш Надія,

 0000-0002-5207-4330

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

Вступ. Період навчання у закладі середньої освіти є важливим етапом вдосконалення пізнавальних процесів школярів, при цьому відомо, що процес ефективного засвоєння нових знань висуває вимоги до психічних якостей учнів, однією з яких є увага [2].

Науковці стверджують, що на рівень прояву психічних якостей людини впливає багато чинників, серед яких є регулярні заняття фізичними вправами [5]. Саме тому фізична культура та спорт мають великі можливості для поліпшення якості уваги школярів.

На сьогодні одним з найпопулярніших та доступних видів спорту, що активно розвивається у багатьох країнах світу, є настільний теніс. У сучасній науково-методичній літературі існує значна кількість досліджень, які свідчать про позитивний вплив занять настільним тенісом на фізичні та психічні якості учнів [1,3,4]. Але, на наш погляд, вплив занять настільним тенісом на властивості уваги школярів вивчено недостатньо.

Враховуючи вищезазначене, **метою роботи** є: виявити вплив занять настільним тенісом на властивості уваги школярів середніх класів

Матеріал і методи дослідження. Використано наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та мережі Інтернет; психологічне тестування (таблиця Анфімова); методи математичної статистики.

Для досягнення поставленої мети, нами оцінено властивості уваги школярів 13-14 років з урахуванням їх занять настільним тенісом. Всі досліджені школярі були розподілені на дві групи – до першої групи увійшли ті, що займаються настільним тенісом, до другої – такі, що не відвідують спортивні гуртки та секції, підвищують свою рухову активність лише на уроках фізичної культури. Кожна з груп була представлена дівчатами (n=10) та хлопцями (n=10). Дослідження проводились у стані спокою та одразу після тренування з настільного тенісу та уроку фізичної культури з подальшим вивченням динаміки змін показників. Оцінювались наступні показники: швидкість обробки зорової інформації (швидкість виконання завдання), якість уваги (ефективність обробки зорової інформації з врахуванням кількості припущених помилок), рівень якості уваги.

Результати дослідження та їх обговорення.

Встановлено, що після тренування з настільного тенісу та уроку фізичної культури досліджені школярі демонстрували кращу швидкість обробки зорової інформації в

порівнянні з показниками до заняття. Зокрема, у дівчат після уроку фізичної культури приріст показника швидкості обробки інформації становить 8%, а після тренування з настільного тенісу – 11,6%. Це дає змогу вважати, що заняття з настільного тенісу висувають більш високі вимоги до властивостей уваги в порівнянні з стандартними навантаженнями уроку фізичної культури. Хлопці, у свою чергу, також продемонстрували більш високий приріст показника після тренування з настільного тенісу в порівнянні з уроком фізичної культури (рис. 1).

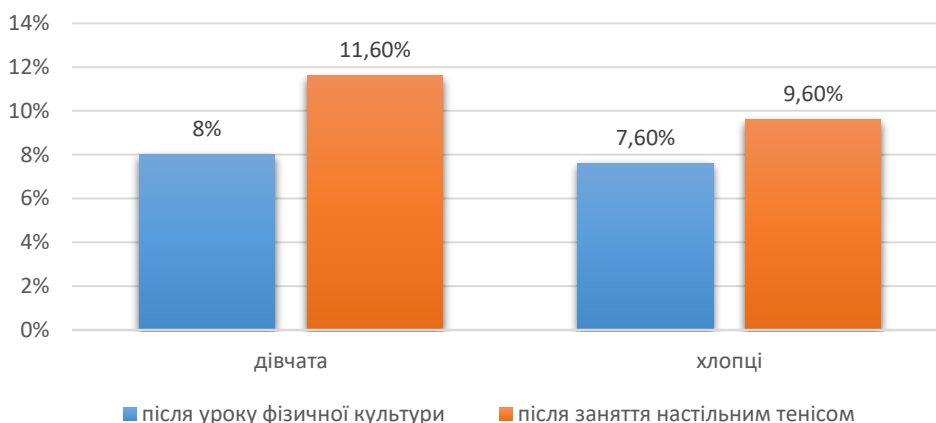


Рис.1. Показники приросту швидкості обробки зорової інформації школярів після уроку фізичної культури та заняття з настільного тенісу

В процесі дослідження якості уваги встановлено, що після фізичних навантажень дівчата були більш уважними та припускали меншу кількість помилок у виконанні завдання. При цьому після уроку фізичної культури показник якості уваги покращився на 2%, в той час як після тренування з настільного тенісу – на 3%. У хлопців виявлено погіршення показника після уроку фізичної культури, в той час, як після тренування з настільного тенісу він залишився без змін.

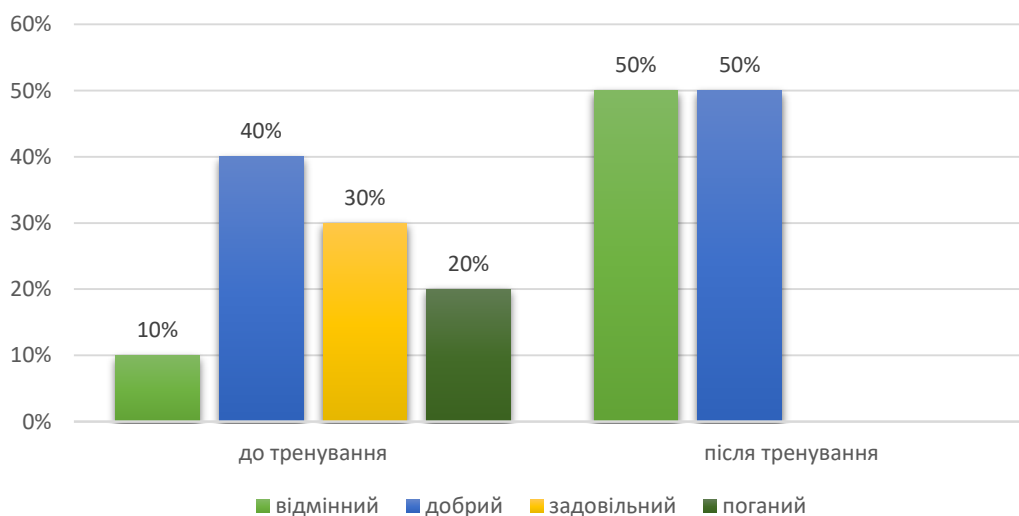


Рис 2. Розподіл дівчат за рівнями прояву якості уваги під впливом фізичних навантажень тренувального заняття з настільного тенісу



Оцінюючи якість виконання завдання, досліджені школярі були розподілені за рівнями якості уваги – відмінний, добрий, задовільний, поганий. Встановлено, що після тренувального заняття з настільного тенісу 50% дівчат продемонстрували відмінний рівень та 50% – добрий. З представлених результатів видно позитивні зміни в порівнянні з даними, що отримані до занять – 50% дівчат були на задовільному та поганому рівнях (рис. 2). При цьому у групі хлопців, до тренувального заняття було 20% таких, які демонстрували низький та поганий рівень якості уваги, а після заняття – 10%, що також свідчить про наявність позитивних змін (рис. 3).

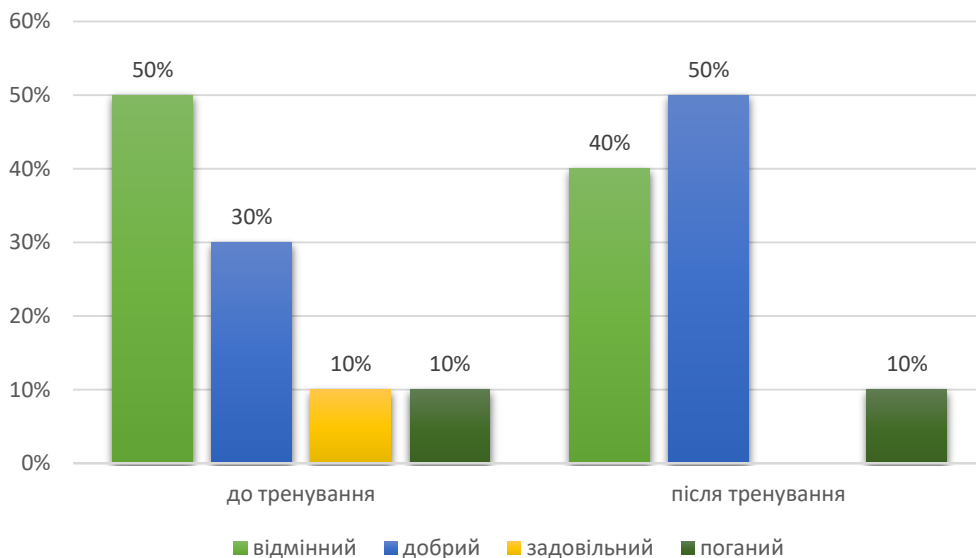


Рис 3. Розподіл хлопців за рівнями прояву якості уваги під впливом фізичних навантажень тренувального заняття з настільного тенісу


Висновки. В ході проведених досліджень виявлено, що заняття з настільного тенісу мають виражений позитивний вплив на властивості уваги школярів 13-14 років різної статі. Ми припускаємо, що це пов'язано з тим, що змагальна діяльність у настільному тенісі вимагає високої концентрації уваги та зосередженості на польоті м'яча, траєкторії його руху протягом усієї гри, а також на діях суперника.

Література:


1. Бірук ІД. Настільний теніс. Навчально-методичний посібник. Рівне: НУВГП, 2014. 164 с.
2. Колобич ОП. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.
3. Пензай СА, Семенов АА. Настільний теніс з методикою викладання: навч. посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 219 с.
4. Чуева ІА. Физическое воспитание младших школьников с применением средств настольного тенниса в условиях трех уроков физической культуры: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. М., 2006. 156 с.
5. Brisswalter JB, Collardeau M, Arcelin R. Effects of acute physical exercise on cognitive performance. *Sports Medicine*. 2002;32:555-6.

РОЗВИТОК ТХЕКВОНДО В УКРАЇНІ

Ясько Лілія,

 0000-0002-6649-1899

Сова Володимир,

 0000-0002-4765-9932

Київський університет імені Богдана Грінченка, м. Київ

Вступ. На XXVII Олімпійських іграх в Сіднеї (2000) тхеквондо уперше стартував в офіційній частині змагань й з того часу цей вид спорту входить до програми Ігор. Змагання завжди проходять як серед чоловіків, так і серед жінок. На наступних Олімпійських іграх (2024) представниками східних єдиноборств будуть лише тхеквондо й дзюдо.

В Україні з кожним роком популярність і розповсюдженість тхеквондо набирає силу. Особливо можна відзначити в цьому напрямку Харківську, Хмельницьку, Запорізьку, Дніпропетровську, Донецьку, Одеську, Київську та м. Київ. Загальна кількість спортсменів, що займаються тхеквондо, перевищує 10 тисяч.

Найкращі українські тхеквондисти складають гідну конкуренцію європейським та світовим спортсменам [1]. Наразі серед українських спортсменів є призери чемпіонатів Європи серед юніорів, призери Всесвітніх Універсіад, Чемпіонатів Світу серед студентів, учасники Олімпійських Ігор. Це свідчить про популярність та необхідність розвитку цього виду спорту в нашій країні.

На жаль, на літній Олімпіаді 2020 українські тхеквондисти не були представлені за причин невдалого виступу на Європейському кваліфікаційному турнірі, який відбувся 7-9 травня 2021 року у місті Софія (Болгарія) [2]. Невдалі виступи, на наш погляд, потребують більш ретельних підходів до підготовки спортсменів та залучення більшої їх кількості до занять тхеквондо. Також вважаємо, що першим кроком для поширення виду спорту серед різних верств населення є його популяризація та вивчення історії. Саме тому розгляд особливостей становлення й розвитку тхеквондо в Україні є актуальною проблемою, що потребує спеціальних досліджень.

Мета дослідження – проаналізувати основні етапи становлення та потенціал розвитку тхеквондо в Україні.

Матеріал і методи дослідження. У процесі дослідження було використано наступні методи: загальнонаукові (логічний, абстрагування, індукції); аналіз і синтез науково-методичної літератури та Інтернет-джерел; контент-аналіз; історичний (ретроспективний) метод.

Результати дослідження та їх обговорення.

Сучасне тхеквондо значно відрізняється від інших бойових мистецтв і займає особливе місце в єдиноборствах. Цей різновид спорту належить до змішаних єдиноборств (тхеквондо, дзюдо, айкідо, карате), які є спортивними за своєю суттю,



проте в їх арсенал також входять і прийоми для самооборони від декількох супротивників. Отже, сутність тхекводо визначається як «мистецтво фізичного, психічного та морального тренування, що практикується шляхом технік боротьби без зброї» [3]. При цьому тхекводо також є гармонійно адаптованим для масового фізичного виховання.

На сьогоднішній день у світі існує декілька версій сучасного тхекводо, багато з них представлені і в Україні (рис. 1).

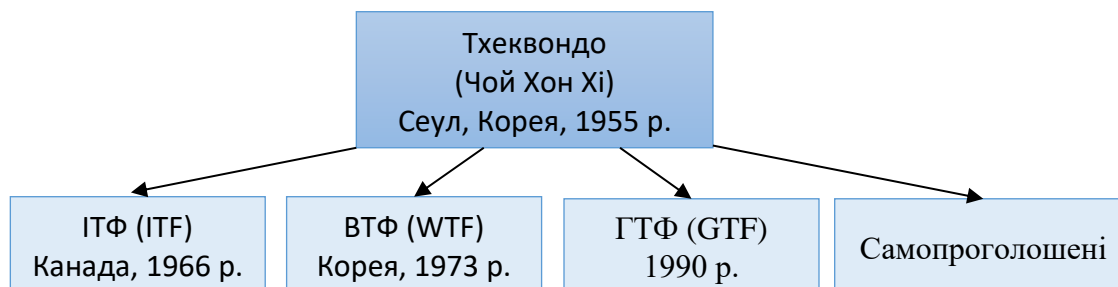


Рис. 1. Версії сучасного тхекводо, які представлені в Україні

Вивчення тхекводо складається з двох частин – духовної дисципліни і досконалої техніки. По суті тхекводо є багатоборством, що складається з п'яти дисциплін. У програму сучасних змагань входять чотири дисципліни: змагання по спарингу (масогі), змагання за формальними комплексами (туль), змагання з розбивання дощок (вірек – три різних удари для жінок і п'ять різних ударів для чоловіків), і змагання з спецтехніки (техніки розбивання дощок зі стрибком в довжину і висоту: три різних стрибка у жінок і п'ять різних стрибків у чоловіків). Крім змагальних дисциплін у програму навчання входять і прийоми самооборони (хосинсуль), які є логічним застосуванням попередніх дисциплін у реальних ситуаціях [4].

Офіційною датою початку розвитку тхекводо в Україні вважається 1988 рік, коли було створено Всесоюзну комісію з тхекводо (Радянська Асоціація Східних Єдиноборства), яка була визнана Міжнародною Федерацією тхекводо ІТФ в якості єдиної повноважної організації з розвитку тхекводо в СРСР. Голова Комісії Михайло Степін і заступник Голови Ігор Соколов першими в СРСР були атестовані міжнародною атестаційною комісією відповідно на 4 і 3 Дан. Іспит у них приймав Президент ІТФ Чой Хон Хі і генеральний Секретар, голова ради інструкторів ІТФ, Грандмастер Пак Джун Те [5].

Основні етапи становлення тхекводо в Україні наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Етапи становлення тхекводо в Україні*

Рік	Сутність події
1970-ті	З'являються перші неофіційні школи тхекводо (напр., школа Луїса Карвахала в Харкові)
1988	Офіційна дата створення тхекводо в СРСР
1990	Зареєстрована Всеукраїнська федерація тхекводо ІТФ (президент І. Пай)
1991	Зареєстрована Федерація Тхекводо ВТФ України (президент І. Петренко)
1997	Зареєстрована Федерація Тхекводо ГТФ м. Києва (керівники: В.Бойко, С. Мельник)
2012	Визнання «Ukraine Open Cup» міжнародним турніром класу «А»
2014	Україна отримала право проведення турніру класу «А» в світовій серії G1

*Джерело: розроблено автором за [5, 6].



На сьогоднішній день діяльність Федерації тхеквондо ІТФ поширюється на всі 24 регіони України, регулярно проводяться змагання всіх рівнів, атестації та технічні семінари під керівництвом провідних міжнародних інструкторів. Кількість спортсменів, які займаються в секціях Федерації перевищує 20 тисяч осіб і ця цифра неухильно зростає [6]. У грудні 2021 року виповнюється 30 років із дня реєстрації Федерації тхеквондо ВТФ України. За час її існування виконано велику роботу з розвитку цього виду спорту – реєструвалися нові міські і обласні Федерації; з'явилися спортсмени, які займали призові місця на Чемпіонатах Європи, європейських і міжнародних турнірах, брали участь в Олімпійських Іграх.

Досліджуючи історію розвитку тхеквондо в Україні, на наш погляд, можна погодитися з думкою, що «важливо не пряме запозичення зарубіжних методик викладання тхеквондо, а їх адаптація до українського менталітету і національної системи фізичного виховання, що історично склалася» [7].

Висновки. Попри те, що тхеквондо є відносно молодим видом спорту в Україні, у нього є значний потенціал розвитку. Для цього можливими шляхами розв'язання проблеми є:

- вирішення загальних проблемних питань стратегії розвитку фізичної культури й спорту;
- підвищення популяризації східних видів єдиноборств серед школярів: тхеквондо - це не тільки спосіб самооборони, а й наука, спосіб життя, засіб досягнення розумової й фізичної досконалості;
- створення необхідних умов у процесі спортивної підготовки тхеквондистів.

Література:

1. Цільова комплексна програма підготовки спортсменів-кандидатів на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року у м.Токіо (Японія) з тхеквондо (ВТФ). Режим доступу: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Olimpiski_igry_tokio_2020/2/cilova-kompleksna-programa-thekvondo-vtf.pdf.
2. Тхеквондо на літніх Олімпійських іграх 2020. Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%96_%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D1%96_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B8 (дата звернення: 28.11.2021).
3. International Taekwon-do Federation Constitution. Retrieved from: <https://taekwondo.com.ua/constmft.html>.
4. Історія Таеквондо. Режим доступу: <http://taekwon-do.com.ua/historyt.html>.
5. История таэквон-до. Режим доступу: <http://kyong-ki.com.ua/history>.
6. Давидов ПО, Бачинська НВ. Тхеквондо-ВТФ: історія і тенденції розвитку в Україні. Режим доступу: http://www.rusnauka.com/28_NPM_2013/Istoria/1_145900.doc.htm.
7. Арканія РА. Удосконалення тренувального процесу таеквондистів. *Траекторія науки*. 2016;2(7). Режим доступу: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/70>.




Секція 2. «СПОРТ У ХХІ СТОЛІТТІ: ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ТА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ»

РІВЕНЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ЮНИХ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ КОНСТАТУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ

Акопов Олег,

Савченко Віктор,

 0000-0002-3839-6595

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

Вступ. Виявлення вихідного рівня фізичного стану юних спортсменів нині є важливою ланкою системи відбору до груп початкової підготовки [2]. Особливо актуальною постає ця проблема в умовах пандемії Covid-19, коли необхідно вирішувати питання щодо адекватності добору фізичного навантаження дітей, які виявляють бажання займатись тим чи іншим видом спорту. Означене вище і обумовило актуальність даної теми дослідження.

Мета дослідження – встановити рівень фізичного стану дітей 10-11 років, які вивили бажання займатись боксом в групах початкової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися протягом жовтня 2020 року. У дослідженні брали участь 28 дітей 10-11 років, які виявили бажання займатись боксом в групах початкової підготовки на базі СК АКОРОВ_ТЕАМ ДМР та ДЮСШ №4 м. Дніпра.

У роботі застосовувалися функціональні методи дослідження та методи математичної статистики.

Для визначення індексу Кердо вивчали частоту серцевих скорочень (ЧСС) та артеріальний тиск (діастолічний, АТдиаст)

Адаптаційний потенціал серцево-судинної системи організму визначали за методикою Р.М. Баєвського (1979) з врахуванням частоти серцевих скорочень, систолічного та діастолічного артеріального тиску, антропометричних показників і коефіцієнтів рівняння множинної регресії за формулою:

Індекс функціональних змін (ІФЗ) = $0,011ЧСС + 0,014 АТсист. + 0,008 АТдиаст. + 0,014В + 0,009ВТ - 0,009Р - 0,27$ [1].

Результати дослідження та їх обговорення.

Показники функціонального стану серцево-судинної системи дітей 10-11 років, які виявили бажання займатись боксом наведені у таблиці 1.



Таблиця 1

Показники функціонального стану серцево-судинної системи юнаків 10--11 років

(n = 28)

Показники	\bar{x}	S	m	V
ЧСС в стані дійсного спокою, уд·хв ⁻¹	63,71	4,15	0,78	6,52
ЧСС в стані відносного спокою, уд·хв ⁻¹	72,11	6,76	1,28	9,37
Систолічний артеріальний тиск, мм.рт.ст	107,93	4,79	1,24	4,44
Діастолічний артеріальний тиск, мм.рт.ст	66,40	5,44	1,40	8,19
Індекс Робінсона, ум.од.	73,05	5,27	1,00	7,22
Індекс Кердо, ум.од.	0,67	0,08	0,02	11,30
Індекс функціональних змін, ум.од.	4,29	0,14	0,04	3,37

Встановлено, що показники функціонального стану серцево-судинної системи відповідали віковим нормам. Так показники ЧСС в стані дійсного та відносного спокою у юних боксерів 10-11 років склали 63,71 уд·хв⁻¹ ±4,15 та 72,11 уд·хв⁻¹ ±6,76, відповідно. У той же час середньогрупові показники артеріального тиску зафіксовано на рівня 107,93/66,40 мм.рт.ст ±4,79/5,44.

Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи за показником індексу Робінсона довела, що більшість юних спортсменів (71,43%) мали добрий функціональний стан на рівні 73,05 ум.од±5,27.

Розрахунок показника вегетативного індексу Кердо дозволив встановити, що у всіх боксерів-початківців значення цього показника було трохи вищим за нуль, що свідчить про переваги збудливих впливів у діяльності вегетативної нервової системи у дітей, тобто про переважання симпатичної регуляції тону судин.

Детальний аналіз стану серцево-судинної системи юних боксерів наведено на рис. 1.

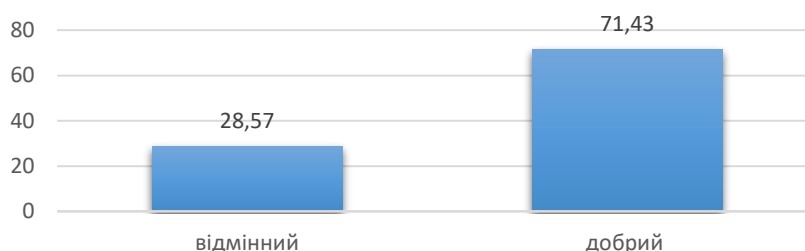


Рис. 1 Функціональний стан серцево-судинної системи юних боксерів 10-11 років на етапі констатувального експерименту

З метою визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи дітей, які виявили бажання займатись боксом в групах початкової підготовки розраховувався коефіцієнт здоров'я або індекс функціональних змін (ІФЗ). Встановлено, що індекс функціональних змін у 100% дітей відповідно рубрикації індексу функціональних змін (за Р. М. Баєвським, 1979) відповідав III групі – незадовільна адаптація.

Причиною зниженого рівня адаптації у дітей, які виявили бажання займатись боксом в групах початкової підготовки, на нашу думку, є чутливість до несприятливих чинників навколишнього середовища, тривала самоізоляція, що була спричинена введенням карантинних обмежень, соціально-економічних чинників і стресу.




Висновки. У більшості дітей, які виявили бажання займатись боксом в групах початкової підготовки спостерігається добрий функціональний стан серцево-судинної системи. У 100% обстежених дітей визначено незадовільний рівень адаптації.

Література:

1. Баевский РМ, Берсенева АП. Исследование адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний при длительном наблюдении за практически здоровыми людьми (Оценка и прогнозирование состояния здоровья человека при моделировании пилотируемой марсианской экспедиции): Методическое руководство, М., 2008, 2 с.
2. Костюкевич ВМ. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. 218 с.

УМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ В УКРАЇНІ

Борейко Наталія,

 0000-0001-6170-1749

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Вступ. Високі темпи змін (економічних, правових, політичних) у сучасному українському суспільстві, бурхливий науково-технічний прогрес, глобалізація світових процесів стають новими умовами існування усіх сфер діяльності людини, врахування яких дозволить їм розвиватися на певному конкурентному рівні. Це також стосується фізичної культури і спорту.

Пандемія коронавірусу, дистанційне навчання, надмірне вживання гаджетів, малорухливий спосіб життя, низький рівень фізичної культури – це сучасний ланцюг, який і в подальшому буде наслідком низького рівня здоров'я населення України. Дієвим засобом вирішення цієї проблеми є залучення населення, з акцентом на дітей і молодь, до занять руховою активністю.

За останні 30 років (з часів розпаду Радянського Союзу) система організації фізичної культури і спорту в Україні значно змінилась. Ефективність цієї системи, на сьогодні, дуже низька – скорочення кількості дитячо-юнацьких спортивних шкіл, постійне зменшення кількості дітей залучених до спорту, погіршення результатів виступів українських атлетів на змаганнях різного рівня і велика кількість дітей з хронічними захворюваннями та патологіями.

Вдосконалення діяльності спортивних організацій до сучасних умов, забезпечення їх конкурентоздатності дозволить створити шляхи до покращення у сфері фізичної культури і спорту.



Проблеми діяльності, функціонування та розвитку спортивних шкіл в Україні були об'єктом дослідження в різні роки у багатьох науковців – Л. Драгунов, В. Платонов, О. Шинкарук (2005), Г. Путятіна (2007), Е. Лисак, І. Приходько (2010), Н. Середа (2014), О. Дрюков (2015), А. Бондар, М. Томанек. Але спорт постійно змінюється, змінюються вимоги і тому проблема потребує подальшого сьогоденного дослідження [1-7].

Очікування від результатів дослідження – збільшити кількість дітей залучених до систематичних занять спортом, через дитячо-юнацькі спортивні школи.

За аналізом досліджень діяльності ДЮОТШ було визначено, що з 1991 року постійно погіршується ситуація з рівнем організації масового спорту. Всього протягом трьох років (з 1991 до 1993) було припинено діяльність понад 900 ДЮОШ, скорочено 590 посад педагогів-організаторів спортивної роботи. [1; 5]. Це сталося через перехід від планового до ринкового регулювання фізкультурно-спортивних послуг. За останні два роки, в умовах карантину, проблеми лише погіршилися – скоротилась кількість дітей, які систематично займаються фізичними вправами, зменшилась кількість змагань і тренувальних зборів, спостерігається виїзд тренерів за кордон. Існує загроза повного руйнування існуючої системи залучення до фізичної культури і спорту дітей та підготовки спортивного резерву. Особливо гостро ця проблема стосується сільської місцевості. В умовах ринкової економіки некомерційні організації, до яких належать і ДЮОТШ, без забезпечення певних умов вдосконалення діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл та без потужної підтримки держави, приречені на знищення.

Мета дослідження – обґрунтувати умови вдосконалення діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл в Харківській області.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення зазначеної мети використовувалися наступні методи дослідження:

- 1) аналіз науково-методичної літератури та документальних джерел;
- 2) метод експертних оцінок;
- 3) анкетування;
- 4) моделювання;
- 5) SWOT – аналіз;
- 6) методи статистичної обробки даних.

Результати дослідження та їх обговорення.

Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (1993р.) Дитячо-юнацькі спортивні школи є позашкільними навчальними закладами спортивного профілю – закладами фізичної культури і спорту, які забезпечують розвиток здібностей вихованців в обраному виді спорту, визнаному в Україні, створюють необхідні умови для гармонійного виховання, фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку і дозвілля дітей та молоді, самореалізації, набуття навичок здорового способу життя, підготовки спортсменів для резервного спорту. Дитячо-юнацькі спортивні школи створюються та діють відповідно до положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, затвердженого Кабінетом Міністрів України.

Історія розвитку ДЮОТШ має певні етапи:

1 етап – виникнення: 1935-1936 рр. у різних містах СРСР відкривають перші дитячі спортивні школи;



2 етап – бурний розвиток: з 1956 р. великими темпами починається розвиток дитячо-юнацького спорту і кількість ДЮОШ постійно зростає;

3 етап – отримання правового статусу: у 1987 р. було введено в дію Положення про спортивні школи і класи;

4 етап – розпаду: з 1991 року і по теперішній час.

Наступний етап, повинен бути відродження та подальший розвиток спортивних шкіл. Це вимагає сучасних, нових підходів до планування діяльності ДЮОШ.

З часів отримання незалежності України було виховано нове покоління українців, яке на відміну від радянських поколінь мають інші орієнтири, цінності і пріоритети. За останні роки молодь спрямована на отримання високих прибутків з найменшими витратами енергії та часу, а спорт в Україні не дозволяє мати високі прибутки і потребує самопожертву до інших видів діяльності, через це престижність занять спортом вищих досягнень постійно зменшується.

В дитячому спорті є тенденція на зменшення кількості спортсменів високої кваліфікації, сучасні діти та їх батьки не бачать перспективність і не бажають займатись два рази на день у спортивних секціях. Більшість із них хочуть поєднати фізичний розвиток із розвитком творчим, логічного мислення, заняттями іноземними мовами, вивченням інформаційних технологій.

Створити сприятливі умови для залучення до занять спортом державне завдання. Ефективне використання існуючої системи забезпечення сфери фізичної культури і спорту, а саме дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дозволить частково вирішити проблему залучення дітей та молоді до великого спорту.

Для визначення ситуації у спортивних школах Харківської області був проведено анкетування. Респондентами були (154 особи): директори, їх заступники та педагогічні працівники спортивних шкіл, батьки. Проведення анкетування визначило основні недоліки діяльності ДЮОШ, а саме, відсутність зацікавленості держави в розвитку і підтримки єдиної системи взаємодії шкільної та позашкільної освіти (єдиних цілей та стратегій), низький рівень матеріально-технічного забезпечення (недостатньо коштів на придбання сучасного якісного інвентарю та технічного обладнання, на здійснення ремонту та бідування нових спортивних споруд), відсутність науково-методичного та медичного забезпечення навчально-тренувального процесу, недостатній рівень впровадження нових цікавих для молоді видів спорту, форм та засобів тренування, відсутність індивідуального підходу до спортсменів, відсутність достатнього фінансування тренувальних зборів та змагань, зосередженість лише на «сьогоденному» результаті учня та спортивних показниках без врахування його подальшої перспективності, відсутність реклами, недосконалість законодавства, що стримують розвиток спортивних шкіл.

Для вивчення діяльності ДЮОШ Харківської області був використаний SWOT – аналіз, який визначав показники роботи (слабкі і сильні сторони) та потенціальні зовнішні загрози та сприятливі можливості подальшого розвитку.



1. Сильними сторонами ДЮСШ Харківської області, є висока кваліфікація тренерів, затребуваність учнів школи у збірні команди міста та країни.

2. Сильними сторонами, які допомагають запобігти загроз, є затребуваність учнів школи у збірні команди міста та країни, висока кваліфікація тренерів.

3. Слабкими сторонами є: фінансова залежність від держави і зменшення фінансування мережі ДЮСШ, зменшення попиту до систематичних занять спортом у дітей і молоді, зменшення навчально-тренувальних груп та груп спортивної майстерності.

4. Слабкими сторонами, які несуть загрозу розпаду є: відсутність можливості збільшувати кількість нових відділень спорту, збільшувати кількість тренерів, збільшувати кількість вихованців, відсутність проведення систематичної реклами.

Таким чином, використовуючи SWOT-аналіз та анкетування надав можливості для визначення певних умов розвитку ДЮСШ. Зокрема:

- створення на рівні держави високого іміджу фізкультурної та спортивної діяльності, із всебічною підтримкою спортсменів та тренерів;
- створення сприятливих умов для інвестицій у ДЮСШ;
- розміщення соціальної реклами на телебаченні, сторінках соціальних мереж із залученням провідних спортсменів, тренерів, ветеранів спорту для формування ціннісного ставлення юнацтва і молоді до власного здоров'я, поліпшення фізичного розвитку та фізичної підготовки;
- забезпечення збереження існуючої мережі ДЮСШ та сприяння відкриттю та функціонуванню нових шкіл. Доведення кількості учнів ДЮСШ у кожному районі міста до показника не менше 20 % від загальної кількості дітей. Недопущення скорочення в ДЮСШ тренерсько-викладацьких кадрів.
- усунення зайвих бюрократичних обмежень у діяльності, розширення повноважень ДЮСШ;
- адаптація законодавства діяльності ДЮСШ до сучасних норм і стандартів;
- активне залучення дітей, молоді та дітей з девіантною поведінкою до занять фізичною культурою та спортом у дитячо-юнацьких спортивних школах усіх типів і форм власності (проведення різних агітаційних та пропагандистських заходів).
- створення умов для налагодження ефективної взаємодії ДЮСШ із іншими спортивними та навчальними закладами;
- впровадження нових цікавих для молоді видів спорту, форм та засобів тренувань, забезпечення індивідуального підходу до спортсменів;
- проведення спортивно-масових заходів серед вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл з залученням батьків та усіх бажаючих;
- формування бренду спортсмена високого класу, який є гордістю нації, прикладом для молодого покоління.

Висновки. Зараз, дуже гостро стоїть проблема залучення дітей та молоді до систематичних занять фізичною культурою і спортом. ДЮСШ є одним із шляхів вирішення цього стратегічного державного завдання. Система управління діяльністю ДЮСШ, яка існує в Україні, була сформована у СРСР і потребує свого вдосконалення відповідно до сучасності. Забезпечення визначених умов дозволить ДЮСШ бути більш ефективною.



Література:

1. Бондар А, Томанек М. Менеджмент позашкільних навчальних закладів фізкультурно-спортивного напрямку: Монографія. Бидгощ: Товариство наукової мережі спортивного права, 2018. 156 с.
2. Дрюков ОВ. Діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл: на сучасному етапі розвитку спорту автореф. дис....канд. з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. К. 2015. 20 с.
3. Платонов ВН. Некоторые особенности современной системы детско-юношеского спорта в Украине. *Наука в олимпийском спорте*. 2005;1:129-132.
4. Приходько ИИ. Система управління спортивними школами. Олімпійський спорт і спорт для всіх: матеріали XIV Міжнародного наукового конгресу. м. Київ. 2010. С 181.
5. Путятин ГН. Організаційні аспекти оптимізації діяльності спортивних шкіл на основі програмно-цільового управління: автореф. дис....канд. з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Х. 2007. 20 с.
6. Серета НВ. Організаційно-управлінський механізм впровадження маркетингу в системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл: автореф. дис....канд. з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Х. 2014. 20 с.
7. Шинкарук О А. Діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл з зимових видів спорту та шляхи вдосконалення їхньої роботи. *Молода спортивна наука України*. Львів. 2005;9(3):327-332.

ПІДГОТОВКА ДО ЗМАГАНЬ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ (НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ)

Верняєв Олег,

Омельянчик-Зюркалова Оксана,

Салямін Юрій,

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Вступ. Завдяки системній підготовці гімнастів на централізованих зборах гімнастами досягнуто певних результатів: комплексне планування навантаження, як для окремих гімнастів, так і для команди в цілому [3, 4]; планування результатів (місця) на змаганнях; участь у контрольних та модельних тренувальних заняттях і попередня оцінка підготовленості до змагань конкретного гімнаста чи команди в цілому; контроль індивідуального виконання запланованого навантаження у загальній системі підготовки [3, 5].

Мета роботи – виявити взаємозв'язок об'єму навантаження і участі в контрольній-модельних тренувальних занять на результативність змагальної діяльності чоловічої молодіжної збірної команди України з гімнастики спортивної.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури;



педагогічне спостереження (контрольних та модельних тренувальних занять); аналіз протоколів змагань: чемпіонату України-2020 р., міжнародні змагання, чемпіонату Європи-2020, метод статистичного аналізу [7].

Результати дослідження та їх обговорення.

Проведені дослідження показали, що для повноцінної підготовки необхідно: планування макроциклу не тільки для окремого гімнаста, а й і для цілої команди, враховуючи календар змагань, запланованого і виконаного навантаження, визначення готовності змагальних програм з використанням контрольних і модельних тренувальних занять, а також участь на змаганнях для набуття досвіду і поліпшення результатів [1]. Однак дуже важко було планувати участь у змаганнях, тому що у 2020 році під час пандемії всі країни світу знаходились в карантині, і всі змагання будь-якого готунку були перенесені або зовсім скасовані. Тому було вирішено керівництвом чоловічої збірної команди України з гімнастики спортивної, збільшити обсяг навантаження (виконання елементів та змагальних композицій) для усіх гімнастів з використанням контрольних і модельних тренувальних занять.

У всіх періодах підготовки план був збільшений: в «Підготовчому періоді» було виконано 14 контрольних тренувальних занять, 3 модельні тренувальних заняття. У «Змагальному періоді» було виконано 14 контрольних тренувальних занять, 5 модельних тренувальних занять. Так, обсяг навантаження був збільшений з 500 до 800 змагальних композицій та кількість елементів з 55000 до 75000 у макроциклі.

Виступ на змаганнях чоловічої молодіжної збірної команди України з гімнастики спортивної показав, що при такій кількості контрольних-модельних тренувальних занять та змагань гімнасти удосконалили свою змагальну програму, отримали впевненість у своїх силах та зайняли лідируючі позиції на чемпіонаті Європи. Загалом на змаганнях (чемпіонаті України-2020 р., міжнародних змаганнях, чемпіонаті Європи-2020 р.) було здобуто 7 золотих, 14 срібних та 11 бронзових медалей.

Висновки:

- ✚ Проведені дослідження показали, що спираючись на досвід визнаних фахівців в галузі спортивної гімнастики, вони рекомендують набувати досвід на контрольних і модельних тренуваннях та брати участь у деякій кількості змагань. Середній показник 4-6 змагань в рік, з яких: 1 основні та 1 головні, 2-3 допоміжних і 2-3 контрольних.
- ✚ Відповідно до статистичного аналізу результат змагальної діяльності безпосередньо пов'язаний з участю в контрольних і модельних тренуваннях, а також набираному досвіді у ряді допоміжних і контрольних змаганнях.
- ✚ Аналіз протоколів змагань показав, що завдяки підвищенню обсягу навантаження гімнасти не тільки залишились у гарній спортивній формі, ай спробагались досягти певних результатів на змаганнях.

Література:

1. Верняєв ОЮ. Індивідуалізація спеціальної підготовки гімнастів високої кваліфікації в багатоборстві: автореферат: 22.00.01 – олімпійський і професійний спорт К: Компринт. 24 с.



2. Гавердовский ЮК, Смоленский ВМ. Теория и методика спортивной гимнастики. М: Советский спорт, 2018. с. 174–182.

3. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение: учеб. К.: Олимпийская литература, 2015, т.1. С. 64-92.


4. Правила змагань з спортивною гімнастикою: Метод. посіб. для тренерів, суддів, фахівців з гімнастики спортивною. К.: Міністерство молоді і спорту України, 2017. 180 с.

5. Смоленский ВМ, Гавердовский ЮК. Спортивная гимнастика. К: Олимпийская литература, 1999. 462 с.

6. <https://www.gymnastics.sport/site/events/searchresults.php>

ФОРМУВАННЯ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У АКАДЕМІЧНОМУ ВЕСЛУВАННІ

Виноградова Олена,

 0000-0002-2618-3904

Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ

Вступ. Підвищення змагальної ефективності спортсменів вимагає застосування нових підходів, спрямованих на пошук функціональних резервів спеціальної працездатності в процесі змагальної діяльності [5]. Ключовим фактором реалізації цього процесу є оптимізація процесів стомлення-відновлення в умовах багаторазового подолання змагальної дистанції протягом змагального мікроциклу [3].

Склалося чітке уявлення, що відсутність системного підходу до управління процесами стимуляції працездатності та відновлювальних реакцій у процесі передзмагальної та передстартової підготовки, між стартами та у пост-змагальний період суттєво впливає на ефективність змагальної діяльності, збереження спортивної форми протягом тривалого змагального періоду [4].

У спеціальній літературі представлені передумови для вирішення проблеми комплексної стимуляції відновлювальних реакцій та спеціальної працездатності у змагальних мікроциклах [6, 8]. Вони пов'язані з результатами низки досліджень, які стали суттєвим доповненням до існуючої системи стимуляції працездатності і відновлення спортсменів.

Наведено дані, що свідчать про результати передзмагальної стимуляції працездатності та корекції втоми в процесі самої змагальної діяльності [1, 9]. У роботах показано, що найбільш високі ефекти мобілізації функцій досягнуті в результаті комплексного застосування тренувальних та позатренувальних впливів. Важливим аспектом їх раціонального застосування була відповідність цільової спрямованості таких засобів сегментам змагальної діяльності.



Склалося чітке розуміння, що накопичені наукові та емпіричні знання можуть бути використані за умови їх модифікації стосовно конкретних умов змагальної діяльності [7, 10].

Особливий інтерес становлять дані, що характеризують кількісні та якісні характеристики спеціальної підготовленості у сегментах змагальної діяльності:

- у процесі передзмагальної підготовки;
- у процесі передстартової підготовки;
- безпосередньо у процесі змагальної діяльності;
- у пост-змагальний період [1, 3].

Мета дослідження – експериментально перевірити ефективність системного застосування комплексів тренувальних та позатренувальних засобів у сегментах змагальної діяльності у академічному веслуванні.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні взяли участь 8 спортсменів національного рівня України та Республіки Білорусь. Індивідуальні показники подолання дистанції 2000 м у всіх веслярів перебували у межах 5:50,12 – 5:56,47.

Методи дослідження: ергометрія, пульсометрія, хронометрія, вимірювання рівня концентрації лактату крові. Кількісні та якісні характеристики спеціальної працездатності аналізувалися на підставі вимірювання ергометричної потужності роботи у процесі стимуляції змагальної діяльності веслярів на дистанції 2000 м [2]. Показники відображали прояви працездатності у процесі реалізації швидкої кінетики, сталого стану, компенсації стомлення.

Дослідження включали констатуючий та перетворюючий експерименти.

У процесі констатуючого експерименту, у перший день, у першій половині дня (час 10-12 годин) весляри виконали перше тестове завдання, у другий день у другій половині дня (час 16-17 годин) весляри виконали друге завдання. Обидва завдання припускали модельне подолання дистанції змагання 2000 м (Concept II).

Перетворюючий експеримент було реалізовано впродовж трьох днів. Контрольні подолання дистанції 2000 м були застосовані впродовж другого і третього дня.

Програма перетворюючого експерименту.

Перший день. Передзмагальна підготовка: застосування комплексу позатренувальних та тренувальних засобів за 22-24 години до старту. Спочатку застосовувалися позатренувальні засоби – масаж, вправи з партнером, потім тренувальні – моделювання подолання відрізка дистанції 1500 м.

Другий день. Передстартова підготовка. Час застосування комплексу позатренувальних та тренувальних засобів за 50-60 хв. до розминки перед першим стартом: мобілізаційний масаж, вправи з партнером, змагальні вправи. Потім застосовувалися засоби корекції стомлення та відновлення працездатності у процесі змагальної діяльності та після змагальної діяльності. Тимчасовий проміжок між стартами – 5-6 годин. Застосовувалися засоби корекції стомлення та відновлення працездатності між першим та другим стартом: відновлювальний масаж, вправи з партнером. Після закінчення другого старту застосовувалися засоби відновлення: відновлювальний масаж, вправи з партнером.

Третій день. Пост-змагальне відновлення та підготовка. Контроль спеціальної працездатності. Вранці після сніданку: стимуляція відновлювальних реакцій, застосування позатренувальних засобів: відновлювальний масаж, вправи з партнером. Через 22-24 години після останнього старту: прискорення 30 секунд. Моделювання стартового розгону, реєстрація параметрів працездатності та концентрації лактату крові. Потім модельне подолання змагальної дистанції 2000 м на ергометрі "Concept II". Проводилася реєстрація параметрів працездатності, ЧСС та концентрації лактату крові.

Результати дослідження та їх обговорення.

Ергометричні та фізіологічні показники функціонального забезпечення спеціальної працездатності збільшилися після системного застосування комплексів позатренувальних та тренувальних впливів у відповідність до цільових установок сегментів змагальної діяльності – передстартової та передзмагальної підготовки, у процесі самої змагальної діяльності між стартами, у постзмагальний період підготовки з метою формування кумулятивних ефектів під впливом змагальної діяльності.

Результати ергометричного тестування в процесі та постзмагальний період показали достовірні зміни спеціальної працездатності та функціональної підготовленості під впливом експериментальної програми тренувальних та поза тренувальних засобів.

В результаті стимуляції спеціальної працездатності та відновлювальних реакцій показники ергометричної потужності роботи збільшились на 1,8% у процесі повторного подолання змагальної дистанції 2000 м у другий день експерименту.

Кумулятивні ефекти тренувальних, позатренувальних та змагальних впливів були показані в постзмагальний період.

Моделювання стартового відрізка змагальної діяльності веслярів («тест 30 с») показало збільшення ергометричної потужності роботи в процесі реалізації механізму АТФ–КРФ (\bar{w} 10 секунд) на 8,9%; гліколітичної потужності (\bar{w} 25-30 с) на 5,0%; алактатної ємності та лактатної потужності (\bar{w} 30 с) на 5,2%. Потужність лактатного енергозабезпечення ($L_a \max$) збільшилася на 16,6%.

Моделювання змагальної дистанції 2000 м показало збільшення ергометричної потужності роботи в процесі реалізації швидкої кінетики реакцій (\bar{w} 60 с) на 2,9%; стійкого стану енергозабезпечення ($W \max$ та час «плато» $W \max$) на 2,4% и 38,0%; компенсації стомлення ($\Delta W \max - W \min$) на 50,0%. Ємність анаеробного лактатного енергозабезпечення збільшилась на 18,0%.

Висновки:

- ✚ Підвищення здатності спортсменів до реалізації функціонального потенціалу в процесі змагальної діяльності вимагає застосування засобів, спрямованих на мобілізацію функціональних резервів спеціальної працездатності. Це потребує підвищення спеціалізованої спрямованості засобів реалізації змагальної діяльності, у тому числі комплексного застосування тренувальних, позатренувальних та змагальних вправ залежно від цільових установок сегментів



змагальної діяльності. Враховується системоутворюючий фактор спортивної підготовки – спортивний результат.

- ✚ Розроблено комплекси тренувальних та позатренувальних засобів, які у взаємодії із змагальними вправами стимулюють високі ефекти змагальних навантажень, пов'язані як із досягненням високого спортивного результату, так із стимуляцією більш високих адаптаційних ефектів тренувальної та змагальної діяльності. Останній фактор сприймається як один із ключових факторів мобілізації функціональних резервів організму.


Література:

1. Виноградов В, Ши Лей. Комплексное применение средств стимуляции работоспособности и восстановительных реакций в структуре подводящего микроцикла квалифицированных бегунов на 400 м. *Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. Луцьк, 2016;132–7.
2. Дьяченко АЮ. Специальная выносливость квалифицированных спортсменов в академической гребле. Киев: Славутич-Дельфин, 2004. 338 с.
3. Мирзоев ОМ. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2005. 220 с.
4. Мищенко ВС, Лысенко ЕН, Виноградов ВЕ. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография. Киев: Науковий світ, 2007. 351 с.
5. Платонов В. Структура и содержание непосредственной подготовки спортсменов высокой квалификации к главным соревнованиям. *Наука в олимпийском спорте*. 2018;2:17-41.
6. Golik-Peric D, Drapsin M, Obradovic B, Drid P. Short-Term Isokinetic Training Versus Isotonic Training: Effects on Asymmetry in Strength of Thigh Muscles. *J Hum Kinet*. 2011. Dec; 30: 29– 35. DOI: 10.2478/v10078-011-0070-5.
7. La Monica M, Fukuda D, Starling-Smith T, Wang R, Hoffman J, Stout J. Effects of normobaric hypoxia on upper body critical power and anaerobic working capacity. *Respiratory Physiology & Neurobiology*. 2017. DOI:249. 10.1016/j.resp.12.002.
8. McGowan C, Pyne D, Thompson K, Rattray B. Warm-Up Strategies for Sport and Exercise: Mechanisms and Applications. *Sports medicine*. 2015;45. DOI:10.1007/s40279-015-0376-x.
9. Opplert J, Babault N. Acute Effects of Dynamic Stretching on Muscle Flexibility and Performance: An Analysis of the Current Literature. *Sports Medicine*. 2017;48. DOI:10.1007/s40279-017-0797-9.
10. Vynogradov V, Osypenko G, Ilyin V, Vynogradova O, Rusanova O. Effect of special exercises on blood biochemical indices of highly skilled male rowers during pre-start preparation. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021;21(1,31):236–242.



ВІДМІННОСТІ РОЛЬОВОГО РЕПЕРТУАРУ ТА ГРУПОВОЇ ІДЕНТИФІКАЦІЇ У СПІЛЬНІЙ СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ КОМАНД

Войтенко Сергій,

 0000-0003-0025-1064

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця

Вступ. Природа спортивної взаємодії передусім передбачає особливий рівень розвитку групи, якою є спортивна команда. Їй вже властиві сформовані групові процеси і стани, своєрідні механізми функціонування і взаємної організації. Говорячи суворіше, спортивна команда, являє собою особливу форму організації людей, засновану на продуманому рольовому позиціонуванні учасників, які мають спільне бачення ситуації (тренувальної, або змагальної), стратегічних цілей і тактичних схем та володіють відпрацьованими процедурами взаємодії.

Істотне значення в процесі спільної діяльності належить специфіці рольового репертуару команди. Рівень майстерності кожного члена команди фіксується у свідомості всіх спортсменів. Виникає рольовий стереотип очікуваної поведінки, який залежно від рівня команди може викликати прояв надактивності інших її представників, у разі необхідності компенсації «рольових втрат», наприклад, у боротьбі з порівняно слабким суперником, або, навпаки, призвести до значного пригнічення змагальної активності, у разі відсутності відчуття достатності ресурсів для цього, що нерідко буває в боротьбі з сильним опонентом.

Близькість відносин і спільність переживань здатні виконувати стабілізуючу функцію в умовах своєрідної психологічної турбулентності, що часто супроводжує великі спортивні заходи. Особливе місце у цьому аспекті належить розподілу ролей всередині команди та розвитку рівня командної ідентифікації.

Мета дослідження – порівняльна характеристика якісних показників ефективності спільної діяльності в чоловічих і жіночих спортивних командах з фехтування.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні взяли участь члени збірної команди України з фехтування 25 осіб (13 жінок і 12 чоловіків). Використано опитувальник для оцінки рольового репертуару М. Белбіна, модифікація шкали організаційної ідентифікації Дж.Чені (адаптація О.В. Ловакова); методи математичної статистики, середніх виличин, достовірність відмінностей показників за Н-критерію Крускала – Уолліса, аналіз коефіцієнтів рангової кореляції Спірмена (r_s Spearman rank).

Результати дослідження та їх обговорення.

Проведені дослідження дали нам можливість порівняти диференційовані вибором ролей простори, які є складовою суб'єктивно відчутного «поля» персональної



активності конкретного спортсмена всередині команди. Аналіз рольових просторів припускає як якісну сторону, тобто вираження певних ролей, їх поєднання, так і співвідношення сукупності рольових просторів всіх членів команди: дубляж, поглинання, розподіл, наявність вільних рольових зон, унікальність / стереотипність рольового статусу тощо. Ми зіставили данні спортсменів, що фехтують різними видами зброї.

Аналіз експериментальних даних показав істотність відмінностей у жіночих командах за двома показниками, а саме ролі «колективіста» «колективіст» ($N=4,04$; $p=0,11$; $v=2$), де найбільш високий показник був зареєстрований в команді шаблісток, а також ролі «той, хто доводить до кінця» «доводить до кінця» ($N=4,97$; $p=0,06$; $v=2$), де найвищий бал (11,4) в команді жінок шпажного фехтування. Проміжне значення виявилось в команді жінок рапінного фехтування. Перш за все, це оцінка сфери докладання зусиль для регуляції внутрішньо командного успіху. Виявилось, що вона має відмінності.

Однак більш виразним критерієм на наш погляд є загальна площа перетину «рольових просторів», яка в жіночих командах з фехтування на шаблях, рапірах і шпагах відрізнялася, відповідно вільна від перетину особиста рольова зона була найбільшою у шаблісток (9,51%), найменшою у рапіристок (7,5%) і проміжні значення були виявлені в команді шпажисток (9,0%).

Декомпозиція рольового простору спортсменів команди свідчить про гетерогенності рольових позицій в команді і потенційну можливість зміни ролей спортсменів, у разі потреби. Водночас наявність індивідуальної вільної рольової зони підкреслює функціональну індивідуальність спортсмена, унікальність його ролі в команді, яка характеризує цінність персонального стилю, який реалізується в змагальній діяльності.

Аналіз конфігурації ролей у спортсменів чоловічої збірної команди України з фехтування різними видами зброї показав вірогідність відмінностей в командах також за двома показниками. Однак на відміну від жінок значимо відрізнялися інші ролі, а саме ролі «голови» ($N=4,87$; $p=0,05$; $v=2$) і «порушника спокою» ($N=5,33$; $p=0,04$; $v=2$).

Таблиця 1

Командні ролі	Показники групової ідентифікації				
	Самокате-горизація	Валентність ідентифікації	Емоційна прив'язаність	Єдність цілей і цінностей	Підсумкова оцінка
Голова	-	$rs=-0,787$; $p=0,02$	-	$rs=-0,764$; $p=0,03$	$rs=-0,650$; $p=0,08$
Дослідник ресурсів	-	-	$rs=-0,720$; $p=0,04$	-	-
Діючий	-	$rs=0,606$; $p=0,10$	-	-	-
Колективіст	$rs=0,560$; $p=0,09$	-	-	$rs=0,720$; $p=0,04$	$rs=0,740$; $p=0,03$

Варто також відзначити відмінності, в оцінці загальної площі перетину ролей у чоловічих командах порівняно з жіночими, де простір більш структурований, а «вакантних рольових зон» відчутно менше: 95,36% – у шаблістів, 92,5% – у рапіристів, 91,43% – у шпажистів. Одним з пояснень встановлених відмінностей може бути ступінь і характер ідентифікації спортсменів з командою.

Якщо у жінок ототожнення себе з командою відбувається виключно на емоційному рівні, тобто до уваги береться передусім її чуттєва привабливість. То у чоловіків емоційні категорії знаходять своє підтвердження через особистісне (іноді раціональне) переконання, а також спільний розподіл засобів досягнення цілей і орієнтації на спільні цінності.

Зауважимо, що лідерські ролі в основному негативно корелюють із показниками групової ідентифікації, водночас колективістські – позитивно (таблиця 1).

Висновки. Отримані дані є підставою вважати, що конфігурація рольового репертуару команди залежить від специфіки командної ідентифікації, але водночас впливає на внутрішню груповий перерозподіл активності, який є значущим для регуляції змагальних дій та визначення оптимальних тактичних схем взаємодії.


Література:

1. Белбин РМ. Роли в команде и самооценка предпочитаемых вами ролей. Эффективный менеджер: взгляды и иллюстрации. Жуковский: МЦДО ЛИНК, 1997.
2. Войтенко СМ. Психолого-педагогічні засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд із різним типом взаємодії: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01; ЛДУФК. Львів, 2017. 23 с.
3. Журавлев АЛ. Развитие концепции совместной деятельности в современной психологии. Психология совместной деятельности малых групп и организаций. Москва, 2001. С. 120 – 136.
4. Колосов АБ, Войтенко СМ. Оцінка спільної діяльності спортивних команд різної кваліфікації. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016;1:58 – 63.
5. Обозов НН. Психология совместной деятельности. Санкт-Петербург, 1997. 62 с.
6. Ложкін ГВ. Команда як колективний суб'єкт спільної діяльності. *Соціальна психологія*. 2005;6(14):52–8.
7. Чернышев АС, Корнев АВ. Групповое сознание как детерминанта успешности совместной деятельности. Психологические аспекты совместной деятельности и общения. Курск, 1990. С. 26–38.




ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СТРІТБОЛІ

Вознюк Тетяна,

 0000-0002-5951-7333


Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця;

Дусь Сергій,

 0000-0002-9805-8301

Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова, м. Вінниця;

Свірщук Наталія,

 0000-0001-6997-1778

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця

Вступ. Стрітбол вважається одним із молодих видів спорту, але таким що в останні роки набирає все більше популярності в світі та в Україні зокрема. Країною його походження є США (п'ятдесяті роки XX сторіччя) – батьківщина класичного баскетболу, команди якої є беззаперечними лідерами всіх міжнародних змагань. Стрітбол або баскетбол 3х3 (більш звична назва цієї гри в Америці) завжди виконував роль розваги, рекреації для всіх, хто обожнював класичну гру, він привертав увагу різноманітними трюками та доволі демократичними правилами [8]. Команди організовувалися стихійним шляхом, не мали ніяких обмежень як за віком, так і за статтю, чим, напевно, стрітбол і заслужив швидке розповсюдження та прихильність мільйонів у світі.

На сьогодні, не дивлячись на скептицизм багатьох любителів та гравців баскетболу, це абсолютно самостійний вид спорту з уніфікованими правилами. Міжнародна федерація баскетболу (FIBA) почала приділяти більше уваги баскетболу 3х3 з 2007 року, створивши в своїй структурі окремий комітет, який займався популяризацією цього виду «вуличного» урбан-спорту. Перший Кубок світу для збірних команд, а також клубний чемпіонат був запроваджений у 2012 р. На Олімпійських іграх в Токіо відбувся дебют баскетболу 3х3, як олімпійського виду спорту.

Однак з наукової точки зору ця гра ще не достатньо вивчена, що створює перспективи проведення досліджень у цьому напрямку.

Стрітбол або баскетбол 3х3 як представник масових, вуличних форм рухової діяльності спочатку привертав увагу науковців з точки зору його практичного використання в закладах освіти як засіб фізичної культури [7].

В аспекті теорії і практики спортивного тренування до останнього часу фахівці не вважали за потрібне планувати спеціальну підготовку до змагань зі стрітболу, ототожнюючи її із звичайною підготовкою баскетболістів [3-5]. Проте спостереження, проведені фахівцями свідчать, що не завжди найсильніші баскетболісти можуть максимально проявити себе й у стрітболі.



Надання стрітболу статусу олімпійського виду спорту посилило відповідальність за формування команди, її підготовку та виступи на змаганнях. Тому увага спеціалістів натепер прикута до проблем організації і побудови тренувального процесу безпосередньо до змагань зі стрітболу [6, 8].

Мета дослідження – визначити особливості рухової діяльності в стрітболі та обґрунтувати шляхи спеціальної підготовки спортсменів.

Матеріал і методи дослідження. Досліджувалася змагальна діяльність кваліфікованих гравців у стрітболі упродовж 20 ігор змагань різного рангу. В якості методів дослідження використовувалися педагогічні спостереження за змагальною діяльністю, пульсометрія. Був використаний пульсотахограф «Beurer PM 70» (Німеччина), що дозволяє з інтервалом у 10, 20, 30 с реєструвати та зберігати у блоці пам'яті приладу індивідуальні значення ЧСС. Він складається з нагрудного датчику – реєстратора ЧСС та наручного годинника – приймача сигналів. Результати вимірів далі перекидалися на комп'ютер.

Результати дослідження та їх обговорення.

З кожним роком стрітбол все більше входить в спортивне життя країни. Якщо в середині дев'яностих років минулого сторіччя за рік проводилися лише поодинокі змагання, то на теперішній час існує розгалужена система проведення змагань серед всіх вікових категорій. Стрітбол став невід'ємною частиною дитячо-юнацького та студентського спорту, збірні команди України беруть участь у найвищих змаганнях під егідою FIBA. При чому змагання проводяться не лише у літній період, а й упродовж всього року.

У студентському спорті стрітбол стає більш затребуваним видом змагальної діяльності ніж звичайний баскетбол, адже зібрати та підготувати повноцінну баскетбольну команду стає все складніше – більша частина студентів у вільний від навчання час працюють, тому відвідування тренувальних занять відсовується на задній план. Стрітбольна команда складається лише з 4 осіб, що значно спрощує відбір гравців та їхню безпосередню підготовку до змагань.

Педагогічні спостереження за змагальною діяльністю відбувалася як у реальному часі (змагання чемпіонату м. Вінниця), так і зі застосуванням відеозапису ігор (олімпійський відбірний турнір). Пульсове навантаження спортсменів визначалося за допомогою нагрудного пульсотахографу. Таким чином були отримані як емпіричні дані, так і теоретичні узагальнення.

Було визначено, що особливістю гри у стрітбол є її динамічний характер упродовж не тривалого часу гри. Вся рухова діяльність спортсменів зводиться до коротких ривків, швидких переміщень з різкою зміною напрямку, різноманітних стрибків та силової боротьби у межах правил. Відповідно до показників монітору пульсу частота серцевих скорочень гравців майже упродовж всієї гри знаходилася в межах 120-194 уд/хв. За 10 хвилин чистого ігрового часу гравці робили в середньому 1596-1825 кроків.

У руховій структурі стрітболістів пасивні фази були пов'язані з пробиванням штрафних кидків, тайм-аутами або заміною гравця, у середньому за гру такі ситуації



склалися у середньому 9,0 разів за гру (табл. 1).

Таблиця 1

Показники рухової діяльності кваліфікованих гравців під час гри у стрітбол

Вид змагань	Пасивні фази	Стрибки	Біг	Приставні кроки	Ходьба	Ривки
Чемпіонат м. Вінниці зі стрітболу (n=10)	9,0±3,0	31,0±12,0	37,0±15,0	36,0±13,0	24,0±10,0	42,0±8,0

Примітка. Всі показники усереднені та округлені до одиниць

Стрибки – вид рухової ігрової діяльності доволі притаманний для стрітболістів. Стрибки виконуються відштовхуванням однієї або двох ніг. В нападі їх виконують зазвичай під час атаки кошика з близької або середньої відстані, а також у процесі боротьби за підбір м'яча; в захисті як прийом для оволодіння м'ячем у протиборстві з нападником або під час перехоплення м'яча. У середньому за гру спортсмени роблять приблизно 31 стрибок.

Розміри майданчика та безкомпромісна боротьба не дозволяє гравцям застосовувати часто звичайну ходьбу. Але й уникнути цього виду переміщень не можливо, тому в середньому за гру 24 рази здійснювалися такі пересування стрітболістами.

Важливим елементом захисних дій є переміщення приставним кроком. Якщо в баскетболі гравці у зв'язку з великою площею ігрових дій поєднують з приставним кроком багато інших видів переміщень, зокрема біг правим, лівим боком, спиною вперед, то в стрітболі захисники мають набагато менше місця для маневрування. Тому основним видом переміщень у захисті є приставний крок, в середньому за гру його використовують 36 разів.

Прискорення на дистанції 2-3 м доцільніше називати ривками. Це дуже короткі швидкі переміщення, які є скоріше показником стартової швидкості, проявом швидкісно-силових здібностей спортсменів. Саме такі дії найчастіше виконуються гравцями (у середньому 42,0 рази за гру) та дозволяють у нападі позбутися щільної опіки захисників, наблизитися до кошика та здобути очки в грі.

Всі інші бігові рухи гравця, що він здійснює на майданчику, об'єднані в одній групі – біг. Проте, варто зазначити, що така рухова діяльність більше відповідає проявам спритності, ніж специфічним бігу характеристикам – швидкості та витривалості.

Отже, з наведеної структури можемо зробити висновок, що для гри в стрітбол гравці в першу чергу повинні володіти такими якостями як спритність та швидкісно-силові здібності, у тому числі й швидкісно-силова витривалість.

Таким чином можемо констатувати одну з основних протиріч у підготовці спортсменів для гри у стрітбол та баскетбол – структура спеціальної фізичної підготовленості. Нагадаємо, що характерна для баскетболу структура фізичної підготовленості передусім складається з швидкості, швидкісної витривалості, швидкісно-силових та координаційних (у т.ч. й спритності) здібностей, базовою складовою є загальна витривалість [1].



Така велика кількість значущих показників фізичної підготовленості для баскетболістів викликає необхідність виокремлення достатніх обсягів навантаження виражених у годинах чи метрах та кілометрах, спрямованих на розвиток та удосконалення необхідних фізичних якостей [2, 9].

У той же час, для гравців у стрітбол значно важливішим є застосування великої кількості засобів швидкісно-силового та координаційного спрямування. Саме високий розвиток таких здібностей може бути визначальним для спеціалізації в стрітболі.

Висновки. Проведені дослідження, пов'язані з визначенням рухової структури змагальної діяльності кваліфікованих гравців у стрітболі, дали змогу з'ясувати структуру їхньої фізичної підготовленості та її відмінність від структури підготовленості кваліфікованих баскетболістів. Отримані дані та проведення подальших досліджень у цьому напрямку дозволить оптимізувати процес фізичної підготовки в стрітболі.

Перспективами подальших досліджень є вивчення структури техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих гравців у стрітболі.


Література:

1. Вознюк ТВ. Структура та зміст фізичної підготовки на передзмагальному етапі у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток. *Молода спортивна наука України*. 2006;2(10):86-91.
2. Вознюк Т, Дадзіс В. Вплив спеціалізованих тренувань на фізичну підготовленість кваліфікованих баскетболістів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2017;2:8-22.
3. Глазін АМ. Ефективність етапу занять стрітболом в щорічній підготовці юних баскетболісток 15-18 лет. *Фізическая культура, спорт - наука и практика*. 2014;2:27-9.
4. Колесникова ЕА. Структура и содержание подготовки баскетболисток 15-16 лет к соревнованиям по стритболу: автореф. дис.. канд. пед. наук. Краснодар: КГУФКСТ, 2006. 25 с.
5. Колесникова ЕА, Костюков ВВ. Методика подготовки баскетболисток 15-16 лет к соревнованиям по стритболу. *Фізическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2006;5:28-9.
6. Ключникова СН, Шевцова ТВ. Особенности тренировочного процесса в стритболе. *Поволжский педагогический поиск*. 2014;3(9):82-4.
7. Мазурина АВ. Уличный баскетбол в физическом воспитании студентов высших учебных заведений. *Теория и практика физической культуры*. 2006;1:41-3.
8. Швецова ТВ. Стритбол: история и перспективы развития. *В мире научных открытий*. 2014;11.11(59):4417-4426.
9. Kostukevych V, Lazarenko N, Shchpotina N, Kulchytska I, Svirshchuk N, Voznuik T. Management of athletic form in athletes practicing game sports over the course of training macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;19(Supplement issue 1):28-34.



ВИКОРИСТАННЯ РОЗМИНОЧНОГО МАСАЖУ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ТОЧНОСТІ РУХОВИХ ДІЙ СПОРТСМЕНІВ У СТРІЛЬБІ З ЛУКА

Гнесь Наталія,

 0000-0002-8080-7909

Мінтянська Альона,

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці

Вступ. За останні роки зросли значення і роль фізичних чинників і засобів в підготовці спортсменів. Це пов'язано з проведенням багаторічного, напруженого навчально-тренувального процесу спортивної підготовки, освоєнням великих обсягів різноспрямованою навантаження, безперервно зростаючою інтенсивністю виконання вправ, високим психоемоційним напруженням в умовах тренувальних і змагальних навантажень, розширенням вікового діапазону спортсменів і інших чинників.

В даний час основні напрямки стратегії і тактики ефективного застосування фізичних засобів і методів ґрунтуються на загальних закономірностях динаміки підвищення працездатності, процесів втоми і відновлення.

Провідні спортсмени, тренери та фахівці в галузі спорту ведуть пошук нових, більш ефективних засобів підвищення працездатності. Це діадемічні струми і ультразвук, електростимуляція і лазерно-променева дія на активні точки, гідропроцедури і баровплив, різні види масажу, теплові впливи й термогідропроцедури [3].

В умовах наростання фізичних навантажень до граничних величин як за обсягом, так і за інтенсивністю організм спортсмена функціонує в стані сильної напруги, що нерідко призводить до перетренування і зриву. Це неминуче супроводжується важкими і частими спортивними ушкодженнями і захворюваннями [1]. З метою профілактики таких травм застосовується низка підготовчих заходів, до яких входить і так званий попередній (передстартовий, розминочний) масаж.

Науковці і фахівці в галузі фізичної культури і спорту рекомендують використовувати попередній масаж у передстартовій підготовці спортсменів різних спеціалізацій [2; 4].

У стрілецькому виді спорту ефективність виступу спортсменів на змаганнях, при інших рівних умовах, визначається як рівнем спортивно-технічної майстерності, так і розвитком фізичних якостей. Високий рівень підготовки стрільців з лука може бути досягнутий тільки при інтенсивному навчально-тренувальному і змагальному процесі. На високопрофесійному рівні навіть незначне поліпшення точності може привести до зміни спортивних результатів. Можна припустити, що розминочний масаж м'язів верхньої частини спини, грудей, м'язів і суглобів верхніх кінцівок при підготовці до стрільби з лука буде мати ефективний вплив на поліпшення рухових дій і точність стрільби спортсменів високої кваліфікації.

Мета дослідження – обґрунтувати та експериментально перевірити методики розминки з використанням масажу стрільців з лука, що забезпечує підвищення точності рухових дій.



Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань застосовувалися теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент поводився на базі комунального закладу «Спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву м. Чернівці зі стрільби із лука» (СДЮСШОР м. Чернівці зі стрільби з лука). В експерименті взяли участь 25 спортсменів, які мали спортивний розряд – кандидат у майстри спорту (КМС) та спортивне звання – майстер спорту (МС) України зі стрільби з лука. Спортсмени були поділені на дві групи:

- контрольна (1-а підгрупа (К1) – 5 та 2-а підгрупа (К2) – 4 лучників);
- експериментальна (1-а підгрупа (Е1) – 6, 2-а підгрупа (Е2) – 5 та 3-я підгрупа (Е3) – 5 лучників).

В усіх групах перед стрільбою виконувалася розминка, яка тривала 30 хв. Розминка для контрольних груп проводилася за стандартною методикою: загальна – 15 хв. і спеціальна – 15 хв.

В експериментальних групах загальна розминка була замінена масажем, який проводився за двома методиками, перша – тривалістю 15 хвилин, друга – 12 хв. Після загальної розминки в контрольних групах і розминочного масажу в експериментальних групах проводилася спеціальна розминка для всіх спортсменів. До і після розминки лучники контрольних і експериментальних груп виконували контрольні постріли: 10 серій (стрілецька серія – 3 постріли) на дистанції 18 м.

Результати дослідження та їх обговорення.

Стрільба з лука характеризується стереотипними ациклічними рухами в певній позі. Значна тривалість змагань, багаторазово повторювана, одноманітна м'язова і психічна діяльність обумовлюють необхідність масажу на етапах підготовки до змагань.

Виходячи з анатоμο-фізіологічного аналізу рухів верхніх кінцівок при стрільбі з лука, з урахуванням тренувального та змагального навантаження і мірою участі в ній окремих частин тіла і м'язів, була підібрана методика варіантів розминки попереднього масажу.

Методика проведення попереднього розминочного масажу складалася з двох варіантів: в першому – тривалість сеансу масажу становила 15 хв., а в другому – 12 хв. Вибір першого варіанту масажу пояснюється загальноприйнятим трактуванням проведення загальної розминки стрільців з лука протягом цього часу. Вибір другого варіанта розминки масажу пояснюється тим, що низка авторів [4] рекомендують проведення масажу протягом 7, 10 та 12 хв.

У 1-й і 2-й контрольних групах проводилася стандартна розминка (загальна і спеціальна) при підготовці до стрільби з лука. У 1-й експериментальній групі масажували тільки суглоби верхньої кінцівки (плечовий, ліктьовий, променево-зап'ястковий і кисть) і спеціальна розминка.



У 2-й експериментальній групі масажували м'язи верхнього плечового поясу (м'язи верхньої частини спини і великий грудний, плеча та передпліччя) і спеціальна розминка.

У 3-й експериментальній групі виконувався комбінований масаж, тобто масаж м'язів верхньої частини спини і великого грудного, всіх суглобів (плечового, ліктьового, променево-зап'ясткового і кисті) і м'язів верхніх кінцівок (плеча та передпліччя) і спеціальна розминка.

Розминочний масаж проводився замість загальної розминки і потім виконувалася спеціальна розминка. Масаж в усіх експериментальних групах і на всіх спортсменах проводився в положенні сидячи, при цьому рука передпліччям лежала на столі. Всі прийоми використовувалися з класичного масажу. Тривалість сеансів розминочного масажу в усіх трьох експериментальних групах була однаковою – в одному варіанті по 15 і в другому – по 12 хвилин.

У методику розминочного масажу в першій експериментальній групі входив масаж всіх суглобів верхньої кінцівки: плечового, ліктьового, променево-зап'ясткового і кисті (зап'ястка, фаланг пальців і долонної поверхні). Час виконання масажу (тривалість сеансу 15 хв.) на суглобах розподілявся таким чином: на руку, що виконує постріл, відводилося 9 хв. (плечовий суглоб – 3 хв., ліктьовий суглоб – 2 хв., променево-зап'ястковий суглоб і кисть – 4 хв.); на руку, яка утримує лук, відводилося 6 хв. (плечовий суглоб – 3 хв, ліктьовий суглоб – 1 хв., променево-зап'ястковий суглоб і кисть – 2 хв.).

Час виконання масажу (тривалість сеансу 12 хвилин) на суглобах розподілявся таким чином: на руку, що виконує постріл, відводилося 7 хв. (плечовий суглоб – 2 хв., ліктьовий суглоб – 1 хв., променево-зап'ястковий суглоб і кисть – 4 хв.); на руку, яка утримує лук, відводилося 5 хв. (плечовий суглоб – 2 хв., ліктьовий суглоб – 1 хв., променево-зап'ястковий суглоб і кисть – 2 хв.).

У першому варіанті розминочного масажу (сеанси 12 і 15 хв.) на прийом розтирання (особлива увага приділялася місцям з'єднання м'язів з сухожилками) відводилося 85-90%, а на прийоми погладжування і рухи (пасивні та з опором) – 10-15% від загального часу сеансу.

У спортсменів другої експериментальної групи масажували у сеансі масажу 15 хв. на м'язи верхньої частини спини і великий грудний м'яз відводилося 3 хв., масаж м'язів верхньої кінцівки, які виконували основну роботу, займав 8 хв. (м'язи плеча – 4 хв. і м'язи передпліччя – 4 хв.), інша рука масажувалась 4 хв. (м'язи плеча та передпліччя по 2 хв.).

У сеансі масажу 12 хв. на м'язи верхньої частини спини і великий грудний м'яз відводилося 3 хв. Масаж м'язів верхньої кінцівки, які виконували основну роботу, займав 6 хв. (м'язи плеча – 3 хв. і м'язи передпліччя – 3 хв.), інша рука масажувалась 3 хв. (м'язи плеча – 2 хв. і передпліччя – 1 хв.).

В обох сенсах масажу (12 і 15 хв.) час на прийоми розподілявся: розминання – 70%, вижимання – 20%, розтирання (тільки по фасції трапецієподібного м'яза і на верхньому грудному відділі хребта) – 5% і на прийом погладжування, поштовхи і ударні прийоми – 5% від загального часу сеансу масажу. Верхня частина спини масажувалась однаково з лівого і правого боку, оскільки утримання і особливо натягування лука

виконується за рахунок скорочення м'язів спини, що приводять лопатку до хребта.

При проведенні розминочного масажу (комбінований масаж) у третій експериментальній групі, масажували всі суглоби верхньої кінцівки (плечовий, ліктьовий і променево-зап'ястковий суглоби, а також кисть) і м'язи верхнього плечового пояса (м'язи верхньої частини спини і великий грудний, плеча та передпліччя).

В сеансах масажу по 15 і 12 хв. час на прийоми в цьому варіанті відводилося на розминання – 65%, вижимання – 10%, розтирання – 20%, погладжування, поштовхи і ударні прийоми – 5% від часу сеансу.

У комбінованому масажі, проведеному протягом 15 хв., 3 хв. відводились на м'язи верхньої частини спини і великий грудний м'яз. Масаж руки, яка виконує постріл, проводився 7 хв.: плечовий суглоб і м'язи плеча – 3 хв., ліктьовий суглоб і м'язи передпліччя – 2 хв., променево-зап'ястковий суглоб і кисть – 2 хв. Рука, що утримує лук, масажувалась 5 хв., плечовий суглоб і м'язи плеча – 3 хв., ліктьовий суглоб і м'язи передпліччя – 1 хв., променево-зап'ястковий суглоб і кисть – 1 хв.

У комбінованому масажі, проведеному протягом 12 хв., час на ділянки тіла розподілявся: 3 хв. відводилося на м'язи верхньої частини спини і великий грудний м'яз. Масаж руки, яка виконує постріл, проводився 6 хв. (плечовий суглоб і м'язи плеча – 2 хв., ліктьовий суглоб і м'язи передпліччя – 2 хв., променево-зап'ястковий суглоб і кисть – 2 хв.). Рука, що утримує лук, масажувалась 3 хв. (плечовий суглоб і м'язи плеча – 1 хв., ліктьовий суглоб і м'язи передпліччя – 1 хв., променево-зап'ястковий суглоб і кисть – 1 хв.). У цих сеансах масажу застосовувалися такі прийоми: погладжування, вижимання, розминання, розтирання, рухи пасивні і з опором, поштовхи і ударні прийоми.

На руці, що утримує лук, більше часу приділялося масажу плечового суглоба і м'язів плеча. На руці, яка виконує постріл, більш детально опрацьовувалися дельтоподібний і двоголовий м'язи, ліктьовий суглоб, згиначі пальців кисті, зап'ясток і фаланги пальців. Верхня частина спини масажувалась однаково з обох сторін, тому що утримання і, особливо, натягування лука виконується за рахунок скорочення м'язів спини, що призводять лопатку до хребта.

Після загальної розминки в контрольних групах і розминочного масажу в експериментальних групах проводилася спеціальна розминка для всіх спортсменів. Спеціальна розминка готувала стрільків до виконання специфічних вправ і сприяла виникненню оптимального співвідношення процесів збудження і гальмування в корі головного мозку, встановлення відповідних нервових процесів і зв'язків, що забезпечують прояв динамічного стереотипу майбутньої дії. Спеціальна розминка здійснювалася з урахуванням підбору і виконання вправ, що забезпечують комплексний характер розминки стрільця з лука. До і після розминки лучники контрольних і експериментальних груп виконували контрольні постріли: 10 серій (кожна серія по 3 постріли) на дистанції 18 м. Результати стрільби з лука в процесі експерименту відображені в таблиці 1.



Таблиця 1

**Показники стрільби з лука спортсменів в процесі експерименту
при тривалості масажу 15 хв.**

Групи	До розминки	Після заг. та спец. розминки	Після масажу та спец. розминки	Різниця	До розминки	Після заг. та спец. розминки	Після масажу та спец. розминки
	Очки				% від 300 очків		
К1	273,2	279,1	-	5,9	91,0	92,8	-
К2	271,7	278,6	-	6,9	90,5	92,3	-
Е1	271,5	-	285,1*	13,6	90,5	-	95,0
Е2	272,4	-	281,3*	8,9	90,8	-	93,7
Е3	271,7	-	282,6	10,9	90,4	-	94,2
при $p < 0,05^*$							

До розминки у 1-й і 2-й контрольних групах результат склав 273,2 і 271,7 очок, в 1-й, 2-й і 3-й експериментальних групах відповідно: 271,5, 272,4 і 271,7 очок.

Порівнюючи показники стрільби до і після розминки, слід зазначити значне підвищення результату в усіх експериментальних групах, в яких застосовувався 15-ти хвилинний розминачний масаж в поєднанні зі спеціальною розминкою (в Е1 результати зросли на 4,5%, в Е2 – на 2,9%, в Е3 – на 3,8%). При цьому у спортсменів контрольних груп, з якими проводилась тільки стандартна розминка, відзначили лише незначне поліпшення (в К1 і К2 відбулося збільшення на 1,8%).

Всі показники стрільби з лука до проведення стандартної розминки у спортсменів контрольної групи і до виконання 12-ти хвилинного розминачного масажу і спеціальної розминки у лучників експериментальних груп були практично однакові (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники стрільби з лука спортсменів в процесі експерименту
при тривалості масажу 12 хв.**

Групи	До розминки	Після заг. та спец. розминки	Після масажу та спец. розминки	Різниця	До розминки	Після заг. та спец. розминки	Після масажу та спец. розминки
	Очки				% від 300 очків		
К1	273,3	279,1	-	5,9	91,0	92,8	-
К2	271,7	278,6	-	6,9	90,5	92,3	-
Е1	271,2	-	282,3*	11,1	90,4	-	93,9
Е2	273,6	-	280,4*	7,8	91,2	-	92,9
Е3	272,3	-	281,7*	9,4	90,7	-	93,3
при $p < 0,05^*$							

Порівнюючи показники стрільби до і після розминки, слід зазначити підвищення результатів у спортсменів експериментальних груп, з якими проводився 12-ти хвилинний розминачний масаж в поєднанні зі спеціальною розминкою (в Е1 результати підвищилися на 3,5%, в Е2 на 2,4% і в Е3 на 2,6%). При цьому у спортсменів



контрольних груп, з якими проводилась тільки стандартна розминка, відзначається лише незначне поліпшення результатів (в K1 і K2 сталося збільшення на 1,8%) (табл. 2).

Висновки. Таким чином, аналіз результатів стрільби показує, що більш ефективним є застосування розминочного масажу у поєднанні зі спеціальною розминкою, ніж проведення стандартної і спеціальної розминки. Найбільш значущі результати спостерігалися в першій експериментальній групі, в якій проводився розминочний масаж суглобів верхніх кінцівок і спеціальна розминка.

Аналізуючи результати стрільби при тривалості сеансів розминки масажу по 12 і 15 хв., ми виявили, що 15-ти хвилинний розминочний масаж є більш ефективним (в сеансі тривалістю 15 хв. результат стрільби склав 285,1 очка, а при 12-ти хв. сеансі 282,3 очка).

Отже, найбільшого ефекту для покращення точності рухів стрільців можна досягнути при поєднанні масажу суглобів верхніх кінцівок (сеанс 15 хв.) та спеціальної розминки. Основу розминочного масажу повинні складати такі прийоми як погладження, розминання, розтирання, потрушування, пасивні та з опором рухи.

Література:

1. Горелова ЛВ. Краткий курс лечебной физической: культуры и массажа. Ростов н/Д.: Феникс, 2007. 224 с.
2. Дубровский ВИ. Спортивный массаж: Учеб. пособ. для высш. и сред. учеб. заведений по физ. культ. М.: ШАГ, 1994. 448 с.
3. Латенко СБ, Копчинская ЮВ. Методологія використання сучасних технологій фізіотерапії з метою відновлення фізичної працездатності спортсменів. Режим доступу: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/42518/1/NPU_2017_3K_p249-253.pdf
4. Підкопай ДО. Спортивный массаж: навч. посібник. Харків: Колегіум, 2015. 176 с.

ОСОБЛИВОСТІ РЕАГУВАННЯ У КОНФЛІКТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КОМАНДНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Дакал Наталія,

0000-0002-7030-5112

Зубко Валентина,

0000-0002-7114-6707

Черевичко Олександр,

0000-0003-3053-7100

Національний технічний університет України «Київський політехнічний університет імені Ігоря Сікорського», м. Київ

Вступ. Специфіка конфліктної взаємодії у спортивній сфері визначається особливостями спортивної діяльності, з одного боку, та особистістю спортсмена як



суб'єкта цієї діяльності – з іншого [3]. Суттєво впливають на рівень конфліктності особливості конкретного виду спорту, рівень майстерності спортсмена, його ігрове амплуа. Зокрема, у дослідженні Г. Шиллінга [4] встановлено, що волейболістки у позиції нападників більш агресивні, ніж захисниці, що може свідчити про прагнення звинувачувати оточуючих у помилках та невдачах, тобто про конфліктність поведінки.

У спортивній діяльності, особливо у командних видах спорту, з наростанням розбіжностей міжособистісні відносини стають яскраво вираженими і носять більш негативний характер, вони впливають на психологічний мікроклімат в команді, а виникнення конфліктних ситуацій ускладнюють рішення поставлених завдань перед спортивною командою.

Мета дослідження – визначити способи реагування на конфліктні ситуації у студенток, які займаються волейболом.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науко-методичної літератури та інтернет джерел, психодіагностичне дослідження, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення.

Вплив учасників конфлікту та умови його перебігу ніколи не здійснюється безпосередньо, а опосередкованою ланкою є образи конфліктної ситуації, які утворюються в кожного учасника конфлікту. Ці внутрішні картини ситуації включають уявлення учасників про самих себе (свої мотиви, цілі, цінності тощо), уявлення про протилежну сторону конфлікту та уявлення про ситуацію, в якій склалися і вирішуються конфліктні стосунки. Саме суб'єктивні образи, а не реальність є детермінантою конфліктної поведінки. У свою чергу, ці образи зумовлюють можливі дії, що визначають різні боки конфлікту. Оскільки ці дії взаємообумовлені, вони стають «взаємодіями» (протидіями) та визначають стратегію поведінки, яка виражається не стільки словами, скільки діями.

Під час тренувань, спортсменки, частіше працюють у парах або у трійках, де відпрацьовують різні комбінації, які потім реалізують в ігрових моментах, тому спостерігається орієнтація не лише на себе, а й на членів команди, що проявляється виникненні більшої кількості ситуацій конфліктної взаємодії.

На тренуваннях причинами конфлікту можуть бути порушення дисципліни (різне ставлення до тренувань), спотворене уявлення про свою роль у команді та бачення цієї ролі іншими, неадекватна оцінка вкладу кожного спортсмена у досягнення загального результату. До того ж у спортсменок ігрових видів спорту достовірно вищий показник маніпулятивного типу реагування у конфлікті у спортивній діяльності [1].

Відносини, що складаються в спортивних командах, не бувають непорушними, сталими раз і назавжди. Вони постійно в динаміці, безперервно змінюються. Зміни ці відбуваються або у відповідь на якісь внутрішні події, або під впливом чинників суб'єктивного порядку (зміна особистісних якостей, поведінки, мотивації, мети і т. д.).

Іноді те, що відбувається йде всім на користь, а іноді, навпаки, ефективність діяльності окремих членів або навіть всієї команди падає. Щоб уникнути непередбачуваності в розвитку даного процесу необхідно керувати відносинами в команді, направляти їх у потрібне для команди русло. Тренер повинен постійно стежити за динамікою відносин, вловлювати підвищення конфліктності, психологічної



напруженості і вживати відповідних заходів [2].

У дослідженні брали участь 12 студенток, які відвідують секційні заняття з волейболу на базі КПІ. Застосовувалося психодіагностичне дослідження за методикою «Оцінка методів реагування у конфлікті» К.Н. Томаса [5].

За даними дослідження встановлено, що способи реагування у конфлікті розділилися наступним чином, «суперництво» – 44%, «співпраця» – 16%, «компроміс» – 16%, «уникнення» – 16%, «пристосування» – 8%. Таким чином, більшості гравців переважає спосіб реагування – суперництво, тобто такі гравці прагнуть проявити себе та ставлять власні цілі вище інтересів інших людей та взаємовідносин з ними, що загалом негативно впливає на командний результат.

Гравці, які використовують такі способи реагування в конфлікті, як співпраця та компроміс, навпаки, намагаються допомагати один одному, так розуміють, що від цього залетить результат гри, та поразка або перемога команди. Спортсменки, які використовують такий спосіб реагування в конфлікті як «пристосування», під час конфлікту відмовляються від своїх інтересів заради інтересів іншого спортсмена, щоб підтримувати з ним добрі стосунки, але в залежності від того, що виступає причиною конфлікту, даний спосіб не завжди є обґрунтованим, та може заважати спортсменові підвищувати свій професійний рівень.

Дуже важливим аспектом є значення зіграності чи спрацьованості на майданчику та порозуміння як одна з умов низької конфліктності всередині команд, так як збереження спокою не виключає енергійних дій, а дозволяє спортсменам стати ще більш діяльними і не втрачати самовладання у важкі, напружені моменти, до яких можна віднести і конфлікт.

Висновки. Так, особливістю у командних ігрових видах спорту є, по-перше, наявність більшої невизначеності ігрової ситуації, оскільки часто невідомо, який хід зробить команда суперників, по-друге, достатня тривалість часу напруженості спортсменів, по-третє, сам характер гри, коли суперник перебуває безпосередньо на майданчику. Тому важливу роль відграє тренер, який працюючи з дівчатами та акцентуючи увагу на цінності та значимості кожної для команди, проводячи аналіз роботи всіх спортсменок в командній грі, повинен звертати увагу на те, щоб кожна спортсменка бачила зв'язок між своїми діями та словами та їх наслідками і наполягати на більш усвідомленому підході до вирішення спортивних конфліктів.

Література:

1. Кашапов ММ, Огородова ТВ, Филиппович ХН. Типы реагирования в конфликте и их связь с доминирующими психическими состояниями спортсменов. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика*. 2018;8(2):182–192.
2. Ляшенко ВМ, Корж ЄМ, Подлесная Н, Розпутній О. Визначення психологічного клімату та його складових у спортивній команді з волейболу. *Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фізична культура і спорт)*. К., 2020;4(124):51–4.
3. Огородова ТВ. Психология спорта: учеб. пособие. Ярославль: ЯрГУ, 2013. 120 с.




4. Петров СИ. Конфликты в спорте и социально-психологический тренинг как средство их разрешения: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2004. 218 с.

5. Фетискин НП, Козлов ВВ, Мануйлов ГМ. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. 490 с.


ІГРИ XXXII ОЛІМПІАДИ В ТОКІО: ОСНОВНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ФЕХТУВАННЯ У СВІТІ

Дрюков Олександр,

 0000-0002-3092-0719

Хмельницький інститут соціальних технологій, м. Хмельницький

Дрюков Володимир,

 0000-0002-0709-5597

*Національний університет кораблебудування ім. адмірала Макарова,
м. Миколаїв*

Вступ. Успішний розвиток окремих видів спорту, зокрема спортивного фехтування, неможливий без систематичного і уважного вивчення тенденцій розвитку спорту вищих досягнень і світі, включаючи олімпійський спорт.

Аналіз наукової і методичної літератури, що стосується основних напрямів і тенденцій функціонування і розвитку спорту вищих досягнень на пов'язаних з ними проблем [1, 2, 5 та ін.] вказує на необхідність не тільки розробки нових напрямів та тенденцій розвитку спорту вищих досягнень, а й уточнення та доповнення існуючих відносно конкретних видів спорту. Таким чином, ця проблема є актуальною, має практичну значущість та потребує подальшого дослідження.

Мета дослідження – визначити основні тенденції розвитку спортивного фехтування у світі.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, інформаційних джерел мережі Інтернет, технічних протоколів з фехтування Ігор XXXII Олімпіади, чемпіонів світу 2017 – 2019 рр., щорічних рейтингів Міжнародної федерації фехтування 2017 – 2020 рр., аналіз і синтез, абстракція.

Результати дослідження та їх обговорення.

Спортивне фехтування в цілому розвивається згідно з тенденціями розвитку спорту вищих досягнень. Для сучасного спорту вищих досягнень характерними є такі тенденції:

– Посилення соціально-політичних функцій спорту. Нині спорт виконує багато соціальних і політичних функцій. Першою чергою, вони виявляються у формуванні здорового способу життя, у залученні до занять фізичною культурою і спортом працездатного населення, у підвищенні ролі держави у підтримці масового спорту і



спорту вищих досягнень, що проявляється у розробці відповідних нормативно-правових актів, які регулюють спортивну діяльність і соціальну захищеність спортсменів. Проте соціально-політичні функції спорту не вичерпуються переліченими напрямками, вони значно ширші. Сьогодні перемога на Іграх Олімпіад, чемпіонатах світу і Європи сприймається як успіх не тільки окремого спортсмена, а і країни, представником якої він є. Тому спорт вищих досягнень є дуже ресурсоємним інструментом для вирішення завдань внутрішньої і зовнішньої політики сучасної держави, одним із важливіших напрямів якої є політика формування її позитивного іміджу. До цього слід додати, що успішний виступ спортсменів на Іграх Олімпіад, чемпіонатах світу і Європи сприяє консолідації нації, розвитку почуття патріотизму та національної гідності.

– Прискорення розвитку комерціалізації спорту вищих досягнень. Комерціалізація спорту вищих досягнень обумовлена, насамперед, пошуком джерел фінансування підготовки і участі спортсменів у змаганнях, а також отриманням прибутку спортивними організаціями від спонсорської діяльності, продажу телевізійних прав на трансляцію різних змагань, рекламних кампаній, продажу квитків, символіки, атрибутики, засобів, отриманих завдяки укладанню контрактів зі спортсменами і тренерами. Отже, спорт вищих досягнень, за своєю суттю, внесено до підприємницької діяльності, мета якої – матеріальне забезпечення інтересів спортсменів і спортивних організацій, за які вони виступають.

– Професіоналізація спорту вищих досягнень. Ця тенденція – закономірна, оскільки розвиток спорту вищих досягнень передбачає необхідність відокремлення занять спортом у вид професійної діяльності і формування відповідної професії [3]. Так, винагорода українських спортсменів – чемпіонів і призерів – Ігор Олімпіад становить: за золоту медаль – 125 тис. доларів США, за срібну – 80 тис. доларів США, за бронзову – 55 тис. доларів США.

– Глобалізація і інтернаціоналізація спорту. Спорт вищих досягнень давно є невід'ємною частиною світової політики і економіки. Отже, можна констатувати, що сучасний спорт вищих досягнень є частиною міжнародної глобалізації і виконує в них певні і достатньо значущі функції. Основною особливістю процесів глобалізації у спорті вищих досягнень є прискорена комерціалізація і входження у сферу світового спортивного ринку.

– Підвищення ролі спортивної науки у розвитку спорту вищих досягнень. На зростання спортивних результатів у світі все активніше впливає науково-технічний прогрес. Будівництво спеціальних спортивних споруд, модернізація та створення нового інвентаря, обладнання, конструювання спеціальних тренажерів тощо – все це створює передумови для кардинального вдосконалення тренувального процесу, технічної майстерності спортсмена, є найважливішим фактором бурхливого зростання спортивних результатів та вимагає більш оперативного організаційно-управлінського реагування на зміни, що відбуваються.

Слід зазначити, що в багатьох країнах світу постійно ведеться робота з удосконалення організації, методики, наукового та медичного забезпечення



підготовки збірних команд. Особливу увагу приділяють науковим розробкам у галузі психологічної підготовки та стимуляції спортивної працездатності.

Необхідність підвищення ролі наукового та медичного забезпечення у підготовці спортсменів національних команд зазначено у довгострокових стратегічних програмах з розвитку спорту вищих досягнень, включаючи олімпійський спорт у Великій Британії, Німеччині, Китаї, Франції та інших країнах-лідерах світового спорту, де на першому місці перебуває система науково-методичного і медичного забезпечення підготовки спортсменів збірних команд і найближчого резерву [1, 4].

– Підвищення ролі телебачення у розвитку і популяризації спорту вищих досягнень. Телебачення в наш час є одним із основних засобів розвитку і популяризації спорту вищих досягнень. Посилення співпраці спорту вищих досягнень і телебачення є взаємовигідним, оскільки, з одного боку, телебачення забезпечує залучення додаткової аудиторії і фінансових засобів міжнародним спортивним організаціям, у тому числі і Міжнародному олімпійському комітету – МОК, а з іншого, спорт вищих досягнень, включаючи олімпійський спорт, не тільки залучає крупних фінансових партнерів і рекламодавців на телебачення, а і сприяє технічному прогресу.

Таким чином, взаємодія спорту вищих досягнень і телебачення прямо пов'язана не тільки з популяризацією конкретного виду спорту, а і з посиленням соціально-політичних функцій спорту, прискореним розвитком комерціалізації і професіоналізації спорту, глобалізації і конкуренції.

– Посилення боротьби з допінгом. Сьогодні боротьба з допінгом стала однією з актуальніших проблем у світовому спорті вищих досягнень. Допінгові скандали трапляються на очах мільярдів глядачів і завдають непоправної шкоди репутації держави і спорту. Сучасну концепцію у галузі боротьби з допінгом у спорті вищих досягнень наведено у Антидопінговому Кодексі ВАДА (Всесвітнє антидопінгове агентство, яке затверджене за ініціативи МОК). Згідно з ним, спортсмен несе індивідуальну відповідальність за вживання допінгу. Причому незнання про наявність заборонених засобів у препаратах, що вживає спортсмен, від цієї відповідальності не звільняє. Порушення антидопінгових правил автоматично призводить до анулювання результатів спортсмена у конкретних змаганнях з вилученням медалей, очків і призів, а також до дискваліфікації.

Перелічені тенденції визначають основну спрямованість розвитку світового спорту вищих досягнень. Слід підкреслити, що для успішності функціонування виду спорту у світі, і конкретно в окремій країні, значущість кожної виявленої тенденції є рівнозначною.

Результати наших досліджень співпадають з думкою фахівців [1, 2, 5, 6, 7 та ін.], що вивчення тенденції розвитку спорту вищих досягнень у світі створює умови для здійснення модернізації розвитку видів спорту відповідно до потреб часу.

Тенденції, характерні для сучасного спортивного фехтування, зумовлюються різними сферами розвитку спортивного фехтування як виду спорту, а також можливостями і розвитком сучасного науково-технічного прогресу.

Результати Ігор XXXII Олімпіади в Токіо дають змогу говорити про певні тенденції розвитку фехтування у світі.



По-перше, виняткову високу конкуренцію та гостру спортивну боротьбу у змаганнях з усіх видів зброї. Про дуже високе загострення спортивної боротьби свідчить, що жоден чинний чемпіон світу в особистій першості серед жінок О. Харлан (Україна) – шабля, А. Попеску (Румунія) – шпага, І. Дериглазова (Росія) – рапіра; серед чоловіків О Сан Ук (Корея) – шабля, О. Біда (Росія) – шпага, Е. Лефор (Франція) – рапіра не зміг завоювати золоту медаль.

По-друге, медалі в командній першості завоювали збірні, які змогли протягом п'яти років олімпійського циклу 2017 – 2021 рр. зберегти стабільний склад і мали лідерів в кожному виді зброї.

По-третє, розширення вікових діапазонів переможців та призерів Ігор XXXII Олімпіади. Середній вік переможців та призерів серед жінок – 29,7 років, найстарша – С. Великая (Росія) – шабля, А. Попеску (Румунія) – шпага, 36 років, наймолодша – С. Позднякова (Росія) – шабля, олімпійська чемпіонка, 24 роки. Середній вік переможців та призерів серед чоловіків – 29,3 років, найстарший – І. Рейзлин (Україна) – шпага, Ким Чжон Хван (Корея) – шабля, 37 років, наймолодші олімпійські чемпіони Р. Каннон (Франція) – шпага, Ка Лун Чон (Гонконг) – рапіра, 24 роки.

По-четверте, тенденція до більш раціонального використання найближчих резервів збірної команди країни. Найефективніше й у короткий термін вводять молодих спортсменів до еліти світового фехтування в Росії, Франції, Гонконгу, Японії.

На наш погляд, ці тенденції мають стійкий характер і мають довгострокову перспективу реалізації.

Висновки. Визначення та використання у практичній діяльності особливостей і тенденцій, які чинять суттєвий вплив на організацію і управління підготовкою спортсменів є важливим моментом у системі підготовки олімпійської збірної команди України до Ігор XXXIII Олімпіади 2024 р. у Парижі.


Література:

1. Бубка СН, Платонов ВН, редакторы. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм. Киев: Олимпийская лит., 2017. 480 с.
2. Имас ЕВ, Борисова ОВ. Профессиональный теннис: проблемы и перспективы развития: монография. Киев: Олимпийская литература, 2017. 288 с.
3. Коваленко НП. Спортсмен в умовах професіоналізації та комерціалізації спорту вищих досягнень [автореферат]. Київ: НУФВСУ, 2017, 19 с.
4. Павленко ЮО. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: Олімпійська літ., 2011. 312 с.
5. Платонов В, Есентаев Т. Организационно-управленческие модели подготовки спортсменов высокой квалификации в условиях политизации и коммерциализации олимпийского спорта. *Наука в олимпийском спорте*. 2015;2: 19 – 26.
6. Robson S. Strategic Sport Department. Routledge, 2013. 288 p.
7. Woods RB. Social issues in sport. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2016. 522 p.



СПРЯМОВАНІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ФУТБОЛІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Киричок Юрій,

 0000-0003-0627-8997

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

Вступ. Спрямованість тренувального процесу визначається завданнями, які ставляться як перед кожним окремим тренуванням, так і мікро чи мезоциклом; періодом річної підготовки та етапом багаторічного спортивного вдосконалення. Відповідно, кожна із цих складових процесу підготовки футболіста має різні засоби і методи, що дозволяє вирішувати поставлені завдання. Зокрема, кожен етап багаторічної підготовки має завдання, які відрізняються по своєму змісту.

У теорії і методиці спортивної підготовки виділяють вісім етапів багаторічної підготовки: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до найвищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження досягнень, поступового зниження результатів, вибуття зі спорту найвищих досягнень. Вони об'єднані в дві великі стадії, перша включає 1-4 етапи багаторічної підготовки; друга – з п'ятого по восьмий. Для кожної з стадій існують об'єктивні критерії ефективності підготовки і організаційно-методичні форми побудови тренувального процесу.

Мета дослідження полягає у визначенні ефективних засобів і методів підготовки футболіста на кожному з етапів багаторічної підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення.

Підготовка футболістів на етапі початкової підготовки передбачає використання різноманітних вправ із інших видів спорту та рухливих ігор, які не вимагають значного фізичного і психічного навантаження для їх виконання. Розвиток технічних навичок орієнтується на широке освоєння різноманітних рухових дій. У навчально-тренувальному процесі не потрібно домагатися стабілізації зовнішньої форми рухів і стійкої рухової навички. У виконанні вправ потрібно звертати увагу на динаміку і ритм. Дана обставина обумовлена досить швидким зростанням, фізичної підготовленості [8].

Співвідношення засобів підготовки: загальна фізична підготовка (ЗФП) – 45-50%; допоміжна підготовка (ДП) – 40-45%; спеціальна фізична підготовка (СФП) – 5%.

Основні методи: ігровий і метод повторної вправи, при освоєнні техніки – цілісний метод.

Тренувальні заняття проводяться двічі-тричі на тиждень по 40-60 хв і повинні за можливістю поєднуватися з уроками фізичного виховання в школі. Річний обсяг 150-200 год.

Зміст етапу попередньої базової підготовки визначається використанням різноманітних вправ безпосередньо з футболу та інших видів спорту. Футболісти освоюють велику кількість спеціально-підготовчих вправ. Проте, спеціальні вправи є не



значною частиною в різноманітних фізичних вправах, які використовуються під час підготовки. Основою фізичної підготовки на цьому етапі повинні бути: розвиток швидкості, координації і гнучкості. Співвідношення засобів підготовки: ЗФП – 35-40%; ДП – 50% і СФП – 15% [8].

Методи: ігровий, змагальний, повторний, перемінний, круговий та ін. У технічній підготовці, поряд з цілісним, широко використовується розчленований метод навчання.

Тренувальні заняття проводяться 3-5 разів на тиждень, тривалість 1,5-2 год. Загальний річний обсяг навантаження 350-600 год.

На етапі попередньої базової підготовки основним засобом є загальна підготовка, у великій кількості використовуються вправи із споріднених видів спорту, розвиваються технічні навички. У другій половині значно більше використовується спеціалізована підготовка. У навчально-тренувальному процесі необхідно застосовувати засоби, що підвищують функціональний потенціал футболіста, проте не користуючись великим обсягом роботи, характер якого максимально наближений до умов змагання [10].

Побудова навчально-тренувального процесу на етапі підготовки до вищих досягнень визначається його основним завданням: виведення футболіста на рівень найвищих досягнень у змагальній діяльності.

Даний етап у порівнянні з попередніми передбачає збільшення засобів спеціальної підготовки, зростання кількості змагань, яка спрямована на досягнення високих результатів. Тренування характеризуються застосуванням засобів, які можуть викликати активізацію протікання адаптаційних процесів. Сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають величин, близьких до максимальних, широко плануються заняття з великими навантаженнями, кількість занять у тижневих мікроциклах може досягнути 10–12 і більше, різко зростають змагальна практика і об'єм спеціальної психологічної, тактичної та інтегральної підготовки [8].

Принципово важливим моментом є забезпечення умов, при яких період максимальної схильності спортсмена до досягнення найвищих результатів збігається з періодом найінтенсивніших і найскладніших у фізичному, техніко-тактичному, психологічному, координаційному планах тренувальних навантажень.

Особливістю підготовки футболістів на етапі збереження досягнутих результатів є те, що висока результативність у кожному тренувальному макроциклі вже не пов'язана з підвищенням рівня підготовленості, здатного привести спортсмена до найвищих досягнень. У кращому випадку йдеться про повторення раніше продемонстрованого, а вихід на найвищий рівень в окремих компонентах спортивної майстерності внаслідок вишукання прихованих резервів зазвичай супроводжується зниженням раніше досягнутого рівня – в інших [11].

Підготовка на цьому етапі характеризується суто індивідуальним підходом. Обумовлено це тим що, великий стаж підготовки конкретного футболіста допомагає всебічно вивчити притаманні йому особливості, сильні і слабкі сторони, виявити найбільш ефективні методи і засоби підготовки, варіанти планування тренувального навантаження. Другий фактор, який обумовлює використання індивідуального підходу



в тренувальному процесі є зниження функціонального потенціалу організму і його адаптаційних можливостей, обумовлене як природними віковими змінами систем та органів, так і високим рівнем навантажень на попередніх етапах багаторічного тренування, а нерідко і наслідками травм, не дозволяє не тільки збільшити навантаження, а й втримати їх на раніше доступному рівні. Також потрібно враховувати, що в футболістів, які за віком знаходяться на етапі збереження досягнень сповільнюються відновні реакції, відповідно потрібно збільшувати паузи між вправами, які виконуються з високою інтенсивністю.

Важливою особливістю даного етапу підготовки є приділення значної уваги удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності, усуненню окремих недоліків у рівні фізичної підготовленості [5].

Етап поступового зниження досягнень. Підготовка на цьому етапі, характеризується зниженням сумарного обсягу тренувальної і змагальної діяльності, суто індивідуальним підходом до побудови процесу підготовки, підвищеною увагою до загальної і допоміжної підготовки. Важливим моментом підготовки на даному етапі багаторічного вдосконалення може стати перехід на систему побудови річної підготовки з меншою кількістю циклів (із двоциклової – на одноциклову, з 3–4-циклової – на двоциклову).

Для футболіста, який перебуває на заключному етапі багаторічної підготовки, організм якого чималою мірою вичерпав свої адаптаційні ресурси особливого значення набуває ефективне використання позатренувальних і позазмагальних факторів. Не менш важливим є контроль функціонального стану і підготовленості, що необхідне в тому числі для виявлення невикористаних резервів і профілактики захворювань і травм. Велике значення має застосування нових технічних засобів, тренажерів, інвентарю, що справляє у тому числі і сприятливий психологічний ефект.

Етап виходу зі спорту найвищих досягнень. Тренувальні і змагальні навантаження сучасного спорту, зокрема футболу приводять до дуже серйозної перебудови найважливіших функціональних систем організму: серцево-судинної, дихальної і м'язової, які відповідають вимогам тренувальної і змагальної діяльності, але є неадекватними вимогам звичайного життя [9].

Відповідно, припинення занять спортом вимагає зміни способу життя – адекватного режиму харчування, використання специфічних програм фізичних навантажень, медико-біологічного контролю і управління протіканням реакцій деадаптації. У випадку раціональних змін способу життя нейтралізуються негативні щодо здоров'я спортсмена наслідки спорту найвищих досягнень або навіть реалізуються сильні сторони спортивної підготовки, які забезпечують високу якість подальшого життя. Якщо ж спортсмен різко кидає спорт і переходить до пасивного способу життя, то в переважній більшості випадків у віддаленому періоді неминучі негативні наслідки занять спортом, які негативно позначаються на здоров'ї спортсменів, якості і тривалості їх життя [11].

Збереження того стану речей, при якому останній старт спортсмена в його кар'єрі означає втрату інтересу до його фізичного стану і стану здоров'я з боку спортивних організацій, неприпустиме.



Висновки. Використання доцільних методів і тренувальних засобів дозволяє ефективно вирішувати завдання кожного з етапів багаторічної підготовки. Раціонально побудований навчально-тренувальний процес є передумовою ефективної спортивної підготовки. Знання вікових анатомо-фізіологічних і морфо-функціональних показників є основою для планування навантаження певного характеру, об'єму і інтенсивності. Врахування всіх цих факторів було викладено в тексті тез, що вказує на досягнення мети написання.


Література:

1. Артемьева НК, Лавриченко ВВ, Середа ВН. Биологические и педагогические основы подготовки юных футболистов. Краснодар: КГУФКСТ, 2007. 68 с.
2. Афонский ВИ. Организация и содержание тренировочного процесса на этапах годового цикла подготовки квалифицированных футболистов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». Тула, 2004. 24 с.
3. Ашмарин ДВ. Особенности адаптационных процессов у юных футболистов 11–16 лет: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». Челябинск, 2006. 24 с.
4. 4.Беленко ИС. Влияние занятий спортом на функциональное состояние нервной и дыхательной систем юных футболистов 10–15 лет разных соматотипов: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. биол. наук: спец. 03.03.01 «Физиология». Майкоп, 2010. 21 с.
5. Верхошанский ЮВ. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса. *Теория и практика физической культуры*. 2005;4:2-14.
6. Волков ЛВ. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 296 с.
7. Корягина ЮВ. Спортивная хронобиология: проблемы и перспективы. *Лечебная физкультура и спортивная медицина*. 2014;3(123):38-43.
8. Костюкевич ВМ. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навч. посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
9. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, 2015. Кн. 2, 752 с.
10. Платонов ВН. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
11. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.



ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ З БАСКЕТБОЛУ В УКРАЇНІ

Комоцька Оксана,

 0000-0003-3109-1120

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

Вступ. Інформатизація сучасного суспільства надала суттєві переваги у можливості аналізу досягнень сучасних спортсменів різних видів спорту [7]. Схвалення та, частіше, критика якості виступів спортсменів різного рівня підготовленості та кваліфікації після участі у змаганнях спрямована на підведення підсумків навчально-підготовчого процесу, характеристику нереалізованого потенціалу і окреслення майбутніх перспектив [1, 3]. Підняті питання якості виконаної роботи тренерського складу зазвичай стосуються можливостей реалізації запланованого навчально-тренувального процесу і аналізуються через призму фінансування.

У доступній навчально-методичній літературі належним чином не відображено алгоритм, зміст і науковий аналіз можливостей підготовки тренерів та набуття майбутніми фахівцями відповідної кваліфікації з виду спорту, в тому числі і тренерів з баскетболу [2, 6]. Особливого значення методичні підходи до навчання майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту набули завдяки сучасним тенденціям освітнього процесу, викликаним через умови пандемії коронавірусу [5].

З'ясування зазначеного за подальшої нормативно-правової підтримки дозволить конкретизувати структуру підготовки тренерів з баскетболу і надати поштовх до якісної підготовки тренерів з баскетболу і, як наслідок, подальшого запиту про результати їх роботи.

Мета дослідження – дослідити освітньо-кваліфікаційні можливості підготовки тренерів з баскетболу в Україні.

Матеріал і методи дослідження. Задля досягнення поставленої мети проаналізовано матеріали навчально-методичної роботи з питань підготовки майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту (тренерів з баскетболу). У дослідженні використано аналіз науково-методичної літератури і даних мережі Інтернет; синтез і контент-аналіз документів, представлених на офіційних сайтах закладів вищої освіти і федерації баскетболу України.

Результати дослідження та їх обговорення.

Вивчення питання підготовки тренерів з баскетболу має аргументовані підстави через необхідність з'ясування питання якості освітнього процесу і можливостей підвищення кваліфікації, удосконалення вмінь та навичок, необхідних в тренерській роботі та форм їх оптимізації у процесі тренерської кар'єри фахівця.

Стратегічні підходи до підготовки тренерів потребують кардинальних змін через потребу удосконалення практичної роботи спеціалістів, що обумовлено посиленням сучасних вимог до рівня підготовленості баскетболістів, у зв'язку зі змінами матеріально-технічних умов, особливої потреби виховання у молоді культури до



здорового способу життя на основі системних занять фізичними вправами. Ці вимоги конкретизуються завданнями, представленими у оновленій навчальній програмі для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю [4], що висувуються до роботи тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Розглядається система підготовки юних спортсменів через сукупність знань, принципів і методів у практичній діяльності завдяки ефективному процесу організації і управління вихованням баскетболістів з метою якісної підготовки резерву збірних команд різних вікових категорій та подальшого досягнення високих результатів на міжнародних змаганнях. Проте, виконання зазначених завдань стосуються реалізації тренерського потенціалу, який має забезпечувати умови зростання спортивної майстерності гравців на засадах досягнення високого рівня техніко-тактичної, фізичної, теоретичної і психологічної підготовленості з можливістю реалізації набутих практичних вмінь в змагальній діяльності.

Вивчення можливостей працевлаштування тренером по баскетболу в Україні дозволяє зробити логічний висновок, що рівень готовності фахівця до тренерської діяльності потребує представлення диплому про спеціалізовану вищу освіту, що може бути отримана виключно у ЗВО. Підвищенням кваліфікації, а відтак, удосконаленням рівня підготовленості тренера з баскетболу займається федерація баскетболу України (ФБУ).

Впроваджені форми забезпечення можливості розвитку тренера реалізуються через проведення семінарів і за допомогою ліцензування визначенням відповідності задля роботи тренером з конкретно віковою групою (категорії «А», «В» і «PRO»). Таким чином, структура підготовки тренера по баскетболу здійснюється в умовах отримання базової підготовки у ЗВО і удосконалення рівня підготовленості під контролем ФБУ.

Вивчення доступної навчально-методичної документації надало підстави з'ясувати, що заклади вищої освіти скорочують кількість годин, відведених на підготовку тренерських кадрів взагалі. Реалізується це через обов'язкові для вивчення тренерської діяльності дисципліни: теорія і методика обраного виду спорту, теорія методика фізичного виховання, психологія, педагогіка, медико-біологічні дисципліни.

Серед 59 закладів вищої освіти, що готують фахівців в галузі фізичної культури і спорту, лише незначна кількість спеціалізованих ЗВО створює можливості фахової підготовки тренерів з баскетболу, викладаючи теорію і методику обраного виду спорту (баскетбол) зі специфікою вивчення видів підготовки юних баскетболістів, що забезпечує можливість отримання на бакалавраті якісних знань стосовно роботи тренера ДЮСШ. Переважна більшість навчальних закладів надають освітні послуги у форматі об'єднання майбутніх тренерів за видами спорту і отримання необхідних знань, вмінь та навичок через узагальнену форму викладу змісту матеріалів без цілеспрямованої специфіки та занурення у характерні особливості навчання грі баскетбол.



Висновки. На основі результатів проведеного дослідження виявлено і обґрунтовано сучасні підходи до структури та змісту підготовки тренера по баскетболу. Виявлено обмежені освітньо-кваліфікаційні можливості підготовки тренерів з баскетболу в Україні, що сформовані переважно на основі отримання загальних базових знань у закладах вищої освіти і підвищення кваліфікації в умовах специфіки контролю федерацією баскетболу України за допомогою ліцензування.

Перспективи подальших досліджень ґрунтуються на необхідності вивчення змісту навчальних матеріалів тренерів з баскетболу, кількості часу, відведеного в освітніх програмах на засвоєння основних освітніх компонентів та практично-орієнтоване навчання з метою набуття відповідних знань, вмінь та навичок для тренерів по баскетболу, необхідних для проведення якісного навчально-тренувального процесу.


Література:

1. Данилко М, Толкач В. Сучасні уявлення про сутність і структуру діяльності тренера. *Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту*. 2010;22-25.
2. Балацька ЛВ. Теорія і методика викладання баскетболу в закладах вищої освіти: навч.-метод. посібн. Чернівці: Чернів.нац.ун-т, 2018;95.
3. Комоцька О. Сучасні підходи до специфіки тренерської діяльності. III Міжнародна науково-практична онлайн-конференція «Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики» за заг. ред. О. В. Ярмолюк. Київ. ун-т імені Бориса Грінченка. 2021;52-54. DOI: 10.28925/2021.51213168conf
4. Поплавський ЛЮ, Маслова ОВ, Безмилов ММ, Мітова ОО, Мурзін ЄВ, Четвертак ОА. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Міністерство молоді та спорту України, Республіканський науково-методичний кабінет, ФБУ. 2019:166.
5. Рябинчук І, Сушко РО. Особливості дистанційного навчання майбутніх викладачів фізичного виховання в умовах пандемії коронавірусу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021;5(136):98-102. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).23)
6. Сопотницька ОВ. Деякі аспекти та шляхи підготовки фахівців фізичного виховання до тренерської діяльності. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: зб. наук. пр. Київ – Вінниця: ТОВ «Планер», 2010;24:506-9.
7. Сушко РО. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації (на матеріалі баскетболу). Київ: Центр учбової літератури, 2017;360.



ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВИСТУПІВ СПОРТСМЕНІВ НА ЧЕМПІОНАТАХ СВІТУ ЗІ СТРИБКІВ НА БАТУТІ В 2019 ТА 2021 РР.

Коханська Софія,

 0000-0003-3387-1403

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

Вступ. Стрибки на батуті – це один складнокоординаційних видів спорту, який входить до програми Ігор Олімпіад та має широку міжнародну популярність. Розвиток даного виду спорту в світі покладений на Міжнародну федерацію гімнастики (FIG). Станом на 2021 р. ряд авторів, серед яких Т. Heinen й Ф. Krepela [2] займаються ретроспективним аналізом розвитку стрибків на батуті в світі. М. Kosova, Y. Luo, S. Wang [3, 4] досліджують особливості системи підготовки спортсменів на національному рівні, а такі науковці, як К. Ferger та Ф. Helm [1] займаються питаннями взаємозв'язку між системою проведення змагань та результативністю спортсменів.

В той же час існує незначна кількість наукової літератури, яка присвячена питанням порівняльного аналізу компонентів змагальної діяльності спортсменів на змаганнях міжнародного рівня, що й обумовило актуальність проведеного дослідження.

Мета дослідження – порівняти компоненти змагальної діяльності спортсменів-фіналістів на чемпіонатах світу зі стрибків на батуті в 2019 та 2021 рр.

Матеріал і методи дослідження. Матеріал дослідження – результати виступів спортсменів, які посіли 1-8 місця на чемпіонатах світу зі стрибків на батуті в 2019 та 2021 рр. Методи дослідження: аналіз літературних джерел та протоколів змагань, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Система оцінювання виступів спортсменів в стрибках на батуті регулюється міжнародними правилами змагань, які розробляються та затверджуються технічним комітетом зі стрибків на батуті FIG один раз на чотири роки перед кожним новим олімпійським циклом. У зв'язку із перенесенням Ігор XXXII Олімпіади в Токіо, чемпіонат світу 2021 р. пройшов згідно попереднього видання правил (2017-2020 рр.), тому і порівняльний аналіз компонентів змагальної діяльності спортсменів є допустимим [5].

В період з 2017 по 2021 рр. змагальна діяльність в стрибках на батуті оцінювалася за чотирма параметрами – складністю виконаних вправ, оцінками техніки, горизонтального переміщення по сітці та часу виконаних вправ. У попередній програмі спортсмени виконували по дві вправи у кваліфікації та одній у півфіналі. У фінальній частині програми спортсмени виконували одну довільну вправу.

Знадно результатів порівняльного аналізу виступів спортсменів, які посіли 1-8 місця на чемпіонатах світу зі стрибків на батуті в 2019 та 2021 рр. вагомість кожного із компонентів змагальної діяльності значно змінилася. Так, в 2021 р. найвагомим



«Спорт у XXI столітті: тенденції розвитку та підготовки спортсменів»

компонентом змагальної діяльності спортсменів стала оцінка складності виконаних елементів, яка в середньому складала 29,6% ($p \leq 0,05$) від загального результату спортсмена (рис. 1). Порівнюючи з результатами фінальних виступів на чемпіонаті світу 2019 р. цей показник був в середньому на рівні 27,3% ($p \leq 0,05$) від загального результату спортсмена.

Складність виконаних вправ чоловіків на чемпіонатах світу 2019 та 2021 рр.

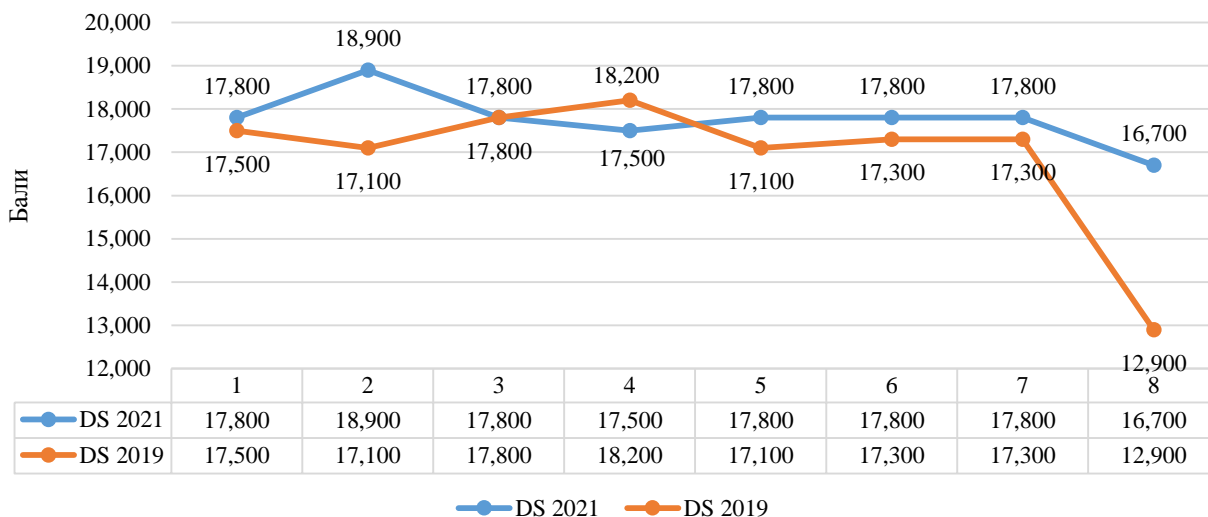


Рис. 1. Порівняльний аналіз складності виконаних вправ чоловіків на чемпіонатах світу 2019 та 2021 рр.

Другим за вагомістю компонентом змагальних вправ спортсменів в 2021 р. стала оцінка часу виконаної вправи, яка в середньому привносила 28,6% ($p \leq 0,05$) до загального результату (рис. 2). Слід відмітити, що даний компонент займав ту саму позицію і в 2019 р., що підкреслює цінність часу виконання вправи та вплив даного показника на кінцевий результат спортсмена.

Оцінка часу виконаних вправ чоловіків на чемпіонатах світу 2019 та 2021 рр.

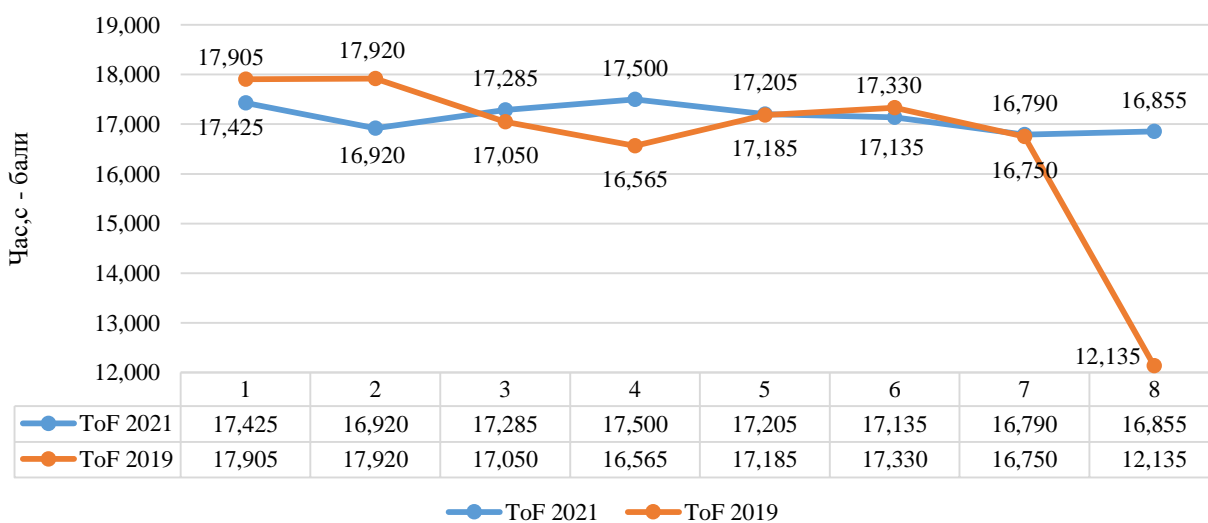


Рис. 2. Порівняльний аналіз оцінки часу виконаних вправ чоловіків на чемпіонатах світу 2019 та 2021 рр.

В той же час аналіз результатів фінальних виступів чоловіків на чемпіонаті світу 2021 р. зі стрибків на батуті показав значне зниження вагомості оцінки техніки в кінцевому результаті спортсмена (рис. 3). Так, у порівнянні з 2019 р., вагомість оцінки техніки знизилася в середньому на 2,4% і стала складати 26,3% ($p \leq 0,05$) в 2021 р.

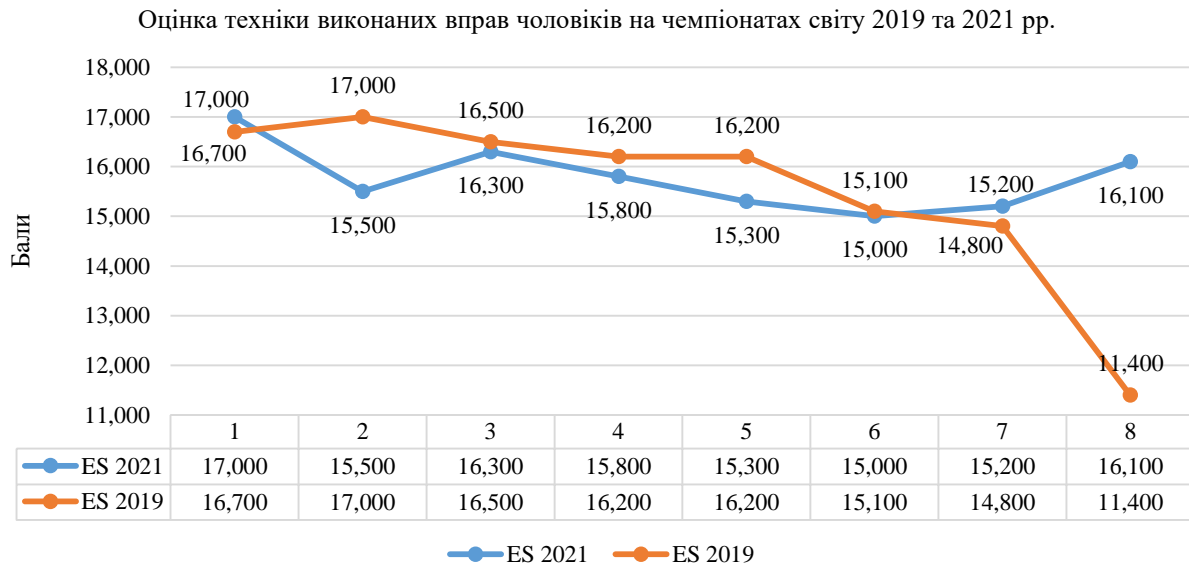


Рис. 3. Порівняльний аналіз оцінки часу виконаних вправ чоловіків на чемпіонатах світу 2019 та 2021 рр.

Четвертий компонент змагальної діяльності спортсменів – оцінка горизонтального переміщення по сітці залишився майже без змін в середньому на рівні 15,5% ($p \leq 0,05$) від загального результату спортсмена (рис. 4).

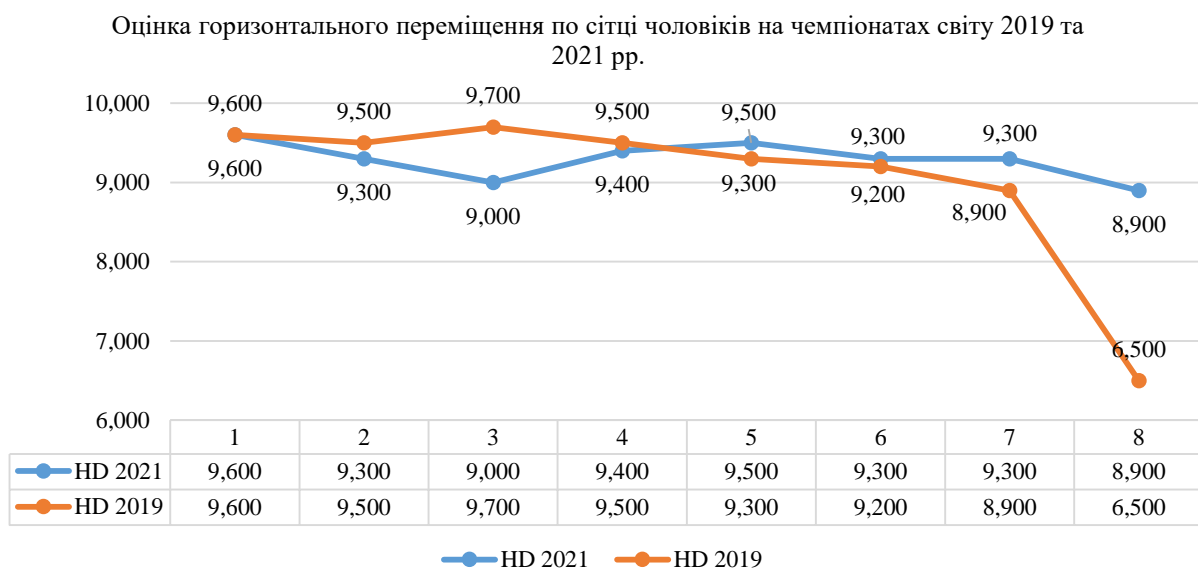


Рис. 4. Порівняльний аналіз оцінки часу виконаних вправ чоловіків на чемпіонатах світу 2019 та 2021 рр.




Висновки. Проведений порівняльний аналіз виступів спортсменів в фінальній частині чемпіонатів світу зі стрибків на батуті в 2019 р. та 2021 рр. свідчить, що вагомість кожного із компонентів змагальної діяльності значно змінилася впродовж олімпійського циклу. Один із вирішальних компонентів – оцінка техніки – став приносити в середньому на 2,4% менше балів до кінцевого результату спортсмена. Таким чином, нові компоненти змагальної діяльності – оцінка часу та горизонтального переміщення по сітці стали вагомими компонентами змагальної діяльності, які здійснюють більший вплив на загальний результат спортсмена.

Література:

1. Ferger K, Helm F, Zentgraf K. Estimating horizontal displacement deduction in trampoline gymnastics by means of constant and variable errors of landing positions: a new gold standard? *Science of gymnastics journal*. 2020;12(2):203-216.
2. Heinen T, Krepela F. Evaluating routines in trampoline gymnastics. *Science of gymnastics journal*. 2016;8(3):229-238.
3. Kosova MK, Kosova S. A comparison of time of flight and horizontal displacement scores in trampoline gymnastics routines. *Science of gymnastics journal*, 2021;13(2):221-9.
4. Luo Y, Wang S-F. Effect of the individual flight time on the performance of Chinese female elite trampolinists. *Journal of PLA Institute of Physical Education*. 2012;2:66-9.
5. Trampoline code of points FIG, 2017-2020. Lausanne; 2016. Retrieved from: http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/tra/TRA-CoP_2017-2020-e.pdf (accessed 20 October 2021).


СТРЕС І СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СПОРТСМЕНІВ

Кулаков Богдан,

 0000-0002-0219-4377

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ;

Коротя Володимир,

 0000-0001-6148-9266

Національний авіаційний університет, м. Київ;

Совгиря Тетяна,

Національний авіаційний університет, м. Київ

Вступ. Стрес і занепокоєння впливає на самопочуття спортсменів, а отже і на результативність виступу на змаганнях. Багато спортсменів щосили намагаються впоратися зі стресом і тривогою, які виникають разом із великими навантаженнями під час тренувань, вимогами їх виду спорту, а також під тиском родини та друзів. Спортивні тренери повинні бути впевнені, що вони допомагають своїм спортсменам використовувати методи, які допомагають знизити рівень стресу та занепокоєння.

Спортсмени по-різному реагують на стрес. Часто спортсмени не справляються зі стресом належним чином і не знають, як впоратися зі стресом, тому їм доводиться звертатися за допомогою ззовні. Здорові способи боротьби зі стресом для спортсменів



– це займатися приємними справами, дбати про своє тіло, зберігати позитивний погляд на речі, підтримувати позитивний настрій, практикувати методи релаксації, розмовляти з іншими та отримувати допомогу від професіонала.

Багато спортсменів не знають, як впоратися зі стресом, і зазвичай потребують допомоги, коли справа доходить до стресу. Через це у багатьох випадках тренер виявляється першим, до кого звертається спортсмен, коли він перебуває у стані стресу.

Тренер повинен знати доступні ресурси та знати, які кроки потрібно зробити, щоб надати спортсмену необхідну допомогу. Також у спортсменів існує багато проблем зі здоров'ям, пов'язаних із високим рівнем стресу. До них відносяться, синдром подразненого кишечника, шкірні захворювання, такі як виразки, респіраторні захворювання та сексуальна дисфункція. Як тільки у спортсмена розвивається один із цих станів, спортивному тренеру та медичним працівникам необхідно сісти разом зі спортсменом та спробувати з'ясувати причину цього стану. Їм потрібно пам'ятати, що причиною може бути стрес, і пропонувати спортсменам способи впоратися зі стресом. Спортсмену, можливо, доведеться скоригувати свої харчові звички, а також внести інші зміни до способу життя, щоб допомогти впоратися зі стресом та проблемами зі здоров'ям.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз наукової літератури про вплив стресу на психологічний стан спортсмена і рівень їх стресостійкості.

Матеріал і методи дослідження: аналіз та узагальнення наукових відомостей щодо особливостей впливу стресогенних факторів на психологічний стан спортсменів у їх спортивній діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення.

В останні роки в наукових дослідженнях акцент робиться більше на взаємозв'язок між бойовими мистецтвами та агресією (61% всіх проаналізованих досліджень) [4]. Незважаючи на переваги фізичних вправ і занять спортом для психічного здоров'я, деякі спортсмени відчують психологічні, емоційні та поведінкові проблеми [2]. Існує багато факторів, які можуть вплинути на психологічний стан спортсменів і таким чином змінити його від оптимуму, необхідного для виступу на змаганнях. Як зазначили науковці є багато ознак і симптомів стресу, і всі вони різні, одна ознака або симптом, описаний одним спортсменом, може не збігатися з тим, що відчуває інший спортсмен.

Вчені описали сім категорій, у яких спортсмен може відчувати стрес. Це такі категорії як: афективні, поведінкові, біологічні/фізіологічні, когнітивні, уявні, міжособистісні та сенсорні. Кожна категорія має свої ознаки. До афективних ознак відносяться: тривога, гнів, почуття провини, депресія, сором та почуття жалості до себе.

До поведінкових відносяться: порушення сну, занепокоєння, агресивна поведінка, зловживання алкоголем або наркотиками, плач, погана успішність.

Біологічні або фізіологічні ознаки включають м'язову напругу, прискорене серцебиття, розлад шлунка, спазми шлунка, біль та головний біль. Когнітивні ознаки – це розчарування, занепокоєння, спотворення, перебільшення, нереалістичні очікування щодо результатів, самогубні заяви та інвалідність.



До уявних ознак відносяться образи невдач, образи повторних травм, спогади про травми, образи безпорадності та збентеження. Міжособистісні ознаки включають маніпуляції та аргументацію. Остання категорія, сенсорна, включає напругу, нудоту, холодний піт, липкі руки, біль та метеликів у животі.

Є багато факторів, які можуть викликати у спортсмена стрес або тривогу. Факторами, які можуть посилити стрес та тривогу, є: фізичні вимоги, психологічні вимоги, вимоги навколишнього середовища, очікування та тиск для виконання високих стандартів, інші важливі фактори стресу, проблеми у взаєминах та побоювання щодо життєвого спрямування [3]. Г. Коробейников, Л. Коробейникова, Т. Рычок, В. Мищенко [1] в своїх дослідженнях встановили зв'язок між віком спортсменів і стресостійкістю до психо-емоційної напруги. Існує чотири запропоновані основні причини реакції змагального стресу перед змаганням, які включають:

1. Припущення у тому, що психологічний настрій спортсмена до змагань може спричинити його наступні результати.

2. Припущення, що спортсмен має певний контроль за своєю психологічною підготовкою в період, що передує спогляданню.

3. На практичному рівні цей період набагато доступніший для дослідників, ніж період самої конкуренції.

4. Якщо передзмагальна тривога є негативним джерелом відхилень від результатів, лікар може допомогти у розвитку відповідного стану перед змаганнями.

Як зазначають автори, одним із способів подолання стресу та формування стресостійкості є копінг-стратегія, яка визначає успішну або неуспішну адаптацію спортсмена до змагальної діяльності. Дослідження Т. Петровської, показали, що коли йдеться про стресостійкість та можливості адаптації та подолання стресу, високому рівню адаптації сприяють «низька агресивність, середній рівень ригідності, самоконтролю, власної ефективності й адекватна самооцінка, а також високий рівень лабільності, конформності й креативності».

Висновки. Виявлені чинники вказують на необхідність навчати спортсменів контролювати поведінку і свій передстартовий стан. Це можна здійснювати за допомогою методів психорегульовального тренування, групових й індивідуальних бесід, психотехнічних вправ і розслаблювального масажу, що дасть можливість зменшити вплив значущих стрес-факторів і покращити результативність змагальної діяльності.

Література:

1. Коробейников ГВ, Коробейникова ЛГ, Рычок ТН, Мищенко ВС. Возрастные особенности стрессоустойчивости у элитных спортсменов. *Вісник Черкаського університету*. 2015;2:128-133.

2. Mann BJ, Grana WA, Indelicato PA, O'Neill DF, George SZ. A survey of sports medicine professionals regarding psychological issues in patient-athletes. *American Journal of Sports Medicine*. 2007;35:12:2140-7.


3. Reilly T, Williams AM. Science and soccer. New York, New York: Routledge, 2003.

4. The Social-Psychological Outcomes of Jikkemien Vertonghen and Marc Theeboom Martial Arts Practise Among Youth: A Review *Journal of Sports Science and Medicine J Sports Sci Med*. 2010 Dec; 9(4):528–537.




СТРУКТУРА ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВОРОТАРЯ У ФУТБОЛІ

Лаврентьєв Олександр,

 0000-0002-6960-0237

Крупеня Світлана,

 0000-0001-7888-1133

Татаренко Максим,

Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь

Вступ. Сучасний рівень розвитку ставить високі вимоги до фізичної підготовки футболістів. Фізичну підготовленість не можливо розглядати окремо, а варто представляти як складову єдиного цілого, у якому технічні рішення тісно пов'язані з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена, а також конкретними умовами зовнішнього середовища, в якому виконується спортивна дія [1].

Для командних ігрових видів спорту (зокрема футбол) характерна присутність на ігровому майданчику, складу гравців, що регламентованого правилами змагань. Кожен із них виконує певні функції відповідно до існуючих ігрових амплуа. Особлива роль відводиться воротареві. Він знаходиться на останньому рубіжі оборони та своїми діями впливає на результативність атакуючих дій суперників як в окремій ігровій фразі, так і в ігровому протиборстві в цілому.

Мета дослідження – узагальнити теоретико-методичні аспекти організації та побудови підготовки воротарів у футболі.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження, перегляд відеозаписів змагальної діяльності команд та дій воротаря у футболі.

Результати дослідження та їх обговорення.

До основних рухових дій воротарів у більшості спортивних ігор відносять стійки та переміщення у створі воріт та на виходах, включаючи стрибки, ривки та випадки; махові рухи руками та ногами; прийоми відображення та оволодіння спортивним снарядом; введення його у гру. Одним із найважливіших факторів, що впливають на успішність воротарської діяльності, є вибір позиції в кожній ігровій ситуації. Воратар активно відстежує дії польових гравців, оцінює ігрову ситуацію. Він після відображення або затримання м'яча повинен миттєво розпочинати атаку своєї команди вкиданням або вибиванням м'яча партнерам. Подальше зниження емоційної напруги в пасивній для воротаря фазі вимагає від нього збереження готовності активно включитися в гру при швидкій несподіваній зміні ігрової ситуації [2, 4, 6, 10].

Кожна техніко-тактична дія, яку застосовує футболіст на футбольному полі, передбачає прояв певних рухових якостей. Найчастіше техніко-тактичні дії вимагають комплексного прояву рухових якостей, які можуть поєднуватись як послідовно, так і одночасно при їхньому застосуванні [1, 10].



Кількісно-якісні параметри ігрової діяльності змагань воротарів визначаються специфікою різновидів спортивних ігор. Так в таблиці 1 показані дії воротарів з деяких ігрових видів спорту.

Таблиця 1

Рухові дії воротарів з ігрових спорту під час гри

Футбол		Хокей		Гандбол	
техніко-тактичних дій	кроки	техніко-тактичних дій	кроки	техніко-тактичних дій	кроки
до 50	≥ 500	до 85	±150	до 200	±360

Обсяг рухових дій воротарів, поступається польовим гравцям, але при цьому відрізняється великою нервовою напругою та високим ступенем психологічної концентрації [7, 9]. Це зумовлено вимогами постійного збереження зібраності та готовності до дій у відповідь. Також це пов'язано з кількістю залучених, згідно правил, спортсменів будь-якого амплуа, інтенсивністю гри, відстанню між воротарськими площадками тощо.

Гра та поведінка воротаря залежить від його кваліфікації, рівня змагань. Розглядаючи діяльність воротаря то головна відмінність у його діях при лізі Чемпіонів або ліга Європи УЄФА 48,9% часу всієї гри проводять у спокійному стані, спостерігаючи за діями своїх польових гравців. На такий же стан у воротарів збірної команди припадає 41,5% часу гри, а у воротарів прим'єр ліги на відносний відпочинок припадає лише 32,3% ігрового часу.

Величезна різниця спостерігається й у тривалості екстремальних фаз у змагальній діяльності воротарів. Найменше клопоту з відображенням м'яча нападники завдають воротарям ліги Чемпіонів або ліга Європи УЄФА – 21,4%. У воротарів збірної команди частка екстремальних фаз у грі становить 31,3%. Приблизно такий самий показник і у воротарів прим'єр ліги – 34,3%.

За рівнем фізіологічного навантаження гри офіційних змагань значно вищі, ніж тренувальні. На рис. 1 вказана активна та пасивна діяльність воротаря, яку він повинен проводити під час змагальних та тренувальних заходах.

Епізодичні підключення воротаря до атаки повинні бути зваженими та продиктованими командними інтересами, а також унеможливають ризик легко пропущених м'ячів.

Аналіз техніко-тактичних дій кваліфікованих футбольних воротарів дозволив визначити їх тимчасові та просторові характеристики: час та траєкторії руху рук до м'яча при його лові чи відбитку. Оцінювалася також ефективність ігрових прийомів, що використовуються при організації командних атакуючих дій, включаючи посил м'яча воротарями в різні зони поля різними способами [3].

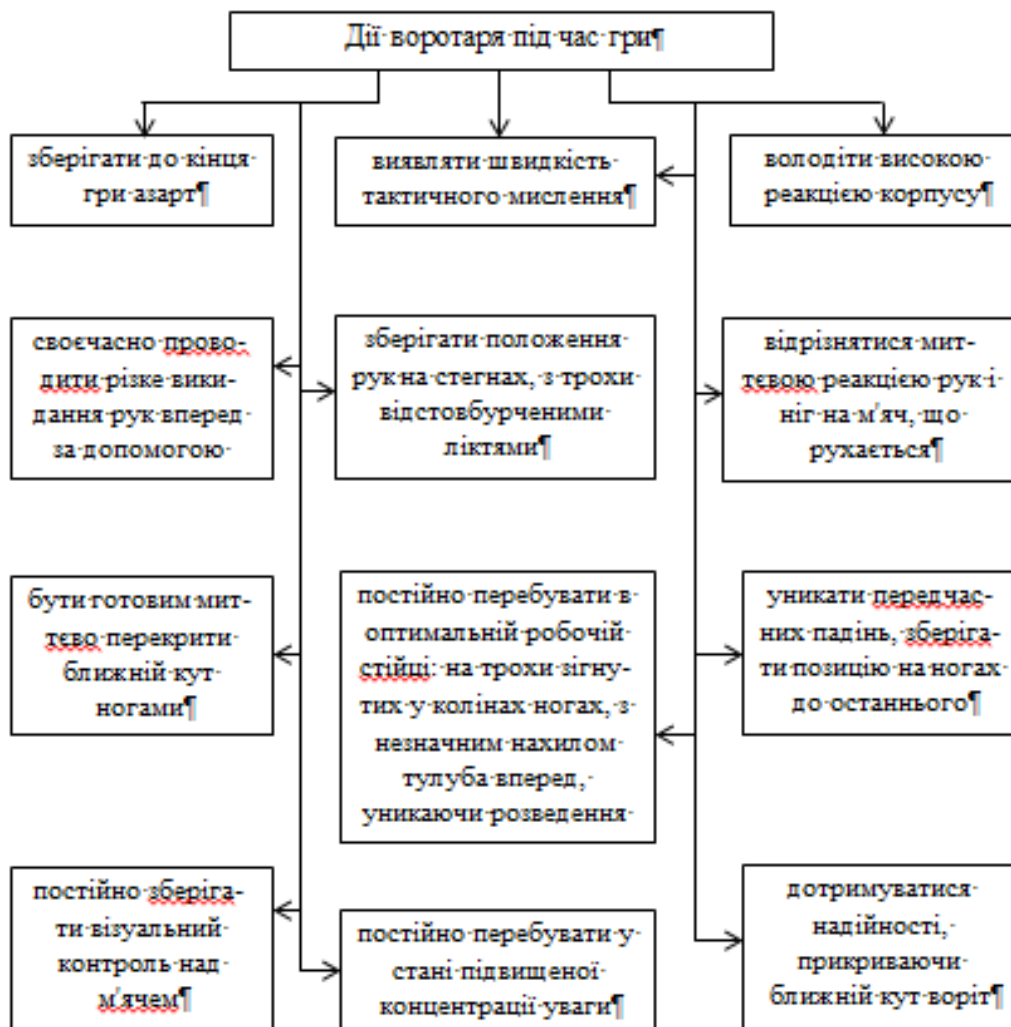



Рис. 1. Схема воротаря під час гри

Висновки:

- ✚ Проведений аналіз науково-методичних матеріалів та досліджень з підготовки воротарів у футболі показав, що змагальна та тренувальна діяльність у різних видах спортивних ігор докорінно відрізняється від аналогічної діяльності польових гравців.
- ✚ Важливими складовими спортивної майстерності воротарів у футболі та інших ігрових видах спорту є вміння керуватись точнісними рухами та спеціалізованими якостями, що пов'язані з особливостями сприйняття і почуття м'яча, воріт, дистанції, траєкторії польоту спортивного снаряда тощо.
- ✚ Для воротарів у футболі характерні: зростання вище за середнє, високий рівень атлетизму, миттєва реакція, висока стартова швидкість. Вони відрізняються гарною стрибучістю, гнучкістю, різкістю, розважливістю, розвиненими на належному рівні координаційними здібностями, швидко орієнтуються в складних ігрових ситуаціях, мають здібності до миттєвого визначення можливого напрямку дій суперника; вміло керують обороною, надаючи їй організованості та стрункості.

**Література:**

1. Велієв ТЕ. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів. Зб. статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України. Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. С. 12-18. (Серія «Наукові роботи студентів УДФСУ», т.25).
2. Голомазов СВ, Чирва БГ. Принципы тренировки, направления и организация работы при развитии двигательных качеств вратарей. *Теория и методика футбола*. 2003;4(20):44-6.
3. Голомазов СВ, Чирва БГ. Антиципация вратаря в игре и оценивание им своих возможностей успешно выполнить действие. *Теория и методика футбола*; 2003;4(20):13-8.
4. Голомазов СВ., Чирва БГ. Футбол. Факторы, влияющие на успешность ловли и отражения мячей вратарями: методическое пособие. Выпуск 21. М.: РГУФК, 2004. 44 с.
5. Крутских ВВ. Особенности физической подготовки хоккейных вратарей 15-16 лет на этапах подготовительного периода: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: РГАФК., 2003. 20 с.
6. Лисенчук ГА. Управление подготовкой футболистов. К.: Олимпийская литература, 2003. 271 с.
7. Овчаренко СВ, Мітова ОО. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. Фізична культура спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць: Вінницький держ. пед. ун-тет ім. М.Коцюбинського, Житомирський держ. ун-тет ім. І.Франка / під ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017;3(22):371-7.
8. Ровний АС. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. Харків: ХадІВК, 2001. 220 с.
9. Соломонко ВВ, Лісенчук ГА, Соломонко ОВ, Пилипенко ВО. Футбол у школі: посіб. для вчителів і школярів. Київ, 2014. 293 с.
10. Шамардін ВН. Структура техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих воротарів у футболі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015;2:75-9.

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПЛАВЦІВ ДО ТРЕНУВАНЬ
НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ****Лук'янчук Антоніна,****Єретик Анатолій,** 0000-0002-6688-3200**Демченко Тетяна,***Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ*

Вступ. У спорті себе може проявляти тільки той спортсмен, психологічні якості та властивості, які відповідають вимогам самої спортивної діяльності та специфіки



обраного виду. По мірі зростання спортивних досягнень, а відповідно і вимог до особистості спортсмена посилюється роль психологічних досліджень. У даний час основні розділи роботи психологів у спорті, зокрема в плаванні, мають основні три напрямки: дослідження основних характеристик нервової системи і виділення комплексу характерних для виду спорту їх проявів [2]; визначення особистості спортсмена і визначення найбільш прогностичних характеристик спортивної діяльності [1]; формування і вдосконалення відносин, здатних вищим проявленням фізичних і духовних сил спортсмена в процесі спортивного тренування і змагальній діяльності [3].

На початковому етапі підготовки спортсменів у плаванні приділяється недостатньо уваги вивченню питань щодо психологічного стану дитини під час перших занять, знайомству з водним середовищем, з тренером і колективом.

Мета дослідження – вивчити психологічні аспекти тренувального процесу на початковому етапі спортивної підготовки.

Матеріал і методи дослідження: аналіз літературних наукових джерел з проблеми психологічної підготовки плавців на початковому етапі спортивної підготовки; спостереження; анкетування; методика виявлення дитячих страхів (А. Захаров, М.Панфілова); методика «Сходінка» (В. Щур); аналіз й узагальнення отриманих результатів дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення.

В дослідженні взяли участь діти від 5 до 15 років, які відвідують спортивну секцію з плавання в спортивному клубі «Sportrend», на базі Київської інженерної гімназії, у загальній кількості – 10 осіб. На запитання розробленої нами анкети: «Чи з задоволенням ти приходиш на тренування?» ми отримали наступні відповіді: 30% дітей відповіли, що відвідують заняття не з задоволенням, а за бажанням батьків; 70% – відповіли, що приходять на заняття із задоволенням.

На запитання анкети: «Чи легко тобі було спілкуватись зі своїм тренером і дітьми у групі?», відповіді розподілились наступним чином: 60% відповіли, що так, решта 40% стикались із труднощами у спілкуванні. На запитання анкети: «За який період часу тобі стало легше у спілкуванні з тренером і дітьми?», діти надали наступні відповіді: 30% стало легше спілкуватись з тренером і дітьми після другого заняття, 50% – після першого; і по 10% – через місяць і через два місяці.

На запитання анкети: «Чи комфортно тобі було плавати паралельно з іншими дітьми та тренерами, що займались поруч?», діти надали наступні відповіді: 30% було комфортно плавати паралельно з іншими дітьми, 20% набрали відповіді – подобається коли багато дітей, та не комфортно, відчуваю страх.

На запитання анкети: «Чи були в тебе страхи під час відвідування тренувань? І які саме?» 70% – не відчували страху, інші зазначили, що відчували страх коли: пірнали, лягали спиною на воду, коли перебували на середині доріжки, відпливали від бортику.

За результатами тестування за методикою виявлення дитячих страхів (А.І. Захаров, М.Панфілова) ми отримали наступні данні:

10% мають 1 різновид страху – страх снів;



20% – 2 різновиди – страх батьків, вогню, тварин, глибини/води;

30% – 3 різновиди – страх війни, тварин, крові, темноти, самотності, болі чудовиськ, замкнутого простору;

30% – 4 різновиди – війни, самотності, висоти, болі, темноти, глибини/води, замкнутого простору, снів, чудовиськ, лікарів;

10% – 5 страхів.

З'ясовано, що 20% дітей, які відвідують секцію відчувають страх глибини, води.

У роботі досліджено, що 100% дітей відчувають страхи, з них 20% відчувають страх води.

Результати тестування за методикою «Сходінка» (В. Щур) показали, що діти, які бояться глибини/води мають низьку самооцінку, поставивши себе на позицію 5 та 6. Таким дітям слід приділяти увагу під час тренувальних занять.

Висновки:

✚ Ознайомлення з водним середовищем дітей на початковому етапі підготовки буває проблемою. На перших заняттях діти відчувають страх стати на дно після лежання на грудях або на спині. Часто після закінчення лежання, щоб встати вони піднімають голову для вдиху і вода потрапляє до рота, що викликає неприємні відчуття і може спровокувати відмову від подальших тренувань. Коли дитина не може знайти опору, може початись паніка, актуалізується почуття страху і дитина може захлинутись. Щоб уникнути цих неприємних почуттів, необхідно виконати такі дії: лежачи або ковзаючи на грудях – опустити голову, підтягти коліна, опустити ноги, встати на дно обома ногами й підвестися; лежачи або ковзаючи на спині – підняти голову, підтягти коліна, одночасно виконати гребок руками під себе, опустити обидві ноги, встати на дно й підвестися. Кількість вправ на занятті та їх дозування залежить від рівня плавальної підготовленості студентів та етапу навчання. Після того, як діти призвичаїлись до води, можна переходити до навчання елементів техніки плавання спортивними способами.

✚ В результаті дослідження ми встановили, що діти, які бояться глибини/води мають низьку самооцінку, поставивши себе на позицію 5 та 6 в методиці «Сходінка» (В. Щур), що говорить за низьку самооцінку, невпевненість і страх. Таким дітям слід приділяти особливу увагу під час тренувальних занять.


Література:

1. Йосипчук ВВ. Наука з початкового навчання плаванню учнів молодших та старших класів. Львів, 2004. 145 с.
2. Литовченко ГО. Плавання: навч. посібник. Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2005. 123 с.
3. Методична розробка «Плавання та методика викладання» / [Е. М. Сивохоп, І. І. Маріонда, М. В. Островський та ін.]. Ужгород, 2013. 55 с.



ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ-ФРИСТАЙЛІСТІВ В ТРЕНУВАЛЬНО-ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

Лясота Тетяна,

 0000-0002-2147-2280

Лясота Андрій,

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,
м. Чернівці*

Вступ. Необхідність постійного вдосконалення системи підготовки спортсменів вимагає пошуку нових форм організації тренування, сприяють досягненню високих спортивних результатів.

Фрістайл – лижний спорт, включений до програми зимових Олімпійських ігор з 1992 року. Фрістайл включає п'ять дисциплін, представлених у програмі зимових Олімпійських ігор: акробатика, могул, скі-крос, слоуп-стайл, біг-еір [3].

Спортсмени з цих видів спорту різного віку і кваліфікації, у навчально-тренувальному процесі і під час виступу на змаганнях витримують величезне психоемоційне напруження. Страх, невпевненість, неабияке хвилювання перед стрибком відображають психоемоційну нестабільність, що впливає на якість виконання елементів, відповідно і на сам результат. Так само, негативним явищем є травмування спортсмена під час невдалого приземлення. Тому, стає необхідністю проведення аналізу психоемоційного стану спортсменів[4].

Перспективним напрямком у вивченні психоемоційного стану є подолання та адаптація до величезного психологічного навантаження під час тренувань та змагань фрістайлістів [2].

Поділяємо думку про те, що вивчення проблем психоемоційних станів спортсменів потребує дослідження динаміки емоцій протягом тренувань та змагань, однак потребує аналізу показників психоемоційного стану спортсменів в процесі адаптації до тренувально-змагального процесу [1].

Мета дослідження – вивчити та проаналізувати емоційний стан спортсменів-фрістайлістів.

Матеріал і методи дослідження. З метою вивчення психоемоційного стану спортсменів було проведено тест Люшера, де: червоний колір свідчить про захоплення; оранжевий – радість, тепло; жовтий – світло, приємність; зелений – спокій, врівноваженість; синій – незадоволення, сум; фіолетовий – тривога, напруженість; чорний – повна незадоволеність, зневіра; білий – байдужість. Кожна кольорова смуга в кольорописі – це умовний знак настрою.

Констатувальне дослідження проводилося для визначення рівня вираженості емоційних станів у спортсменів фрістайлістів з дисциплін акробатика, могул, слоупстайл різних вікових груп, які беруть участь у Чемпіонатах і Кубках України.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Психоемоційні стани найчастіше проявляються як реакція на нову, незвичну, складну ситуацію або діяльність і має адаптивний, пристосувальний характер до нових незнайомих місцевостей, трас, оточення, умов, трамплінів. Психоемоційні стани – індивідуальне явище [2].

Ефективна робота спортсмена залежить не тільки від впливу тренера і проведення якісного навчально-тренувального заняття, відповідного матеріально технічного забезпечення, а і від психологічної готовності спортсмена відповідно вікових характеристик, від готовності і рішучості долати страх [5].

Психоемоційна напруженість спортсменів часто супроводжується недотриманням чіткості виконання вправ, погіршенням результату, збільшенням травматизму. Велика кількість досліджень із проблем психоемоційної стійкості указує на необхідність аналізу емоційних станів спортсменів в тренувальному і змагальному періодах, які сприятимуть пошуку засобів і методів вирішення даної проблеми [4].

Проблема полягає в тому, щоб нейтралізувати емоційні перевантаження, які спричиняють негативні наслідки і визначенням стану емоцій є методи емоційно-кольорової аналогії, які випрацьовувалися на основі існуючого специфічного зв'язку вибору спортсменом кольору з його емоційним станом [1].

Вихідним у використанні кольору в дослідних операціях є встановлена в кольоропсихології відповідність певних кольорових відтінків різним формам виявлення емоційних станів людини. Колір використовувався для визначення динамічних особливостей емоційних станів спортсменів. Була створена кольороматриця, яка відображала емоційний стан спортсменів в тренувально-змагальному процесі (табл. 1).

Таблиця 1

**Кольородіагностика емоційних станів спортсменів-фрістайлістів
в тренувально-змагальний період**

Кольори матриці	Тренування на снігу: розкатка, заїзди на трамплін без стрибків	Тренування: Стрибки з трамплінів	Змагання
Червоний	49%	22%	17%
Жовтий	26%	13%	10%
Оранжевий	12%	9%	7%
Зелений	4%	-	-
Фіолетовий	2%	21%	30%
Синій	2%	14%	17%
Білий	3%	1%	5%
Чорний	2%	20%	14%

Кольородіагностика психоемоційного стану фрістайлістів виявила те, що на тренування на снігу (розкатка, заїзди на трамплін без стрибків) у 49% спортсменів був веселий і захоплений настрій, 26% – відчували радісні емоції, 12% фрістайлістів мали приємне відчуття, всього 4% були спокійними, а по 2% мали тривожний стан та були сумними, проявили свою байдужість 3% спортсменів і всього 2% були незадоволені.



Суттєво різняться результати в процесі тренування спортсменів, які включали стрибки з трампліна, коли фрістайлісти виконували технічні елементи. Так, спортсменів, які вибрали червоний і жовтий колір було вдвічі менше (22% і 13% відповідно), дещо змінилися показники оранжевого (9%) кольору, значно збільшилася кількість спортсменів з станом тривоги і напруги (21%) та засмучення (14%), зменшилася кількість байдужості (1%), натомість збільшилась кількість крайнього незадоволення (20%), спокійних спортсменів в даний період не виявлено.

Під час змагань спортсмени відчули міру відповідальності, тому психоемоційний стан дещо змінився, а саме на 5% зменшилося фрістайлістів з веселим і захопленим настроєм, з приємним на 3%, спокійним і врівноваженим відчуттям на 2%, натомість тривожних було вже 30%, а сумних 17%. Байдужий стан спостерігався у 5% і дещо знизилась кількість респондентів з незадоволеним станом (14%).

Позитивний емоційний стан спортсменів залежить від ставлення тренера, від технічної і психологічної готовності, від досвіду участі у змаганнях, а також від виконання і виступу на змаганнях, вольового та інтелектуального стану, від того які відношення з спортсменами встановить тренер.

Висновки:

- ✚ В результаті дослідження ми виявили, що запропонований нами метод відображає зміни емоційного стану спортсменів. Ми зафіксували достовірні зрушення в динаміці емоцій, в залежності від періоду. Також ми виявили зрушення в динаміці суб'єктивних переживань свого стану фрістайлістів.
- ✚ За результатами проведеного дослідження, досвідчені і успішні спортсмени практично не розрізняються за ступенем вираженості емоцій, натомість спортсмени які мають менший досвід тренувань і змагань показали значну динаміку психоемоційних коливань.

Перспективи подальших досліджень полягають у тому, що отримані у ході дослідження результати доповнять відомості про впровадження інноваційних програм, які покращать психоемоційний стан і готовність спортсменів фрістайлістів.


Література:

1. Лясота Т. Динаміка показників психоемоційного стану студентів першокурсників в процесі адаптації до навчання. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України: Серія «Педагогіка»*. Хмельницький, 2018;4:37–44.
2. Шинкарюк АІ. Розвиток моторики і психіки: Проблеми активності та свободи. К.-Подільський: інф.-вид. від. К-П.ДПУ, 2002. 200 с.
3. Федерация лыжного спорта Украины. Режим доступу: <https://www.sfu.org.ua/> (дата звернення 17.11.21).
4. It's all in the mind: a combination of sports psychology and skiing. Retrieved from: <https://fasterskier.com/2016/06/its-all-in-the-mind-mixing-sport-psychology-with-skiing/> (дата звернення 17.11.21).
5. The Mental Strength involved in Freestyle Sports. Retrieved from: <https://www.evolvecamps.com/2015/07/15/the-mental-strength-involved-in-freestyle-sports/> (дата звернення 17.11.21).



УКРАЇНСЬКИЙ ПРІОРИТЕТ XXI СТОЛІТТЯ – СПОРТИВНА ДИПЛОМАТІЯ (НА ПРИКЛАДІ ОНЛАЙН ПРОЕКТУ SPORTS RODOVID)

Лях-Породько Олексій,

 0000-0003-4165-1646

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Вступ. Сучасний стан української державності перебуває у вимірі численних викликів (політичних, військових, дипломатичних, економічних, соціальних, геополітичних тощо). Тому українським пріоритетом XXI століття є пошук їх подолання.

У числі найвагоміших є дипломатична діяльність України на міжнародному рівні та формування позитивного її іміджу. З цього приводу Міністр закордонних справ України Дмитро Кулеба зазначив (цитую уривок): «Стратегія публічної дипломатії МЗС є першим подібним документом міністерства. Розробляючи цей документ, ми ставили перед собою амбітну мету – винести на стратегічний рівень зусилля з формування позитивного іміджу України у світі. Імідж та репутація країни формуються не тільки інструментами публічної дипломатії. Публічна дипломатія є лише складовою стратегічних комунікацій держави, а процес формування позитивного іміджу України у світі потребує тісної координації з усіма дотичними інституціями, як державними, так і недержавними» [2, с. 8].

Отже, Стратегія публічної дипломатії Міністерства закордонних справ України на 2021–2025 роки має бути рушійною силою у глобальному зміцненні авторитету української держави (цитую уривок): «Міжнародний імідж і репутація країни – це сукупність факторів, що зумовлюють її сприйняття у світі крізь призму ідеалів і цінностей, реалій політичного устрою, соціально-економічної моделі та позиціонування на міжнародній арені. Формування позитивного сприйняття України вимагає скоординованої державної політики з метою системного та проактивного поширення власних наративів з використанням усіх доступних форматів комунікації» [2, с. 9].

Серед основних напрямів публічної дипломатії МЗС є й спортивна. Ось, що зазначено у Стратегії: Вимірами роботи суб'єктів публічної дипломатії у сфері спортивної дипломатії є:

- 1) сприяння зростанню кількості представництв України в міжнародних спортивних організаціях та асоціаціях;
- 2) популяризація спортивних досягнень українських спортсменів та спортсменок;
- 3) сприяння проведенню спільних спортивних заходів, навчально-тренувальних зборів, виставок тощо;
- 4) просування держави як місця проведення міжнародних спортивних подій;
- 5) популяризація України як країни з широкими інвестиційними можливостями у спортивній галузі;
- 6) використання спорту для популяризації успіхів України у сфері гендерної рівності, безбар'єрності, інклюзивності та здорового способу життя.

Тому спільно з Комісією «Закордонне українство» Національного олімпійського комітету України та Світовою Спортивною Комісією Світового Конгресу Українців було



започатковано проект онлайн інтерв'ю зі спортсменами та спортивними діячами української діаспори – Sports Rodovid [1]. Для того, щоб зберегти історію українського тіловиховання, спорту та олімпійського руху як національної пам'яті та сприяти створенню привабливого іміджу та репутації країни, щоб про Україну та український спортивний родовід знали у світі.

Мета дослідження – здійснити аналіз онлайн проекту «Sports Rodovid» та виявити його значення у формуванні спортивного іміджу України.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури й архівних фондів, описовий метод.

Результати дослідження та їх обговорення.

За межами України проживає майже 20 мільйонів українців (звісно їх може бути більше) в США, Канаді, Аргентині, Бразилії, Польщі, Естонії, Франції, Ізраїлю, Іспанії, Німеччині й в інших країнах світу. Історично вже відбулось «чотири хвили» еміграції українців. Починаючи з другої половини XIX століття й понині цей процес триває. Природно, що є вже ті, хто народилися в країні їх проживання й отримали громадянство цих держав. Але одне залишається не змінним вони всі пам'ятають свій родовід – український.

Українці за кордоном завдяки своєму стійкому характеру, незламності, працездатності здобули собі добру славу. Разом з тим вони створювали імідж для країни своїх бабусь, дідусів, батьків. У будь якій галузі життєдіяльності суспільства українці ставали успішними, а у спорті ще й унікальними!

Проект «Sports Rodovid» (Спортивний Родовід) розпочато в березні 2021 року. Враховуючи, по-перше, стрімке поширення інформаційних технологій, по-друге, запровадження глобального карантину, було вирішено започаткувати он-лайн інтерв'ю. Обрано глобальну платформу Zoom для запису відео, а для публікації змонтованих відео інтерв'ю створено канал на YouTube – <https://www.youtube.com/channel/UC6nY0RIQoYRQefLB-v8I69Q/featured>.

Вже зараз зроблено та опубліковано 85 відео. Географія гостей каналу охоплює США (Яро Дахнівський, Богдан Недільський, Мирон Биц, Лариса Барабаш-Темпл, Ігор Костецький, Степан Коваленко, Володимир Шмотолоха, Леонід Білоус, Василь Тараско, Євген Луців, Рон Карнаух, Олександр Попович, Любомир Пінчук, Анатолій Охрименко, Олег Довгун, Іреєней Ісаїв, Моніка Добош, Олег Колодій, Теодор Боднар, Андрій Сороковський, Юрій Саєвич, Марко Гованський, Юрій Попель, Дмитро Паламарчук, Христина Кош, Зенон Стахів, Микола Скірка, Ярослав Мартинюк, Кен Данейко, Богдан Лалка, Денніс Лукенс, Северин Палидович, Євген Стаднюк, Олена Паздерська, Тарас Лиськевич, Богдан Завадович, Уляна Кер, Анатолій Попович, Віктор Літкевич, Михайло Томашевський, Роман Гірняк, Антін Перекліта, Брайан Мосієнко, Андрій Гаврилишин, Дмитро Коваленко, Тарас Галів, Тарас Гуйда), Канаду (Всеволод Соколик, Рената Роман, Роман Єренюк, Петро Стефанюк, Ярослав Савчук, Богдан Липка, Віра Маланчій, Ігор Бокій, Вейн Бабич, Христина Мусієнко, Степан Дзядюк, Любомир Шулякевич, Лорн Савула, Ярема Шулякевич, Андрій Андрухів, Річард Гарейчук, Юлія Андрухів, Іван



Чайковський, Орест Станко, Андрій Ярошенко, Борис Легкар, Петро Манастирський, Крістен Кіт, Максим Коваль), Данію (Василь Гедзь), Велику Британію (Іван Ревко, Степан Лучка, Оксана Літинська), Ізраїль (Олександр Цамалашвілі, Євген Олевський), Австралію (Віктор Коваленко), Францію (Ігор Карумов), Іспанію (Василь Васків, Михайло Петруняк), Польщу (Роман Старих), Болгарію (Дмитро Владов), Німеччину (Вадим Пащенко, Всеволод Мостовецький), Естонію (Сергій Іщенко), Україну (Василь Карленко).

Унікальним є те, що кожен з тих з ким робилося інтерв'ю насправду можна вважати «амбасадором» України. Їх діяльність у сфері спорту є яскравим прикладом спортивної дипломатії. Вони завжди підкреслювали свою приналежність до України.

Серед гостей були олімпійські чемпіони Токіо-2020 (Крістен Кіт, веслування академічне, Канада), тренер олімпійських чемпіонів та призерів міжнародних змагань (Віктор Коваленко, вітрильний спорт, Австралія), учасник Олімпійських ігор 1992 року в Барселоні, Іспанія (Рон Карнаух, плавання, США), учасник Олімпійських ігор 1996 року в Атланті, США (Яро Дахнівський, гандбол, США), Президент Української Спортової Централі Америки й Канади (Мирон Биц, США), Багаторічна голова Світової Комісії Спорту Світового Конгресу Українців (Лариса Барабаш-Темпл, США), голова Олімпійської комісії Світового Конгресу Українців (Всеволод Соколик, Канада), голова Світової Комісії Спорту Світового Конгресу Українців (Рената Роман, Канада), зірки світового хокею (Вейн Бабич, Канада, Кен Данейко, США), відомі й успішні тренери збірних національних команд та клубів з волейболу (Орест Станко, Канада, Тарас Ліскевич, США, Лорн Савула, Канада, Петро Стефанюк, Канада), відомі спортсмени (Дмитро Коваленко, футбол, США, Дмитро Паламарчук, фігурне катання на ковзанах, США, Максим Коваль, футбол, Канада, Євген Стаднюк та Олена Паздерська, керлінг, США, Володимир Шмотолоха, футбол, США), організатори клубів, команд, товариств (Михайло Петруняк, футбол, Іспанія, Сергій Іщенко, футбол, Естонія, Дмитро Владов, футбол, Болгарія, Тарас Гуйда, футбол, США, Ігор Бокій, футбол, Канада та інші достойні й авторитетні постаті).

Кожен з них своєю діяльністю формує привабливий імідж та гідну репутацію України на міжнародній спортивній арені. Вже зараз ми продовжуємо цей проект щоб Україна сприймалась й асоціювалась у міжнародному спортивному та геополітичному середовищі як держава з давніми, гарними, успішними традиціями.

Висновок. Проект «Sports Rodovid» є частиною сьогоденного українського пріоритету – спортивної дипломатії. Завдяки проведеним інтерв'ю і в Україні і за кордоном все більше людей дізнається про українські спортивні традиції, досягнення, успіхи, перемоги, звитяги. Окрім цього, проект Sports Rodovid об'єднує українців в Україні та українців за кордоном формуючи актуальне для сьогодення явище, феномен світового українства.

Література:

1. Лях-Породько ОО. Сучасні інформаційно-комунікаційні підходи до вивчення історії спорту (на прикладі радіо передач та он-лайн інтерв'ю). *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту*: зб.наук.пр. Харків: ХДАФК. 2021;5:101–5.




2. Стратегія публічної дипломатії Міністерства закордонних справ України на 2021 – 2025 роки. Упорядники Дмитро Кулеба, Еміне Джапарова, Марія Липяцька, Ольга Червак, Ярослав Турбіль, Марина Дадінова, Алла Польова, Ірина Боровець, Софія Джурина, Євгеній Дробот, 2021. 32 с.


ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТОК

Миرونчук Ганна,

Полянничко Олена,

 0000-0002-4775-6732

Романюк Максим,

 0000-0003-1970-5425

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

Вступ. Сучасний футбол пред'являє високі вимоги до техніко-тактичної підготовки спортсменів. Техніка футболу становить собою сукупність великої групи прийомів та способів володіння м'ячем. Гравці, які досягли елітного рівня, були більш технічно компетентними щодо таких навичок, як контроль м'яча (тобто вміння тримати м'яч у повітрі без використання рук), швидкість ведення та точність передач [1].

Технічні навички, як передача, перший дотик і ведення м'яча, складають більше половини всіх індивідуальних дій, що виконуються спортсменами в грі, але команди, які зберігають перевагу володіння м'ячем, мають більшу ймовірність успіху. Технічні здібності гравця повинні бути достатньо надійними, щоб забезпечити стабільну роботу в напружених ситуаціях [4]. На будь-якому рівні футболу ефективні тактичні плани вимагають скоординованого переміщення гравців по полю. Виконання технічних навичок виконання ключових дій матчу доповнює ці рухи [3].

У видах спорту, де чоловіки і жінки змагаються за загальним набором правил, зазвичай зустрічаються обмеження в жіночій грі в порівнянні з грою чоловіками. Більшість тренерів, особливо футбольних, вважають підготовку до гри взаємодією фізичної та психологічної підготовки, техніки та тактики. Захисники зазвичай мають найслабший навик. Таким чином, нападників на початку своєї спортивної кар'єри вчать агресивно грати в обороні. Вони можуть і не володіти м'ячем, але їхній тиск змушує захисника команди супротивника приймати невірні рішення або виконувати навички таким чином, що товариш по команді нападника забирає вільний м'яч. Після одержання передачі м'яча виконується швидка атака з проникаючим пробігом і пасом у зоні поля, де захист є найбільш вразливим. Крім того, кращі команди знають, що воротар не сильний у далеких ударах, таким чином, спортсменок вчать атакувати з флангу, віддаючи паси в повітрі, або робити дальні удари в надії, що воротар не впорається з м'ячем [2].



Мета дослідження – виокремити основні елементи техніко-тактичних дій які впливають на ефективність спортивної діяльності у жіночому футболі

Матеріал і методи дослідження: аналіз літературних наукових джерел з техніко-тактичної підготовки футболісток, спостереження, анкетування, аналіз й узагальнення отриманих результатів дослідження. В дослідженні прийняли участь 23 футболістки Першої Ліги України, ФК «Динамо-Київ» (жінки) віком від 18 до 22 років.

Результати дослідження та їх обговорення.

Проведене онлайн тестування показало, що 38% спортсменок займаються футболом від 4 до 6 років, 32% спортсменок – від 7 до 9 років, 26% спортсменок – від 1 до 3х років і лише 4% займаються футболом більше ніж 10 років. За розподілом ігрового амплуа футболістки розподілились наступним чином: воротар 2, захисників 8, півзахисників 3, центральний нападаючий 2, центральний захисник 1, опорник 1, нападаючий 1.

В ході дослідження було встановлено, що 44% спортсменок грають в команді 1 рік, 22% спортсменок – виступають за команду 2 роки, 16% спортсменок – до 1 року, 12% спортсменок – 3 роки, та 6% спортсменок виступають за команду 4 роки. 78% спортсменок мають 1 розряд з футболу, 16% – КМС, та 6% – 2 розряд.

На питання анкети «Якому виду тактики ви віддаєте перевагу в атакуючих діях?» ми отримали наступні відповіді: захисній індивідуальній тактиці в атакуючих діях віддали перевагу 8% спортсменок, наступальній груповій тактиці – 35 % футболісток, тактиці групової оборони – 10%, тактиці колективного наступу – 39%, тактиці колективної оборони – 8%.

На питання анкети «Якому виду тактики ви віддаєте перевагу в обороні?» ми отримали наступні відповіді: 39% футболісток надали перевагу тактиці групової оборони, 28% – тактиці колективної оборони, 16% – захисній індивідуальній тактиці, 12% – наступальній індивідуальній тактиці, і лише 5% надали перевагу наступальній груповій тактиці.

100% позитивну відповідь ми отримали на питання: «Чи впливає тактична система гри на функції гравців під час матчу?». Всі спортсменки відповіли, що так, тактична система гри впливає на функції гравців під час матчу.

На питання анкети «Яка тактична система більш ефективна?» думки спортсменок розійшлися: 56% вважають, що система гри 1-4-4-2 найбільш ефективна, натомість 38% спортсменок надали перевагу системі 1-4-3-3, і лише 6% спортсменок надали перевагу системі 1-4-5-1. 72% спортсменок вважають що техніко-тактичні дії мають виконуватися найбільш ефективно у зоні нападу, 28% – в штрафній зоні.

На питання «Які технічні навички вкрай важливі для нападників?» 90% футболісток на перше місце поставили дриблінг, маневр з м'ячем гравця під час руху в заданому напрямі з метою уникати захисників у спробі перехопити м'яч.

Успішний дриблінг проведе м'яч повз захисників і створить можливість забити гол. На друге місце спортсменки поставили удари по м'ячу. Спортсменки вважають, що захисники мають володіти технічними навичками відбору мяча (90%), на друге місце вони поставили короткі та довгі передачі. Для півзахисників – 60% спортсменок вважають головними технічними навичками дальні передачі, відволікаючим діям

(фінти) надали перевагу 20%, дриблінгу – 20%.

На питання «Які технічні елементи ви виконуєте дуже добре?» максимальний показник у 33% ми отримали у зазначенні спортсменками удари по м'ячу, 16% – всі елементи виконують добре, 11% дальні передачі, 11% довгі і короткі передачі, 11% – фінти та 11% відбір м'яча. Такі технічні навички як нижній прийом м'яча, пас, прийом та передача м'яча, відбір м'яча, вкидання м'яча виконують дуже добре 5% спортсменок.

На запитання «Над якими технічними елементами ще треба попрацювати?» спортсменки відповіли, що треба працювати над наступними технічними елементами такими як: фінти, дриблінг, удари по м'ячу, верхніми передачами м'яча.

На питання «Чи приділяється на тренуваннях достатньої уваги до техніко-тактичної підготовки команди?», ми отримали 100% схвалення дій тренера щодо розвитку техніко-тактичних навичок у команді.

На питання «Яким елементам техніко-тактичної підготовки треба приділяти особливу увагу?» ми отримали 100% схвалення розвитку групових тактичних дій.

Висновки:

- ✚ Результати дослідження техніко-тактичної підготовки футболісток Першої Ліги України, ФК «Динамо-Київ» (жінки), показали, що 38% спортсменок команди займаються футболом від 4 до 6 років, що є достатнім рівнем надання кваліфікованих відповідей на запитання розробленої анкети; 44% спортсменок грають в команді 1 рік, що недостатньо для згуртованості команди у техніко-тактичних діях під час виступу на змаганнях і потребує уваги збоку тренерів; 78% спортсменок мають 1 розряд з футболу, що вказує на перспективність отримання наступних спортивних звань КМС та МС; 39% спортсменок надають перевагу тактиці колективного наступу в атакуючих діях, і також 39% футболісток надали перевагу тактиці групової оборони у захисті; 72% спортсменок вважають що техніко-тактичні дії мають виконуватись найбільш ефективно у зоні нападу.
- ✚ На тренуваннях слід відточувати майстерність техніко-тактичних дій у зоні нападу та приділяти особливу увагу. 100% гравців команди підтримали погляд на те, що тактична система гри впливає на функції гравців під час матчу.
- ✚ Доведено, що найбільш ефективною вважається система гри 1-4-4-2. Так, 56% надали перевагу саме цій системі.
- ✚ Встановлено, що для захисників важливі наступні технічні вміння: техніка відбору м'яча (90%), ефективні короткі та довгі передачі; для нападників важливі наступні технічні вміння: 90% футболісток на перше місце поставили дриблінг, маневр з м'ячем гравця під час руху в заданому напрямі з метою уникати захисників у спробі перехопити м'яч.
- ✚ Підтверджено, що успішний дриблінг проведе м'яч повз захисників і створить можливості забити гол. На друге місце спортсменки поставили удари по м'ячу. Технічні елементи, які виконують футболістки команди, дуже добре це: удари по м'ячу (33%), всі елементи виконують добре (16%), дальні передачі (11%), довгі і короткі передачі (11%), фінти та відбір м'яча (11%); спортсменкам ще треба



удосконалювати наступні технічні елементи такі як: фінти, дриблінг, удари по м'ячу, верхніми передачами м'яча. 100% спортсменок схвалюють дії тренера щодо розвитку техніко-тактичних навичок у команді.

Література:

1. Cotta C, Mora AM, Merelo-Molina C, Merelo JJ. FIFA World Cup 2010: A network analysis of the champion team play. Paper presented at the Complex Systems in Sports Workshop. Paris, 2011.
2. Donald T. Kirkendall Issues in training the female player. *Br J Sports Med.* 2007 Aug; 41(Suppl 1): 164–167.
3. Fazliddinov FS, Tursunov MS. Technical and tactical training of football players. 2021;2(4).
4. Redwood-Brown A. Passing patterns before and after goal scoring in FA Premier League Soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 2008;8(3):172-182.

УДОСКОНАЛЕННЯ СПОСОБУ ВИБОРУ ДРУГОГО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ВЕЛОЕРГОМЕТРІ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ СУБМАКСИМАЛЬНОГО ТЕСТУ PWC170 У СПОРТСМЕНІВ

Михалюк Євген,

Запорізький державний медичний університет, м. Запоріжжя

Вступ. З практики спортивного лікаря та рекомендацій фахівців з функціональної діагностики відомо, що визначення фізичної працездатності фізкультурників і спортсменів за допомогою тесту PWC170 дає надійні результати лише у разі дотримання певних умов. Однією з найважливіших умов досягнення високої результативності проби PWC170 є правильний вибір потужності застосованих фізичних навантажень [2, 4, 5, 6 та ін.]. Так, нами у 2004 році було запатентовано «Спосіб вибору потужності 1-го навантаження для визначення PWC170 у спортсменів з різною масою тіла та розвитком різних фізичних якостей», а в 2017 році «Спосіб вибору II-го навантаження для визначення PWC170 у спортсменів». Відповідно, у 2012 та 2018 роках було видано інформаційні листи, в яких надаються нові доповнені таблиці та роз'яснення алгоритму проведення тестування за допомогою субмаксимального тесту PWC170 [1,3].

Мета роботи – удосконалення способу вибору другого фізичного навантаження на велоергометрі під час проведення субмаксимального тесту PWC170 у спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Відомо, що на цей час існує спосіб вибору другого фізичного навантаження на велоергометрі під час проведення субмаксимального тесту PWC170, який запропоновано В.Л. Карпманом зі співавт. [4], але нами при користуванні існуючого способу після другого фізичного навантаження на велоергометрі були отримані величини ЧСС в межах 144-160 уд/хв. замість рекомендованої величини, що дорівнює

170 уд/хв. Отримані таким чином дані негативно впливають на точність розрахунку фізичної працездатності спортсменів, що приводило до невідповідних величин PWC170.

В основі нашої методики лежить удосконалення способу вибору потужності другого фізичного навантаження на велоергометрі під час проведення субмаксимального тесту PWC170 у спортсменів шляхом зміни даних для визначення відповідності ЧСС першому фізичному навантаженню, що забезпечить підвищення достовірності у розрахунках фізичної працездатності за субмаксимальним тестом PWC170 у спортсменів [3].

Методика застосування: у спортсмена, в залежності від виду спорту, яким він займається, визначають спрямованість тренувального процесу за розвитком фізичних якостей. Далі, вимірюємо масу тіла. Згідно цих даних, за таблицею, що пропонує В.Л. Карпман зі співавт. [4], знаходимо потужність першого навантаження на велоергометрі. Після виконання першого навантаження, яке продовжується 5 хвилин, визначаємо ЧСС. Далі, в залежності від величини потужності першого навантаження і ЧСС, користуючись пропонованими нами даними (табл. 1) здійснюємо вибір другого навантаження на велоергометрі.

Таблиця 1

Потужність 1-го навантаження (W1)	Потужність II-го навантаження (W2), кгм/хв	
	ЧСС при W1, уд/хв	
	100-109	110-119
300	940-910	790-760
400	1090-1060	890-860
500	1290-1260	1090-1060
600*	1490-1460	1290*-1260
700	1690-1660	1490-1460
800	1790-1760	1590-1560
900	1890-1860	1690-1660

Приклад. Спортсмен П-ко В., 21 рік, майстер спорту України з легкої атлетики (біг на 100 м).

Вага 81,3 кг. ЧСС – 72 уд/хв.

В таблиці, що пропонує В.Л.Карпман зі співавт. [4], перше навантаження на велоергометрі у спортсмена з групи швидко-силового виду спорту (спринтерський біг) і масою тіла (81,3 кг) повинно становити 600 кгм/хв. На електронному блоці велоергометра виставляємо потужність першого навантаження, яке спортсмен виконує протягом 5-ти хвилин і наприкінці його, протягом 30 с визначаємо ЧСС, яке становило 110 уд/хв. За нашою таблицею, при наявності першого навантаження 600 кгм/хв. і ЧСС – 110 уд/хв. друге навантаження відповідає величині 1290 кгм/хв. Після 5-ти хвилин тестування на велоергометрі з навантаженням 1290 кгм/хв. ЧСС у спортсмена становила 168 уд/хв., що відповідає вимогам, які пред'являються до тестування і попереджує уникнення помилок при розрахунках субмаксимального тесту PWC170.



Висновки. Завдяки запропонованого нами диференційованого підходу до вибору потужності другого фізичного навантаження на велоергометрі з урахуванням діапазону ЧСС у 10 ударів за 1 хвилину після першого навантаження, у порівнянні з пропонуваними величинами потужності другого навантаження за В.Л. Карпманом зі співавт. [4], було враховано критерії і точність розрахунку, які стосуються рекомендацій, щодо методологічної коректності при проведенні субмаксимального тесту PWC170 у спортсменів.

Література:

1. Вибір потужності першого навантаження на велоергометрі під час проведення субмаксимального тесту PWC170 у спортсменів з брадикардією. Інформаційний лист №347-2012, Автори: Михалюк Є.Л. Київ, 2012.
2. Михалюк ЄЛ, Бражників АМ, Лозовий ВІ, Дукач ЛМ, Чернобук ВІ. Вивчення фізичної працездатності у спортсменів. *Медичні перспективи*. 2001;VI(3):99-103.
3. Спосіб вибору потужності другого фізичного навантаження на велоергометрі під час проведення субмаксимального тесту у спортсменів. Інформаційний лист №295-2018. Автори: Михалюк Є.Л., Київ, 2018.
4. Карпман ВЛ, Белоцерковский ЗБ, Гудков ИА. Тестирование в спортивной медицине. М.: Физкультура и спорт, 1988. С.78-80.
5. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник. Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. С. 118-123.
6. Михалюк ЄЛ. Функціональні проби в спортивній медицині: метод.реком. Український центр наукової медичної інформації і патентно-інформаційної роботи. Київ, 2005. 37 с.

СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА АВТОНОМНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ У ПРОВІДНИХ ГАНДБОЛІСТІВ УКРАЇНИ

**Михалюк Євген,
Польський Сергій,
Новак Анна,**

Запорізький державний медичний університет, м. Запоріжжя

Вступ. Сучасний спорт, з його багаторазовими тренувальними навантаженнями в тижневому циклі тренувального процесу, а також збільшення кількості змагальних днів, особливо в ігрових видах спорту, пред'являє високі вимоги до функціональних систем організму спортсмена. Фахівцями зі спортивної медицини доведено, що серцево-судинна система лімітує розвиток пристосувальних реакцій організму, вона найбільше реагує на зміни як зовнішнього так і внутрішнього середовища і від її стану залежить працездатність м'язової системи.

На цей час відомо, що особливістю сучасного гандболу є зростання інтенсивності гри за рахунок збільшення швидкості переміщення гравців по майданчику, вагомості швидкого відриву і активних форм захисту, прояв максимальних м'язових зусиль

гравців в процесі змагальної діяльності, а також підвищення їх функціональних і технічних можливостей [Линець М., Базильчук О., 2003.]. У зв'язку з цим, в практиці підготовки гандболістів високого класу великого значення набувають методи контролю та обліку функціонального стану, в першу чергу, серцево-судинної та автономної нервової системи (АНС) [3, 4].

Мета роботи – вивчити показники електрокардіограми, варіабельності серцевого ритму і центральної гемодинаміки у ведучих гандболістів України.

Матеріал і методи дослідження. На початку підготовчого періоду проведено комплексне обстеження, що включало визначення антропометричних показників, електрокардіографічних даних, варіабельності серцевого ритму (BCP) і центральної гемодинаміки в залежності від спортивної кваліфікації у 71 гандболіста (49 рівня майстер спорту (МС)-майстер спорту міжнародного класу (МСМК) та 22 – кваліфікації кандидат у майстри спорту (КМС)-1 розряд) з 4-х команд Чемпіонату України серед команд суперліги ("Мотор", "ЗТР", "ЗТР-Буревісник", "ЗНТУ-ЗАС").

Дослідження біоелектричної активності міокарда, варіабельності серцевого ритму та центральної гемодинаміки проводили на діагностичному автоматизованому комплексі "Кардіо +". Для аналізу вегетативної регуляції серцевої діяльності використовували математичні методи аналізу BCP. Виділяли наступні характеристики: мода (Mo, с), амплітуда моди (AMo, %), варіаційний розмах (D, с). Розраховували ряд похідних показників: індекс вегетативної рівноваги (AMo/D, %/с), вегетативний показник ритму (ВПР, 1/с²), показник адекватності процесів регуляції (ПАПР, %/с), індекс напруги (ІН, ум. од.).

Аналіз і оцінка частотних компонентів серцевого ритму проводилась шляхом дослідження спектральних показників автокореляційних функцій: загальна потужність спектра TP (мс²), потужність в діапазоні дуже низьких частот VLF (мс²), потужність в діапазоні низьких LF (мс²) і високих HF (мс²) частот, LF і HF в нормалізованих одиницях (LFn, %, HFn, %), співвідношення LF/HF (ум. од.).

Центральну гемодинаміку вивчали методом автоматизованої тетраполярної реографії за W.Kubiček et al. (1970) в модифікації Ю.Т.Пушкаря із співавт. (1970). Розраховували ударний і хвилинний обсяги крові (УО, ХОК), ударний і серцевий індекси (УІ, СІ), загальний і питомий периферичний опір судин (ЗПОС, ППО).

Результати статистично опрацьовані з використанням програми Statistica for Windows 6,0 (StatSoft Inc., № AXXR712D833214FAN5) із застосуванням параметричного методу. Величини наведені у вигляді середнє значення (M) ± стандартна помилка середньої (m). Статистично значущих прийнято відмінності показників за величиною рівня значущості p, що не перевищує 0,05.

Результати дослідження та їх обговорення.

Серед обстежених згідно ігрового амплуа було 11 воротарів (середній вік 22,1±1,62 років, спортивний стаж 11,1±1,65 років, довжина тіла 193,8±1,32 см, маса 90,6±3,16 кг), 17 крайніх (середній вік 20,8±1,77 років, спортивний стаж 11,6±1,16 років, довжина і маса тіла, відповідно, 183,1±1,87 см і 79,4±1,7 кг), 8 центральних (середній



вік $22,8 \pm 2,34$ років, спортивний стаж $12,1 \pm 2,3$ років, довжина і маса тіла, відповідно $190,5 \pm 1,58$ см і $88,1 \pm 4,19$ кг), 22 напівсередніх (середній вік $21,4 \pm 1,0$ років, спортивний стаж $10,0 \pm 1,1$ років, довжина і маса тіла, відповідно $195,8 \pm 1,48$ см і $93,2 \pm 2,26$ кг) та 13 лінійних (середній вік $23,0 \pm 1,7$ років, спортивний стаж $10,5 \pm 1,32$ років, довжина і маса тіла, відповідно $198,0 \pm 1,52$ см і $100,4 \pm 4,27$ кг).

Порівняння представлених показників показало відсутність достовірних відмінностей між ігровим амплуа гандболістів за віком і стажем занять гандболом, за винятком спортивного стажу, який у центральних порівняно з напівсередніми ($12,1 \pm 2,3$ років проти $10,0 \pm 1,1$ років) був статистично більшим ($p < 0,05$). Довжина тіла була статистично менша ($p < 0,05$) у крайніх ($183,1 \pm 1,87$ см) в порівнянні з іншими групами гандболістів, а у лінійних – найбільша $198,0 \pm 1,52$ см, проте вона достовірно не відрізнялася від довжини тіла у воротарів, центральних і напівсередніх. Маса тіла у крайніх була найменшою – $79,4 \pm 1,77$ кг, та була достовірно менша в порівнянні з воротарями, напівсередніми і лінійними ($p < 0,05$), за винятком центральних ($p > 0,05$).

З метою з'ясування впливу багаторічних занять гандболом був здійснений аналіз даних ЕКГ у спортсменів, що розрізняються за спортивною кваліфікацією. У гандболістів рівня МС-МСМК ($n=49$, 1 група), середній вік $24,3 \pm 0,7$ років, стаж занять гандболом – $12,64 \pm 0,73$ років, довжина тіла $189,6 \pm 3,93$ см, маса – $93,8 \pm 1,79$ кг в 95,9% був правильний синусовий ритм, в 4,1% – дихальна аритмія. У 75,5% виявлено достатній вольтаж, у 12-ти (24,5%) він був підвищений. Електрична вісь серця не відхилена в 38,8% випадків, в 24,5% – вертикальна позиція серця, в 22,5% – напіввертикальна, в 6,1% – напівгоризонтальна, в 4,1% – горизонтальна і по 2,0% – відхилена вправо і вліво. Синусова брадикардія зустрічалася в 69,4%, ЧСС в межах 61-79 уд/хв. в 30,6%, гандболістів з ЧСС 80 уд/хв і більше не було.

Зміни на ЕКГ зафіксовані у всіх 49-ти гандболістів. Це синдром ранньої реполяризації шлуночків (СРРШ) у 35-ти (71,4%), у 10-ти (20,4%) – неповна блокада правої ніжки пучка Гіса (НБПНПГ) і по одному спортсмену (по 2,05%) з лівошлуночковою екстрасистолією, уповільненням АВ-провідності 1 ступеня, зміною кінцевої частини шлуночкового комплексу і поєднанням неповної блокади передньої гілки лівої ніжки пучка Гіса (НБПГЛНПГ) і НБПНПГ.

Слід зауважити, що нам зустрілася єдина робота, в якій проведено аналіз ЕКГ-показників у 30 представників ігрових видів спорту (волейбол, футбол, гандбол), без вказання спортивної кваліфікації, де була показана наявність феноменів СРРШ в 53% і НБПНПГ в 23% [Мкртычан Л.А., Сухарукова О.В., Калмыкова Е.Г., 2017].

У гандболістів кваліфікації КМС-1 розряд ($n=22$, II група) середній вік $17,8 \pm 0,3$ років, стаж занять спортом – $7,6 \pm 0,56$ років, довжина тіла – $189,7 \pm 1,97$ см, маса – $82,9 \pm 2,32$ кг в 95,5% зафіксовано правильний синусовий ритм серця, у одного гандболіста (4,5%) – дихальна аритмія. У 90,9% випадків виявлено достатній вольтаж ЕКГ, в 9,1% – вольтаж був підвищений. Електрична вісь серця не відхилена в 31,8%, напіввертикальна позиція у 7-ми (31,8%), вертикальна – у 3-х (13,6%), напівгоризонтальне положення і відхилення осі вправо по 2 людини (по 9,1%) і у одного (4,6%) гандболіста було горизонтальне положення осі серця. Синусова брадикардія зустрічалася у 7-ми (31,8%) гандболістів, це СРРШ у 4-х (18,2%), НБПНПГ у 2-х (9,1%) і у одного (4,5%) уповільнення АВ-провідності 1 ступеня.



Таким чином, гандболісти груп порівняння зі спортивної кваліфікації практично не відрізнялися за кількістю осіб з нормальним синусовим ритмом ($p=0,981$), нормальному вольтажу ($p=0,473$), при цьому статистично достовірно було більше осіб з підвищеним вольтажем ($p=0,0003$) у спортсменів рівня МС-МСМК. Електрична вісь була не відхилена в обох групах ($p=0,435$), кількість спортсменів з напіввертикальним положенням ($p=0,179$), напіввертикальною і горизонтальною позицією серця достовірно не відрізнялися, а в групі гандболістів рівня МС-МСМК було достовірно більше осіб з вертикальною позицією серця ($p=0,025$).

Синусова брадикардія статистично значимо частіше зустрічалася у гандболістів рівня МС-МСМК ($p=0,0034$), при цьому у спортсменів кваліфікації КМС-1 розряд було більше осіб з ЧСС в межах 61-79 уд/хв ($p=0,006$) і один – з ЧСС більше 80 уд/хв. Зміни на ЕКГ були зафіксовані у всіх гандболістів рівня МС-МСМК (100,0 %) в порівнянні з менш кваліфікованими спортсменами (31,8%, $p=0,00001$), при цьому у перших статистично достовірно було більше осіб з СРРШ (71,4 % проти 18,2%, $p=0,00001$) і НБПНПГ (20,4% проти 9,1%, $p=0,0025$). Уповільнення АВ-провідності 1 ступеня було по одному спортсмену в групах порівняння, а в групі МС-МСМК було по одному спортсмену з лівошлуночковою екстрасистолією, змінами кінцевої частини шлуночкового комплексу і поєднанням НБПГЛНПГ і НБПНПГ.

Аналіз часових і частотних показників варіабельності серцевого ритму (BCP) свідчить про відсутність достовірних відмінностей у спортсменів різної кваліфікації, за винятком величини вегетативного показника ритму (ВПР), який був достовірно більший у гандболістів II групи ($3,897 \pm 0,603$ 1/с² проти $2,629 \pm 0,224$ 1/с², $p < 0,05$). Відомо, що ВПР дозволяє оцінити вегетативний баланс і чим менше цей показник, тим більше вегетативний баланс зміщений в бік переважання парасимпатичної ланки АНС.

Середня величина індексу напруги регуляторних систем (ІН) в I групі становила $52,77 \pm 7,54$ ум. од., а в другій – $89,7 \pm 23,3$ ум. од. і статистично не відрізнялася ($p > 0,05$). Проведений індивідуальний аналіз показника ІН, показав, що співвідношення спортсменів в II-ї групи було порівняним, тобто осіб з ваготонією було 5 (22,7%), з ейтонією 11 (50,0 %, $p=0,304$) і симпатикотонією 6 (27,3 %, $p=0,364$). Співвідношення спортсменів за величиною ІН в I-ї групі було наступним: з ваготонією – 16 (32,6 %), з ейтонією – 26 (53,1 %, $p=0,194$) і з симпатикотонією 7 (14,3 %, $p=0,067$), тобто в групах не було статистичних відмінностей за величиною ІН.

З боку центральної гемодинаміки виявлено достовірно менші значення ЧСС у гандболістів I-ї групи ($53,0 \pm 0,98$ уд/хв проти $60,9 \pm 2,07$ уд/хв, $p < 0,05$). Середня величина СІ в I-ї групі склала $2,472 \pm 0,043$ л·хв⁻¹·м⁻², що відповідає гіпокінетичному ТК, а в другій – $2,792 \pm 0,093$ л·хв⁻¹·м⁻², що відповідає еукінетичному ТК, при цьому ці величини були статистично порівнянні.

Індивідуальний аналіз величин СІ показав, що у гандболістів I-ї групи співвідношення ТК мало вигляд 75,5 %: 24,5 %: 0 %, а у гандболістів II-ї групи – 45,5 %: 45,5 %: 9,0 %, відповідно гіпо-, еу- і гіперкінетичний ТК, що статистично значимо свідчить про превалювання у гравців I-ї групи гіпокінетичного ТК ($p=0,0015$) з відсутністю спортсменів, що мають гіперкінетичний ТК, а в другій групі рівне число



спортсменів з гіпо- і еукінетичним ТК і 2-х гандболістів (9,0 %) з гіперкінетичним ТК. Серед величин УІ, ЗПОС і ППО достовірних відмінностей не виявлено.

Отримані середні величини ІН в 1 групі, що становили $52,77 \pm 7,54$ ум.од., а в другій – $89,7 \pm 23,3$ ум.од. були статистично співставні ($p > 0,05$). Отримані нами раніше дані [2, 3], підтверджують відсутність достовірних відмінностей цього показника між 29 гандболістами рівня МС і 116 гандболістами кваліфікації КМС-1 розряд, відповідно $60,83 \pm 8,95$ ум.од. проти $72,63 \pm 5,50$ ум.од. ($p > 0,05$).

Що стосується інтегрального показника центральної гемодинаміки яким є серцевий індекс, то він, незважаючи на те, що в 1 групі відповідав гіпокінетичному, а в II – еукінетичному ТК був статистично порівняний ($p > 0,05$). Середні величини показника СІ, отримані у 29-ти гандболістів рівня МС (середній вік $24,2 \pm 0,8$ років) і 116-ти гандболістів кваліфікації КМС-1 розряд (середній вік $19,6 \pm 0,2$ років) склали, відповідно $2,691 \pm 0,0062$ л·хв⁻¹·м⁻² і $2,619 \pm 0,037$ л·хв⁻¹·м⁻², що в обох випадках відповідали гіпокінетичному ТК і достовірно між собою не розрізнялися [2, 3, 5].

Індивідуальний аналіз величин СІ свідчить про превалювання гіпокінетичного ТК у гандболістів 1 групи з відсутністю спортсменів з гіперкінетичним ТК, а в II групі кількість спортсменів з гіпо- та еукінетичним ТК була однакова (по 10 осіб, по 45,5 %) крім цього було 2 гандболіста (9 %) з гіперкінетичним ТК.

Проведені нами раніше дослідження [4] показали, що у гандболістів рівня МС співвідношення ТК мало вигляд: 58,6 %: 41,4 %: 0 %, а у гандболістів кваліфікації КМС-1 розряд – 63,0 %: 35,3 %: 1,7 %, відповідно гіпо-, еу- і гіперкінетичний ТК. Отримані дані свідчили, що у гандболістів рівня МС була тенденція до переважання гіпокінетичного ТК ($p = 0,361$) і були відсутні спортсмени з гіперкінетичним ТК, а у гандболістів кваліфікації КМС-1 розряд превалював гіпокінетичний ТК ($p = 0,003$) і було 2 (1,7 %) спортсмена з гіперкінетичним ТК [2, 3, 5].

Отже, порівняння величин ВСР і центральної гемодинаміки у висококваліфікованих гандболістів м. Запоріжжя, які склали основний склад збірної команди України, отримані нами понад 16 років [1] і нинішніх провідних гандболістів Чемпіонату України свідчать про незначні, частіше статистично недостовірні відмінності, що можна пояснити стандартним відбором дітей для занять гандболом на початковому етапі і ідентичною методикою навчально-тренувального процесу. Можна припустити, що питання відбору юних гандболістів, контроль за станом здоров'я і функціонального стану, методика тренувань з розвитку певних фізичних якостей, не торкаючись техніко-тактичної підготовки, вимагають корекції з урахуванням вимог розвитку сучасного гандболу.

Висновки:

- ✚ Порівняння антропометричних показників 71 гандболістів за ігровим амплуа показало ідентичність за довжиною і масою тіла, за винятком крайніх, у яких була найменша довжина і маса тіла, і центральних, у яких маса тіла не відрізнялася від маси тіла крайніх.
- ✚ У гандболістів рівня МС-МСМК на відміну від гандболістів кваліфікації КМС-1 розряд були більше вік ($p < 0,01$), стаж занять гандболом ($p < 0,01$), маса тіла ($p < 0,01$), число осіб з підвищеним вольтажем ЕКГ ($p = 0,0003$), спортсменів з СРРШ ($p = 0,00001$), НБПНПГ ($p = 0,0025$) і синусовою брадикардією ($p = 0,0034$), визначається



превалювання гіпокінетичного і відсутність гравців з гіперкінетичним ТК та тенденція до переважання парасимпатичної ланки АНС.


- ✚ У гандболістів з АВ-блокадою 1 ступеня, лівошлуночковою екстрасистолією і змінами кінцевої частини шлуночкового комплексу ЕКГ після фізичного навантаження у вигляді субмаксимального тесту PWC170 відбувалася їх нормалізація. У спортсменів з НБПГЛНПГ за даними ехокардіографії не встановлені дилатація і гіпертрофія камер серця, а наявність НБПНПГ і СРРШ слід розглядати як особливості ЕКГ у цій категорії спортсменів.
- ✚ На підставі медичного огляду всі спортсмени отримали допуск для участі в Чемпіонаті України з гандболу.

Література:

1. Михалюк ЕЛ. Вариабельность ритма сердца у высококвалифицированных гандболистов. Проблемы, достижения и перспективы развития медико-биологических наук и практического здравоохранения. Труды Крымского государственного медицинского университета им. С.И. Георгиевского. 2005;141(5):137-140.
2. Михалюк ЄЛ. Стан центральної гемодинаміки, варіабельності серцевого ритму та фізичної працездатності у гандболістів екстра-класу. *Фізіологічний журнал*. 2009;55(2):72-75.
3. Михалюк ЄЛ. Діагностика граничних та патологічних станів при крайніх фізичних навантаженнях в олімпійському та професіональному спорті: дис. д-ра мед. наук: 14.01.24. Дніпропетровськ: 2007. 430 с.
4. Михалюк ЕЛ, Польской СГ. Влияние спортивной квалификации на показатели вариабельности сердечного ритма и центральной гемодинамики у гандболистов. Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы VIII Межд. научно-практ. конференции. Чебоксары: Чебоксарский государственный педагогический университет, 2019. С.280-283.
5. Михалюк ЕЛ, Лозовой ВИ, Рудык АИ, Чечель НМ. Состояние центральной гемодинамики у гандболистов высокой квалификации. III Всеукр.научн.-практ.конф. "Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі". Донецьк: ДонДМУ ім. М.Горького, 2001. С.98-100.

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАСТОСУВАННЯ АНАБОЛІЧНИХ СТЕРОЇДІВ СПОРТСМЕНАМИ

Неведомська Євгенія,

 0000-0002-7450-3562

Сребранець Аліна,

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

Вступ. Анаболічні стероїди, яких сьогодні налічують понад тридцять природних і синтетичних похідних тестостерону, стали відомими у світі у тридцятих роках 20-ого



століття. Тоді передбачалося, що ці речовини будуть використовуватися виключно в медичних цілях, однак їх стали застосовувати у спорті зовсім з іншою метою. За статистикою, 80–90% професійних спортсменів, що займаються бодібілдингом, важкою атлетикою, пауерліфтингом, застосовують анаболічні стероїди [5]. Від 30 до 60% аматорів, що тренуються у фітнес-клубах, також вживають анаболіки [5]. Безліч Інтернет сайтів повідомляють про швидкий позитивний вплив стероїдів на розвиток м'язової тканини та посилення статевого потягу, але практично немає інформації про серйозні негативні ефекти.

З огляду на зазначене, **метою дослідження** було виявлення ставлення студентів Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка до застосування цих препаратів спортсменами.

Матеріал і методи дослідження. Виконання даного наукового дослідження проводилось серед студентів Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка. Нами було розроблено опитувальник для з'ясування рівня обізнаності студентів про анаболічні стероїди та їхнього ставлення до використання цих препаратів спортсменами.

Результати дослідження та їх обговорення.

Опитуванням було охоплено 133 студенти Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка різного віку: 57 студентів 17-річні (43%), 42 студенти – 18-річні (32%), 10 студентів – 19-річні (7,5%), 15 студентів – 20-річні (11%), 7 студентів – 21-річні (5%), 2 студенти – 22-річні (1,5 %). Серед студентів, охоплених опитуванням, більше жіночої статі – 73 (55%), а чоловічої статі – 60 (45%).

Більшість студентів (89%) займаються спортом. Для покращення своїх спортивних досягнень застосовують систематичне тренування (60%), раціональне харчування (15%), достатній сон (19 %), харчові добавки (6%).

Майже всі з опитаних студентів (98,5%) не вживали раніше і не вживають на сьогодні анаболічних стероїдів. Проте, двоє студентів (1,5%) написали, що вживали анаболічні стероїди. Один з цих студентів вживав їх у віці 15-17 років, а інший у віці 18-20 років упродовж 2 років. Один з цих студентів зазначив причину цього: «займався академічним веслуванням і треба було набирати масу для змагань». Відповіддю цих двох студентів на питання «Які результати цього вживання Ви відчули?» було: «набрав швидко м'язову масу» та «гарний приріст м'язів», отже відповіді тотожні.

На питання «Звідки Ви про анаболічні стероїди дізналися?», один зазначив, що «в спортивній сфері вже довго часу, тому дізнався через спортсменів високого рівня та мережу інтернет», інший – «від знайомих спортсменів та в інтернеті». Відповіді, як бачимо, тотожні і не можуть не схвилювати. Проте, інші студенти писали, що знали інформацію про анаболічні стероїди «від тренера, який розповідав, чому їх не можна вживати», що засвідчує високу професійну відповідальність тренерів та їхній значний виховний вплив.

Аналіз відповідей респондентів засвідчив, що понад половині студентів (58%) відомі такі поняття, як «анаболіки» і «стероїди», 37% студентів зазначили, що щось чули

про них, а взагалі невідомі ці поняття для 5% студентів. У відповідях на питання «Що Вам відомо про «анаболіки», «стероїди» та їхній вплив на організм?» студенти виявили таку обізнаність: «це – фізіологічно-активні речовини, які пришвидшують ріст м'язів», «використовують для покращення спортивних результатів на професійному рівні», «хімічні речовини, вживаючи які, прискорюється обмін речовин та їх засвоєння, збудження залоз, які виділяють гормони, що забезпечують приплив сил», «анаболіки прискорюють синтез білка, а стероїди приймають для нарощення маси тіла», «хімія, яка не покращує фізичний стан, а вбиває весь організм», «хімічні добавки спортсменів для швидких результатів у спорті», «допінг для покращення своїх спортивних досягнень, збільшення мускулатури», «прискорюють синтез білку і набір ваги, в результаті викликають підвищення АТ, облісіння, агресію», «негативний вплив на печінку та інші органи», «змінюється гормональний фон», «пригнічують функції шлунково-кишкового тракту», «призводять до імпотенції», «багато побічних ефектів і поганих наслідків», «знищують організм», «шкідливі для організму», «саджать печінку, серце, можуть призвести до смерті» «не дуже корисний вплив на організм, ніколи не хотіла і не хочу їх вживати», «стероїди допомагають швидше відновлюватися людині, після тренування, що дозволяє тренуватися щодня», «це речовини, що мають високу активність, якщо їх приймати невеликими дозами, то це не шкідливо», «нічого поганого в них немає».

Вищезазначене свідчить, що думки щодо впливу анаболічних стероїдів на організм розділилися: 69% студентів зазначали негативний їхній вплив, 6% – нейтральний вплив, проте 2% студентів відзначали позитивний їхній вплив на організм спортсменів, а 23 % студентів зазначили, що не мають знань з цього питання. Саме такий низький рівень обізнаності наших студентів з цього питання і був поштовхом до написання цієї статті.

Анаболічні стероїди – це фармакологічні препарати, що посилюють анаболізм, або пластичний обмін, який спрямований на утворення складніших сполук із простіших. Анаболічні стероїди мають синонімічний ряд: анаболіки, андрогени, АС (аббр. Анаболічні стероїди), ААС (аббр. Anabolic-Androgenic Steroids – офіційна назва в іноземній літературі), стероїди, вітаміни, хімія, фарма (сленгові найменування в бодібілдингу) [4].

Фізіологічний механізм дії анаболічних стероїдів на організм людини полягає в тому, що потрапляючи в кров, молекули стероїдів розносяться по всьому тілу, де вони реагують з клітинами скелетних м'язів, сальними залозами, волосяними мішечками, певними ділянками мозку і деякими ендокринними залозами [1].

Анаболічні стероїди розчинні в жирах, тому можуть проникати через мембрану клітин, яка складається з жирів. В середині клітини анаболічні стероїди зв'язуються з андрогенними рецепторами ядра і цитоплазми. Активовані андрогенні рецептори передають сигнал всередину клітинного ядра, в результаті чого змінюється експресія генів або активуються процеси, які посилають сигнали іншим частинам клітини.

У результаті цього відбувається стимуляція синтезу всіх видів нуклеїнових кислот і запускається процес утворення нових молекул білку. Таким чином, стероїди



«примушують» клітину посилено виробляти м'язові білки, сприяючи тим самим збільшенню м'язової маси тіла. А це сприяє росту силових показників людини, адже посилений синтез білку в організмі збільшує товщину міофібрильних елементів (актину і міозину), відповідальних за м'язове скорочення [1]. Отже, результатом дії анаболічних стероїдів є прискорення синтезу білка усередині клітин, що призводить до вираженої гіпертрофії м'язової тканини організму.

З огляду на зазначене вище, зокрема, збільшення об'ємів м'язів і ріст силових показників, виявляє вживання анаболічних стероїдів як позитивне. Проте, проведений нами аналіз літературних джерел [1, 2; 3; 5] дав змогу узагальнити основні побічні ефекти вживання анаболічних стероїдів на здоров'я спортсменів:

- гіпертрофований розвиток мускулатури під час фізичних навантажень може спричинити розрив зв'язок і сухожиль;
- на фоні порушення гормональної рівноваги в організмі спостерігаються часті головні болі, що носять характер мігрені;
- ослаблення імунної системи призводить до частих інфекційних захворювань організму;
- припиняється ріст тіла раніше, ніж це запрограмовано спадковістю, внаслідок передчасного закриття епіфізарних зон росту трубчастих кісток (якщо людина вживає ці препарати до 25 років);
- токсичний вплив на печінку та нирки;
- розвиток серцево-судинної патології: гіпертрофія лівого шлуночка, інфаркт міокарду, затримка рідини в організмі, що проявляється набряками, особливо під очима, і підвищенням артеріального тиску;
- стимулюється процес внутрішньоклітинного тромбоутворення, що може викликати миттєву смерть внаслідок розвитку коронаротромбозу під час спортивного навантаження;
- стимуляція виділень сальними залозами шкіри (особливо у молодих спортсменів), внаслідок чого інтенсивно розмножуються бактерії і з'являється вугровий висип (акне);
- поява так званої «стероїдної усмішки», обумовленої спазмами щелепних м'язів; це змінює положення зубів та порушує емаль;
- порушується баланс кишкової флори, і організм піддається шлунково-кишковим інфекціям;
- стероїди чинять незворотні процеси в статевій сфері як чоловіків, так і жінок, що загрожує безпліддям;
- розвиток у чоловіків імпотенції, фізіологічною основою якої є зменшення продукції власного (ендогенного) тестостерону: гіпофіз відстежує кількість тестостерону в крові, якщо рівень знижується, то гіпофіз виділяє ФСГ (фолікулостимулюючий гормон) та ЛГ (лютеїнізуючий гормон), щоб стимулювати синтез тестостерону; якщо тестостерону забагато, гіпофіз понижує рівень ФСГ та ЛГ і відповідно рівень тестостерону знижується; таким чином синтез гормонів проходить за принципом зворотного зв'язку: чим більше поступає екзогенного (зовнішнього), тим менше виробляється ендogenous (внутрішнього, що продукує організм); при вживанні анаболіків гіпофіз відмічає підвищення рівня стероїдів та пригнічує продукцію ФСГ та

ЛГ, що призводить до падіння рівня тестостерону; чим триваліше людина вживає стероїди, тим довше яєчка не функціонують, що призводить до зменшення їх у розмірі (атрофії), азооспермії (відсутність у спермі сперматозоїдів), імпотенції та втрати лібідо (статевого потягу); імпотенція може прогресувати навіть після відміни стероїдного циклу, коли ззовні тестостерон не надходить, а власна репродуктивна система ще не відновила потрібний рівень андрогенів в системі;

- у чоловіків спостерігається розростання тканин грудей – гінекомастія, що пов'язано з трансформацією синтетичних стероїдів у жіночі статеві гормони;
- передчасне випадання волосся як у чоловіків, так і в жінок;
- спричинюють зміни в психіці – характер стає більш жорстким, поведінка безкомпромісною, екстремальні перепади настрою, в тому числі маніакальні – як симптоми гніву («стероїд люті»), які можуть призвести до насильства;
- викликають серйозне психологічне звикання; відмова від їх прийому після тривалого вживання може привести людину до глибокої депресії [4].

Перераховані вище негативні побічні ефекти вживання анаболічних стероїдів повністю перекреслюють їхні позитивні впливи на організм спортсмена.

У результаті проведеного дослідження ми дійшли таких **висновків**:

- + Сучасна спортивна молодь (17 – 22 роки) слабко проінформована про негативний вплив анаболічних стероїдів на здоров'я спортсменів, тому на це слід звернути увагу як викладачів, так і самих студентів – спортсменів.
- + Кількість фактів негативного впливу анаболічних стероїдів на організм спортсмена набагато перебільшує кількість фактів їхнього позитивного впливу, адже порушують основні фізіологічні системи, зокрема нервову, сечовидільну, травну, серцево-судинну, ендокринну, статеву. З огляду на це, спортсмени повинні уникати вживання анаболічних стероїдів.
- + Запобігти вживанню анаболічних стероїдів молодими спортсменами допоможе роз'яснювальна робота з ними у вищих навчальних закладах.


Література:

1. Гуніна ЛМ, Олійник СА, Досенко ІВ, Савоста АВ. Антиестрогенні препарати у клініці і спорті: класифікація, структура, механізм дії, побічні ефекти. *Спортивна медицина*. 2007;1: 84-9.
2. Залесский ВН, Дынник ОБ. Побочные эффекты действия анаболических андрогенных стероидов у спортсменов. *Спортивна медицина*. 2007;1:77–83.
3. Залесский ВН, Дынник ОБ. Стратификация повышенного риска возникновения допинг-ассоциированных побочных эффектов со стороны сердечно-сосудистой системы у спортсменов. *Спортивна медицина*. 2007;2:84–91.
4. Неведомська ЄО, Сребранець АВ. Анаболічні стероїди та їхній вплив на здоров'я спортсменів: плюси та мінуси. Контекстуалізація орієнтирів на створення стійкого благополуччя людини в здоров'язбережувальному просторі України. 2021;3:76-82.
5. Штейн Т. Фізична досконалість в обмін на здоров'я. Режим доступу: <http://ivf.lviv.ua/ua/component/jshopping/product/view/4/54>




ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Овчаренко Сергій,

 0000-0003-4345-4021

Яковенко Артем,

 0000-0003-0338-8437

Бурдаєв Анатолій,

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

Вступ. Досягнення високих спортивних результатів у сучасному футболі неможливо без якісної підготовки всіх гравців незалежно від амплуа. Успіхи будь-якої футбольної команди визначаються в основному трьома факторами: технікою гравців, тактикою і загальним станом кожного гравця (фізичним, морально-вольовим, психологічним) [3, 4, 6]. Сучасний розвиток футболу залежить не тільки від вдосконалення тактичної побудови гри, виходячи з об'єктивних можливостей гравців та сили суперника, але і від вміння таким чином побудувати тренувальний процес, щоб за короткий відрізок часу футболісти досягали максимального рівня своїх фізичних можливостей [2, 5].

На думку багатьох вчених [1, 7, 8] подальша інтенсифікація підготовки спортсменів, значне збільшення обсягів та інтенсивності тренувальних та змагальних навантажень у сучасному футболі потребує розробки та впровадження нових технологій, які забезпечують оптимізацію тренувального процесу. При цьому, щороку збільшується швидкість та щільність виконання технічних прийомів, що в свою чергу висуває високі вимоги до фізичної підготовленості спортсменів. Це стосується всіх гравців команди, не зважаючи на ігрове амплуа. Цікавим є той факт, що у футбольних командах високої кваліфікації обсяг загальної фізичної підготовки значно зменшується, а на перший план виходить спеціальна фізична підготовка, яка і забезпечує підвищення рівня спортивної майстерності футболістів.

Провідні теоретики спортивної науки [9, 10] вважають, що основою ігрової діяльності та спеціальної фізичної підготовки футболістів є рівень розвитку швидкісно-силової підготовленості, який істотно впливає на ефективність виконання техніко-тактичних дій. Оскільки, результативність матчу пов'язана з точністю та силою ударів по м'ячу. Однак, переважне використання методів технічної підготовки футболістів на шкоду фізичної підготовки призводить до грубих педагогічних помилок, наслідком яких є низька ефективність навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності.

Аналіз науково-методичної літератури виявив недостатність науково обґрунтованих методик вдосконалення швидкісно-силових якостей футболістів на етапі спеціалізованої-базової підготовки, що і зумовило актуальність даного дослідження.

Мета дослідження – підвищення рівня фізичної підготовленості футболістів в підготовчому періоді річного циклу на етапі спеціалізованої базової підготовки на основі вдосконалення швидкісно-силових якостей.

Матеріал і методи дослідження. В дослідженні приймали участь футболісти 16-17 років КПНЗ «ДЮСШ №2» ДМР м. Дніпра (15 спортсменів склали контрольну групу, 15 – експериментальну). Для вирішення поставлених задач були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, математико-статистичні методи.

Педагогічне тестування здійснювалося з використання метода оцінки рівня розвитку швидко-силових здібностей: біг 60 м з ходу (с); біг 60 м з низького страту (с); підтягування на поперечині (кількість разів); стрибок в гору зі махом рук (см); вкидання аути (м).

Результати досліджень та їх обговорення.

Експериментальна методика вдосконалення швидко-силових здібностей планувалася за принципом комплексної спрямованості на етапі спеціалізованої базової підготовки. Тренувальний процес, як у експериментальній, так і у контрольній групах відбувався відповідно до загального плану, в якому багато уваги приділялося і швидко-силовій підготовці. Загальний обсяг тренувального навантаження в групах був однаковий. Спортсмени у тижневому циклі проводили п'ять тренувальних занять, на котрих вирішувалися завдання швидко-силової підготовки паралельно з завданнями технічної підготовки. Всього було проведено 42 навчально-тренувальних занять у підготовчому періоді підготовки протягом трьох місяців.

Тренувальні заняття в групах відрізнялися засобами та методами. У контрольній групі використовувалися традиційні засоби та методи: вправи з обтяженням, які проводилися з використанням повторного методу. За розробленою методикою заняття в експериментальній групі проводилися – інтервальним методом, два рази на тиждень використовувався метод колового тренування та на одному тренуванні – повторний метод (табл. 1).

Таблиця 1

Структура методики швидко-силової підготовки футболістів 16-17 років на етапах підготовчого періоду

Дні тижня	Методи тренування	
	Загально підготовчий етап (1 міс)	Спеціально-підготовчий етап (2 міс)
Понеділок	інтервальний	інтервальний
Вівторок	коловий	коловий
Середа	повторний	повторний
Четвер	коловий	коловий
П'ятниця	повторний	інтервальний
Субота	-	Контрольні ігри

Інтервальний метод: біг з чередуванням високої та малої інтенсивності (біг зі старту 30 м з м'ячем з подоланням опору та без). При використанні даного методу виконувалося 4-6 вправ до явної втрати швидкості. Пауза відпочинку між



повтореннями задавалася тренером (30-120 с). Після подолання 30-метрового відрізка футболісти виконували технічні прийоми («слаломне» ведення м'яча, удари після обертання та повороту, при падінні). Відпрацювання комбінацій у швидкому темпі, спрямована та вільна гра. Також використовувалися різноманітні вправи з м'ячем та без м'яча. Вправи з м'ячем – «квадрати» - з різноманітними модифікаціями, передачі м'яча з послідуєчим ударом по воротях, гра в невеликих складах на обмеженій площадці з малими воротами. Колове тренування складалося з виконання вправ в різній варіації (табл. 2). Інтервал відпочинку складав 3 хвилини та визначався тренером. Вправи виконувалися серіями (2-4 серії) та тривали від 3-10 хв.

Таблиця 2

Структура мікроциклу колового тренування футболістів 16-17 років

Відрізки, м	Загально-підготовчий період		Спеціально-підготовчий період	
10	Короткі передачі назад-поперек, довгі передачі, ведення м'яча	Ведення м'яча, обведення, перехват	Обведення	Короткі передачі вперед, назад-поперек, ведення, обведення, відбір, перехват, гра головою
20	Обведення, гра головою	Короткі передачі назад-поперек, ведення	Короткі передачі вперед, назад-поперек, довгі передачі, ведення	Короткі передачі вперед, назад-поперек, обведення та гра головою
30	Перехват, гра головою	ведення	Короткі передачі вперед, назад-поперек, довгі передачі, ведення, перехват	Короткі передачі вперед, назад-поперек, обведення, перехват
40	Обведення, перехват	Короткі передачі назад-поперек, ведення, обведення	Обведення, відбір, перехват, гра головою	Довгі передачі, ведення, обведення, перехват
50	Обведення, гра головою	Короткі передачі назад-поперек, ведення	Короткі передачі вперед, обведення	Короткі передачі назад-поперек, довгі передачі, обведення, відбір, гра головою

На кожному тренуванні, в залежності від завдань тренер підбирав комплекс вправ та їх співвідношення. Вправи на вдосконалення швидкісно-силової підготовленості використовувалися в різних частинах заняття та визначався тренером. Ступінь оволодіння вправами та прийомами, а також рівень швидкісно-силової підготовленості визначалися кожний тиждень у вигляді термінового або етапного контролю.

Основними показниками, які свідчать про ефективність застосованої методики є результати тестів визначаючих рівень швидкісно-силової підготовленості. Для перевірки ефективності розробленої методики вдосконалення швидкісно-силової підготовленості, був проведений педагогічний експеримент (табл. 3).

Таблиця 3

**Статистичні значення показників швидкісно-силової підготовленості футболістів
16-17 років до та після експерименту**

Показники	Етап експ-ту	Контрольна (n = 15), X+S	Експериментальн а (n = 15), X+S	P
Біг 60 м з ходу, с	до	8,1 + 0,1	8,2 + 0,1	≥ 0,05
	після	8,0+ 0,1	7,8 +0,1*	
Біг 60 м з низького старту, с	до	8,6+ 0,1	8,5 +0,1	≥ 0,05
	після	8,5+ 0,1	7,5 +0,1*	
Стрибок вгору із махом, см	до	31,1 + 0,13	31,3 + 0,23	≥ 0,05
	після	32,6+ 0,11	38,3 + 0,13*	
Підтягування на поперечині, (кіл-сть)	до	15,6+ 0,4	15,9 + 0,5	≥ 0,05
	після	16,1+ 0,4	18,5 + 0,5*	
Вкидання ауту, м	до	14,7+0,31	14,5 + 0,3	≥ 0,05
	після	15,1+0,31	17,9 + 0,3*	

* - достовірна різниця при $p \leq 0,05$

Результати повторних досліджень рівня фізичної підготовленості, швидкісно-силової підготовленості свідчать про ефективність запропонованої методики щодо вдосконалення швидкісно-силової підготовленості футболістів 16-17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Висновки:

- ✚ Методика щодо вдосконалення швидкісно-силової підготовленості футболістів планувалася за принципом комплексної спрямованості занять у підготовчий період річної підготовки, який ділився на два етапи. Методика складалася з використання комплексів вправ у загально-підготовчому та спеціально-підготовчому етапах підготовчого періоду і особливістю мала використання сукупності декількох методів спортивного тренування: інтервального, повторного, колового та змагального в тижневому мікроциклі.
- ✚ Позитивна динаміка показників футболістів експериментальної групи протягом експерименту у тестах, які характеризують рівень швидкісно-силової підготовленості підтверджують ефективність запропонованої методики щодо вдосконалення швидкісно-силової підготовленості на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Література:

1. Костюкевич ВМ, Врублевський ЄП, Вознюк ТВ. [та ін.]. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті. Вінниця ТОВ «Планер», 2017. 191 с.
2. Максименко ІГ. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов: монография. Луганск: Знание, 2009. 258 с.



3. Мітова ОО, Матяш ВВ. Совершенствование процесса технической подготовки юных футболистов на этапе предварительной базовой подготовки. Дніпропетровськ, 2015. 270 с.

4. Матвеев ЛП. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. М.: Советский спорт, 2010. 340 с.

5. Овчаренко СВ, Матяш ВВ, Яковенко АВ. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: метод. рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.

6. Овчаренко СВ, Мітова ОО. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. Фізична культура спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць: Вінницький держ. пед. ун-тет ім. М.Коцюбинського, Житомирський держ. ун-тет ім. І.Франка. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017;3(22):371-7.

7. Пшибыльски В. Требования к физической подготовленности футболистов, определяемые современными тенденциями развития футбола. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2004;4:46-52.

8. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с.

9. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ "Планер", 2018. 418 с.


10. Шамардин ВН. Особенности проявления двигательных качеств у юных футболистов различной специализации. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010;3:74–6.

ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ІГРОВИМ ВИДАМИ СПОРТУ

Омельченко Тетяна,


Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ;

Корж Євген,

 0000-0003-4363-062x

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ;

Розпутній Олександр,

 0000-0002-6695-0469

Національний університет харчових технологій, м. Київ

Вступ. У сучасному спорті досягнення високих результатів, вимагає від спортсмена великої, а інколи граничної напруги всіх фізіологічних резервів організму, зокрема і психічних можливостей. Тому в даних умовах зростає залежність ефективності діяльності від індивідуальних властивостей нервової системи людини, а саме від темпераменту. Темперамент тісно пов'язаний із продуктивністю роботи людини, але не визначає рівня загальних чи спеціальних здібностей [2]. Спортсмени одного й того

самого темпераменту можуть мати різні фізичні дані, але успішно виступати на змаганнях реалізуючи свій потенціал за рахунок ретельно побудованої психологічної підготовки, так як ті чи інші властивості темпераменту можуть як сприяти досягненню успіху так і заважати [3].

Мета дослідження – визначити типи темпераменту у студентів, які займаються у секціях волейболу та футзалу.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науко-методичної літератури та інтернет джерел, психодіагностичне тестування, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення.

Коли мова йде про темперамент, то мають на увазі багато психічних відмінностей між людьми – відмінності по глибині, інтенсивності, стійкості емоцій, емоційної вразливості, темпу, енергійності дій та інші динамічні, індивідуально-стійкі особливості психічного життя, поведінки та діяльності [1]. Проведено дослідження темпераменту у спортсменів-студентів, які займаються волейболом та футзалом у Національному університеті харчових технологій. У дослідженні брало участь 30 осіб, з них 15 спортсменів, які займаються волейболом та 15 які займаються футзалом.

При тестуванні спортсменів були отримані наступні дані щодо екстра-інтроверсії. Серед осіб, які займаються волейболом 70% респондентів є екстравертами, 30% – інтроверти, а серед спортсменів, які займаються футзалом 90% респондентів є екстравертами, 10% – інтроверти. Таким чином, серед студентів, які займаються ігровими видами спорту (волейбол, футзал) 85% – екстраверти, 15% інтроверти. При дослідженні типу темпераменту отримали дані, які свідчать про перевагу холериків – 33% та сангвініків – 55%, та флегматиків – 12% (рис. 1).

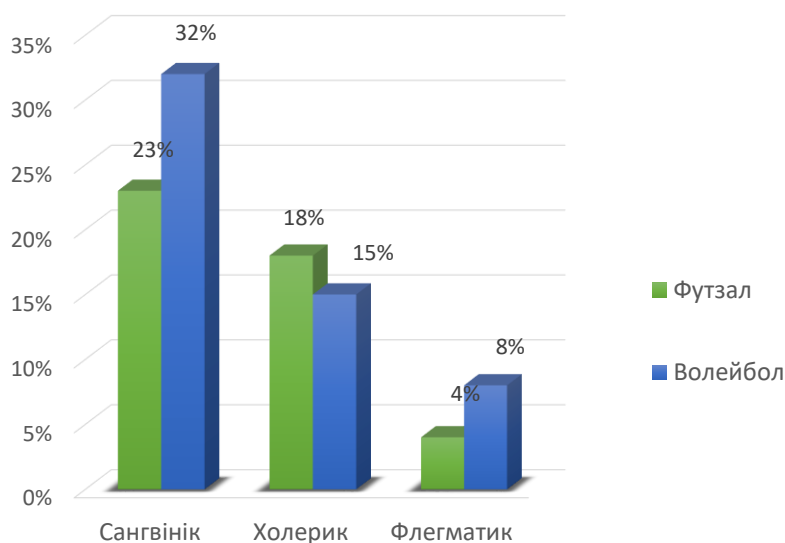


Рис. 1. Типи темпераменту у студентів, які займаються у секціях волейболу та футзалу



Спортсмени з такими типологічними особливостями (холерики та сангвініки) віддають перевагу високоемоційним видам спорту. Вони мають сильну нервову систему, легко переходять від виконання однієї справи до іншої, швидко навчаються та досить емоційні, азартні. При вивченні нових рухових дій легко схоплюють основу руху, що вивчається, можуть легко виконати його з першої спроби. Але у холериків і сангвініків є і особливості темпераментів, що негативно позначаються на спортивній діяльності. Холерик у спортивній діяльності неохоче виконує тривале тренувальне навантаження на силу та витривалість. Їхні змагальні результати нестабільні, є схильність до «передстартової лихоманки».

Сангвініки не люблять кропіткої тривалої роботи з удосконалення техніки, вони недостатньо посидючі та відволікаються, особливо в одноманітній діяльності, натомість у спортсменів з такою типологією нервової діяльності, результати стабільні і, як правило, у змаганнях вищі, ніж на тренувальних заняттях. Перед стартом такі спортсмени перебувають у стані «бойової готовності». Флегматики мають сильну, але малорухливу нервову систему, але до їх переваг можна віднести врівноважену поведінку, не схильність до конфліктів та стабільність у демонстрації спортивних результатів.

Висновки. В процесі навчально-тренувальних занять у спортсменів виробляється свій стиль подолання перешкод і в даному процесі значну роль грають особливості темпераменту, але цей процес протікає не стихійно, а під впливом тренера чи психолога. Необхідно враховувати, що у кожному розглянутому темпераменті є як позитивні, так і негативні якості, але за наявності будь-якого типу темпераменту виходять відмінні спортсмени. Знання особливостей темпераменту є обов'язковою складовою індивідуального підходу та вибору виду спорту, тому без оцінки типу вищої нервової діяльності неможливо досягти взаєморозуміння між спортсменом та тренером та правильно визначити методи роботи.


Література:

1. Гринь АР, Кондратович АБ. Вплив типологічних властивостей нервової системи, темпераменту і особистісних особливостей студентів-футболістів на рівень їх технічної і фізичної підготовленості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016;5(75):33–36.
2. Русалов В. Темперамент в структуре индивидуальности человека. Дифференциально-психофизиологические и психологические исследования. Москва: Институт психологии РАН, 2018. 77 с.
3. Речкалова ОЛ. Особенности психологической подготовки в различных видах спорта: учеб. пособие. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2014. 84 с.



ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІВЧАТ-ВОЛЕЙБОЛИСТОК У НАПАДІ

Остапов Андріан,

 0000-0001-8747-5663

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава

Вступ. Сучасний волейбол – атлетична гра, що характеризується високою руховою активністю спортсменів. Більшість тактичних комбінацій заснована на швидких переміщеннях, що вимагає високого рівня розвитку швидкості і швидкісної витривалості. Ефективне виконання ігрових прийомів залежить від розвитку стрибучості, стрибкової витривалості і спритності. Виконання технічних прийомів в безопорному положенні неможливо без прояву спритності і гнучкості. Збереження високої активності протягом всієї гри висуває підвищені вимоги до діяльності серцево-судинної, центральної нервової та дихальної систем.

Фізична підготовка – один з видів підготовки, спрямований на розвиток організму волейболіста, вдосконалення рухових якостей і здібностей і тим самим на створення міцної функціональної бази для ігрової діяльності.

Високий рівень вимог до фізичної підготовки волейболістів пояснюється якісно новим рівнем розвитку волейболу який вимагає нового рівня фізичної підготовленості спортсменів (збільшилася інтенсивність ігор, темп розвитку і завершення атак, збільшилися тренувальні навантаження). З ростом спортивної кваліфікації роль фізичної підготовки ні в якій мірі не знижується. Однак її характер, засоби і методи зазнають змін, що виражаються, перш за все в спрямованості.

Через високу швидкість гри волейболісти діють у мінімальних часових параметрах, де на перший план виходить реалізація дій, тобто їх точність. Головним засобом навчання та вдосконалення точності виконання елементів нападу у грі є багаторазове виконання вправ, дій та елементів.

Вибір найбільш ефективних засобів і методів тренування, спрямованих на підвищення фізичної підготовленості волейболісток, ґрунтується на вимогах змагальних (календарних) ігор до рухової і функціональної підготовки.

Мета дослідження – підвищення ефективності дій у нападі волейболісток під час змагань.

Матеріал і методи дослідження: спостереження за тренувальними процесами; узагальнення та систематизація даних. У дослідженні брали участь дві групи волейболісток по 12 осіб у кожній, кваліфікація яких 1 та 2 спортивний розряд, що відповідає групам удосконалення спортивної майстерності КЗ СДЮСШОР №2 1 року навчання. Перш ніж розбити волейболісток на контрольну та експериментальну групи було проведено тестування з метою визначення техніко-тактичної підготовленості волейболісток.

**Результати досліджень та їх обговорення.**

Вимоги в цих випробуваннях зводяться до того, щоб гравці, що нападають, виконали атакуючі дії і точно направили м'яч у вказану обмежену зону. При ударах із зони 4 в зони 4-5 площа влучення обмежується лицьовою, бічною лініями та лінією нападу, на відстані 3 м від бічної. При ударах з перекладом площа обмежена бічною лінією та лінією, паралельною їй з відривом 2 м. Якщо удар із зони 4, то зонах 1-2, при ударах із зони 2 - у зонах 4-5. Кожна волейболістка має виконати 5 спроб (табл. 1).

Таблиця 1

Показники проведених тестів у контрольній та експериментальній групах на початку педагогічного експерименту

Групи	Тести			
	із зони 4 в зону 5	із переводом із зони 2 в зону 5	із зони 3 в зони 1 і 5	із зони 2 в зону 1
Контрольна (n=12)	39±3,3	41±3,4	43±3,6	44±3,7
Експериментальна (n=12)	37±3,1	39±3,3	43±3,6	42±3,5
Достовірність	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P>0,05

Аналізуючи отримані дані, можна зробити висновки, а саме, рівень точності виконання прямого нападаючого удару в контрольній групі навіть дещо вище, ніж в експериментальній.

Впроваджені вправи були рекомендовані для вдосконалення техніки та тактики нападаючого удару волейболістками. Комплекси вправ включали імітаційні вправи, вправи з волейбольним м'ячем, вправи на розвиток фізичних якостей, вправи спрямовані на техніко-тактичну підготовку.

Через півроку, протягом якого в експериментальній групі застосовувався розроблений комплекс вправ для вдосконалення точності нападників, а контрольна група тренувалася без змін, у групах відбулися різні зміни рівня ефективності виконання необхідних для роботи прийомів.

Таблиця 2

Показники проведених тестів у контрольній та експериментальній групах після експерименту

Групи	Тести							
	із зони 4 в зону 5		із переводом із зони 2 в зону 5		із зони 3 в зони 1 і 5		із зони 2 в зону 1	
	до	після	до	після	до	після	до	після
Контрольна (n=12)	39±3,3	51±4,3	41±3,4	54±4,5	43±3,6	53±4,4	44±3,7	52±4,3
Експериментальна (n=12)	37±3,1	56±4,7	39±3,3	58±4,8	43±3,6	58±4,8	42±3,5	58±4,8
Достовірність	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,05	P>0,05	P<0,05

В результаті проведеного дослідження (табл. 2) виявлено достовірне поліпшення показників ($P < 0,05$) за трьома тестами, в кожному з них різниця склала: нападаючий удар із зони 4 в зони 4-5 ударів, з переведенням із зони 2 в зону 5-4 удари, нападаючий удар із зони 3 у зони 1 і 5 – 5 ударів, а в тесті нападаючий удар із зони 2 у зони 1 – 6 точних ударів. У тесті «нападаючий удар із переведенням із зони 2 в зону 5» показники виявилися недостовірними, але є покращення результатів. З цього випливає, що темпи приросту показників в експериментальній групі виявилися значно вищими, ніж у контрольній.

За період змагальної діяльності ефективність контрольної групи варіювалася від 41% до 51%, при цьому підвищилася на 5,7%.

Характеризуючи ефективність експериментальної групи, ми спостерігаємо підвищення показників ефективності в кожному із змагань.

Висновки:

- ✚ На підставі вивчення та аналізу науково-методичної літератури щодо вдосконалення точності дій нападника необхідно розвивати силу плечового поясу та швидко-силові якості, які надалі, у міру зростання підготовленості, сприяють кращому оволодінню спортсменками техніки виконання нападаючого удару і як наслідок – підвищення точності рухових дій.
- ✚ В результаті тестування визначено початковий рівень технічної підготовленості учасниць експериментальної та контрольної груп, яка виявлялася у точності нападників. Це дозволило судити про досить низький рівень володіння, при розгляді технічних прийомів нападаючого удару, порівняно з вимогами програми навчання.
- ✚ Характеризуючи ефективність експериментальної групи, ми спостерігаємо підвищення показників ефективності у кожному зі змагань, де на початку дослідження було досягнуто 38%, а наприкінці експерименту 60%. При цьому приріст у ході сезону становив 12,2% із середнім значенням 50,2 %.

Література:

1. Базильчук ОВ, Ребрина АА, Столітенко ЄВ. Спортивні ігри: навч. посібник. Хмельницький: ХНУ, 2015. 471 с.
2. Волейбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К., 2009. 138 с.
3. Піменов МП. Волейбол. Спеціальні вправи. Івано-Франківськ: ЛілеяНВ, 2001. 196 с.
4. Прозар МВ, Козак ЄП. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навч. посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с. Режим доступу: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/1522>
5. Базильчук ОВ, Свіргунець ЄМ, Базильчук ВБ, Руснак АА. Організація та проведення змагань у спортивних іграх. Хмельницький: ХНУ, 2005. 137 с.



6. Костюкевич ВМ, Врублевський ЄП., Вознюк ТВ. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.


7. Костюкевич ВМ. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

8. Костюкевич ВМ. Організація і проведення змагань із спортивних ігор: навч. посібник. Вінниця: «Планер», 2005. 216 с.

9. Тучинська ТА, Руденко ЄВ. Волейбол: навч.-метод. посібник. Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. 76 с. Режим доступу: <http://eprints.cdu.edu.ua/85/1/Руденко%20мак.pdf>

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ ГОЛЬФУ НА ТЕРИТОРІЇ СУЧАСНОЇ УКРАЇНИ

Павлюк Ірина,

 0000-0002-1268-6658

Національний університет харчових технологій, м. Київ

Вступ. За останні роки в цілому ряді країн все більшої популярності серед різних верств населення здобуває гольф, який пройшов багатовіковий шлях розвитку, і став одним з найбільш масових видів спорту у всьому світі. На сьогоднішній день, гольфом регулярно займаються і беруть участь у змаганнях з різних оцінок від 60 до 100 млн., чоловік. Істотним фактором розвитку сучасного гольфу стало повернення йому статусу олімпійського виду спорту, що сприяло прогресу розвитку гольфу майже у всіх країнах – членах міжнародного олімпійського руху [2]. Гольф, це спорт, яким можна займатися в будь-якому віці.

Аналіз наукових робіт зарубіжних авторів свідчить про те, гольф, як вид фізичної активності робить позитивний вплив на зміцнення і збереження здоров'я людей різного віку, статі та соціального статусу, впливає на розвиток їх рухових якостей, умінь і навичок, морально-психологічної сфери особистості, що є особливо важливо [2, 3].

Мета дослідження – виявити особливості розвитку та функціонування гольфу на території сучасної України.

Матеріал і методи дослідження: системний аналіз; аналіз наукової й методичної та спеціалізованої літератури та Інтернет-ресурсів; статистичних звітів та нормативних документів; метод статистичної обробки отриманих даних.

Результати досліджень та їх обговорення.

Гольф – дуже приваблива гра. У ньому важко досягти досконалості, тому багато хто присвячує йому цілі роки свого життя. Раунд гольфу – це 4-5 годин пішки на свіжому повітрі, що є корисним для здоров'я. Кожне поле для гольфу є унікальним, тому справжні гольфісти багато подорожують, щоб знайомитися з новими полями, милуватися їхньою красою. Раунд гольфу надає можливість багатогодинного спілкування з друзями та однодумцями. Загальноновизнано, що поля для гольфу хороші не лише для своїх громадян, а й залучають у країну туристів та бізнесменів.

В Україні гольф розвивається не так давно, але його популярність зростає з кожним роком. Однак, труднощі розвитку та популяризації гольфу в Україні, передусім, пов'язані з економічними проблемами розвитку суспільства, а також із недостатньою державною та громадською підтримкою цього виду спорту.

За розвиток та популяризує гольфу в Україні виповідає Громадська організація «Всеукраїнська федерація гольфу». Основна мета діяльності федерації є:

- підтримка розвитку гольфу на території України, сприяння товариству, дружбі та спортивному партнерстві, участь у змаганнях з гольфу;
- сприяння популяризації гольфу як олімпійського виду спорту;
- захист спільних інтересів членів федерації та акредитованих гравців.

Україна слідом за іншими країнами активно долучається до одного з елітних і найдорожчих видів спорту – гольфу. З 2006 року у нашій країні почали з'являтися перші гольф-поля (табл. 1). В Україні сьогодні всього 4 діючі гольф-клуби з сертифікованими полями [1, 4].

Таблиця 1

Гольф-клуби, гольф-поля та тренувальні майданчики в Україні

№	Гольф-Клуб			Гольф-поля, драйвінгрендж	
	Гольф-клуб	рік створення	Місто\ область	9 лунок	18 лунок
1	Kiev Golf Club GolfStream	2008	Київська обл.	«Паркове»; «Клубне»	«Премер» «Чемберлен»
2	Superior Golf Club	2009	м. Харків		«Суперіор»
3	Golf Club Kozyn	2006	Київська обл.		«Козин»
4	«ЕДЕМ»	2020	Львівська обл.	«ЕДЕМ»	
5	«Н-клуб»	2019	Київська обл.	драйвінгрендж	
6	Київський гольф центр	2016	м. Київ	драйвінгрендж	

На сьогоднішній день в Україні діє чотири гольф-клуби у двох областях: Київській та Харківській; функціонують чотири стандартних гольф-полів із 18 лунками; три майданчики для тренувань: два у Києві та один у м. Львові, ще будується два гольф поля. На гольф-полях України проводять національні змагання та професійні турніри, що свідчить про входження українського гольфу до світової спільноти.

Загалом на сьогоднішній день в Україні гольфом займається не велика кількість осіб. Створено систему національних змагань та умови для проведення міжнародних. Щорічно до систематичних занять гольфом залучають осіб різного віку та статі, зростає кількість кваліфікованих спортсменів та тренерів. Загальна кількість зареєстрованих гравців в федерації гольфу станом на 2021 рік становить 2457 гравців різних статей та віку (табл. 2) [4], що в п'ять разів більше ніж у 2020 році.



Таблиця 2

Кількість зареєстрованих гравців у Всеукраїнській федерації гольфу

№	Вікова група	Зареєстровані гравці			
		Чоловіки	з гандикапом	Жінки	з гандикапом
1	Дорослі	1038	550	580	216
2	Сеньйори	308	221	77	48
3	Юніори	246	68	186	50

На зростання кількості гольфістів вплинула цілеспрямована популяризація гольфу серед різних категорій людей. Федерація гольфу України [4] розвиває гольф в різних напрямках, а саме:

- жіночий гольф;
- дитячо-юнацький гольф;
- гольф для початківців
- сімейний гольф;
- інклюзивний гольф.

У 2020 році була створена дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву (ДЮСШОР), основною метою якої є популяризація та розвиток дитячого гольфу. Школа працює за програмою, яка була розроблена українськими фахівцями спільно з іноземними експертами. З кожним роком набуває популярності гольф серед дітей та підлітків. За рік роботи ДЮСШОР збільшилась кількість дітей та підлітків майже на 100% в кожній віковій групі з активним гандикапом (табл. 2) [4].

Таблиця 2

Вікові групи	хлопці			дівчата		
	загальна кількість	активний член	з гандикапом	загальна кількість	активний член	з гандикапом
SUB 9	81	65	11	68	53	11
SUB 12	69	45	23	39	26	13
SUB 15	59	36	19	44	19	13
SUB 18	37	18	15	35	23	13

Всеукраїнська федерація гольфу проводить офіційні змагання всіх рівнів: Чемпіонат України (індивідуальний та командний), Першість України серед сеніорів та юніорів, Кубок України та низку аматорських турнірів на території України та представляє своїх спортсменів на міжнародній арені.

За результатами чемпіонату учасники потрапляють до національної збірної України з гольфу та беруть участь у командному чемпіонаті світу, який проводиться один раз на два роки. Також, Федерація співпрацює з Міжнародною федерацією гольфу (International Golf Federation), Європейською Асоціацією гольфу (European Golf Association), організацією R&A. Всеукраїнська федерація гольфу проводить змагання всіх рівнів на території України і представляє своїх спортсменів на міжнародній арені.




Висновки. На сьогоднішній день в Україні відбувається створення передумов для становлення та розвитку гольфу: розвиток інфраструктури, розробка науково-методичних основ, формування організаційних структур, системи організації та управління гольфом у країні, національної системи змагань. Це сприяє значному зростанню популярності та виходу українських гравців у гольф на міжнародний рівень та потрапляння їх до міжнародного рейтингу WAGR. За станом на 2021 рік в Україні функціонують чотири стандартних гольф-поля із 18 лунками, три майданчики для тренувань два у Києві та один у м. Львові, та ще будується два гольф поля.

Література:


1. Павлюк І. Гольф у програмі ігор олімпіад. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017;1:63-6.
2. Павлюк ІС. Гра в гольф, як один з видів рекреаційної діяльності. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві: матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції, 10 листопада 2020 р. Чернівці: Чернівецький національний університет, 2020. С. 82–83.
3. Терещук М. Особливості розвитку гольфу в Європі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014;2: 101-6.
4. Всеукраїнська федерація гольфу [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.ukrgolf.org/gandikapi_gravciv

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ


Петрова Наталя,

 0000-0001-7765-481X

Александрова Ольга,

 0000-0002-1392-542X

Гудим Ганна,

 0000-0002-1262-2857

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

Вступ. Розвиток координаційних здібностей у дітей шкільного віку відбувається нерівномірно і гетерохронно. Кожна якість має свої періоди як прискореного розвитку так і періоди стабілізації і навіть зниження [1, 4, 6]. На сьогодні виявлено загальні вікові і статеві закономірності розвитку координаційних здібностей: розглянуто особливості розвитку координаційних здібностей у дітей, які займаються різними видами спорту, футболом зокрема [2, 5, 7].

Аналіз науково-методичної літератури з питань дитячого та юнацького футболу показав, що основні праці автори присвятили історії розвитку цього виду спорту,



технічній, тактичній та фізичній підготовці спортсменів [7, 9, 10]. Наявні в літературі наукові розробки щодо функціонального розвитку юних футболістів в основному стосуються дитячо-юнацьких спортивних шкіл, збірних юнацьких команд та спортивних резервів з футболу і не враховують в належній мірі особливості розвитку координаційних здібностей юних футболістів на різних етапах багаторічної підготовки [3, 8]. З огляду на вищевикладене вважаємо тему нашого дослідження актуальною.

Мета дослідження – підвищення рівня прояву координаційних здібностей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки шляхом розробки орієнтованої програми занять для покращення рівня прояву координаційних здібностей футболістів та перевірки її ефективності.

Матеріал і методи дослідження. Використовувалися наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математико-статистичної обробки отриманих даних. Дослідження проведено на базі ДЮСШ «Зміна» м. Києва. Контингент досліджуваних – 30 хлопчиків-футболістів, віком від 10 до 13 років.

Результати дослідження та їх обговорення.

Аналіз сучасних літературних джерел з питань розвитку координаційних здібностей юних футболістів на різних етапах багаторічної підготовки показав, що координація – це складна комплексна рухова якість, основу якої складають рухово-координаційні здібності: «відчуття простору», «відчуття часу», «відчуття темпу», «м'язове відчуття», здатність підтримувати статичну і динамічну рівновагу, розкутість виконання рухових дій тощо. Аналіз проблеми показав, що сумісність за рівнем фізичної підготовленості є базовою умовою для формування футбольної команди. Ефективність виступів футболістів на змаганнях особливо залежить від однаково високого рівня розвитку швидко-силового та координаційного компонентів підготовленості всіх учасників команди [5, 7, 9, 10].

Метою проведення педагогічного тестування було визначення рівня розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. За первинними результатами 8 рухових завдань 30 юних футболістів було встановлено, що серед більшості досліджуваних був низький та середній рівень досягнень прояву даної фізичної якості. Дане положення ще раз підтвердило необхідність розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Порівнюючи отримані дані з критеріями оцінки використаних рухових завдань можна відмітити, що такі контрольні вправи як: удар м'ячем в ціль, к-сть попадань, ведення м'яча «вісілкою», жонглювання м'ячем, к-сть разів, відносилися до відмінного результату, а човниковий біг 3x10 м, біг 30 м з ходу відповідали лише задовільному результату, що було враховано при складанні спеціальної програми для покращення координаційних здібностей юних футболістів.

Розроблена програма була спрямована на вдосконалення рівня розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки й була розрахована на 2 місяці тренувань.

При розробці авторської програми використовувалися такі відмінні від стандартних засоби як: удари по нерухомому м'ячу з місця партнерові і виконання

прискорення, ведення м'яча по прямій правою, лівою ногою (почергово), ведення м'яча 3 x 10 м., передачі м'яча в зустрічних колонах, передача м'яча в русі в трійках. Також використовувалися спортивні та рухливі ігри «мисливець і звір», ігрова вправа «6 x 6», естафета від «кола до кола», рухлива гра « слалом з ударом по воротах», ігрова вправа «вітряний млин», «навчальна двохстороння гра» на майданчику розмірами 20x40 м та ін.

Щодо заключної частини заняття, то комплекси вправ були однаковими для всіх учасників групи і включали різноманітні вправи спрямовані на відновлення спортсменів після тренувань, а зокрема: ходьбу, легкий біг, різноманітні потягування та дихальні вправи.

Результати вихідного та заключного тестування після застосування розробленої програми тренувальних занять з використанням комплексів вправ для вдосконалення рівня розвитку координаційних здібностей в юних футболістів в експериментальній групі (n = 15) представлені в таблиці 1. На вихідному тестуванні виявили, що у юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки рівень координаційних здібностей був несформованим.

Таблиця 1

Зміни показників розвитку координаційних здібностей в юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки під впливом авторської програми

№	Показники розвитку координаційних здібностей	ЕГ (n = 15)		
		X ± o	X ± o	p
		Вихідне тестування	Заклучне тестування	
1	Удар по м'ячу на дальність, м	24,1±1,2;	25,9±2,3	<0,05
2	Удар м'ячем в ціль, к-сть попадань	14,1±4,4	15,7±2,0	<0,05
3	Ведення м'яча "вісімкаю", с	11,6±0,5	10,8±0,5	<0,05
4	Човниковий біг 3x10, с	9,7±0,3	8,8±1,3	<0,05
5	Жонгливання м'ячем, к-сть разів	4±0,4	5±1,0	<0,05
6	Оббігання стійок та удар по м'ячу в ціль, к-сть попадань	8±2,8	9±1,0	<0,05
7	Біг 30 м з ходу, с	5,0±0,2	5,3±0,7	<0,05
8	Ведення м'яча по лінії штрафного майданчика	45,0±4,9	46±0,6	<0,05

Експериментальні дані після впровадження авторської програми показали позитивну динаміку у футболістів (n = 15) в таких вправах, як жонгливання, передачі м'яча між стійками, ведення м'яча, обведення стійок, удари на точність. Це свідчило про доцільність запропонованої програми та її результативність. Так, наприклад, вихідне тестування за тестовим випробуванням «Ведення м'яча по лінії штрафного



майданчика» показав середній результат 45,0, в той час як заключне тестування показало результат позитивної динаміки в 46,0 у футболістів з експериментальної групи.

Під час визначення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей (біг 30 м з ходу, с) у експериментальній групі (n = 15) спостерігалася негативна тенденція (- 4%) і такий результат може свідчити про недостатній вплив на розвиток даної якості у програмі для вдосконалення координаційних здібностей, що в подальшому слід врахувати.

Таким чином, в результаті експерименту в юних футболістів (n = 15) відбулись досить позитивні зміни в розвитку координаційних здібностей після застосування розробленої авторської програми. Найбільш виражено «засвоїними» при повторному тестуванні були вправи на спритність (човниковий біг 3x10), жонгливання, передачі м'яча між стійками, ведення м'яча, обведення стійок, удари на точність.

Негативні зміни у досліджуваній групі спостерігались за показником швидкісно-силових здібностей (біг 30 м з ходу,с). І це може бути обумовлено тим, що сам прийом тесту проходив в холодну пору року. Також причиною цього може бути й те, що в розробленій програмі рухливі ігри носили здебільшого координаційний характер. Тому цей фактор слід врахувати в наступних дослідженнях.

Висновки. Таким чином, у юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки рівень координаційних здібностей при проведенні первинного педагогічного тестування виявився несформованим. Експериментальні дані після введення авторської програми показали позитивну динаміку у футболістів експериментальної групи (n = 15) в таких вправах, як: жонгливання, передачі м'яча між стійками, ведення м'яча, обведення стійок, удари на точність. І це свідчило про доцільність запропонованої програми та її результативність. Отже, розроблена програма для вдосконалення рівня розвитку координаційних здібностей в юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки може бути використана тренерами ДЮСШ в навчально-тренувальному процесі зі спортсменами в футболі.

Література:

1. Волков ЛВ. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2012. 294 с.
2. Губа В, Стула А, Кромке К. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы. Монография. М.: Спорт, 2017. 272 с.
3. Губа ВП, Лексаков АВ. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности. М.: Советский спорт, 2018. 176 с.
4. Дублінський А. Спортивний відбір на початкових етапах процесу підготовки юних футболістів. Режим доступу: <http://pfl.ua/articles/?art=1278483963>
5. Коваль ВЮ. Розвиток координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку на уроках фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2016;8:182-8.
6. Колумбет ОМ. Розвиток координаційних здібностей молоді. Київ: Освіта України; 2014. 120 с.
7. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл: підгот. В.І. Воронова, В.І. Гончаренко, В.М. Дараган, В.В. Ніколаєнко, В.Ф. Панченко. К., 2015. 111 с.


8. Ніколаєнко ВВ, Балан БА. Моніторинг складу професійних та дитячо-юнацьких команд за віком як інструмент аналізу та оцінки ефективності процесу багаторічної підготовки футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016;2:27-34.

9. Шамардін ВМ. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: автореф. дис. доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт». Львів, 2015. 36 с.

10. Turpin V. Preparation et entrainement du footballeur. Editions Amphora. 2002. Tome 1-2. 275 p.


МОТИВУВАННЯ ТА СТИМУЛЮВАННЯ ЯК ОСНОВНІ ЧИННИКИ ЗАНЯТЬ З ЮНИМИ ПЛАВЦЯМИ

Сомов Іван,

 0000-0003-1200-3332


Луцький національний технічний університет, м. Луцьк;

Ковальчук Володимир,

 0000-0002-8835-8781

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк;

Кульчицький Василь,

 0000-0003-4795-6176

*КЗЛОР «Бродівський фаховий педагогічний коледж імені М. Шашкевича»,
м. Броди*

Вступ. Процес мотивації у навчанні – це педагогічна діяльність тренера, яка спонукає дітей до активної навчальної роботи. Необхідність мотивації зумовлена принципом активності навчання. Згідно з цим принципом те, що засвоюється, усвідомлюється дітьми виключно через власну активну діяльність. Все, що не стало предметом розмірковувань та практичної діяльності дитини, не впливає суттєво на її розвиток. Для підвищення активності дітей, тренер використовує різноманітні педагогічні засоби, спрямовані на розкриття значення і змісту матеріалу, що вивчається, а також формує позитивне ставлення до занять плаванням [2, 3, 5].

Мета дослідження – визначити значення та дати характеристику мотивів та стимулів серед дітей, які займаються плаванням.

Матеріал і методи дослідження. До опитування упродовж вересня–жовтня 2021 року було залучено 14 тренерів-викладачів Спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву (СДЮСШОР) плавання м. Луцька. Застосовано такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, вивчення методичної, науково-популярної, спортивної літератури, соціологічні методи опитування.



Результати дослідження та їх обговорення.

Основними педагогічними засобами мотивації у спортивній діяльності є мотивування та стимули. Мотивування – це сукупність фактів, аргументів і доказів, які використовує тренер в навчальній діяльності для переконання дітей у необхідності систематичних занять плаванням. У навчальній роботі використовуються такі типи мотивувань, які:

- 1) розкривають значимість плавання;
- 2) показують значення кожного розділу комплексної програми з плавання;
- 3) спрямовані на переконання дітей в значенні кожної теми навчальної програми [1, 3, 4].

Для того, щоб мотивування були дійовими, його необхідно підбирати для кожної дитини індивідуально, з урахуванням таких вимог: їх наочності; урахування рівня розвитку дітей; лаконічності, доступності доказів; мотивування повинні мати особистісне та суспільно-корисне значення [1].

Мотивування повинно оновлюватись. Для цього тренер використовує методичну, науково-популярну, спортивну літературу з питань впливу систематичних занять плаванням на рівні сфери життєдіяльності дітей. Але не всі діти внутрішньо сприймають мотивування тренера. Тому тільки мотивуваннями не завжди можна активізувати навчальну діяльність дітей, особливо тих, у кого не сформувалось позитивне ставлення до необхідності займатись плаванням [5].

Формування мотивів здійснюється більш ефективно, якщо мотивування поєднувати із стимулами. Стимули – це зовнішні, по відношенню до змісту і мети діяльності впливи, за допомогою яких формуються мотиви. Мотиви відрізняються від стимулів тим, що вони безпосередньо пов'язані з предметом діяльності [1, 3, 4].

Як основні стимули використовуються спеціальні спонукання: успіх, заохочення і покарання, оцінка, гласність досягнень дітей. Одним з важливих стимулів підвищення навчальної діяльності є створення такої навчальної ситуації, в якій дитина змогла б досягнути успіху. Відомо, що тривала відсутність успіху, викликає негативне ставлення до цієї діяльності, знижує її ефективність на заняттях плаванням [3].

Забезпечення кожному юному плавцеві успіху в плаванні здійснюється за допомогою обліку динаміки його особистих досягнень. Перевага такого підходу в тому, що при сумлінному ставленні до занять плаванням, кожна дитина може покращити свій результат. Кожний юний плавець, в залежності від своїх даних, йде до поставленої мети своїм шляхом.

Для досягнення успіху тренеру необхідно знати можливості кожної дитини, визначити недоліки в його фізичній підготовленості, встановити їх причини, визначити заходи щодо їх усунення, обсяг необхідної роботи та термін виконання завдань. Для цього слабким у фізичному відношенні дітям даються індивідуальні завдання. Поступово ускладнюючи їх, тренер слідкує за їхнім виконанням. Якщо дитина не справляється з поставленою метою вчасно, то разом із тренером вони шукають причину невдачі і планують новий, скорочений шлях досягнення поставленої мети.

Засобами активізації навчальної діяльності дітей в процесі навчальної і поза секційної роботи є такі стимули, як заохочення і покарання.



Заохочення – це міра педагогічного впливу, яка виражає позитивну оцінку у діяльності людини. Сенс заохочення полягає в спонуканні всіх без винятку дітей, що займаються в групі плавання до активного, зацікавленого вивчення прийомів і способів плавання [1, 3, 4].

Основними видами заохочення в процесі навчальної роботи є: довіра тренера, похвала, усна подяка перед групою, почесні доручення і т.д.

Основними вимогами до заохочення є:

- 1) їх диференціація: слабкі діти заохочуються навіть за незначні успіхи;
- 2) заохочення повинні бути гласними;
- 3) вони повинні бути адекватні досягненням, які стали результатом власних зусиль дитини;
- 4) тренер повинен на кожному занятті знаходити об'єктивні підстави для того, щоб похвалити якнайбільше дітей;
- 5) кожне досягнення аргументується і супроводжується вказівками стосовно того, що можна і потрібно зробити краще;
- 6) заохочення повинно бути конкретним і об'єктивним: тільки в цьому випадку воно спонукає дітей до досягнення більш високих навчальних результатів та ін.
- 7) заохочення повинно бути обґрунтованим і справедливим: воно повинно відображати не тільки виконання навчально-тренувальних завдань, але й старанність, ініціативу, сумлінність та інші особисті якості дитини;
- 8) заохочення повинно сприяти розвитку у дітей обов'язку і відповідальності, розвивати вміння критично оцінювати себе і результати своєї діяльності [1, 2].

Для того, щоб перелічені вимоги до заохочення були дійовими факторами підвищення активності в навчально-тренувальній роботі, необхідно виховувати суб'єктивні якості дітей, їх характер, темперамент, ставлення до занять плаванням.

У роботі з дітьми, які займаються плаванням широко використовуються як моральні, так і матеріальні види заохочень. Будь-яка мета стає психологічно досягнутою, якщо діти бачать конкретні «сходінки», по яких він може до неї наблизитись, вже зробив перші кроки по цих сходінках. В якості найближчих конкретних орієнтирів використовуються в першу чергу контрольні вправи і нормативи, які передбачені програмою ДЮСШ, а також положенням про проведення змагань «Веселий дельфін».

В якості конкретного орієнтиру підготовки дітей використовуються підсумкові дані про відстань, яку проплила кожна дитина. Облік починається з першого дня занять навчально-тренувальній групі. Такі рубежі, як перші 50, 100, 500, 1000, 2000 м стають предметом відзначення. Тут діють клуби, де урочисто відзначається вступ в нього тієї чи іншої дитини, чи групи дітей. Подібний педагогічний прийом не лише розкриває дитині перспективу, але і спонукає її серйозніше стави ведення спортивного щоденника і обліку тренувальних навантажень.



Коллективною подією – святом у басейнах є відзначення завершення певного етапу навчання, наприклад, закінчення курсу початкової спортивної підготовки і зачислення по підсумках конкурсних запливів в навчально-тренувальну групу. Цей захід тут проводиться у формі «Посвята в юні спортсмени». На такому посвяченні діти приймають урочисте зобов'язання. Зміст його складається із таких складових: «Вступаючи в ряди плавців, зобов'язуюсь наполегливо оволодівати вершинами спортивної майстерності; сумлінно виконувати всі завдання і поради тренера; не пасувати перед труднощами, не падати духом при невдачах, не зазнаватись; суворо дотримуватись спортивного режиму; поєднувати заняття з плавання і навчання в школі лише на «добре» і «відмінно»; займатись спортом, готувати себе до праці і захисту України; бути вірним другом; не губити честь юного спортсмена; завжди і у всьому рівнятись на кращих спортсменів, майстрів плавання.

Виховна робота неможлива без такого засобу як покарання. Покарання, як один із засобів стимулювання, є мірою педагогічного впливу на дитину, яка порушує правила поведінки через неорганізованість, безвідповідальність і т.д. Воно використовується лише тоді, коли засоби переконання (в силу певних причин) перестали бути дійовими. Для цього спочатку встановлюються причини порушення дисципліни.

Основним критерієм дієвості покарання є підвищення навчальної активності плавця. Якщо після певного покарання активність дитини не зросла, це є сигналом для використання інших стимулів. Основними видами покарань є: осуд, усна догана перед групою, зауваження, позбавлення задоволення поплавай додатково, або здійснити стрибки з трампліна у воду. Але проблема полягає у тому, що покарання часто стають не стимулом, а емоційною реакцією тренера, який виражає невдоволення, роздратованість, гнів, тощо. Це особливо стосується слабо встигаючих дітей, їхня успішність мало підвищується від покарань, а ставлення до тренера і занять, які він проводить, лише погіршується.

Одним з найпоширеніших стимулюючих засобів підвищення навчальної активності на заняттях плавання є оцінка. За допомогою її тренер фіксує як незначні, так і більш вагомні зрушення в технічній та фізичній підготовці дітей. Оцінка, як одна із форм навчальних стимулів, виконує такі функції:

- 1) спонукає дітей до активної пізнавальної та практичної діяльності на заняттях плаванням;
- 2) за допомогою оцінки тренер здійснює контроль за результатами навчання і виховання, отримує інформацію для суджень про здібності та старанність дітей;
- 3) повідомляє дітям про правильність їх дій (зворотній зв'язок для дітей) [2, 3].

Оцінка відіграє стимулюючу роль при наявності чітких і зрозумілих дітям критеріїв їх навчання та виховання. В практиці фізичного виховання існують як кількісні (результат, що вимірюється в мірах часу та простору), так і якісні (ознаки правильного технічного виконання вправи або цілої рухової дії) критерії. Одні і ті ж рухові дії оцінюються одночасно по кількісних (спортивний результат) і якісних (техніка рухів) критеріях [2].

Система підвищення результатів з плавання включає три види оцінки: оціночні судження; оцінки; відмітки [2].



Оціночні судження – це конкретні словесні характеристики невеликих зрушень у навчанні. На кожному занятті у більшості дітей виявляються певні зрушення в засвоєнні знань, розвитку фізичних якостей. Якщо не впевнена у своїх зусиллях дитина, тоді необхідна більш значна допомога, то поряд з визначенням правильності дій здійснюється емоційна підтримка, що виражається у формі схвалення: «Правильно робиш!», «Молодець! Так робити і надалі». Оціночні судження не потребують додаткових затрат часу на занятті. Вони даються тренером в процесі виконання дітьми рухових дій або відразу після них.

Для характеристики результатів виконання завдань з плавання в цілому використовують інший вид оцінки – залік. Він використовується для оцінки засвоєння окремої дії, вміння, навичок. Залікова система дозволяє забезпечити оцінку засвоєння дітьми кожної вправи і способу плавання.

Не менш важливим стимулом у формуванні мотивації до занять плаванням є гласність досягнень дитини. Досягнувши певного успіху у будь-якому показнику фізичної підготовки, дитина повинна знати про це. І це повинні знати не тільки вона, але й інші. В іншому випадку досягнення не мають достатнього стимулюючого впливу на зростання активності дітей у плаванні. Тимчасові невдачі обговорюються з дітьми наодинці. Разом з тренером дитина шукає причини невдачі, а також ефективні засоби їх усунення. Тільки в крайніх випадках (лінь, неорганізованість, безвідповідальність), невдачі обговорюються в групі. Значній частині дітей необхідна конкретна практична допомога тренера, а не покарання гласністю.

Однією з дійових форм гласності є ведення таблиці відкритого обліку успішності дітей, які займаються плаванням. До таблиці заносять результати вихідних, поточних, поетапних перевірок підготовленості дітей. Результати вихідних та поетапних перевірок в таблицю обліку показників результатів заносить тренер.

Висновки. Таким чином, застосування в сукупності мотивації та стимулювання в тренувальному процесі з плавання серед дітей будуть приносити позитивні результати.


Література:

1. Занюк СС. Психологія мотивації та емоцій. Луцьк, ВДУ, 2007. 180 с.
2. Маркова АК. Мотивация учения и ее воспитание у школьников. М.: Педагогика, 2003. 64 с.
3. Новосельский ВФ. Физическое воспитание учащихся 9-10 классов. К.: Радянська школа, 1980. 128 с.
4. Палаймае ЮЮ. Мотиви спортивной деятельности. *Теория и практика физической культуры*. 2006;8:28.
5. Annett J. Motor learning: A cognitive psychological viewpoint. Internationales symp. Motorik und Bewegungsforschung. Heidelberg, 2012. P. 220–230.




ФІНАНСОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В МІСТІ МИКОЛАЄВІ

Терлецький Владислав,

 0000-0001-9887-6745

Бондаренко Ірина,

 0000-0002-6651-0682

*Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
м. Миколаїв*

Вступ. Миколаївська область має тривалу досить вдалу спортивну історію. Вихованці спортивних шкіл Миколаївщини досягали визначних результатів як на внутрішніх Всеукраїнських змаганнях так і міжнародній арені. Протягом багатьох років в регіоні досить розвиненими були такі види спорту: кінний спорт, академічна гребля, фехтування, стрибки на батуті [1]. Проте, протягом останніх років кількість професійних спортсменів зменшується, як і кількість закладів підготовки з різних спортивних дисциплін.

Проблема фінансування таких закладів у більшості випадків виходить на перше місце: відсутність повного забезпечення сучасним обладнанням у більшості спортивних шкіл, недостатня матеріально технічна база, поганий або аварійний стан приміщень, невдала політика набору майбутніх спортсменів все це є причинами погіршення тенденцій розвитку масового спорту та зменшення зацікавленості населення у заняттях фізичною культурою та спортом у м. Миколаїв.

Через зменшення або відсутність попиту на спорт та фізичну культуру серед населення страждають й інші сектори економіки, зокрема, спортивні федерації недоотримують спонсорські внески з причини погіршення спортивних результатів країни у міжнародних змаганнях. Крім того, для самого населення відсутність спортивного оздоровлення є причиною більшої хворобливості, проблем зі здоров'ям. Тому виникає проблема «замкнутого кола», а саме впливу фінансового забезпечення закладів спортивної підготовки на загальну якість надання спортивних послуг в регіоні.

Проблемі фінансування фізичної культури та спорту присвячено низку праць. Зокрема, в результаті дослідження особливостей фінансування спорту в цілому по Україні на основі аналізу основних показників галузі, С. Нікітенко [2] було виділено позитивні (розвиток мережі фізкультурно-спортивних споруд, зростання кількості спортсменів-аматорів) та негативні тенденції (недотримання вимог законодавства, фінансування за залишковим принципом).

І. Рибчич [3] підійшов до аналізу проблеми фінансування спорту з боку соціальних потреб населення. Крім того, автором було досліджено особливості державноуправлінських аспектів регулювання процесів фізичної культури та спорту в соціо-гуманітарній політиці. Крім того, надання можливих рішень у сфері покращення правового поля, що регулює діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл та



збільшення забезпеченості ресурсами (спорудами, обладнанням, інвентарем) має перспективи подальших досліджень та реалізація їх на практиці.

Управлінням південного офісу державного аудиту в Миколаївській області було проведено аудит ефективності виконання бюджетних програм Управлінням у справах фізичної культури і спорту Миколаївської міської ради протягом 2015-2017 років та сформувано висновок, що використання міського держбюджету було недостатньо ефективним та оформлено список пропозицій, які можуть покращити ефективність використання бюджетних коштів [4].

Мета дослідження – проаналізувати фінансування фізичного виховання та спорту в Миколаївській області за останні роки, виявити «слабкі сторони» та запропонувати можливі рішення.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження включало в себе використання таких статистичних методів: вибірковий (передбачає аналіз не всіх елементів сукупності, а лише частини – найбільш суттєвих), зведення та групування (виявлення особливих рис та закономірностей досліджуваного масиву даних та загальноприйнятого методу індукції та дедукції).

Результати дослідження та їх обговорення.

За основу дослідження та як основну складову державного управління було взято бюджет міста Миколаєва, а саме видаткову частину, яка стосується витрат на фізичне виховання та спорт. Фінансове забезпечення спорту в цілому в Миколаєві прямо залежить від виділених коштів з бюджету та позабюджетних коштів (внески спонсорів, гранти), що регулюється ст. 47 ЗУ «Про фізичну культуру і спорт» [5]. В тому числі певна частина спортивних об'єктів та частина інфраструктури знаходиться на балансі міста.

Спортивна інфраструктура Миколаєва хоча і має досить низькі темпи зростання та розвитку, проте, у більшості випадків підтримка таких об'єктів все ж забезпечується на значному рівні спортивними школами. Зокрема, стадіони «Центральний міський стадіон» та «Парк Перемоги», що є комунальними установами та належать місту, відповідно до класифікації Української асоціації футболу відповідають критеріям 3 та 2 категорій [6].

В Миколаєві на даний момент повноцінно функціонує 13 дитячо-юнацьких спортивних шкіл вищої категорії, 11 спортивних шкіл першої категорії та 1 – другої категорії [7]. На базі більшості з них наявна власна інфраструктура, як для професійного спорту, наприклад у спортивних школах олімпійського резерву так і для повсякденного заняття фізичною культурою. Крім того, до розвитку спорту та фізичного виховання в місті долучаються не лише комунальні підприємства, а й приватні. Досить часто біля багатопверхових будинків забудовники або приватні освітні заклади зводять невеликі стадіони та спортивні майданчики, потенційно збільшуючи коло осіб, яке займається спортом та у майбутньому можуть досягти результатів у професійних спортивних дисциплінах.

З метою більш детального аналізу розвитку фінансування спорту та фізичної було визначено основні аспекти на видатки на спорт з місцевого бюджету протягом



останніх років (табл. 1). Джерелом статистичних даних є офіційний сайт Миколаївської міської ради [8].

Таблиця 1

Динаміка асигнувань та кредитувань з бюджету міста Миколаєва на розвиток фізичного виховання та спорту за 2018-2020 рр., млн. грн.

Показник	Період, роки					
	2018	% зміни до поперед.	2019	% зміни до поперед.	2020	% зміни до поперед.
Керівництво і управління у містах, селищах, селах, ОТГ	1,52	–	2,08	+36,84	2,42	+16,35
Проведення зборів і змагань з олімпійських видів спорту	3,25	–	3,71	+14,15	2,59	-30,19
Проведення зборів і змагань з неолімпійських видів спорту	0,40	–	0,34	-15,00	0,98	+188,24
Утримання та навчально-тренувальна робота комунальних ДЮСШ	57,40	–	75,00	+30,66	80,22	+6,96
Фінансова підтримка ДЮСШ та фізкультурно-спортивних товариств	3,17	–	4,31	+35,96	4,35	+0,92
Забезпечення підготовки спортсменів школами вищої спортивної майстерності	9,27	–	11,73	+26,53	12,84	+9,46
Утримання та фінансова підтримка спортивних споруд	7,69	–	10,87	+41,35	15,88	+46,09
Підтримка спорту вищих досягнень та організацій, які здійснюють фізкультурно-спортивну діяльність	9,94	–	11,36	+14,28	12,47	+9,77
Забезпечення діяльності централізованої бухгалтерії	2,90	–	3,35	+15,5	3,49	+4,18
Заходи із запобігання та ліквідації надзвичайних ситуацій	–	–	–	–	0,07	–
Усього асигнувань та кредитування	95,5	–	122,7	+28,48	135,3	+10,26



2020 рік закінчився для Миколаєва рекордним за показником загальних видатків на спорт та фізичну культуру – 135,4 млн. гривень, що на 10,3% більше, ніж в попередньому році, для порівняння, цей показник для міста Одеса склав трохи більше 1 млрд. грн, а для Дніпра – до 220 млн. гривень.

Протягом 2018-2020 років найбільшими статтями фінансування з бюджету міста Миколаєва стали: утримання та навчально-тренувальна робота комунальних ДЮСШ (більш ніж 80 мільйонів гривень у 2020 році), утримання та фінансова підтримка спортивних споруд (до 15,8 млн. грн), забезпечення підготовки спортсменів школами вищої спортивної майстерності та підтримка спорту вищих досягнень та організацій, які здійснюють фізкультурно-спортивну діяльність (близько 12,5 млн. гривень на кожен статтю асигнувань в середньому) [8].

Невисоким показником фінансування виділяються такі статті, що мають пряме відношення до спорту: проведення зборів і змагань з олімпійських та неолімпійських видів спорту – 2,59 млн. грн та 0,98 млн. грн у 2020 році.

Загалом, показники фінансування фізичної культури та спорту є високими для міста з населенням близько 480 тис. осіб, проте, це лише на перший погляд: якщо поглибитися в розподіл бюджету між статтями кожного виду витрат, то можна побачити переважання у загальній структурі витрат на оплату праці. Наприклад, якщо взяти статтю витрат «утримання та навчально-тренувальна робота комунальних дитячо-юнацьких спортивних шкіл», то частка оплати праці та нарахування на заробітну плату у 2020 році складає 75,89%, що є дуже високим показником.

Показник «утримання та фінансова підтримка спортивних споруд» означає, що більшість коштів повинні бути витрачені на ремонт, комунальні платежі, проте це не так; основну частину цієї статті у 2020 році також стали витрати на оплату праці – близько 67%. Така ситуація присутня у більшості статей асигнувань на спорт та фізичне виховання населення [9].

Крім того, у підприємств та комунальних установ, які отримують фінансування з місцевого бюджету погано налагоджена система збору статистичної інформації та основної звітності, відсутність статистичних даних у відкритому доступі.

Причиною неефективного використання отриманих коштів є також недостатній рівень контролю за їх використанням. Також, щорічно підвищуються витрати на спортивні споруди та інфраструктуру, але їх кількість залишається незмінною або ж зменшується, а більшість спортивних об'єктів, що залишилися не мають сучасного виду.

Рівень асигнувань спортивних зборів, підготовки спортсменів, спеціальних шкіл за кількістю виділених коштів знаходиться на достатньому рівні, проте, кошти не завжди у повному обсязі надходять до об'єкта, на який було їх виділено, а також витрачаються недоцільно [9].

Висновки. На основі проведеного дослідження було сформовано основні положення:

- ✚ спостерігається достатній рівень фінансування фізичної культури та спорту в Миколаєві, проте, недостатній рівень розвитку та присутність нецільового використання коштів;



- ✚ низький рівень спортивної інфраструктури при тому, що кожного року виділяється значна сума грошових коштів на її поліпшення та утримання;
- ✚ підтримка «масового спорту» на перевагу професійному створює додаткове стимулювання населення займатися фізичною культурою та спортом;
Основними пропозиціями є:
- ✚ створення єдиної бази контролю цільового використання виділених з бюджету грошових коштів на спорт та інші сфери економіки;
- ✚ встановлення повного переліку суб'єктів міста Миколаєва, які займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю та контроль за веденням офіційної статистичної звітності.


Література:

1. Офіційний сайт державного архіву Миколаївської області. Режим доступу: <http://mk.archives.gov.ua/component/content/article/11-docvist/1070-pub-gallery-sport-muk.html> (дата звернення 01.12.2021).
2. Нікітенко СВ. Особливості фінансування фізичної культури та спорту в Україні. Державне управління. 2016;1(53). Режим доступу: http://pa.stateandregions.zp.ua/archive/1_2016/19.pdf (дата звернення 01.12.2021).
3. Рибчич ІЄ. Фізична культура та спорт як складова розвитку державної молодіжної та соціальної політики. *Теорія і практика державного управління і місцевого самоврядування. Механізми державного управління*. 2014;2. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ttpdu_2014_2_16.
4. Офіційний сайт Державної аудиторської служби України: Аудиторський звіт про результати державного фінансового аудиту ефективності виконання бюджетних програм Управління у справах фізичної культури і спорту Миколаївської міської ради за період з 01.01.2015 по 31.12.2017. Режим доступу: https://dasu.gov.ua/attachments/audit-reports/2018/7ee671aa-42fe-47e1-8722-fbc91debc5e1_document.pdf (дата звернення 01.12.2021).
5. Офіційний сайт Верховної Ради України: ЗУ «Про фізичну культуру і спорт». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення 01.12.2021).
6. Офіційний сайт Української асоціації футболу. Режим доступу: <https://uaf.ua/article/42724> (дата звернення 02.12.2021).
7. Офіційний сайт Миколаївської міської ради: Дитячо-юнацькі спортивні школи, Режим доступу: <https://mkrada.gov.ua/content/dityachoyunacki-sportivni-shkoli-drugoi-kategorii.html> (дата звернення 02.12.2021).
8. Офіційний сайт Миколаївської міської ради: Розпис бюджету Миколаївської міської територіальної громади. Режим доступу: <https://mkrada.gov.ua/content/rozpis-miskogo-byudzhetu-2018r.html> (дата звернення 02.12.2021).
9. Офіційний сайт газети «НикВести»: Про футбол та «не футбол». Режим доступу: <https://nikvesti.com/articles/231551> (дата звернення 02.12.2021).




ПОБУДОВА ПРОГРАМ МІКРОЦИКЛІВ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 18-19 РОКІВ В СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Швець Сергій,

 0000-0001-8485-4289

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ;

Антоненко Олександр,

 0000-0002-3953-9308

Футбольний клуб «Оболонь», м. Київ

Вступ. Побудова змагальної і учбово-тренувальної діяльності спортсменів в сучасному футболі характеризується зростанням фізичних і психологічних навантажень. В умовах змагань футболісту доводиться застосовувати свої уміння в різних поєднаннях [1, 5]. Якщо гравець своєчасно не буде підготовлений до таких умов, то і діяти йому адекватно і ефективно в ігрових умовах буде складно. Тому планування і побудова учбово-тренувального процесу у футболі є дуже важливою складовою успіху в тренувальній і змагальній діяльності [2].

На етапі спортивного вдосконалення відбуваються істотні зміни в підході до планування. На цьому етапі вдосконалення існує чітке розділення на окремі періоди підготовки: підготовчий, змагальний і перехідний. У різні періоди підготовки головні завдання етапу вирішуються по-різному. У циклах спрямованість зайняття залишається схожою, але об'єм, інтенсивність роботи, спеціалізація вправ постійно змінюються [3, 6].

Мета дослідження – розкрити основи побудови програм мікроциклів юних футболістів 18-19 років в спеціально-підготовчому періоді.

Результати дослідження та їх обговорення.

Тренування футбольних команд проводять цілий рік у формі групових і індивідуальних занять, вони мають циклічний характер. Річний цикл тренування розбивають на три періоди: підготовчий, змагальний, перехідний.

Підготовчий період – відрізок часу від початку відновлення занять і змагань в кожному новому річному циклі до першого планового змагання. Змагальний період – відрізок часу від першого до останнього планового змагання. Перехідний період – з моменту закінчення планових змагань до відновлення занять і змагань в новому річному циклі.

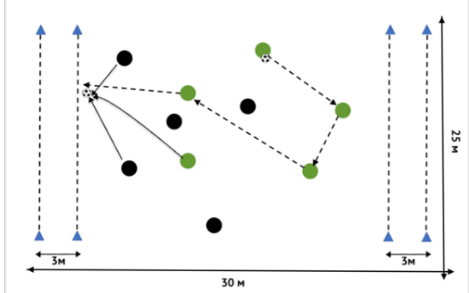
Тренування спеціально-підготовчого етапу проводяться в умовах футбольного поля та спрямовані на розвиток спеціальної працездатності. Завданнями цього етапу є: подальше підвищення рівня фізичних можливостей гравців; удосконалення техніки володіння м'ячем за умов, максимально наближених до ігрових; розучування нових тактичних варіантів взаємодії у групах, лініях та команди в цілому; визначення кола претендентів основного складу.



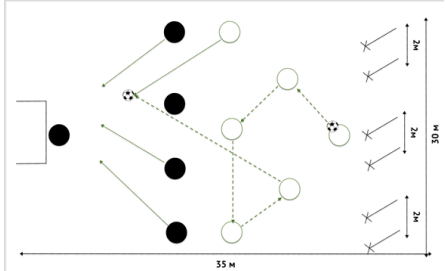
Тренувальні заняття спрямовані на розвиток спеціальної тренуваності, при цьому на специфічні вправи з м'ячем відводиться до 70% засобів, на неспецифічні вправи (без м'яча) – 30% засобів підготовки. Динаміка навантаження характеризується збільшенням об'єму вправ техніко-тактичного характеру. Інтенсивність цих вправ близька до максимальної, проходить в умовах єдиноборств, подолання чисельної переваги в обороні і створення чисельної переваги на певних ділянках поля, в умовах швидкого переходу від оборони в атаку з обмеженням кількості торкань до м'яча і тому подібне. У командних діях відпрацьовують основні схеми ведення гри залежно від суперника, кліматичних умов і стану гравців. В таблиці 1 представлено орієнтовний план-конспект навчально-тренувального заняття юних футболістів, спрямований на вивчення групових тактичних дій.

Таблиця 1

План-конспект навчально-тренувального заняття юних футболістів

Інвентар: м'ячі, фішки, стійки, конуси, манішки. Завдання: 1. Навчити груповим тактичним діям у обороні «Підстрахування». Спрямованість заняття: Тактична, фізична підготовка. Величина навантаження: середня Місце проведення: СЗШ 231 (стадіон) Час: 11:45-13:15		
Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<i>Підготовча частина</i>	16 хв	
Біг у повільному та середньому темпі	6 хв	Слідкуємо, щоб не переходили у кроки
Вправи на відновлення та розтяжку	4 хв	Приділяємо увагу всім групам м'язів, фіксуємо вправу на кілька секунд
Ведення м'яча в середньому темпі зі зміною напрямку	2 хв	Голова піднята, контроль м'яча периферичним зором
Передача м'яча в парах у русі (1-2 торкання)	4 хв	Стежити за пересуванням партнера, голова піднята
<i>Основна частина</i>	70 хв	
Впр. 1 Контроль м'яча із взяттям зони (завести за лінію) 5 проти 5 гравців. Завдання: гравці, що обороняються – швидкість переміщення, володіння почуттям дистанції, оцінка ігрової ситуації. Підстрахування партнера у разі помилки при переміщенні.	12 хв	Проводимо у двох групах (4 команди) 5 на 5 3+3+3+3 хв  Стежимо за правильністю переміщення та підстрахування при обороні

Продовження табл. 1

<p>Впр 2. Контроль м'яча із завершенням: 4 захисники + 1 воротар проти 6 атакуючих. Завдання: У разі необхідності, гравці, які захищають, виправити помилку, допущену партнером в обороні при переміщенні (підстрахувати). Атакуючі – забити гол у ворота. Оборона – відібрати та забити гол у малі ворота.</p>	<p>12 хв</p>	<p>Слідкуємо за правильністю переміщення оборони, вказуємо на помилки. Проводимо у 2-х групах на 2-х половинах поля 3+3+3+3 хв</p> 
<p>Футбол із завданням (11 на 11) Гра складається із 2-х таймів по 23 хв. Завдання: що обороняються – швидкість переміщення, володіння почуттям дистанції, оцінка ігрової ситуації. Підстрахування партнера у разі помилки при переміщенні.</p>	<p>46 хв</p>	<p>Слідкуємо за правильністю переміщення при обороні (підстрахування). У перерві між таймами вказуємо на правильність усунення помилок.</p>
<p><i>Заклучна частина</i></p>	<p>4 хв.</p>	
<p>Біг у повільному темпі з переходом на ходьбу</p>	<p>2 хв</p>	
<p>Вправи на розслаблення із відновленням дихання</p>	<p>2 хв</p>	

У тренувальному процесі розрізняють: мікроструктуру (структуру окремих тренувальних занять та мікроциклів); мезоструктуру (структуру етапів, які включають відносно закінчений ланцюг мікроциклів); макроструктуру (структуру великих тренувальних циклів типу піврічних, річних). Мікроцикл – сукупність кількох послідовних тренувань, що забезпечує оптимальну сукупність послідовних тренувальних процесів. В таблиці 2 представлено один із варіантів побудови мікроциклу футболістів на спеціально-підготовчому етапі річного циклу тренувань.

Таблиця 2

Побудова мікроциклу футболістів на спеціально-підготовчому етапі річного циклу тренувань

	1 тренування	2 тренування	3 тренування	4 тренування	5 тренування
Підготовча частина	Виконання передач за умов геометричних фігур	Технічні ігри та вправи	Виконання передач за умов геометричних фігур	Технічні ігри та вправи	Виконання передач за умов геометричних фігур



Продовження табл.2

	1 тренування	2 тренування	3 тренування	4 тренування	5 тренування
Підготовча частина	Технічні вправи (когнітивна робота)	Тактичні вправи та ігри	Технічні вправи (когнітивна робота)	Тактичні вправи та ігри	Технічні вправи (когнітивна робота)
Основна частина	Фізична підготовка		Фізична підготовка		
	Позиційні ігри	Техн.-такт. ігри / ролі ігри	Позиційні ігри	Техн.-такт. ігри / ролі ігри	Позиційні ігри
	Комбінаційні дії	Техн.-такт. ігри / (фазі ігри)	Комбінаційні дії	Техн.-такт. ігри / (фазі ігри)	Техніко-тактичні серії
	Футбол	Футбол	Футбол	Футбол	Футбол
Заключна частина	Вправи на відновлення та розтяжку	Вправи на відновлення та розтяжку	Вправи на відновлення та розтяжку	Вправи на відновлення та розтяжку	Вправи на відновлення та розтяжку

Висновки. На спеціально-підготовчому етапі річного циклу тренувань важливо, щоб робота тренера не здійснювалася навмання, щоб не зашкодити організму юних спортсменів. Приріст спортивних досягнень відбувається в основному за рахунок збільшення сили, витривалості, техніки рухів, але все це має забезпечити швидкість руху, швидкість гри, швидкість мислення і т.д. Плануючи завдання на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду, слід природньо здійснювати підвищення обсягу навантажень, забезпечити стабільний рівень якісного виконання завдань технічної підготовки. Необхідно спонукати футболістів на отримання досвіду прийняття рішень в ігрових ситуаціях і адекватного застосування різних варіантів виконання ігрових дій.


Література:

1. Губа В, Стула А, Кромке К. Підготовка футболістів в ведущих клубах Європи. М.: Спорт; 2017. 272 с.
2. Журід СМ, Коваль СС, Лебедев СІ. Техніко-тактична підготовка футболістів. ХДАФК: Вид-во ФОП Панов А.М.; 2019. 207 с.
3. Марченко ВА, Журід СМ, Коваль СС. Теорія та методика обраного виду спорту (футбол): навч. посібник. ХДАФК; 2019. 237 с.
4. Овчаренко С, Матяш В. Аналіз ефективності техніко-тактичних дій футболістів під час змагальної діяльності. Матер. XVIII Міжн. наук.-практ.конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи». 2018 Груд 14; Харків. Харків: ХДАФК; 2018. 156 с.
5. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня; 2020. 704 с.
6. Присяжнюк СІ, Оленів ДГ, Тупиця ЮІ. Організація, планування та проведення навчально-тренувальних занять із студентською молоддю з футболу. К.: НУБіП України; 2017. 257 с.




ОБ'ЄКТ КОНТРОЛЮ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БАСКЕТБОЛІСТІВ В ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Шинкарук Оксана,

 0000-0002-1164-9054

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ;

Мітова Олена,

 0000-0002-4309-9261

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

Вступ. Суттєві відмінності змагальної діяльності та системи підготовки у командних спортивних іграх порівняно з циклічними або індивідуальними видами спорту [5] є підґрунтям для пошуку найбільш оптимальних підходів до контролю та оцінки різних сторін підготовленості атлетів, які в них спеціалізуються, про що свідчить низка наукових досліджень останнього десятиріччя [1, 2, 3, 6, 7].

Тенденції розвитку баскетболу вимагають формування сучасної уніфікованої системи контролю та розробки технології її реалізації у практиці, постійного пошуку оптимального й ефективного управління підготовкою спортсменів й є передумовами для створення універсальної системи контролю, в якій органічно взаємопов'язані контроль зі стадіями та етапами багаторічної підготовки; періодами річного циклу; рівнем кваліфікації, віковими особливостями спортсменів; ігровими амплуа в команді тощо [4].

Особливої значущості та актуальності набуває наукове обґрунтування об'єкту контролю, як складової загальної технології реалізації системи контролю, в зв'язку з тим, що тренувальну та змагальну діяльність у баскетболі здійснює не один спортсмен, а група гравців або команда в цілому.

Мета дослідження – науково обґрунтувати об'єкт контролю підготовленості баскетболістів в процесі багаторічної підготовки.

Матеріал і методи дослідження: аналіз спеціальної, науково-методичної літератури, експертне опитування, педагогічне спостереження, системний метод, узагальнення та систематизація даних.

Результати дослідження та їх обговорення.

На попередньому етапі дослідження нами було розроблено та запропоновано загальну технологію реалізації системи контролю у командних спортивних іграх в процесі багаторічного вдосконалення, що містить основні складові: мету, підходи, принципи, види контролю, об'єкт контролю, підходи, види контролю, об'єкт контролю, предмет контролю, організаційно-методичні умови впровадження, етапи впровадження, критерії ефективності, які пов'язані між собою та у комплексі вирішують мету оптимізації системи контролю підготовленості та змагальної діяльності



спортсменів, які спеціалізуються у командних спортивних іграх, з урахуванням специфічності командної гри та завдань на конкретному етапі багаторічної підготовки, відповідно до першої та другої стадії багаторічної підготовки.

Особливої уваги у даній технології заслуговує об'єкт контролю, який мав три основні складові, які можна розглядати, як окремо, так і у тісному взаємозв'язку між собою, а саме: гравець, група гравців, команда. Об'єкти контролю «гравець», «група гравців», «команда» повинні розглядатися у двох ракурсах, як при контролі змагальної діяльності, так і під час контролю підготовленості. Тобто, як окрема цілісна субстанція, яка одночасно діє на майданчику, та і як сума показників окремих гравців. Аналогічним чином об'єкт контролю «команда» розглядається також у двох напрямках: як цілісний об'єкт контролю та як сума будь-яких показників кожного члена команди.

Даний об'єкт контролю трактується як сума різних показників підготовленості гравця, які переходять потім у суму показників групи гравців, а потім суму показників всіх гравців, або всіх груп гравців, тобто коли відбувається складання однакових індивідуальних показників предмета контролю у групові та командні показники і здійснюються аналіз і висновки щодо середніх значень по команді, або мінімального та максимального значення.

У зв'язку з тим, що гравець у процесі своєї змагальної діяльності завжди взаємодіє з іншими партнерами по команді й знаходиться у тих обставинах, коли його особисті показники завжди будуть залежати від тих чи інших позитивних або негативних дій партнерів по команді або суперників, то більш об'єктивним буде розгляд об'єкту контролю не як суми показників, а як «синергію», тобто цілу сукупність тих чи інших здібностей для виконання якогось фрагмента гри.

Об'єкт контролю у командних спортивних іграх, коли «гравець», «група гравців», «команда» розглядаються як окремі субстанції з різними показниками предмету контролю, як слабкими, так і сильними сторонами підготовленості, та критеріями їх оцінки, тобто об'єкт розглядається як «синергія» – коли ціле більше, ніж сума.

Причому, якщо взяти об'єкт «гравець»-«синергія», то тут і мається на увазі наявність у нього різних слабких та сильних сторін підготовленості, які тренер може використовувати у необхідний для команди час. Дуже часто непритаманні, з одного боку, психофізіологічні якості, наприклад, спортсменів з малорухомою нервовою системою, флегматичного типу темпераменту, можна використовувати для пробиття післяматчевих пенальті, оскільки спортсмени з сильною або рухливою нервовою системою, холеричного типу можуть емоційно «перегоріти» у цей момент гри.

Аналогічним чином, об'єктом «група гравців»-«синергія» можуть бути двійки або трійки гравців, які одночасно взаємодіють на майданчику. Дуже яскраво синергія групи гравців простежується у хокеї на льоду, коли одночасно грають стало сформовані трійки нападників.

Об'єкт «команда»-«синергія» може розглядатися під кутом спільних для команди характерних особливостей. Існують випадки, коли у складі команди дуже багато явних «зірок», але командна гра не виходить на належному рівні, й навпаки – недостатньо укомплектовані команди за рахунок зіграності, взаєморозуміння та однорідності виконавців можуть показати більш стабільний результат. Суть синергії в тому, щоб цінувати і поважати відмінності кожного гравця, удосконалювати сильні сторони і

компенсувати слабкі. У той же час емоційні, соціальні відмінності можуть бути джерелом створення нових переломних моментів у ході матчу, ігрових ситуацій, рішень.

Залежно від чіткого формулювання об'єкту контролю формують показники, що стають предметом контролю. Характерною особливістю є те, що співвідношення цих трьох складових об'єкту контролю з кожним етапом багаторічної підготовки змінюється. Якщо на перших двох етапах більше уваги у навчально-тренувальному процесі приділяється опануванню технічними навичками та розвитку фізичних якостей кожним атлетом, то контроль повинен бути спрямовано на оцінку техніки та рівню фізичної підготовленості окремих гравців, то на подальших етапах багаторічної підготовки об'єктом контролю у більшому ступені є «група гравців» та «команда».

Предметом контролю у нашій технології є показники трьох груп – це показники першої групи, показники другої групи, та взаємозв'язок між показниками першої та другої групи показників. До показників першої групи відносяться антропометричні показники, тип нервової діяльності, швидкість реакції тощо. До показників другої групи відносяться рівень різних сторін підготовленості, рівень розвитку фізичних якостей, показники змагальної діяльності. До предмету контролю третьої групи відноситься рівень взаємозв'язку між показниками першої та другої групи.

Відповідно до об'єкту та предмету контролю підбираються методи та засоби контролю підготовленості окремого гравця, групи гравців та команди в цілому – це тести, контрольні вправи та контрольні ігри, які за своєю структурою та критеріями оцінки повинні бути узгодженні з завданнями етапу багаторічної підготовки, змістом навчального матеріалу, який вивчався, особливостями змагальної діяльності у попередніх змаганнях, функціональними обов'язками гравців у команді, їх соціальним статусом (лідер, гравець активного запасу, новачок) тощо.

Висновки:

- ✚ Чітке визначення об'єкту контролю, предмету контролю, підбір методів та засобів контролю підготовленості баскетболістів (контрольних тестів, контрольних вправ та контрольних ігор) дозволяє підвищити ефективність застосування технології реалізації системи контролю у командних спортивних іграх в процесі багаторічного вдосконалення, основними критеріями ефективності якої є: результативність, оптимальність, керованість, мотиваційна значущість.
- ✚ Результативність, як підвищення спортивного результату та показників кожного гравця й команди в цілому.
- ✚ Оптимальність, як критерій ефективності розуміється у підборі найбільш оптимальних засобів та методів контролю та оцінки підготовленості й змагальної діяльності для даного етапу багаторічної підготовки.
- ✚ Керованість, як можливість підвищувати рівень управління командою та процесами підготовки й змагальної діяльності.
- ✚ Мотиваційна значущість дозволяє за допомогою контролю сформувати або підвищити рівень мотивації у гравців, як в межах своєї команди, так і в межах змагань (чемпіонату, кубку та інших).




Перспективи подальших досліджень полягають у розробці засобів контролю (тестів, контрольних вправ та контрольних ігор), а також критеріїв оцінки для окремого гравця, групи гравців та команди в цілому з урахуванням етапу багаторічної підготовки, відповідності змісту навчального матеріалу з різних видів підготовки, періоду річного циклу підготовки та інших складових підготовки баскетболістів.

Література:

1. Безмилов ММ, Шинкарук ОА. Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020;28:112-131.
2. Вознюк ТВ, Драчук АІ. Контроль змагальної діяльності в баскетболі за часовими інтервалами. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016;1:267-271.
3. Козіна ЖЛ, Цимбалюк Ж, Тихонова А, Мусієнко А. Зміни показників ефективності ігрових дій баскетболістів 16-20 років в іграх чемпіонатів Європи. *Sports games*, 2019;0(4(14)):121-130.
4. Мітова ОО. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх в процесі багаторічного вдосконалення [дисертація]. К.: 2021. 594 с.
5. Платонов ВН. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн.. К.: Олімпійська література, 2015. Кн. 1. 680 с.
6. Сушко РО. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації (на матеріалі баскетболу) [монографія]. Київ: Центр учбової літератури, 2017;360.
7. Шинкарук О, Мітова О. Система контролю підготовки початківців у командних спортивних іграх: проблемні питання та сучасні підходи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017;1:105-112.

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ВИХОВАНЦІВ ДЮСШ З БАСКЕТБОЛУ

Шутова Світлана,

 0000-0001-6407-3100

Константиновська Наталія,

Єрьогіна Вікторія,

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Вступ. Баскетбол є одним із розповсюджених та популярних видів спорту у світі, що обумовлено не тільки видовищністю цієї спортивної гри, але і відносною, доступністю для всіх бажаючих в неї грати, у тому числі, легкими для сприйняття та розуміння правилами гри, не складним обладнанням і інвентарем. Крім того, великий вибір фізичних вправ і методів їх застосування, що складають зміст гри баскетбол, є привабливим для занять даним видом спорту з дитинства [6, 10].

Відомо, що система багаторічної підготовки баскетболістів потребує тривалого часу, але однією із важливих проблем спортивної підготовки в баскетболі сьогодні



є тенденція раннього залучення дітей до систематичних занять баскетболом, створення важливих передумов для подальшої технічної підготовленості гравців [8, 9].

У провідних баскетбольних країнах світу, які сьогодні відзначаються успішними виступами на міжнародних змаганнях різного рівня (юніорських, молодіжних, професійних) та здійснюють регулярну підготовку молодих висококласних баскетболістів, дітей починають залучати до занять баскетболом з п'яти – шести років (США – 5-6 років, Франція 5-6 років, Литва – 6-7 років, Сербія 6-7 років, Іспанія – 6-7 років). Такий ранній початок занять обумовлений складною структурою змагальної діяльності в баскетболі та необхідністю засвоєння широкого арсеналу техніко-тактичних дій та ігрових навичок [9].

Між тим, дослідження свідчать, що пік занять дітей спортом припадає на період між 10-13 роками, за котрим настає спад аж до 18-річного віку. Щорічно в середньому близько 35% молодих спортсменів полишають спорт, причому найбільш розповсюдженими причинами цього явища вважаються такі як брак задоволення від занять, надмірний тиск на них, ненормальні взаємини з тренером [1]. Саме тому, тренерам, які працюють з вихованцями ДЮСШ необхідно більш досконало знати психологічну складову спортивної підготовки своїх підопічних.

Мета роботи - виявити психологічні фактори ефективного навчання вихованців ДЮСШ з баскетболу на початковому етапі підготовки.

Завдання дослідження:

- Здійснити аналіз літературних даних та ресурсів мережі Інтернет щодо психологічних засад навчання вихованців ДЮСШ з баскетболу на початковому етапі підготовки.
- Визначити зміст психологічних факторів ефективного навчання вихованців ДЮСШ з баскетболу на початковому етапі підготовки.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, даних мережі Інтернет; аналіз досвіду роботи провідних тренерів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури дозволив розкрити психологічні аспекти навчання вихованців ДЮСШ гри у баскетбол на початковому етапі підготовки, зацентрував увагу на вивченні найбільш значущих теоретичних напрямів, таких як – особливості психічного розвитку дитини у молодшому шкільному віці; психологічні основи занять спортом дітей молодшого шкільного віку; вікові особливості навчання дітей гри у баскетбол.

Так молодший шкільний вік є важливим періодом розвитку тих фізіологічних функцій організму дитини, які сприяють реалізації складних психомоторних актів, як у повсякденній діяльності, так і у спеціально організованій спортивній [7].

Понад те, молодший шкільний вік є періодом фактичного складання психологічних механізмів особистості, які утворюють у сукупності якісно нове, вищу



єдність суб'єкта – єдність особистості, прояв «Я-концепції». Дитина набуває рис більшої індивідуальності у поведінці, інтересах, цінностях, особистісних особливостях [5, 7].

Тому, тренерам-викладачам, які працюють зі спортсменами-початківцями слід приділяти особливу увагу вивченню мотивів приходу у спорт, серед яких фахівці психології спорту виділяють наступні: задоволення, що отримується від занять спортом, прагнення до здоров'я та фізичного розвитку, до спілкування, до самоактуалізації та розвитку вольових якостей [1].

Більш того, федерація баскетболу України ініціювала внесення змін до наказу №67 Міністерства молоді та спорту «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл» з метою визначення мінімального віку вихованців, які зараховуються до груп відділень з баскетболу – шість років.

Цю ініціативу було погоджено Міністерством молоді та спорту України — відповідний документ заюстовано, наказ вже набув чинності. Таким чином, тепер діти зможуть офіційно починати займатися баскетболом у ДЮСШ не з 8 років, як це було раніше, а з 6 років.

Такі зміни дають можливість баскетболу бути більш конкурентним, а дітям більший вибір, і відповідно мотивацію. Діти, які люблять спорт, зможуть у повній мірі займатися баскетболом на 2 роки раніше — з 6 років. Таким чином, створюється більша конкуренція для таких видів спорту, як футбол, гімнастика та інших. У ранньому віці про роботу над тактикою та серйозними технічними навичками мова не йде. Але є інші ігрові моменти, за рахунок яких тренери матимуть можливість прищеплювати дітям любов до баскетболу та бути значно конкурентнішим у відборі талановитих спортсменів [9].

Також, слід зазначити, що знання психологічних засад початкового навчання вихованців у спортивних іграх, дозволяють тренеру-викладачу більш точно та конкретно впроваджувати в навчально-тренувальний процес ефективні засоби та методи спортивної підготовки вихованців. Так, вихованці початкових груп навчання ігрових видів спорту мають значний рівень деяких психічних функцій, що обумовлено віком початку занять обраним видом спорту. Одним із головних завдань початкового етапу підготовки вихованців є розвинення фізичних здібностей [5].

В свою чергу, періодам розвитку фізичних якостей спортсмена відповідають необхідні для виконання певних функцій психічні якості [2]. Так, характерною особливістю сприйняття початківців в перший рік навчання є недостатня його диференційованість і цілеспрямованість, вони добре сприймають той об'єкт, який пов'язаний з емоційними переживаннями та має переважно зовнішні ознаки, що впадають в вічі, по яких діти повинні оволодіти поняттям у цілому.

Пам'ять у дітей-початківців, звичайно достатньо розвинена: вони легко засвоюють усе нове, конкретне, яскраве. Діти легко запам'ятовують все те, що їм цікаве. У початківців переважає механічне запам'ятовування: вони швидше розуміють і запам'ятовують побачене ніж почуте.

Увага має вибірковий характер і більш спрямована на те, що особливо привабливе для дітей. Утримати увагу на одному об'єкті дуже важко. Обсяг уваги у початківців невеликий. Діти даного віку мають добрі передумови для формування творчого (продуктивного) уявлення, які набувають великого значення на подальших етапах



підготовки гравців. У процесі навчально-тренувальних занять у початківців виховується здібність до проявлення волі [5].

Необхідно також підкреслити, що враховуючи дозрівання систем і функцій організму дитини, завдяки яким стає можливим процес розвиваючого навчання, навчально-тренувальний процес передбачає не тільки багаторазове повторення вправи з метою міцного її засвоєння, але і постійне підвищення вимог до тих, хто займається. Саме такий підхід є основою розвитку фізичних здібностей початківців [4].

У зв'язку з вищезазначеним, згідно досліджень Н. Височіної [2] тренерам-викладачам в роботі з початківцями слід враховувати такі практичні рекомендації:

1. Заняття необхідно проводити в ігровій формі для вироблення у дитини інтересу і отримання задоволення від занять спортом.

2. На цьому етапі важливо сформувавши мотивацію до занять спортом, оскільки значна частина перспективних дітей припиняє займатися під час переходу до етапів базової підготовки, що є зоною ризику.

3. Для створення позитивного емоційного настрою юного спортсмена необхідно морально його заохочувати і проявляти до нього увагу.

На думку фахівців в області спортивних ігор зміст програмного матеріалу на першому етапі підготовки вихованців у спортивних іграх має включати вправи та ігри, які повинні бути простими і доступними, основним принципом яких має бути: «Давайте подивимося, хто зможе ...» Заняття рекомендується проводити в спокійній манері, уникаючи складних форм навчання і пропонуючи дітям завдання в ігровій формі, а саме широко використовуючи рухливі ігри [10].

На думку В. Довбиша та Т. Усової [3] для створення «ігрової обстановки» рекомендується вдаватися до різних так званих ігор-вправ. Використання спрощених технічних прийомів і тактичних дій в таких іграх має, безпосереднє «підвідне» значення до оволодіння ігровими навичками в спортивних іграх.

Таким чином, тренер-викладач при застосуванні рухливих ігор під час проведення навчально-тренувального заняття з вихованцями ДЮСШ на етапі початкової підготовки має можливість вирішувати 2 завдання одночасно, а саме з одного боку, використання рухливих ігор викликає інтересу дітей до гри, сприяє їх розумовому, фізичному, естетичному та морально-вольовому вихованню, а з другого – це ефективний засіб закріплення ігрових навичок і при звичаювання дітей до ігрових умов [3, 5].

Наступним важливим психологічним фактором ефективного початкового навчання вихованців ДЮСШ є компетентність тренера-викладача, а саме відповідність його особистісних характеристик, знань та вмінь з особливостей психологічної підготовки саме даному етапу підготовки юних спортсменів. Тренери-викладачі, які працюють з вихованцями груп початкової підготовки, можуть стимулювати заняття спортом своїх підопічних, а також знизити кількість молодих спортсменів, які припиняють заняття, забезпечуючи такі умови, що відповідали б мотивам до занять спортом дітей, підвищували б рівень самооцінки тощо [1, 7].



Висновки. Таким чином, для ефективного планування та проведення навчально-тренувального процесу з вихованцями ДЮСШ відділень з баскетболу на етапі початкової підготовки тренерам-викладачам слід враховувати ряд психологічних факторів, а саме психологічні засади початкового навчання вихованців баскетболу, які ґрунтуються на особливостях психічного розвитку дитини у молодшому шкільному віці; психологічні особливості підбору та використання засобів навчання програмному матеріалу та організації проведення змагань з вихованцями груп початкової підготовки, які ґрунтуються на вікових особливостях навчання дітей гри у баскетбол; психологічні характеристики особистості тренера, як мотиваційний фактор зацікавленості у навчанні баскетболу вихованцями груп початкової підготовки.

Література:

1. Вейнберг РС, Гоулд Д. Психологія спорту. К: Олімпійська література; 2001. 335 с.
2. Височіна НЛ. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: «Центр учбової літератури»; 2017. 384 с.
3. Довбыш ВИ, Усова ТЕ. Подвижные игры в помощь игровым видам спорта. В: Ёрмаков СС, редактор. Материалы IV межд. науч. конференции «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях»; 2008 Февр 5; Харьков-Белгород-Красноярск. Харьков: ХГАДИ; 2008. с. 43-5.
4. Омеляненко Ю. Розвиваюча роль навчання в процесі формування рухових здібностей засобами рухливих ігор. В: Львівський державний інститут фізичної культури. Матеріали Всеукр. наук.-метод. конференції, присвяченої 50-літтю ЛДІФК; 1996 Трав 24-26; Львів. Львів: ЛДІФК; 1996. с. 15-6.
5. Поплавський ЛЮ, Маслова ОВ, Безмилов ММ, та ін. Баскетбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю. Київ: ММСУ, РНМК, ФБУ; 2019. 165 с.
6. Поплавський ЛЮ. Баскетбол: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2004. 448 с.
7. Родионов АВ. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. Москва: Академический Проект; 2004. 576 с.
8. Сушко РО, Шутова СЄ. Особливості розвитку сучасного баскетболу та напрямки наукових досліджень: методичні рекомендації до навчальної дисципліни «Теорія та методика тренерської діяльності в обраному виді спорту» спеціальність 017 Фізична культура і спорт. Київ: Науковий світ; 2018. 26 с.
9. Федерація баскетболу України. Режим доступу: <https://fbu.ua/news/vazhlivi-zmini-diti-zmozhut-pochinati-zaumatisya-basketbolom-u-dyussh-na-dva-roki-ranishe--z-6-rokiv>
10. Шутова С, Маліновська Т. Психологічні особливості особистості тренера як фактор підготовки спортсменів у баскетболі. В: Кувалдіна ОВ, редактор. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини»; 2021 Жовт 28-29; Миколаїв. Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова; 2021. с. 135-6. Режим доступу: <https://nuos.edu.ua/wp-content/uploads/2021/11/Materiali-konferenciya-2021.pdf>.




Секція 3.

«ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА СУЧАСНІ ВИКЛИКИ. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ»

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Беседа Наталія,

 0000-0002-1454-1938

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава

Вступ. Серед напрямів оновлення змісту загальної середньої освіти перспективними є втілення в практику Нової української школи (НУШ) гуманістичних ідей розвитку творчої особистості з високосформованими цінностями й орієнтирами на здоровий спосіб життя. Це зумовлено загрозливою тенденцією втрати здоров'я молодого покоління, у зв'язку з чим перед освітніми закладами особливо гостро постає проблема здоров'язбереження дітей і підлітків.

Аналіз наукових напрацювань вказує на те, що теоретичні й прикладні аспекти проблеми здоров'язбереження молоді розкрито в працях вітчизняних і зарубіжних дослідників, зокрема Г. Апанасенка, В. Бобрицької, Л. Горяної, О. Дубогай, С. Лапаєнко, Л. Попової та ін. Сутність валеологічної культури учнів дослідили Т. Бойченко, О. Бондаренко, Л. Ващенко, М. Гончаренко, В. Горащук, В. Грибань, С. Кондратюк та ін. Соціальні проблеми здоров'я дітей і підлітків проаналізували Л. Бойко, Є. Неведомська, Ю. Науменко та ін. У наукових висновках О. Ващенко, В. Звєкової та ін. визначено головні чинники формування здоров'язбережувального освітнього середовища в школі.

Водночас подальшого вивчення потребують питання оптимізації рухової активності молодших школярів НУШ. З огляду на це, **мета дослідження** полягає в обґрунтуванні доцільності залучення учнів початкової школи до різних форм рухової активності на уроках та в позаурочний час.

Матеріал і методи дослідження. Застосовано метод спостереження на уроках і в позаурочний час з метою визначення впливу рухової активності на ефективність формування здоров'язбережувальної поведінки учнів початкової школи.

Результати дослідження та їх обговорення.

Як засвідчують наукові розвідки і практичний досвід, урізноманітнення рухової активності учнів початкової школи значно полегшує їхню адаптацію до умов навчання в школі. У цьому випадку забезпечується всебічний розвиток дітей через підвищення їхнього рівня фізичної підготовки, зміцнення здоров'я формування рухових якостей та навичок взаємодії в соціумі. Незаперечним є той факт, що виконання фізичних вправ



на уроках та в позаурочний час сприяє вихованню моральних якостей, естетичних і етичних потреб учнів та розвитку емоційно-вольової сфери. Водночас, включення динамічних пауз, дихальних вправ чи рухливих ігор в освітній процес має низку переваг, а саме:

- полегшує формування в дітей уявлень про рухові можливості свого власного тіла;
- активізує концентрацію уваги та її переключення, оскільки рухова активність вимагає зосередженості на умовах, що супроводжують рух, а також швидкої реакції у відповідь на дію різних чинників;
- спонукає до адекватної зміни поведінки в залежності від форми, умов та правил обраної активності;
- розвиває мисленнєві та мнемічні процеси, змушує аналізувати та знаходити ефективні підходи до раціонального вирішення рухових задач;
- забезпечує духовне збагачення учнів початкової школи, що доводить вагоме місце фізичної культури в досягненні загальної мети виховання.

На основі спостереження вдалося встановити, що серед різноманітних засобів здоров'язбережувальних технологій найбільшу зацікавленість в учнів викликають народні рухливі ігри. Пояснюємо це тим, що ці ігри всебічно впливають на фізичний розвиток та оздоровлення організму дітей, посилюють життєві функції й обмінні процеси, покращують роботу всіх груп м'язів, посилюють кровообіг, дихання, підвищують загальний життєвий тонус і працездатність учнів.

Кожна гра має глибоке смислове навантаження і чітко визначену мету. Для досягнення цієї мети діти повинні виконати низку завдань. Особливої привабливості всім рухливим народним іграм надають пісні. Під музичний супровід учні чітко і ритмічно виконують рухи. Так розвиваються не лише фізичні якості учнів, а також морально-вольові й естетичні. Додамо, що вивчення звичаїв і традицій свого народу виховує любов і повагу до рідного краю, адже саме через народні рухливі ігри відбувається засвоєння учнями матеріальної і духовно культури українського народу.

Особлива популярність народних рухливих ігор уможлиблює їх включення в процес фізичного виховання учнів початкової школи, проведення динамічних перерв і фізкультхвилинок. Слід зазначити, що ефективному навчанню й оздоровленню учнів сприятиме також розроблення навчальних програм з фізичної культури з урахуванням рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів.

Проведене дослідження є доповненням низки наукових висновків [2; 3; 4] щодо доцільності упровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес Нової української школи. Узагальнення теоретичних напрацювань і практичного досвіду засвідчує, що оптимізація рухової активності учнів підвищує рівень їхнього здоров'я та навчальних досягнень.

Підсумовуючи вищевикладене, маємо підстави для **висновку**, що урізноманітнення рухової активності учнів початкової школи на уроках та в позаурочний час позитивно впливає на їхній фізичний розвиток, психоемоційний стан, рівень навчальних досягнень та підвищує результативність формування навичок здоров'язбережувальної поведінки.




Література:

1. Беседа НА. Вивчення мотиваційного компоненту готовності вчителів ЗНЗ до застосування здоров'язберезувальних технологій. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2015;5-6(50-51):102-7.
2. Бобрицька ВІ. Здоров'язберезувальний урок: ідеї та знахідки. *Освіта*. 4 травня 2011;22(5457):8.
3. Дудко СГ. Дидактичні засади формування здоров'язберезувального навчального середовища початкової школи: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.09. К., 2015. 258 с.
4. Graham G, Holt SA, Parker HM. Children moving: a reflective approach to teaching physical education. Mayfield Publishing Company, 2001. 540 p.

ВИКОРИСТАННЯ ДОДАТКОВОГО УСТАТКУВАННЯ В ОЗДОРОВЧОМУ ПЛАННІ

Бурка Олена,

 0000-0003-2642-2431

Сандуляк Олександра,

Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя

Вступ. Компресійний перелом хребта – це перелом, що виникає при одночасному згинанні та стисненні хребетного стовпа й призводить до значного підвищення тиску на передні структури хребта – тіло хребців (набувають форму клина) і міжхребцеві диски. При значному зниженні висоти передніх відділів тіла хребця його задня частина може втискатись в хребетний канал і приводити до здавлювання спинного мозку. Найбільш часто компресійні переломи тіл хребців виникають в області грудо-поперекового переходу (11–12 грудні хребці і 1-й поперековий).

Розрізняють 3 ступеня компресії при компресійних переломах:

I ступінь – зниження висоти тіла хребця або його переднього відділу менш половини висоти суміжного хребця;

II – зниження висоти тіла хребця або його переднього відділу у половину висоти суміжного хребця;

III – зниження висоти тіла хребця або його переднього відділу більше половини висоти суміжного хребця).

Розрізняють наступні механізми компресійного перелому у поперековому відділі:

1. Прямий – зусилля на хребет (удар тупим предметом або здавлювання в напрямі ззаду наперед), що призводить до забою, а також ізольованого пошкодження задніх структур хребта.

2. Непрямий – пошкодження виникає внаслідок насильницького згинання або розгинання поперекового відділу (різке і раптове форсоване згинання тулуба, а також,



так званий, «рух хлиста» – різке відхилення назад з форсованим розгинанням і подальшим різким згинанням хребта), ротації (під час занять спортом в при невірному проведенні прийомів з обертанням), компресії (сила, що травмує, діє суворо за вертикальною віссю хребта за умови, коли у момент дії сили шийний або поперековий фізіологічні лордози згладжені), від зміщення (виникають при дії сили у фронтальній або сагітальній площині) і від розтягування через інерційний рух верхньої половини тулуба [4].

Обидва механізми можуть діяти як ізольовано, так і в різних комбінаціях, це призводить до певної форми ушкодження хребетного стовпа.

За дослідженнями Ю. Бріскіна, Т. Величко, І. Вербової та ін. [1] заняття в басейні є одним з найефективніших засобів відновлення при травмах опорно-рухового апарату. Заняття плаванням сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, розвитку функціональних показників дихальної та серцево-судинної системи, протидіють порушенню обміну речовин, підвищують імунітет і загальний тонус організму.

Оздоровчий ефект плавання досягається за рахунок фізичних, хімічних та механічних властивостей води, зниження навантаження на суглоби (в тому числі хребта) та виконанні рухів в горизонтальному положенні.

Плаванням дозволено займатись особам будь-якого віку та рівня підготовленості. На нашу думку відновлення або підтримки здоров'я за допомогою плавання при компресійних переломах поперекового відділу хребта при роботі з підлітками можна досягти використовуючи додаткове устаткування [2].

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність використання додаткового устаткування в оздоровчому плаванні при фізичній терапії підлітків з компресійними переломами поперекового відділу хребта.

Матеріал і методи дослідження. В ході дослідження нами використовувались методи теоретичного пошуку (теоретичний аналіз науково-методичних джерел, порівняння, класифікація, систематизація теоретичних і експериментальних даних, узагальнення та аналіз отриманих даних); методи оцінки якості життя (Опитувальник оцінки якості життя у зв'язку зі захворюванням С. Шаповалової); проба Отта; динамометрія (динамічна, статична); методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 24 підлітки (16 хлопців, 8 дівчат) віком 12-14 років, які мали в річному анамнезі компресійні переломи поперекового відділу хребта без ураження спинного мозку (діагнози за МКХ 10: S32.0 Перелом поперекового хребця або S32.7 Множинні переломи попереково-крижового відділу хребта та кісток таза).

Учасників було розділено на 2 групи (контрольна та основна) по 12 осіб. Перша група займалась за стандартною програмою гідрокінезотерапії та оздоровчого плавання. Друга – за методикою з використанням додаткового устаткування (Hydro Hip, колобашки, нудл, моноласта тощо).

Результати дослідження та їх обговорення.

Дослідження тривало протягом двох місяців, заняття проводились тричі на тиждень (90 хвилин: 45 хв. – «суша», 45 – басейн).

Для визначення ефективності впроваджених інновацій ми використовували найдоступніші методики оцінки: модифікований опитувальник С. Шаталової, проба



Отта та вправи для визначення динамічної та статичної сили м'язів спини.

На основі отриманих даних можна зробити висновки щодо динаміки показників сили м'язів, рухливості хребта та якості життя дитини з наслідками компресійних переломів поперекового відділу хребта.

Аналіз результатів демонструє, що на початку дослідження рівень зазначених показників в основній та контрольній групах був приблизно однаковий, оскільки достовірність відмінності між показниками не по одному з тестів виявлено не було.

Зміни показників протягом дослідження:

1. Опитувальник С. Шаповалової – для оцінки якості життя у зв'язку з отриманою травмою. На відміну від контрольної, показники основної групи за модифікованим опитувальником С. Шаталової мали достовірну ($p < 0,05$) позитивну динаміку. В контрольній групі сума балів зменшилась на 22%, в основній на 42%, порівняно з початковим значенням.

2. Проба Отта – для визначення рівня рухливості хребта. Показник збільшився на 30% в контрольній групі, на 79% - в основній.

2. Динамометрія – для визначення сили м'язів спини:

- динамічна: покращення показника на 110% в контрольній, 187% - в основній групі;

- статична: збільшення на 55% в контрольній групі, на 134% - в основній.

Висновки. Компресійні переломи поперекових хребців відносяться до числа найбільш важких травм, 20-40% яких ускладнюються пошкодженням спинного мозку. Отримані дані засвідчують, що заняття оздоровчим плаванням з допоміжним устаткуванням забезпечують вирішення завдань фізичної терапії при відновленні після компресійних переломів поперекового відділу хребта через урізноманітнення занять і підвищення ефективності плавальних вправ.

Література:

1. Бріскін Ю, Одинець Т, Пітин М, Сидорко О. Оздоровче плавання: навч. посіб. для студентів I - II рівнів вищої освіти. Львів: ЛДУФК, 2017. 200 с.

2. Зінчук ГА, Бурка ОМ. Використання ігрового методу для дітей різного віку при заняттях оздоровчим плаванням. Тиждень науки-2020. Факультет управління фізичною культурою та спортом. Тези доповідей науково-практичної конференції, Запоріжжя, 13–17 квітня 2020 р. [Електронний ресурс]. Редкол.: В. В. Наумик (відпов. ред.) Електрон. дані. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2020. 1 електрон. опт. диск (DVDROM); 12 см. Назва з тит. екрана. С. 64-66.


3. Сітовський АМ. Лікувальна фізична культура при захворюваннях опорно-рухового апарату: метод. реком. Луцьк: Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна», 2005. 188 с.

4. Травматологія та ортопедія: підручник для студ. вищих мед. навч. Закладів. За ред.: Голки Г. Г., Бур'янова О. А., Климовицького В. Г. Вінниця: Нова Книга, 2019. 432 с.



«ІНТЕРОЦЕПТИВНЕ УСВІДОМЛЕННЯ» І «ЯКІСТЬ ЖИТТЯ». ЧИ Є МІЖ НИМИ ЗВ'ЯЗОК?

Волощенко Юрій,

 0000-0002-7180-0342

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

Вступ. Зовсім недавно з'явився «альтернативний погляд» ('alternate view') на «усвідомлення тіла» ('body awareness') як потенційно корисного для здоров'я [5]. Зокрема, інтероцепція як процес сприймання, інтерпретації та інтеграції сигналів, що походять із тіла, стала «основною темою» ('major research topic') для дослідження психічного здоров'я ('mental health') [7]. Ми вирішили перевірити дану гіпотезу в сучасних освітніх умовах і з'ясувати вплив «інтероцептивного усвідомлення» на якість життя студентської молоді, використавши опитувальник 'the «Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness» Version 2 (MAIA-2)⁵ (2018), який розроблено в University of California San Francisco. В експерименті взяли участь студенти 1 курсу Київського університету ім. Бориса Грінченка.

Мета дослідження — дослідити взаємозв'язок між рівнем інтероцептивного усвідомлення і якістю життя студентів 1 курсу Київського університету ім. Бориса Грінченка.

Матеріал і методи дослідження: аналіз і синтез спеціальної науково-методичної літератури та мережі інтернет, опитування.

Результати дослідження та їх обговорення.

Для біомедичної літератури нейронаукове та фізіологічне розуміння «усвідомлення тіла» ('body awareness'), ймовірно, означало б як «пропріоцептивне» ('proprioceptive'), так і «інтероцептивне усвідомлення» ('interoceptive awareness') [8]. Хоча більшість пропріоцептивного та інтероцептивного сприйняття залишається несвідомим, «пропріоцептивне усвідомлення» відноситься до свідомого сприйняття кутів суглобів і напруги м'язів, руху, пози і рівноваги [6].

«Інтероцептивне усвідомлення» відноситься до свідомого сприйняття відчуттів зсередини тіла ('conscious perception of sensations from inside the body'), які створюють відчуття фізіологічного стану тіла, такі як серцебиття ('heart beat'), дихання ('respiration'), «насичення» ('satiety') та відчуття вегетативної нервової системи, пов'язані з емоціями [1, 2, 3, 9].

Отже, інтероцепція визначається як процес, за допомогою якого нервова система сприймає, інтерпретує та інтегрує сигнали, що надходять зсередини тіла, забезпечуючи щомиті відображення внутрішнього ландшафту тіла на свідомому та несвідомому рівнях [4].

⁵ <https://osher.ucsf.edu/research/maia>



Для вивчення рівня «інтероцептивного усвідомлення» використано анкету «Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness» Version 2 (MAIA-2) (2018), розроблену в University of California San Francisco (охороняється авторським правом).

MAIA-2 «затверджено» ('has been validated') англійською, іспанською та німецькою мовами та «перекладено» ('has been translated') багатьма мовами. Опитувальник перекладено українською і публікується вперше під назвою «Багатовимірне Оцінювання Інтероцептивного Усвідомлення. Версія 2 (MAIAUKR-2) (2021)». «Пункти» анкети ('items') представлено нижче, в описанні доменів.

Опитувальник складається з 8 шкал, які вимірюють «різні «способи уваги»» ('various modes of attention') до «тілесних відчуттів» ('bodily sensations'). Ці шкали, кожна з яких містить від 3 до 7 пунктів, визначено як: «Помічання» ('Noticing,' N), «Не Відволікання» ('Not Distracting,' ND), «Не Турбування» ('Not Worrying,' NW), «Регулювання Уваги» ('Attention Regulation,' AR), «Емоційне Усвідомлення» ('Emotional Awareness,' EA), «Саморегулювання» ('Self-Regulation,' SR), «Прослуховування Тіла» ('Body Listening,' BL) та «Довіряння» ('Trusting,' T).

Кожен «пункт» ('item') оцінюється від '0' («ніколи») до '5' («завжди»); для всіх шкал (включаючи «Не Відволікання», ND та «Не Турбування», NW) найвищий бал (= '5') вказує на «найвищий «рівень усвідомлення»» ('the highest level of awareness') і кожна шкала оцінюється окремо.

Домен «Помічання» ('Noticing,' N) складається з 4 питань і вказує на здатність усвідомлення дискомфортних, комфортних і нейтральних тілесних відчуттів: «1. Коли я напружений(-на), я помічаю, де напруга знаходиться в моєму тілі». «2. Я помічаю, коли мені некомфортно у своєму тілі». «3. Я помічаю, де в моєму тілі мені комфортно». «4. Я помічаю зміни у своєму диханні, наприклад, чи сповільнюється воно, чи прискорюється».

Домен «Не Відволікання» ('Not Distracting,' ND) складається з 6 питань, вказуючи на тенденцію «не ігнорувати», або «не відволікатися» від відчуття болю, чи дискомфорту: «5. Я ігнорую фізичне напруження або дискомфорт, поки вони не стануть суворими»; «6. Я відволікаю себе від відчуття дискомфорту»; «7. Коли я відчуваю біль або дискомфорт, я намагаюся його подолати»; «8. Я намагаюся ігнорувати біль»; «9. Я відштовхую почуття дискомфорту, зосереджуючись на чомусь іншому»; «10. Коли я відчуваю неприємні тілесні відчуття, я займаюся чимось іншим, тому мені не треба їх відчувати». Всі питання шкали 'Not Distracting,' ND мають «обернену оцінку» (тобто «5» означає «1», «4» → «2» і т.п.).

Домен «Не Турбування» ('Not Worrying,' NW) складається з 5 питань і вказує на тенденцію «не хвилюватись», або «не відчувати» емоційний дистрес із відчуттям болю, чи дискомфорту: «11. Коли я відчуваю фізичний біль, я засмучуюся»; «12. Я починаю хвилюватися, що щось не так, якщо відчуваю будь-який дискомфорт»; «13. Я можу помітити неприємне тілесне відчуття, не турбуючись про це»; «14. Я можу зберігати спокій і не хвилюватися, коли відчуваю дискомфорт або біль»; «15. Коли я відчуваю дискомфорт або біль, я не можу про це не думати». Більшість питань шкали 'Not Worrying,' NW, а саме «11», «12» і «15», мають «обернену оцінку».



Домен «Регулювання Уваги» ('Attention Regulation,' AR) складається з 7 питань, вказуючи на здатність утримувати та контролювати увагу до тілесних відчуттів: «16. Я можу звернути увагу на своє дихання, не відволікаючись на те, що відбувається навколо мене»; «17. Я можу підтримувати усвідомлення своїх внутрішніх тілесних відчуттів, навіть якщо навколо мене багато чого відбувається»; «18. Коли я з кимось розмовляю, я можу звернути увагу на свою поставу»; «19. Я можу повернути усвідомлення своєму тілу, якщо я відволікаюся»; «20. Я можу переорієнтувати свою увагу від мислення до відчуття свого тіла»; «21. Я можу підтримувати усвідомлення всього свого тіла, навіть якщо частина мене відчуває біль або дискомфорт»; «22. Я здатен(-на) свідомо зосередитися на своєму тілі в цілому».

Домен «Емоційне Усвідомлення» ('Emotional Awareness,' EA) складається з 5 питань і вказує на здатність усвідомлення зв'язку між тілесними відчуттями та емоційними станами: «23. Я помічаю, як змінюється моє тіло, коли я злий(-а)»; «24. Коли щось не так у моєму житті, я відчуваю це у своєму тілі»; «25. Я помічаю, що моє тіло відчуває себе інакше після мирного досвіду»; «26. Я помічаю, що моє дихання стає вільним і легким, коли я відчуваю себе комфортно»; «27. Я помічаю, як змінюється моє тіло, коли я відчуваю щастя/радість».

Домен «Саморегулювання» ('Self-Regulation,' SR) складається з 4 питань, вказуючи на здатність регулювати дистрес увагою до тілесних відчуттів: «28. Коли я відчуваю пригнічення, я можу знайти всередині спокійне місце»; «29. Коли я приношу усвідомлення своєму тілу, я відчуваю спокій»; «30. Я можу використовувати своє дихання, щоб зменшити напруження»; «31. Коли мене захоплюють думки, я можу заспокоїти свій розум, зосередившись на своєму тілі/диханні». «Прослуховування Тіла» ('Body Listening,' BL) складається з 3 питань, вказуючи на активне слухання тіла для розуміння: «32. Я прислухаюся до інформації свого тіла про свій емоційний стан»; «33. Коли я засмучений(-на), я витрачаю час, щоб дослідити, як почувається моє тіло»; «34. Я прислухаюся до свого тіла, що повідомить мені, що робити».

Домен «Довіряння» ('Trusting,' T) складається з 3 питань і вказує на досвід власного тіла як безпечного та надійного: «35. Я вдома у своєму тілі»; «36. Я відчуваю, що моє тіло — безпечне місце»; «37. Я довіряю відчуттям свого тіла».

Для оцінки «якості життя» використано опитувальник WHOQOL-BREF від Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я [10]. WHOQOL-BREF «затверджено» ('has been validated') і «перекладено» ('has been translated') багатьма мовами. Опублікований на сайті, український переклад має суттєві недоліки. Тож, запропоновано нову версію, яка публікується вперше під назвою «WHOQOL-BREFUKR, український переклад: Юрій Волощенко (385406 Permission request for WHO copyrighted material)». «Пункти» анкети ('items') представлено нижче, в описанні доменів.

The 'World Health Organization's quality of life instrument short form' (WHOQOL-BREF questionnaire) «оцінює «якість життя»» ('evaluates the quality of life') у чотирьох «основних сферах охорони здоров'я» ('major health related domains'), включаючи «сферу фізичного здоров'я» ('physical health domain'), «психологічну сферу» ('psychological domain'), «сферу «соціальних відносин»» ('social relationship domain') та «екологічну сферу» ('environmental domain').

WHOQOL-BREF (Field Trial Version) дає чотири оцінки домену. Також є два пункти, які розглядаються окремо: питання «1. Як би ви оцінили якість свого життя?» стосується загального сприйняття людиною якості життя, а питання «2. Наскільки ви задоволені своїм здоров'ям?» — загального сприйняття людиною свого здоров'я. Оцінки домену масштабуються в позитивному напрямку (тобто більш високі бали означають більш високу якість життя). Середній бал елементів у кожному домені використовується для розрахунку оцінки домену. Потім середні бали помножуються на 4, щоб оцінки доменів були порівнянними з оцінками, що використовуються у WHOQOL-100.

«Сфера фізичного здоров'я» ('physical health domain') складається з 7 питань, а саме 3, 4, 10, 15, 16, 17, 18: «3. Наскільки ви відчуваєте, що (фізичний) біль заважає вам робити те, що вам потрібно робити?»; «4. Наскільки вам потрібне будь-яке медичне лікування, щоб функціонувати у повсякденному житті?»; «10. У вас достатньо енергії для повсякденного життя?»; «15. Наскільки добре ви здатні пересуватися?»; «16. Наскільки ви задоволені своїм сном?»; «17. Наскільки ви задоволені своєю здатністю виконувати свою повсякденну діяльність?»; «18. Наскільки ви задоволені своєю працездатністю?». Оцінка домену обраховується за формулою:

Фізична область = $((6-Q3) + (6-Q4) + Q10 + Q15 + Q16 + Q17 + Q18) \times 4$.

«Психологічна сфера» ('psychological domain') складається з 6 питань, а саме 5, 6, 7, 11, 19, 26: «5. Наскільки ви насолоджуєтесь життям?»; «6. Наскільки ви відчуваєте своє життя значущим?»; «7. Наскільки добре ви вмієте концентруватися?»; «11. Чи можете ви прийняти свій зовнішній вигляд?»; «19. Наскільки ви задоволені собою?»; «26. Як часто у вас виникають негативні почуття, такі як смуток, відчай, тривога, депресія?». Оцінка домену обраховується за формулою:

Психологічна область = $(Q5 + Q6 + Q7 + Q11 + Q19 + (6-Q26)) \times 4$.

«Сфера «соціальних відносин»» ('social relationship domain') складається з 3 питань, а саме 20, 21, 22: «20. Наскільки ви задоволені своїми стосунками з іншими людьми?»; «21. Наскільки ви задоволені своїм статевим життям?»; «22. Наскільки ви задоволені підтримкою своїх друзів?». Оцінка обраховується за формулою:

Домен соціальних відносин = $(Q20 + Q21 + Q22) \times 4$.

«Екологічна сфера» ('environmental domain') складається з 8 питань, а саме 8, 9, 12, 13, 14, 23, 24, 25: «8. Наскільки безпечно ви почуваетесь у повсякденному житті?»; «9. Наскільки здоровим є ваше фізичне оточення?»; «12. У вас достатньо грошей для задоволення ваших потреб?»; «13. Наскільки для вас доступна інформація, необхідна вам у повсякденному житті?»; «14. Наскільки у вас є можливості для дозвілля?»; «23. Наскільки ви задоволені умовами свого проживання?»; «24. Наскільки ви задоволені своїм доступом до медичних послуг?»; «25. Наскільки ви задоволені своїм транспортом?». Оцінка обраховується за формулою:

Домен навколишнього середовища = $(Q8 + Q9 + Q12 + Q13 + Q14 + Q23 + Q24 + Q25) \times 4$.



Висновки. В дослідженні прийняли участь студенти 1 курсу Київського університету імені Бориса Грінченка. На даний момент експеримент близький до завершення і вже отримано більш ніж 1250 відповідей по кожній з анкет.

Спираючись на попередні дані, ми можемо стверджувати, що існує прямий зв'язок між рівнем інтероцептивного усвідомлення і якістю життя студентів 1 курсу Київського університету імені Бориса Грінченка.

Результати дослідження будуть опубліковані в наступних фахових статтях. В подальшому планується вивчити взаємозв'язки між окремими доменами обох опитувальників, «підтвердити» ('to validate') результати анкетування і розмістити їх на відповідних сайтах.


Література:

1. Barrett LF, Quigley KS, Bliss-Moreau E, Aronson KR. Interoceptive sensitivity and self-reports of emotional experience. *Journal of personality and social psychology*. 2004;87(5):684.
2. Cameron OG. Interoception: the inside story—a model for psychosomatic processes. *Psychosomatic medicine*. 2001;63(5):697-710.
3. Craig AD. How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body. *Nature reviews neuroscience*. 2002;3(8):655-666.
4. Feinstein JS, Khalsa SS, Yeh H, Al Zoubi O, Arevian AC, Wohlrab C, Paulus MP. The elicitation of relaxation and interoceptive awareness using floatation therapy in individuals with high anxiety sensitivity. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*. 2018;3(6):555-562.
5. Flink IK, Nicholas MK, Boersma K, Linton SJ. Reducing the threat value of chronic pain: A preliminary replicated single-case study of interoceptive exposure versus distraction in six individuals with chronic back pain. *Behaviour research and therapy*. 2009;47(8):721-8.
6. Laskowski ER, Newcomer-Aney K, Smith J. Proprioception. *Physical medicine and rehabilitation clinics of North America*. 2000;11(2):323-340.
7. Mehling WE, Acree M, Stewart A, Silas J, Jones A. The multidimensional assessment of interoceptive awareness, version 2 (MAIA-2). *PloS one*, 2018;13(12):e0208034.
8. Mehling WE, Price C, Daubenmier JJ, Acree M, Bartmess E, Stewart A. The multidimensional assessment of interoceptive awareness (MAIA). *PloS one*, 2012;7(11):e48230.
9. Vaitl D. Interoception. *Biological psychology*. 1996;42(1-2):1-27.
10. Опитувальник WHOQOL-BREF від Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я
Режим доступу: <https://www.who.int/tools/whoqol/whoqol-bref>.



ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТА СПЕЦИФІКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ІЗ ЖІНКАМИ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Гакман Анна,

 0000-0002-7485-0062

Карпова Карина,

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,
м. Чернівці*

Вступ. Однією з основних проблем сучасного суспільства є збереження та підтримання фізичного здоров'я жінок на належному рівні. Важливим показником здоров'я жінки є її фігура, тілобудова [5]. При цьому можна відзначити, що недоліки тілобудови, до яких в першу чергу належить надлишкова маса тіла, можуть негативно впливати не тільки на фізичне здоров'я жінок, провокуючи численні захворювання, а й на психологічний стан, будучи причиною незадоволеності зовнішнім виглядом і різних комплексів [8].

В окремих випадках це є однією з причин невдач в особистому житті та кар'єрі. Особливо важлива дана проблема у житті жінок зрілого віку, коли відбуваються вікові інволюційні зміни, гормональна перебудова організму, збільшується кількість накопичених із роками відхилень у стані здоров'я. При цьому в даний період багато жінок переживають особисту кризу: зростають ризики розлучень, виростають діти, які не завжди виправдовують материнські очікування, відбувається професійне вигорання на роботі, збільшується ризик бути звільненою «за віком» та ін. контингент має суттєвий потенціал і відіграє важливу суспільно-економічну та соціокультурну роль у житті країни [1].

Заняття фітнесом позитивно впливають на розвиток витривалості, підвищенню функціональних можливостей організму та зниженню маси тіла жінок за рахунок жирового компоненту [5]. Основний ефект фітнесу – активізація анаболізму, тобто накопичення пластичних речовин, що формують тканини організму, і енергетичних речовин, для забезпечення життєдіяльності. Повноцінне здійснення цього процесу завдяки фітнесу і наводить до поліпшення здоров'я, коли організм людини функціонує так, що забезпечує повне фізичне і психічне благополуччя [4].

Мета дослідження – проаналізувати специфіку проведення та особливості впливу занять фітнесом із жінками другого зрілого віку.

Матеріал і методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури із деталізації понять досліджуваної тематики; синтез та дедукція.

Результати досліджень та їх обговорення.

Відомо, що одним із основних способів уповільнення процесів старіння, збереження здоров'я, підвищення фізичної активності жінок зрілого віку є систематичні



заняття фізичною культурою. Але регулярно займаються спеціально-організованою руховою активністю трохи більше 10% жінок, і лише десяту частину їх становлять жінки зрілого віку [2].

Вважається, що найкориснішими вправами, здатними звести до мінімуму симптоми клімаксу, є вправи на витривалість: ходьба, плавання, ходьба на лижах. Їх необхідно виконувати протягом 30 хвилин майже щоденно [7]. Рухова активність повинна поєднуватись із процедурами загартування, самомасажем, раціональним харчуванням, аутогенним тренуванням, які поєднані з оздоровчими фітнес заняттями сприяють зміцненню фізичного і психічного здоров'я жінки.

На думку О. Сапожникової [3], до 25-30 років людський організм досягає вершини своїх фізичних можливостей, після чого, якщо не займатися систематичним тренуванням, настає занепад. Тому після 30 років фізична культура має стати головним правилом життя – справжнім оздоровчим імперативом людини. О.Сапожникова вважає, що тренування у цьому віці передбачає вирішення трьох основних завдань: збільшення функціональних можливостей серцево-судинної системи та органів дихання; загартовування організму; запобігання порушенням функцій суглобів.

Як відзначають багато науковців [1, 6, 8] при побудові оздоровчих занять для жінок зрілого віку слід враховувати фактори: професійна діяльність, стан здоров'я. А в основі методики занять з жінками повинен лежати принцип біологічної доцільності в підборі фізичних вправ, що обумовлено специфікою будови жіночого організму.

Оздоровчі програми фітнес-занять для жінок відрізняються між собою не тільки параметрами засобів, а й спрямованістю та ефективністю впливу. Дослідження впливу різних фітнес-програм є актуальним на сьогоднішній день.

В оздоровчому тренуванні розрізняють основні компоненти навантаження: тип навантаження, величина навантаження, тривалість (обсяг) та інтенсивність, періодичність занять (кількість разів на тиждень), тривалість інтервалів відпочинку між заняттями. Розрізняють такі типи навантаження: I – циклічні вправи аеробної спрямованості, що сприяють розвитку загальної витривалості; II – циклічні вправи змішаної аеробно-анаеробної спрямованості, що розвивають загальну та спеціальну (швидкісну) витривалість; III – ациклічні вправи, що підвищують силову витривалість.

Більшою мірою оздоровчим та профілактичним ефектом мають перші два типи, отже, основу будь-якої програми занять з жінками зрілого віку повинні становити циклічні вправи аеробної спрямованості.

Висновки. Аналіз літературних джерел свідчать, що регулярні заняття фітнесом позитивно впливають на стан саматичного здоров'я, покращення фізичного стану та уповільнення процесів старіння жінок зрілого віку. Заняття фітнесом осіб старше 35 років забезпечують затримку процесів старіння. Специфіка проведення занять фітнесом для жінками другого зрілого віку полягає, в першу чергу, врахування їх професійної діяльності, а також, фізичного стану, як компонента індивідуального здоров'я жінки. Саме фізичний стан залежить від їхнього фізичного розвитку, функціонального стану основних систем організму, фізичної працездатності, адаптаційного потенціалу, а також розвитку окремих рухових якостей, серед яких важливу роль відіграють показники рівноваги й гнучкості. Для оздоровчих занять фітнесом, необхідно індивідуально підбирати засоби, спрямованість та ефективність впливу для жінок другого зрілого віку.




Література:


1. Гакман А, Дудіцька С, Слобожанінов А, Ковтун О. Оздоровчий вплив занять аквафітнесом на організм жінок першого зрілого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020;(7(127)):33-7. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7\(127\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).06).
2. Даудов МЮ. Оптимизация фитнес-технологии в занятиях женщин среднего возраста (30-40 лет). Режим доступу: <http://inprp.ru/publ/178-optimizaciya-fitness-tehnologii-v-zanyatiyah-zhenschin-srednego-vozrasta-30-40-let.html>.
3. Сапожникова ОВ. Оздоровительная технология применения физических упражнений с отягощениями для женщин второго зрелого возраста. *Теория и практика физической культуры*. 2011;9: 55-9.
4. Тівелік МВ, Гакман АВ, Медвідь АМ. Теоретико-методологічні засади різновидів фітнесу для осіб похилого віку. *Інноваційна педагогіка*. 2020;22:187-191.
5. Ткачова А. Теоретичні засади побудови фізкультурно-оздоровчих занять жінок першого зрілого віку з урахуванням просторової організації їхнього тіла. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2018;(32):43-49.
6. Тулайдан ВГ, Шелехова ТВ. Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 2016. 106 с.
7. Федорова ОН, Смирнова ЮВ, Елисеева ТП. Эффективность занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста. 2020.
8. Krivenko A. The particularities of sanitary fitness for women, who have overweight. 2011.

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО АВІАЦІЙНОГО УНІВЕРСИТЕТУ


Дейнеко Ігор,

 0000-0001-6229-898X

Скидан Інна,

 0000-0003-0472-1975

Шип Лілія,

 0000-0001-6677-0241

Національний авіаційний університет, м.Київ

Вступ. Розширений інформаційний простір у молоді заважає формувати базу знань, яку ми звикли називати досвідом. З цього частіше випливає зневіра у себе, роздратованість, показова агресія, відторгнення загальних правил. Сучасне студентське життя доповнилось ще і епідеміологічними заборонами.



Як відомо, ніяка проблема не може бути якісно вирішена на тому рівні, на якому вона була створена. Тобто для пошуку виходу нам важливо піднятися на рівень вище, саме тоді можна буде зрозуміти найкращий сценарій розвитку.

На нашу думку, потреби в самоствердженні молоді в наш час, може реалізовуватися або в організованих колективах, де керівник стає наставником, або неформальних групах. У цьому процесі відбувається формування ідеалів поведінки, еталонів мужності. Цей період легше переносять підлітки у яких швидше формується образ, що передбачає соціальну успішність, комунікабельність, атлетичну статуру, самоконтроль та готовність до ризику.

Мета дослідження – створити передумови розвитку і удосконалення фізичних якостей студента та формування психофізичного стану в умовах навчання у закладі вищої освіти (ЗВО).

Матеріал і методи дослідження. Одним із завдань педагогічного спостереження був аналіз динаміки розвитку рівня і стану загальної фізичної підготовленості студентів Національного авіаційного університету (НАУ) на основі проведеного тестування упродовж 2020-2021 року навчання. У тестуванні, наприкінці кожного семестру, брали участь студенти аерокосмічного факультету (АКФ) у кількості 108 осіб, які проводилось із загальної фізичної підготовки за допомогою Державного тестування (7 вправ): біг на 100 метрів; біг на 3000 метрів; підтягування на перекладині; стрибок у довжину з місця або у висоту; гнучкість; піднімання в сід за 1 хв.; човниковий біг – 4 x 9 метрів.

Одне з важливих завдань сучасності це підготовка не лише висококваліфікованих фахівців у тій чи іншій галузі, а й всебічно розвинених людей із фундаментальною освітою та високими моральними якостями. Важливою умовою підготовки випускника вищого технічного навчального закладу до майбутньої професійної діяльності є формування його соціальної активності в гармонії з фізичним розвитком на основі пріоритету здоров'я.

Саме тому удосконалення у навчально-виховному процесі вищого технічного навчального закладу системи фізичного виховання набуває важливого значення.

Педагогічна проблема з даного питання – формування у студентів усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні при виконанні фізичних вправ. Вирішення цієї проблеми, на нашу думку, пов'язане із загальною освітою, починаючи зі шкільного віку, особлива значущість якого пояснюється тим, що потреба у фізичному вдосконаленні – це стан, що залежить від факторів навколишнього середовища і є джерелом фізичної активності, стимул до занять фізичними вправами для розвитку своїх фізичних можливостей та покращення здоров'я. Завдяки цьому досягається той функціональний стан, за якого студент внутрішньо сприймає задачу свого фізичного вдосконалення, розуміє його важливе соціальне й особисте значення, активно засвоює відповідні знання, оволодіває необхідними вміннями і навичками, які дозволяють йому впливати на свій фізичний розвиток і рухову підготовленість[1, с. 24]. Так, початковим способом виявлення потреб студентів у фізичному вдосконаленні є захоплення практикою фізичних вправ, набуття знань, важливість фізичного виховання, формування навичок для практики фізичних вправ без сторонньої допомоги. та позитивна емоційна поведінка. ставлення до цієї діяльності.



На думку С. Ніколаєва [2, с. 23], оптимізація навчального процесу з фізичного виховання у ЗВО здійснюється за допомогою програм, які дають змогу викладати предмет «фізичне виховання», планувати й контролювати фізичну підготовленість, загальну рухову активність, а також психофізичний стан студентів. Із цією думкою повністю погоджуємося, але вважаємо, що програми важливо складати відповідно напрямків спеціальностей майбутніх фахівців, а також відповідно до захворюваності населення на COVID19 використав дистанційне навчання.

Для вивчення фізичної підготовленості студентів нами використовувалися Державні тести, за допомогою яких можна визначити найважливіші рухові якості: швидкість, силу, швидкісно-силові якості, витривалість, спритність і гнучкість, а також відповідно рівень фізичної підготовленості.

Результати досліджень та їх обговорення.

Так, аналіз результатів показав, що найнижчий рівень фізичної підготовленості зафіксовано у I семестрі I курсу навчання. Упродовж II семестру, відмічається достовірне погіршення досліджуваного показника та мають стабільну тенденцію, що пояснюється регулярними заняттями з фізичного виховання у студентів.

Після виконання контрольних нормативів в першому семестрі оцінку відмінно отримали – 26,3% студентів; більшість студентів виконали контрольні нормативи на оцінку добре, що відповідає 48,2%; оцінку задовільно – 15,7% і не задовільно отримали лише – 9,8% виходячи з цього ми можемо констатувати, що більшість студентів впоралися з виконанням завдання.

Крім того, відповідно результатів II семестру, то в періоді карантинних обмежень показники дещо змінилися. Так, оцінку відмінно отримали 17,2%; оцінка добре – 56,5%; оцінка задовільно – 18,1%; не задовільно – 8,2%.


Виходячи з цього, маємо зазначити що у «середньому» результати тестів з фізичної підготовленості покращилися. але «відмінні» показники погіршилися. Насамперед ми пов'язуємо це з відсутністю звичайних умов проведення занять і обмеження спілкування.

Висновки:

- ✚ У нашому дослідженні було розглянуто вплив фізичної підготовки та психологічний стан студентів де вагоме значення має раціональне співвідношення загальної фізичної підготовки, спрямованої на розвиток і вдосконалення важливих якостей, всебічну і спеціальну підготовку м'язових груп, загартування і запровадження засобів, що покращують стійкість організму до шкідливих, несприятливих професійно-виробничих впливів.
- ✚ Отримані нами результати підтверджуються, що запропонована освітня програма з урахуванням ковідних обмежень може вибудовуватися у напрямку не тільки удосконалення фізичних якостей, а і надання більш практичних випробувань свого стану. При певних умовах, заняття з фізичного виховання, формують впевненість, бажання самовдосконалюватися, сприяють покращення самопочуття не тільки в період навчання, а і в подальшому житті.

**Література:**

1. Орленко НА. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх пілотів у вищих навчальних закладах діяльності: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. К., 2010. 198 с.
2. Ніколаєв СЮ. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей: дис. ... канд. фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Луцьк, 2004. 175 с.

**ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В ПІДЛІТКІВ – УСПІШНОЇ ОСОБИСТОСТІ
ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ****Діхтяренко Зоя,** 0000-0003-1869-7494*ІПВ Національної академії педагогічних наук України, м. Київ
Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь;***Федорченко Костянтин,***ОНЗ Щасливський НВК «Лицей-загальноосвітня школа III ступенів»,
с. Щасливе*

Вступ. Упродовж 1991–2021 рр. найбільша гуманітарна сфера України – сфера освіти – незмінно виступала ключовим суб'єктом націєтворення і державотворення в контексті становлення незалежної суверенної країни. Водночас держава та суспільство розглядали і підтримували освіту як провідний соціальний інститут, на який покладено головну відповідальність за інноваційний розвиток людини, формування конкурентоспроможного людського капіталу, зрештою – успішного майбутнього української нації.

Тож з-поміж перших національних законодавчих актів у 1991 р. прийнято Закон України «Про освіту», який унормовував освітню сферу, виходячи з поточних і перспективних інтересів українського народу, і давав старт розбудові цілісної системи освітнього законодавства відповідно до нових суспільних відносин, що утверджувалися в країні.

Загалом понад третина 30-річного напруженого життя і діяльності незалежної України пішла на унормування всіх основних освітніх ланок, створення комплексу освітніх законів першого покоління, зокрема спеціальних законів: «Про загальну середню освіту» (1999 р.), «Про позашкільну освіту» (2000 р.). Однак, не завжди освітній поступ країни був адекватним вимогам успішного розвитку. У 2010 р. необґрунтовано зупинявся (відновлений лише у 2017 р.) перехід на 12-річну загальну середню освіту, що негативно позначилося на якості освіти, індексі людського розвитку України.

За даними державної статистики, в Україні у сфері управління МОН України діє 1389 ЗПО (будинки, центри, клуби, станції дитячої творчості тощо), у яких функціонують 73,7 тис. гуртків (творчих об'єднань, секцій, студій тощо), які відвідують майже 1,2 млн. дітей. Із них майже 9,5 тис. – діти з особливими потребами; 8,2 тис. – діти-сироти і діти, позбавлені батьківського піклування; 41,7 тис. – діти із малозабезпечених сімей. Як свідчить статистика, найбільше в ЗПО дітей віком від 8 до 11 років включно (40 %),



найменше – 17-18-річних (3 %). Освітній процес у ЗПО забезпечують 35,2 тис. педагогічних працівників, з них 21,8 тис. – за основним місцем роботи. Серед педагогічного персоналу 77 % становлять жінки.

За даними Міністерства освіти і науки України, питома вага дітей, охоплених різними формами позашкільної освіти, становить 63,1 % від загальної кількості дітей шкільного віку без урахування ЗПО сфери культури і спорту та без дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) системи МОН України. Найбільше дітей охоплено позашкільною освітою в Сумській, Харківській, Черкаській, Кіровоградській, Полтавській областях і м. Києві.

Спостерігається диспропорція в доступі до позашкільної освіти у містах і в сільській місцевості. Близько 91 % дітей здобувають позашкільну освіту у містах і лише 9 % – у сільській місцевості [2, с. 4-5, 59, 60].

Таким чином, проблема збереження здоров'я підростаючого покоління є однією з глобальних проблем сучасного суспільства.

Людину можна уявити у вигляді схеми, яка розкриває чотири рівні людської природи:

- 1) Світоглядний (духовний) – прагнення зрозуміти, для чого вона прийшла на Землю.
- 2) Психологічний – прагнення спілкуватися з іншими.
- 3) Соціальний – прагнення посісти своє місце у світі.
- 4) Біологічний (фізичний) – прагнення зберегти і зміцнити своє здоров'я [3, с. 29].

А, отже, бойовий хортинг завдяки своїй унікальності під час теоретичних і практичних занять сприяє усвідомленню спортсменами цінності рівнів людської природи. Адже, бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Його створенням на початку XXI століття можна вважати час впровадження у 2008 році в Україні та за кордоном засновником усього українського хортингу Е. Єрьоменком нової для спортивного співтовариства, придуманої ним назви «Хортинг», правил змагань та системи підготовки спортсменів, які до цього часу в світі не застосовувалися [1; 5-9]. Активно тренуючись і виступаючи на змаганнях різного рівня, підлітки зберігають здоров'я і тим самим стають успішними особистостями в усіх сферах життя.

Аналіз публікацій [4, 8, 9] дає можливість зробити загальний висновок, що дане дослідження потрібно проводити, а результати експериментів висвітлювати в наукових публікаціях в Україні та за кордоном.

На основі виокремлення актуальності дослідження та аналізу публікацій нами визначено **мету** – це наукове обґрунтування впливу бойового хортингу на збереження здоров'я в підлітків – успішної особистості під час дистанційного навчання.

Матеріал і методи дослідження: вибір і теоретичний аналіз літературних джерел за темою дослідження, синтез актуальних публікацій, педагогічні спостереження, запитання.

Зв'язок роботи з науковими темами. Від так, вище перелічені – аналіз досліджень і публікацій дають можливість констатувати, що дане дослідження є



актуальною публікацією, яке направлене на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-9]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) ННІ СФБПР УДФС України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); на 2021-2026 роки «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (державний реєстраційний номер 0121U113261); 2) Інститут проблем виховання НАПН України на 2020-2022 роки за загальною темою: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (державний реєстраційний номер 0120U100443).

Результати досліджень та їх обговорення.

Пандемія COVID-19 суттєво вплинула на позашкільну освіту в Україні, зокрема в умовах переходу до дистанційного режиму роботи. Адже дистанційне навчання не забезпечено нормативно-правовими документами, зокрема визначеністю підстав для переведення на дистанційний режим або створення класів, груп з дистанційною формою навчання тощо. Тому наразі відбувається лише реалізація освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання. Для цього педагогічні колективи використовують онлайн платформи Zoom, Skype, Instagram, Google Hangouts тощо включно з рекомендованими МОН України для проведення занять, консультацій, нарад, а також заходів різного рівня (міжнародні, всеукраїнські та ін.).

Водночас: розширюється формат роботи ЗПО; збагачується асортимент освітніх послуг позашкільної освіти; значна частина роботи комп'ютеризується; за рахунок напрацьованої за час карантину бази онлайн уроків і консультацій автоматично розширюється та зростає аудиторія споживачів послуг позашкільної освіти. Тепер заклади можуть працювати онлайн з тими вихованцями, які раніше не мали фізичної можливості відвідувати заняття за станом здоров'я чи територіальною недоступністю; перехід до онлайн-навчання у позашкільній освіті каталізує створення більш ефективних освітніх технологій для набуття здобувачами загальних навичок – здатності працювати з інформацією, критичного її осмислення і творчої адаптивності до змін, до співпраці тощо, важливих для успіху в майбутньому; після завершення карантину можливе ефективне використання педагогами-позашкільниками сучасних інноваційних систем викладання – змішаного навчання (blended learning), коли поєднуються інтернет-можливості та традиційні підходи до навчання, та «перевернутого уроку» (flipped classroom), за якого засвоєння нового матеріалу відбувається переважно вдома, а під час занять у режимі реального часу здійснюється практичне виконання завдань, вправ, досліджень, педагогами надаються індивідуальні консультації тощо.

Методика передбачає створення викладачами свого авторського відео- чи аудіоматеріалу, коротких роликів, адресованих учням при вивченні конкретної теми на занятті; у позашкільному освітньому процесі використовуються елементи гейміфікації, що підвищує зацікавленість учнів та їх мотивацію, сприяє емоційній залученості та соціальній взаємодії між однолітками, активізує їх пізнавальну діяльність; ЗПО можуть частково перейти на самоокупність, а надання платних онлайн освітніх послуг може увійти у постійну практику роботи.



Незважаючи на те, що проведення заходів у форматі дистанційного навчання є перспективним і успішним, наявні певні ризики: не всі напрями позашкільної освіти можуть повноцінно перейти на дистанційний режим, оскільки багато гуртків, секцій та інших дитячих творчих об'єднань потребують проведення занять саме у закладі, який має необхідне навчально-методичне забезпечення та обладнання; постає питання соціального захисту педагогічних працівників, збереження кадрового потенціалу позашкільної освіти, належного фінансування, утримання матеріально-технічної бази; здобувачі втрачають мотивацію до позашкільної освіти в дистанційному режимі, адже в умовах карантину вони багато працюють за шкільною програмою на онлайн-уроках, а потім виконують домашні завдання теж за комп'ютером; відсутність рівного доступу до позашкільної освіти через так звану цифрову нерівність, оскільки не в усіх удома є доступ до техніки та мережі, неоднаковими є можливості батьків допомагати в навчанні, наявна загальна невідповідність до дистанційного навчання всіх учасників освітнього процесу; в умовах соціального дистанціювання педагоги витрачають значно більше часу на підготовку до проведення навчальних занять.

Адже заняття в дистанційному режимі відрізняється від очних занять, і тому педагоги мають оволодіти інструментами, які допомагають організувати дітей, умотивувати їх, знайти відповідні способи організації зворотного зв'язку.

Виникає потреба удосконалення методики освітнього процесу із застосуванням дистанційних технологій задля підвищення якості онлайн-навчання; діти різного віку потребують відмінних підходів до організації онлайн-навчання, зокрема організація освітнього процесу для молодших школярів потребує адаптації методики викладання та зменшення обсягу початкових матеріалів відповідно до вікових можливостей дітей; у дистанційному режимі ЗПО не можуть повною мірою забезпечити заняття дітей дошкільного віку; відсутність спеціальних заходів для дітей з особливими освітніми потребами унеможлиблює їх повноцінну соціалізацію засобами позашкільної освіти, яка відіграє важливу роль у розвитку та професійній орієнтації таких дітей; під час карантину велика кількість освітніх хабів та культурних просторів безкоштовно виклали у відкритий доступ багато курсів, онлайн уроків, у зв'язку з чим конкурентоспроможність ЗПО знизилась.

Тепер закладам необхідно створювати нові привабливі освітні продукти та пропозиції, які зможуть конкурувати на освітньому ринку; кількісно може зменшитись педагогічний персонал (особливо старшого віку) через неспроможність пристосуватися до нового формату роботи. [2, с. 62-63, 66].

Таким чином, наукове обґрунтування впливу бойового хортингу на збереження здоров'я в підлітків – успішної особистості під час дистанційного навчання було визнано наступним чином – розробка К. Федорченко запитань для підлітків.

Після педагогічних спостережень (три тренування) за проведенням теоретичної частини занять з бойового хортингу дистанційно та очно (відповідно 1 та 2 заняття) було розроблено К. Федорченко запитання на основі підручника для 9-го класу: авторський колектив: І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко [4] та завантажено в групу тренера в хмарних сервісах Google.



Спортсмени-підлітки гуртка «Бойовий хортинг» за певний час, у визначений день повинні були самостійно прочитати запитання та двома-трьома реченнями написати правильну відповідь (на їхню думку), прослухавши попередньо дистанційно та очно теоретичний матеріал.

1. Поясніть, будь ласка, визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): «Здоров'я – це стан повного фізичного, психологічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад».
2. Поясніть, будь ласка, поняття: «абсолютно здоровий».
3. Поясніть, будь ласка, поняття: «практично здоровий».
4. Поясніть, будь ласка, поняття: «порушення адаптації».
5. Поясніть, будь ласка, поняття: «передхвороба».
6. Поясніть, будь ласка, поняття: «хвороба».
7. Поясніть, будь ласка, поняття: «збереження здоров'я».
8. Поясніть, будь ласка, поняття: «підлітки».
9. Поясніть, будь ласка, поняття: «успішна особистість».
10. Поясніть, будь ласка, чи позитивно впливає бойовий хортинг на збереження здоров'я в підлітків – успішної особистості під час дистанційного навчання.
11. Опишіть холистичну модель здоров'я: фізичне, психологічне (інтелектуальне, емоційне, духовне) та соціальне благополуччя.
12. Поясніть, будь ласка, як на здоров'я підлітка впливає спадковість, середовище, медицина, спосіб життя.
13. Поясніть, будь ласка, як підтримує Ваше фізичне здоров'я рухова активність, особиста гігієна, раціональне харчування та відпочинок.
14. Поясніть, будь ласка, яка цінність підліткового віку.

Висновки:

- ✚ За 30 років незалежності України позашкільна освіта пройшла еволюційний шлях становлення й утвердження. Її подальший розвиток знаходиться у площині системних перетворень відповідно до актуальних суспільних запитів і наукового розуміння унікальності впливу позашкільної освіти на становлення і розвиток особистості, її потреб та інтересів [2, с. 66].
- ✚ Розроблені К. Федорченко запитання для спортсменів-підлітків гуртка «Бойовий хортинг» на основі підручника для 9-го класу: авторський колектив: І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко [4] було завантажено в групу тренера в хмарних сервісах Google – це перша частина, що розрахована на перше півріччя навчально-тренувальної діяльності.
- ✚ Визначена мета публікації – наукове обґрунтування впливу бойового хортингу на збереження здоров'я в підлітків – успішної особистості під час дистанційного навчання – була досягнута розробленими К. Федорченко запитаннями для спортсменів-підлітків гуртка «Бойовий хортинг». Наступна частина запитань будуть описані в інших публікаціях, що відобразить перспективи подальших досліджень та підтвердить актуальність і своєчасність обраної теми.




Література:

1. Діхтяренко З, Гаєвий В, Єрєсова С, Корнійчук С. Формування фізичної культури в учнів і студентів-хортингістів в умовах обмежень у русі під час всесвітньої пандемії COVID 19. *Фізичне виховання в рідній школі*. К. : «Педагогічна преса». 2020;3(128):43-8.
2. Національна доповідь про стан і перспективи розвитку освіти в Україні: монографія. Нац. акад. пед. наук України; за заг. ред. В. Г. Кременя. Київ: КОНВІ ПРІНТ, 2021. 384 с.
3. Оржеховська ВМ, Федорченко ТЄ. Технології розбудови виховної системи загальноосвітнього навчального закладу: навч.-метод. посіб. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.
4. Бех ІД, Воронцова ТВ, Пономаренко ВС, Страшко СВ. Основи здоров'я: Підручник для 9-го кл. загальноосв. навч. закл.. К.: Алатон, 2017. 224 с.
5. Присяжнюк С, Єрєоменко Е, Діхтяренко З, Єрєоменко В. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій. *Теорія і методика хортингу*. 2018;9:223–231.
6. Dikhtiarenko Z, Yeromenko E, Fedorchenko T. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. pp. 232-239.
7. Dikhtiarenko Z, Fedorchenko T, Hrek T. Regulatory and legal support for the development of Combat horting in educational institutions. Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets. pp. 338-346.
8. Dovgan N, Fedorchenko T, Yeromenko E, Dikhtiarenko Z, Kukushkin K, etc. Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets/ pp. 272–357.
9. Malynskiy I, Boyko V, Dovgan N, Dikhtiarenko Z, Yeromenko E, etc. Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students. pp. 226–273.




ДІЯЛЬНИСНИЙ КОМПОНЕНТ ЯК СТАН СФОРМОВАНОСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ СТУДЕНТІВ


Іщук Олена,

 0000-0001-8696-4991

Пантік Василь,

 0000-0001-8451-1868

Іванюк Ольга,

 0000-0001-5087-6893

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

Вступ. Діяльнісний компонент забезпечує успішне виконання здоров'язбережувальної діяльності й характеризується належним рівнем фізичного стану та стану здоров'я студентів. Фізичний стан – інтегрована ознака життєдіяльності організму, що визначається фізичним розвитком, фізичною підготовленістю, функціональними можливостями організму та станом здоров'я людини.

У сучасній науковій літературі немає однозначного підходу до характеристики фізичного стану людини. Окремі автори визначають фізичний стан як рівень розвитку аеробних можливостей, які є кількісною мірою оцінки здоров'я [4, 5]. Інші – сукупність таких взаємопов'язаних чинників: фізична працездатність, функціональний стан органів і систем, вік, стать, фізичний розвиток, фізична підготовленість [6, 7].

У зарубіжній літературі фізичний стан окреслюють як результат взаємодії різних аспектів рухової діяльності, передусім, силових, швидкісних, координаційних та аеробних [8, 9]; адаптаційні та функціональні можливості організму, які забезпечують успішну реалізацію рухових завдань [10]; рівень адаптації різних морфофункціональних систем організму [12, 13].

Проте автори єдині в тому, що до фізичного стану входять три основні компоненти: антропометричні, рухові й фізіологічні. Тому, на нашу думку, фізичний стан визначається фізичним розвитком, фізичною підготовленістю, фізичною працездатністю, функціональними можливостями організму та станом здоров'я. Вивчення фізичного стану дає змогу оцінити результати педагогічних дій та своєчасно ввести корективи.

Мета – дослідження фізичного стану студентів, що дають змогу пізнати закономірності становлення організму, скласти індивідуальні програми оздоровчого тренування, визначити оптимальні фізичні навантаження, ефективність занять та основні умови самоконтролю.

Матеріал і методи дослідження. Емпіричні методи: спостереження за навчально-виховною діяльністю студентів, аналіз її результатів, анкетування, тестування (для виявлення рівнів сформованості здоров'язбережувальної компетентності).



Результати дослідження та їх обговорення.

Таким чином, тільки за умови широкого й комплексного дослідження фізичного стану студентів можна науково обґрунтувати методикку формування діяльнісного компоненту, як стану сформованості здоров'язбережувальної компетенції у процесі їхнього фізичного виховання.

Фізичний розвиток окреслюють як природний біологічний процес зміни форм і функцій організму людини, який змінюється протягом усього життя й зумовлюється внутрішніми чинниками, природним середовищем та соціальними умовами. Він відображає формування структурних і функціональних властивостей організму в онтогенезі. Фізичний розвиток – це комплекс ознак, які характеризують морфофункціональний стан організму, рівень фізичних якостей і здібностей, необхідних для життя та практичної діяльності.

Характерною особливістю процесу росту організму людини є його нерівномірність і хвилеподібність. Високий і гармонійний розвиток позитивно впливає на загальний стан здоров'я людини, покращує її фізичні можливості та красу зовнішнього вигляду.

Диспропорції фізичного розвитку, пов'язані з гіпокінезією, призводять до надмірної ваги, поганого самопочуття та різних захворювань. Тому дослідження фізичного розвитку – одна з основних умов раціональної організації фізичного виховання. У дослідженні фізичний розвиток визначали за показниками довжини, маси тіла, окружностей частин тіла та розрахункових індексів.

Важливим показником фізичного розвитку є довжина тіла, яка належить до соматометричних ознак. Динаміка зросту змінюється залежно від вікового періоду й визначається на молекулярному та клітинному рівнях швидкістю синтезу білка та поділу клітин. Оскільки окремі частини тіла ростуть нерівномірно, то з віком пропорції тіла змінюються. Швидкість росту, а також розміри організму залежать від низки генетичних, ендокринних і середовищних чинників.

Висновки. Отже, діяльнісний компонент здоров'язбережувальної компетенції студентів ЗВО характеризується систематичністю занять фізичними вправами; активністю у здоров'язбережувальній діяльності; використанням сформованих знань, умінь, навичок у їх самостійній роботі із фізичного виховання.

Література:


1. Іщук ОА, Гаврилюк АП, Панасюк ОП. Інтерес студенток вищих навчальних закладів до фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Фізичне виховання і спорт. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2016;22:16-20.
2. Іщук ОА. Формування здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.02 "Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)". Луцьк, 2015. 20 с.




3. Іщук ОА, Іванюк ОА, Малімон ОО, Бухвал АВ. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2017;143:277-280.
4. Скибицкий ИГ. Индивидуально-психологическая ориентация спортивной деятельности студентов. Тез. докл. республ. межвуз. науч.-практ. конфер. "Средства и методы сохранения и восстановления здоровья студентов". К., 1991. С. 55.
5. Astrand PO, Rodahl K. Textbook of work physiology. NewYork: Me Gram-Hill, 1986. 682 p.
6. Atha S. Strengthening muskule. *Exercisej and sport ceieces rewiews*. 1981;9:1–73.
7. Benn T. The multi-activities approach to gymnastics in the primary school. *The British journal of PE*. 1992; 23(3):11–5.
8. Ishchuk O, Tsos A. Theoretical and Methodological Basics of Students' Health Retaining Competence Formation of Higher Educational Institutions. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018;4(44):21–8.
9. Paliga Z. Sila sruwova niesvi konczyn dalnych jako kriterium doboru konkurencji asubkosciosilowych. *Lekka atletyka*. 1987;8:13–4.
10. Cooper AR, Page A, Fox KR, Misson J. Physical activity patterns in normal, overweight and obese individuals using minute-by-minute accelerometiy. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2000;54(12):887-894.

ОСОБЛИВОСТІ СОМАТИЧНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ

Каюн Олександра,

 0000-0003-3820-6701

Літвінова Ксенія,

 0000-0003-0823-8032

Київський університет імені Бориса Грінченка, м.Київ

Вступ. В умовах швидкоплинного сьогодення є необхідність в реформуванні освітньої сфери та галузі фізичної культури та спорту. Це пов'язано з необхідністю адаптації до нових та стрімко розвиваючих реалій життя, відновлення організму після тривалого часу дистанційного навчання, зростанням психологічного навантаження на студентську молодь [2]. В західних країнах невід'ємною частиною системи навчання є сфера соматичного виховання, яка майже абсолютно не використовується в рамках фізичного виховання студентів та в наукових спільнотах. Зарубіжні колеги використовують методи соматичного навчання саме для розвитку усвідомлення, покращення здоров'я та розвитку важливих фізичних навичок, таких як координація та гнучкість [1]. Є гостра необхідність в модернізації сучасної системи фізичного виховання та пошуку сучасних підходів у роботі з психофізіологічним станом студентів.

Мета дослідження – визначення особливостей соматичного навчання студентів.

Матеріал і методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури; ретроспективний аналіз практичних досліджень.

Результати дослідження та їх обговорення.

Термін «somatics» або «соматичне навчання», представляє собою різні методи та визначається як соматичний підхід у роботі з тілом. До таких соматичних методів відносяться: Метод М. Фельденкрайза та Т. Ханни. Одним з головних особливостей цих методів є підвищення усвідомлення свого тіла учнем за рахунок концентрації на русі.

Принциповими відмінностями соматичних методів навчання від загальноприйнятих правил виконання фізичних вправ, є те, що соматичні уроки не потребують значних фізичних зусиль. Найбільш прийнятний спосіб проведення заняття відбувається за допомогою голосових команд. Людина приймає інструкцію та перетворює її в рух. Це є важливою умовою, адже вірогідність того, що рух буде виконано з усвідомленням, а не автоматично зростає [5]. З цього витікає наступна особливість – це відсутність складної техніки. Перед виконанням рухів людина може уявити собі декілька варіантів виконання руху, перш ніж спробувати його відтворити. Після чого вже обирає найбільш легкий спосіб [3].

М. Фельденкрайз [5] наголошував на тому, що рухи мають бути легкі та використовувати якомога менше енергії організму. Це пов'язано з тим, що зменшуючи м'язове зусилля, підвищуються кінестетичні відчуття (гострота відчуттів). Це дає можливість виправити некоректно сформовані рухові патерни, тонус м'язів та поставу, а також краще усвідомити фізичні аспекти організації руху та тіла.

Більшість уроків проводиться в положенні лежачи чи сидючи. Причиною такої особливості є те, що таким чином під час руху людина може відчувати істинний тонус м'язів. Якщо брати до уваги, що однією з головних відмінностей та цілей уроків є розпізнавання тих м'язів, в яких є скупчення напруження, виконання уроків лежачи є необхідністю.

Практики соматичного навчання звертають увагу не тільки на особливості рухів під час занять, але і на місце, де вони проводяться. Однією з обов'язкових умов є тепле приміщення, відносна тиша та зручний одяг. Зважаючи на особливості проведення уроків, можна зрозуміти, що заняття мають характер навчання новим рухам, розслаблення м'язів, та покращення кінестетичного усвідомлення тіла у просторі.

О. Согоконь [2] стверджує, що працездатність студентів та психологічний стан залежить від рухової активності. Під час проведення занять засобами соматичних рухів в тілі з'являються нові нейронні зв'язки, які покращують поставу тіла, що в свою чергу здійснює вплив на координаційні здібності. Плавне та м'яке виконання рухів залучає в роботу парасимпатичну нервову систему, що дозволяє організму краще відновлюватись.

Висновки:

- ✚ На основі узагальнення представлених матеріалів досліджень з'ясовано, що застосування соматичного навчання має ряд особливостей і, загалом, здійснює позитивний вплив на організм.



- ✚ З'ясовано, що ряд вчених вже почали працювати над новим осмисленням концепту фізичного виховання із залученням соматичних рухів.
- ✚ Для модернізації системи фізичного виховання та залучення нових методів є актуальним та перспективним продовження дослідження впливу соматичних рухів на психофізіологічний стан студентів.

Література:

1. Волощенко Ю. Соматичні рухи як концепт в сучасній парадигмі фізичного виховання. *Освітологічний дискурс*. 2021;33(2): 29-44.
2. Согоконь ОА. Використання оздоровчих фітнес-програм як компетентнісний потенціал в системі здоров'язбереження студентів ЗВО. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*. Сер.: Педагогічні науки. 2019;1: 56-61.
3. Фельденкрайз М. Осознание через движение. М.: Мысль, 1994; 17-20.
4. Eddy M. A brief history of somatic practices and dance: Historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance & Somatic Practices*. 2009;1(1): 5-27.
5. Feldenkrais M. Embodied wisdom: The collected papers of Moshe Feldenkrais. North Atlantic Books. 2011.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА СИНДРОМ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ КОМПРЕСІЇ ХРЕБТОВОЇ АРТЕРІЇ

Лабінська Галина,

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені Степана Гжицького, м. Львів;

Кашуба Віталій,

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ;

Лабінський Павло,

Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, м. Львів;

Лабінський Андрій,

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені Степана Гжицького, м. Львів

Вступ. В структурі захворювань опорно-рухового апарату вертебро-неврологічні захворювання представляють одну з найбільш значних проблем. Економічні втрати через непрацездатність хворих з вертеброгенною патологією займають перше місце серед всіх захворювань нервової системи [10].

Забезпечення правильної біомеханіки тіла є складовою частиною функціонування всього організму і найбільш вагомим показником стану здоров'я [5-7]. В сучасних умовах життя людини відбулися зміни, які проявляються урбанізацією, низькою



руховою активністю, зміною режиму та якості харчування, та впровадженням цифрових технологій у всі сфери життя. В сучасний час широкого впровадження гаджетів в процес навчання, студенти тривало працюють у вимушеному положенні голови та тіла [4].

Згинання шийного відділу хребта при тривалій роботі за комп'ютерами, планшетами та смартфонами спричиняє механічне навантаження на шийний відділ хребта та призводить до низки порушень біомеханіки хребта і в сучасній медичній літературі отримало термін «text-neck» [1]. Тривале згинання шийного відділу хребта є значним механічним фактором ризику розвитку хронічного болю в шиї та збільшує компресію у всьому шийному відділі хребта в 1,6 разів в порівнянні з нейтральною позою [1].

Постійне стійке згинання шийного відділу хребта належить до функціональних факторів, які можуть спричинити деформацію хребтових артерій і, як наслідок до зменшення кровотоку по цих артеріях [2]. Рефлекторне звуження, компресія хребтових артерій, їх деформація проявляється синдромом хребтової артерії, який включає в себе комплекс церебральних, судинних та вегетативних синдромів [2].

Розвиток вертебрально-базиллярної недостатності у осіб молодого віку, що виникає на тлі патобіомеханічних змін шийного відділу хребта неминує впливає на якість життя, яка (за визначенням ВООЗ) є інтегральною характеристикою фізичного, психологічного, емоційного і соціального функціонування хворого, заснованою на його суб'єктивному сприйнятті [9].

Основним патогенетичним механізмом синдрому функціональної компресії хребтової артерії являється компресія стовбура артерії, вегетативного сплетення і звуження просвіту судини в зв'язку з рефлекторним спазмом, що сприяють зниженню притоку крові до задніх відділів мозку з наступним розвитком недостатності мозкового кровообігу.

Актуальність даної теми зумовлена тим, що вертебро-неврологічні захворювання причиняють велику шкоду економіці, боротьба з ними має велике медичне та соціально-економічне значення. Медикаментозне лікування синдрому функціональної компресії хребтової артерії дає неповний та короточасний ефект. У сучасній літературі є недостатньо досліджень, у яких наводяться дані про ефективність застосування засобів фізичної терапії синдрому хребетної артерії [8]. Пошук нових засобів і методів фізичної терапії хворих з синдромом функціональної компресії хребетної артерії та оцінка їх ефективності є важливою і актуальною медико-соціальною проблемою.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 24 студента віком від 18 до 23 років з синдромом функціональної компресії хребтової артерії. Від усіх досліджуваних була отримана інформована згода на проведення фізичної терапії.

Для досягнення мети був розроблений план досліджень, який дозволив отримати достатньо повну та надійну інформацію про кожне завдання, а також їх послідовне виконання. Об'єктивне обстеження студентів включало визначення обсягу активних



рухів в шийному відділі хребта. Гоніометрія дозволяє оцінити об'єм рухів в шийному відділі хребта, ізольовано визначити флексію, екстензію, нахили вліво та вправо, ротацію в шийному відділі хребта. Під час оцінки рухів в шийному відділі хребта використовували інструмент – гоніометр.

Рухи головою в двох площинах залежать від ступеня рухливості в атлантопотиличному зчленуванні та зчленуваннях шийного відділу хребта, тому дослідження хворого проводилися у вертикальному положенні (сидячи). Точки прикладання ніжок гоніометра для вимірювання рухливості в сагітальній площині наступні: найбільш виступаюча точка між надбрівними дугами і точка потилиці. Стрілка гоніометра в цьому в.п. повинна знаходитися на 0. Вимірюються кути нахилу голови (амплітуди рухів) при максимальній флексії (нахилі вперед)(в нормі 450) і максимальному екстензії (нахилі назад) (в нормі 850).

Для вимірювання амплітуд рухів голови у фронтальній площині (нахили вправо і вліво) ніжки гоніометра розташовують симетрично по обидві сторони голови (на лусці скроневих кісток). Стрілка гоніометра при цьому повинна показувати 0. Вимірюють кути нахилу голови вправо і вліво від цього в.п. В нормі ці показники становлять по 400.

Оцінка вегетативних порушень поряд з неврологічним та загальноклінічним оглядом включала «Опитувальник для визначення ознак вегетативних змін» О. М. Вейна (заповнювався студентами самостійно) [12]. Сума балів, що перевищувала 15, свідчила про наявність вегетативної дисфункції.

Усім досліджуваним проводили комплексне ультразвукове дослідження судин (КУЗД) голови та шиї, яке включало стандартне ультразвукове дослідження та дуплексне сканування цих судин з застосуванням функціональних проб з ротацією голови. Дуплексне сканування судин проводили за стандартною методикою з застосуванням функціональних проб з ротацією голови у всіх досліджуваних до та після застосування комплексної програми фізичної терапії. Було проведено оцінку швидкісних параметрів кровотоку, а саме пікової швидкості кровотоку. Також проводили функціональні тести які включали нахили голови вперед, назад; поворот голови праворуч, ліворуч.

Програма фізичної терапії включала лікувальну гімнастику, лікувальну фізкультуру, постізометричну релаксацію м'язів і м'які техніки мобілізації для розблокування функціональних блоків в міжхребцевих рухомих сегментах шийного відділу хребта.

ЛФК проводили тричі на тиждень в виді симетричних, несиметричних та дисторсійних вправ, розроблених індивідуально для кожного студента враховуючи особливості його постави та, відповідно біомеханіки хребта. Сеанси лікувальної фізкультури зазвичай тривали до 30 хвилин і включали також вправи на зміцнення м'язів шиї, трапецієподібних та ін., в положенні сидячи, стоячи і лежачи з поступовим напруженням м'язів. Лікувальну гімнастику призначали після зменшення гострого болю. Обертальні рухи в шийному відділі хребта, а також закидання голови з пере розгинанням хребта проводили дуже обережно під контролем напруженості м'язів для уникнення можливого розвитку гіпермобільності хребців. Курс фізичної терапії тривав 4 тижні.

Перед проведенням постізометричної релаксації м'язів проводився короткий сеанс масажу шиї та комірцевої зони, для прогрівання паравертебральних м'язів для зменшення м'язового спазму. Постізометрична релаксація м'язів, на відміну від маніпуляції, завдяки своєму м'якому, щадному впливу дозволена до використання при синдромі функціональної компресії хребтової артерії. Всього на курс лікування було проведено в середньому по 5 процедур постізометричної релаксації м'язів.

Комп'ютерне опрацювання результатів досліджень проводили з використанням MS Excel 2007 та статистичної програми SPSS 11.5. Всі отримані дані результатів досліджень були опрацьовані за допомогою математичної статистики, що включали в себе: характеристику центральної тенденції (середнє арифметичне значення) та характеристику варіації (дисперсія, середнє квадратичне відхилення, похибку середнього арифметичного). Достовірними вважали відмінності при $p < 0,05$.

Результати досліджень та їх обговорення.

Всім досліджуваним було проведено клінічний огляд, гоніометрію шийного відділу хребта, комплексне ультразвукове дослідження судин голови та шиї а також визначено вегетативний статус за «Опитувальником для визначення ознак вегетативних змін» О.М.Вейна. У досліджуваних виявили гемодинамічні відхилення в хребтових артеріях різного ступеня вираженості. Всі дослідження проводили до початку курсу фізичної терапії, та після проведення курсу фізичної терапії, який тривав 4 тижні.

У досліджуваних провідними були скарги на слабкість (87,5%), головокружіння (83,3%) (табл. 1), головні болі, що локалізувалися в шийно-потиличній ділянці і поширювалися вперед та посилювалися при рухах голови (75%), болі в ділянці шиї, що іррадіювали в надпліччя, руку (79,2%), запаморочення (54,2%). Крім цього студенти скаржились на швидку втомлюваність (58,3%), фотопсії (54,2%), метеочутливість (41,6%), шум у вухах (29,2%).

Таблиця 1

Динаміка частоти суб'єктивних симптомів у досліджуваних

Симптоми	До проведення фізичної терапії		Після проведення фізичної терапії	
	n=24	%	n=24	%
Головокружіння	20	83,3	5	20,8
Болі голови	18	75	6	25
Болі шиї	19	79,2	3	12,5
Слабкість	21	87,5	2	8,3
Запаморочення	13	54,2	1	4,2
Швидка втомлюваність	14	58,3	4	16,7
Шум в вухах	7	29,2	3	12,5
Метеочутливість	10	41,6	6	25
Фотопсії	13	54,2	2	8,3



Після проведеного курсу фізичної терапії скарги на запаморочення зникли у 92% досліджуваних, слабкість у 90%, болі в шиї у 84%, фотопсії у 84%, головокружіння у 75% досліджуваних, болі голови у 67%. Таку саму тенденцію спостерігали і з такими скаргами, як зникнення шум у вухах у 57%, метеочутливості у 40% досліджуваних, а у решти досліджуваних скарги стали менш вираженими.



Рис. 1. Динаміка зміни об'єму рухів у шийному відділі хребта до проведення курсу фізичної терапії та після проведеного курсу фізичної терапії

У всіх досліджуваних були виявлені біомеханічні порушення в шийному відділі хребта в виді обмеження обсягу активних та/або пасивних рухів у шийному відділі хребта, ознаки нестабільності хребетних рухових сегментів. Відповідно до даних гоніометрії, яку проводили до початку курсу фізичної терапії, у студентів відзначали зниження показників флексії, екстензії та нахилів в сторони від нормальних показників (табл/ 2). Зокрема показник флексії становив 39.583 ± 3.855 ($m = \pm 0.787$) при нормі 450, екстензії 49.208 ± 7.621 ($m = \pm 1.556$) при нормі до 600, нахилі вправо 35.458 ± 2.621 ($m = \pm 0.535$) при нормі 400 та нахилі вліво 35.750 ± 2.674 ($m = \pm 0.546$) при нормі 400.

Як видно із табл. 2 та рис. 1, після проведеного курсу фізичної терапії об'єм рухів в шийному відділі хребта значно покращився та/або відновився. Показники флексії становили 43.625 ± 1.861 ($m = \pm 0.380$), екстензії 54.583 ± 4.393 ($m = \pm 0.897$), нахилу вправо 38.958 ± 1.517 ($m = \pm 0.310$), нахилу вліво 38.958 ± 1.517 ($m = \pm 0.310$), що відповідають нормальним значенням за даними літератури і є статистично достовірними.

Таблиця 2

Об'єм рухів у шийному відділі хребта

Вид руху (норма)		До фізичної терапії (n=24)	Після фізичної терапії (n=24)
Флексія 0 (450)		39.583 ± 3.855 ($m = \pm 0.787$)	43.625 ± 1.861 ($m = \pm 0.380$)
Екстензія 0 (50-600)		49.208 ± 7.621 ($m = \pm 1.556$)	54.583 ± 4.393 ($m = \pm 0.897$)
Нахил в сторону 0 (400)	вправо	35.458 ± 2.621 ($m = \pm 0.535$)	38.958 ± 1.517 ($m = \pm 0.310$)
	вліво	35.750 ± 2.674 ($m = \pm 0.546$)	39.042 ± 1.459 ($m = \pm 0.298$)

Результати анкетування пацієнтів за даними опитувальник для визначення ознак вегетативних змін О. М. Вейна показали значні зміни у вихідному вегетативному статусі (табл. 3). Зокрема найбільш поширеними клінічними ознаками були напади головного болю (91,6%), зниження працездатності, та втомлюваність (87,5%), порушення сну (83,3%), серцебиття (75%), відчуття затруднення дихання, нестачі повітря (66,6%) та ін. Після проведеного курсу фізичної терапії було повторно оцінено вегетативний статус за «Опитувальником для визначення вегетативних змін» О.М. Вейна (табл. 1). Як видно з таблиці, значно зменшилася кількість хворих, які виявляли певні скарги до проведеного курсу фізичної терапії.

Після опрацювання даних анкет «Опитувальником для визначення ознак вегетативних змін» О.М.Вейна, було проведено їх статистичну обробку та отримано такі результати: середнє значення балів до проведення курсу фізичної терапії становило 37.708 ± 13.861 ($m = \pm 2.829$), а після проведеного курсу фізичної терапії 8.833 ± 7.487 ($m = \pm 1.528$), коефіцієнт Стьюдента (t) становив 2.069, а $p \leq 0,05$, що свідчить про статистичну достовірність результатів.

Таблиця 3

Вегетативний статус за «Опитувальником для визначення ознак вегетативних змін» О.М.Вейна до та після курсу фізичної терапії

Клінічні ознаки	Вихідні дані (n-24)		Дані після курсу фізичної терапії (n-24)	
	n	%	n	%
Схильність до почервоніння або побіління обличчя	15	62,5	6	25
Оніміння або похолодання пальців кистей чи стоп	15	62,5	6	25
Зміна забарвлення пальців кистей чи стоп	8	33,3	3	12,5
Відчуття серцебиття, зупинки серця	18	75	2	8,3
Підвищена пітливість	8	33,3	1	4,2
Відчуття затруднення дихання, нестачі повітря	16	66,6	5	20,8
Знепритомнення в душному приміщенні, при хвилюванні	5	20,8	0	0
Порушення функцій травної системи (схильність до запорів, проносів, здуття живота)	8	33,3	1	4,2
Напади головного болю	22	91,6	5	20,8
Зниження працездатності та втомлюваність	21	87,5	6	25
Порушення сну	20	83,3	3	12,5

У процесі дослідження нами обстежено й проаналізовано дані ультразвукового дослідження студентів з синдромом функціональної компресії хребтової артерії до та після застосування програми фізичної терапії. Усім досліджуваним проводили комплексне ультразвукове дослідження судин (КУЗД) голови та шиї, яке включало стандартне ультразвукове дослідження та дуплексне сканування цих судин з застосуванням функціональних проб з ротацією голови.



За результатами багатьох досліджень, діагностична цінність КУЗД при ураженні хребтових артерії (ХА) складає 85-98% [11]. Дані КУЗД (табл. 4) свідчать про порушення кровотоку в хребтових артеріях при виконанні функціональних проб.

Таблиця 4

Показники ультразвукового дослідження

		До фізичної терапії (n=24)	Після фізичної терапії (n=24)
Права хребтова артерія	Діаметр (мм)	3,55	3,55
	Пікова систолічна швидкість (см/сек)	57,21	58,08
	ПСШ при функціональних пробах (см/сек)	38,91	44,25*
Ліва хребтова артерія	Діаметр (мм)	3,48	3,49
	Пікова систолічна швидкість (см/сек)	54,21	55,46
	ПСШ при функціональних пробах (см/сек)	36,86	44,25*

Примітка: *статистично достовірний результат

Як зазначено в таблиці 4, діаметр та пікова систолічна швидкість кровоплину у правій та лівій хребтовій артерії фактично не змінилися після проведеного курсу фізичної терапії. Пікова систолічна швидкість кровоплину при функціональних пробах збільшилася у правій хребтовій артерії на 12%, а у лівій хребтовій артерії на 16%, що є статистично достовірними результатами.

Після проведеного курсу фізичної терапії у досліджуваних спостерігали покращення загального стану, зменшення суб'єктивних скарг (табл. 1), покращення вегетативного статусу (табл. 3), відновлення нормальної амплітуди руху у шийному відділі хребта (табл. 2, рис.1.) та покращення гемодинаміки хребтовими артеріями за даними ультразвукового дослідження екстракраніальних судин (табл. 4).

Позитивні результати були досягнуті, ймовірно завдяки нормалізації анатомо-функціональних взаємозв'язків в шийному відділі хребта, стимуляції його репаративних можливостей за допомогою мануальної терапії, а саме постізометричної релаксації м'язів [11].

Фізична терапія впливає на рівні м'яких тканин виконує такі завдання: пришвидшує репаративні процеси, відновлює фізичні і механічні характеристики тканинних структур, в тому числі спазмованих чи перерозтягнутих тканин а також нормалізує циркуляцію фізіологічних рідин в тканинах. Фізична терапія впливає також на пропріоцептивні механізми – стимулюючи різні групи механорецепторів в зоні ураження і навколо неї.

Одним з основних саногенних нейрофізіологічних ефектів є гіпоаналгезія, що розвивається внаслідок постізометричної релаксації м'язів, корекція біомеханіки хребта внаслідок фізичних вправ, психосоматична та психофізіологічна відповідь всього організму, що проявляється зміною м'язового тону, зростання толерантності до болю, покращення процесів саморегуляції. Впливаючи на шийний відділ хребта методами фізичної терапії, можна боротися з основною причиною розвитку і прогресування порушень кровотоку в вертебробазиллярному басейні.

Висновки:

- ✚ Результати аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури дають підставу встановити, що у молодих людей, які активно користуються гаджетами механічне навантаження на шийний відділ хребта призводить до низки порушень його біомеханіки, які проявляються синдромом функціональної компресії хребтової артерії.
- ✚ Фізична терапія при синдромі функціональної компресії хребтової артерії дає позитивний результат, про що свідчить зникнення або зменшення клінічних проявів даної патології, підтвержене даними ультразвукового дослідження, гоніометрією та дослідженнями вегетативних функцій.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні катамнестичного аналізу з використанням інших методів досліджень.

Література:

1. Barrett JM, McKinnon C, Callaghan JP. Cervical spine joint loading with neck flexion. *Ergonomics*. 2020 Jan;63(1):101-108. DOI: 10.1080/00140139.2019.1677944.
2. Mitchell J, Kramschuster K. Real-time ultrasound measurements of changes in suboccipital vertebral artery diameter and blood flow velocity associated with cervical spine rotation. *Physiother Res Int*. 2008 Dec;13(4):241-54. DOI: 10.1002/pri.400.
3. Uchino A. Fenestrations of the intracranial vertebrobasilar system diagnosed by MR angiography. *Neuroradiology*. 2012;54(5):445-450.
4. Бишевец Н. Удосконалення контролю робочої пози студента за комп'ютером у освітньому процесі. Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: матер. конф. Київ, 2019. С. 57-59.
5. Кашуба ВА, Бондарь ЕМ, Гончарова НН, Носова НЛ. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. 232 с.
6. Кашуба В, Альошина А, Бичук О, Лазько О, Хабінець Т, Руденко Ю. Характеристика мікроергономіки системи «людина-комп'ютер» як передумова розробки корекційно-профілактичних заходів із використанням вправ різної біомеханічної спрямованості. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Фізичне виховання і спорт. 2017;28:17–27.
7. Кашуба В, Попадюха Ю. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія. Київ: Центр учб. літ., 2018. 768 с.
8. Лазарева О, Куропятник В, Кабінський О. Особливості фізичної реабілітації осіб зрілого віку з синдромом хребетної артерії. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015;1:45-50.
9. Морозова О. Ярошевський О, Логвіненко Г. Динаміка якості життя у молодих пацієнтів з вертебрально-базиллярною недостатністю і патобіомеханічними змінами опорно-рухового апарату на тлі комплексної немедикаментозної терапії. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2019;10:24-30.
10. Попелянский ЯЮ. Ортопедическая неврология (Вертеброневрология): руководство для врачей. М.: МЕДпресс-информ, 2020. 672 с.




11. Франк С, Франк М, Франк Г. Лечение синдрома позвоночной артерии методом мануальной терапии. *World science*. 2019;9(49):20-7.

12. Шейко НІ, Фекета ВП. Можливості використання стандартизованого опитувальника для визначення автономних дисфункцій в осіб молодого віку. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2019;2:170–4.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ОСІБ ЛІТНЬОГО ВІКУ З ОСТЕОХОНДРОЗОМ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА В УМОВАХ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ

Лугова Богдана,

Тимчик Олеся,

 0000-0003-1878-7465

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

Вступ. Остеохондроз шийного відділу хребта – хронічне прогресуюче захворювання, що протікає з періодами ремісії та загострень захворювання. Кількість захворювань хребта з року в рік зростає. Захворювання зазвичай викликає тяжкі неврологічні, ортопедичні розлади.

Медико-соціальне значення остеохондрозу шийного відділу хребта в першу чергу пов'язують з тимчасовою непрацездатністю пацієнтів та низькими показниками рівня життя [1, 8]. Раніше ця хвороба частіше зустрічалася серед літніх людей. Сьогодні, зустрічається у осіб працездатного віку, навіть у підлітків. Відповідно до медичної статистики близько 80% населення планети страждає остеохондрозом хребта, при цьому у 50% з них виявляється патологія в шийному відділі, тому дана проблема є особливо актуальною [5, 10].

Медикаментозне лікування не завжди є ефективним, оскільки викликає побічні реакції та ускладнення. Тому основне лікування припадає на немедикаментозні методи лікування, зокрема лікувальна фізична культура (ЛФК), масаж тощо [2, 7, 9].

V. Еріфанов та інші дослідники [5, 8] вважають, що методи фізичної реабілітації можуть підвищити ефективність базової медикаментозної терапії. Сюди входять ізометричні вправи, постізометричне розслаблення м'язів, пропріоцептивне нервово-м'язове сприймання, постуральні вправи та спеціальний масаж. Для того, щоб правильно та ефективно розробити програму з фізичної терапії потрібно знати біомеханіку хребта як у нормі, так і при патології, наявні протипоказання щодо призначення фізичної реабілітації, розуміти характеристику основних засобів і методів фізичної реабілітації хворих на шийний остеохондроз, вміти застосовувати їх у комплексі для отримання кращого результату [3, 4, 6].

Мета дослідження – на основі наявних програм розробити власну програму з фізичної терапії для осіб літнього віку з патологією остеохондрозу шийного відділу хребта.



Для реалізації даної мети необхідно було виконати такі завдання:

- проаналізувати та систематизувати наявні літературні джерела;
- на основі наявних методів фізичної терапії запропонувати та відтворити власні методи фізичної терапії у осіб літнього віку з остеохондрозом шийного відділу хребта;
- комплексно обстежити пацієнтів (осіб літнього віку) та визначити динаміку змін рухів у шийному відділі, ригідність м'язів шийно-комірцевої зони;
- вивчити характер змін артеріального тиску та частоти серцевих скорочень до та після використання засобів фізичної терапії;
- визначити діагностичні тести для виявлення функціонального та моторного стану м'язів шиї при досліджуваній патології для визначення болючості відчуття дотику.

На основі отриманих даних та наявних програм з фізичної терапії запропонувати та розробити власну програму фізичної терапії для (осіб літнього віку) з остеохондрозом шийного відділу хребта.

В майбутньому, заплановано експериментально довести ефективність власне розробленої програми з фізичної терапії, яка спрямована на усунення функціональних і рухових розладів у пацієнтів похилого віку з патологією шийний остеохондроз хребта (ШОХ).

Об'єкт дослідження – пацієнти (особи літнього віку) з патологією шийного остеохондрозу хребта.

Матеріали і методи дослідження. Наукове дослідження проводили в умовах реабілітаційного центру кінезітерапії «Здоровий рух» м. Києва. Дослідження проведено протягом січня 2021 р. по вересень 2021 р. У всіх залучених до дослідження пацієнтів було отримано інформаційну згоду на участь в дослідженні. В дослідженні взяло участь 10 осіб похилого віку з патологією остеохондроз шийного відділу хребта.

Матеріалом дослідження стали відомості (інформаційні карти) щодо пацієнтів, які було надано центром «Здоровий рух». Усі пацієнти перебували на профілактичному лікуванні після перенесених травм, хронічних захворювань. Головними критеріями відбору були: вік пацієнтів (від 50 до 69 років) включно; відсутність загострення будь-якого захворювання.

В процесі виконання роботи використовували такі методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; соціальні методи (опитування); педагогічні методи (бесіда, педагогічне спостереження, консультування); клініко-інструментальні методи (збір анамнезу життя і захворювання, вивчення медичних карт, огляд, оцінка інтенсивності болю за візуально-аналоговою шкалою болю, гоніометрія, м'язове тестування); медико-біологічні методи (соматоскопія, соматометрія, тестування рухових якостей, визначення пульсу, частота серцево-судинної системи); методи математичної статистики.

Для визначення самооцінки здоров'я (СОЗ) ми використовували опитувальник В.П. Войтенка. Фізичний стан пацієнтів оцінювали вимірюванням наступних показників: маса тіла (МТ); зріст; частота серцевих скорочень у спокої (ЧСС); частота дихальних



рухів у спокої (ЧД); артеріальний тиск систолічний (АТс); артеріальний тиск діастолічний (АТд); тривалість затримки дихання після глибокого вдиху (ТЗДвд); тривалість затримки дихання після глибокого видиху (ТЗДвид).

Оцінку рухливості хребта проводили із застосуванням проб: проби підборіддя-грудина, цервікоальгії, ригідності м'язів поширеність, ригідності м'язів інтенсивність тощо. В процесі дослідження ми застосовували такі проби на виявлення патологічних змін хребта: симптом Фенца – шийного остеохондрозу (феномен похилого обертання), методи фізичної терапії (ФТ): ЛФК, лікувальний масаж, фізіотерапія та кінезіотейпування.

Розмір вибірки попередньо не розраховували. Статистична характеристика вибірки надана шляхом знаходження середнього арифметичного (M) та його стандартного відхилення (S). Для оцінки розсіювання значень навколо центральної точки використано 95 % довірливий інтервал (95 % ДІ). Розбіжності частот якісних показників встановлювали вирахуванням для бінарних величин t-критерію Стюдента, для порядкових величин – обчисленням критерію відповідності χ^2 Пірсона з поправкою Йетса. Критерієм достовірності статистичних оцінок служив рівень значущості з вказівкою ймовірності помилково відхилити нульову гіпотезу (p), за пороговий рівень прийнято значення 0,05. Обробка даних дослідження виконувалася за допомогою програмного продукту SPSS Statistics Base (фірма IBM, США).

Результати дослідження та їх обговорення.

Для проведення наукового дослідження використовували методики кінезіотерапії (підготовча, основна і заключна), лікувального та перкусійного масажу, міофасциального релізу, тейпування.

Підготовчу частину розпочинали із розминки, яка включала в себе 5 загально-розвиваючих вправ, кількість повторень 10-15 разів: кішка-собака – вихідне положення. в.п (в.п.); прокачка. в.п.; прес. в.п.; підйом тазу. в.п.

Вправи з основної частини (8-10 вправ) пацієнти виконували за допомогою тренажера. Використовували вправи, які спрямовані на укріплення та розтягнення верхнього плечового поясу та м'язів шийного і грудного відділів хребта: вправи на дельтоподібні м'язи (жим на дельти, відведення рук в сторони, тяга до підборіддя, підняття прямих рук); вправи на передні зубчасті м'язи (пуловер); вправи на трапецієподібні м'язи (шраги, шраги з ротацією плеча лежачи на боці); вправи на великі та малі грудні м'язи (жим лежачи, жим на нахиленій лавці); вправи на ромбоподібні м'язи (підтягування двох ліктів з верхнього або нижнього блоків та підтягування однієї руки сидячи на лавці); вправи на м'язи ротаторної манжети плеча – підостовий, малий і великий круглі, підлопатковий м'язи (ротація стоячи/лежачи з нижнього або верхнього блоків); вправи на найширші м'язи спини (тяга за голову сидячи двома руками, тяга сидячи по одній руці); вправи на довгі та короткі розгиначі шиї – ремінний м'яз голови та шиї, напівостовий м'яз, грудо-шийна частина випрямляча хребта, малий та великий прямі м'язи голови, верхній та нижній косі м'язи голови (гамак шиї, розгинання голови сидячи з верхнього блоку); для збільшення кровообігу у місцях плечового поясу використовувались вправи на двоголовий та триголовий м'яз плеча.



Заключна частина включала в собі вправи, які допомагають нормалізувати АТ, міофасціальний реліз або самомасаж, лікувальний, перкусійний масаж, кінезіотейпування. На сьогодні, є досить багато різноманітних проклеюк при шийному остеохондрозі.

Програма ФТ складалася із кінезіотерапії, лікувального та перкусійного масажу, тейпування та міофасціального релізу (з використанням масажних ролів). Окрім спеціальних вправ при шийному остеохондрозі ми використовували загальнорозвиваючі вправи на увесь організм людини.

Пацієнти займалися за запропонованою програмою з фізичної терапії, що включало: кінезіотерапію, тривалістю 40-45 хв, процедури масажу по 15 хв, міофасціальний реліз по 2-5 хв і кінезіотейпування 1 раз на тиждень. Клінічний експеримент являв собою одноцентрове проспективне одномоментне вибіркове обсерваційне дослідження.

Деякі з вправ були інтенсивними та вимагали збільшення енергозатрат, за допомогою яких можливо нормалізувати обмін речовин. Тому, при антропометричних дослідженнях було виявлено, що середній показник (медіана) маси тіла 10 пацієнтів становив до впливу 73,5 (61,75; 86,75) кг, а після впливу ФТ – становив 71,5 (61,25; 85) кг (рівень статистичної значущості p становив 0,0095). Це означає, що програма з ФТ позитивно вплинула на масу тіла, зменшивши її показники. Показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) у обстежуваних до та після ФТ відрізнялися, статистична значущість (p) складала 0.0017.

До впливу, тобто до використання програми з ФТ у всіх обстежених ЧСС за 1 хв. за медіаною становила 83.0, верхній кuartиль – 87.5, нижній – 72.75. При вимірюванні АТ показники систоли (скорочення тонів серця) перебували до застосування програми 128.5, при діастолі (розслаблення тонів серця) – 79.5 відповідно. АТ вимірювали механічним тонометром в трьохразовій повторюваності. Варто зауважити, що після застосування власне розробленої програми з ФТ у всіх обстежених показник ЧСС за 1 хв. був нижче майже в межах норми і складав 74.5 (верхній кuartиль – 77.0., нижній – 70.75). Щодо показників АТ після застосування програми з ФТ при систолі відмічали такі показники: 120.5, при діастолі – 74.0. Запропонований нами комплекс фізичної терапії ефективно вплинув на клінічні показники функціонального стану серцево-судинної системи. Майже у всіх пацієнтів після застосування програми відмічали зменшення маси тіла, ЧСС, систолічного та діастолічного АТ.

Отже, на основі отриманих результатів можна зробити висновок, що комплексна фізична терапія, яку було застосовано щодо осіб літнього віку з патологією шийного остеохондрозу позитивно вплинула на загальний стан організму пацієнтів, зокрема на масу тіла та на стан серцево-судинної системи (ССС).

При оцінці показників функціонального стану органів дихання в результаті впливу фізичної терапії у пацієнтів з патологією остеохондроз шийного відділу хребта, відзначалися позитивні зміни. Після застосування програми з ФТ покращилися та збільшилися тривалість затримки дихання після вдиху та видиху.



Пацієнти з патологією ШОХ визначили позитивну динаміку свого загального стану: відзначалося зменшення больових відчуттів, збільшення силової витривалості м'язів і обсягу рухів шийного відділу хребта, відбувалось покращення тонусу глибокої мускулатури шиї та грудного відділу, зменшення або усунення спазму м'язів, а також нормалізація психологічного стану.

Перед та після застосуванням програми ФТ було проведено гоніометрію шийного відділу хребта досліджуваних. В нормі ці показники становили: флексія – 45°, екстензія – 55°, латеральна флексія – 45°, ротація – 75°.

Кут при бічному нахилі голови вправо до проведення дослідження складав 40.0, верхній кuartиль – 41.75, нижній – 35.75; латеральна флексія вліво – 38.5, верхній кuartиль (ВК) – 41.75, нижній кuartиль (НК) – 35.75. Після проведеного дослідження показники змінилися і становили при латеральній флексії вправо – 42.0, ВК – 43.75, НК – 40; нахил вліво – 41.5, ВК - 44.5, НК – 40.0. Дані зміни говорять про хорошу динаміку показників рухливості у ШВХ. Кут при виконанні флексії (нахил голови вперед) мав теж позитивні зміни і складав за медіаною (до впливу) – 39.5, а після впливу – 42.0. Ротація голови вправо і вліво становила за медіаною до впливу – 65.0 і 66.0, а після впливу – 70.0 і 70.5. Кут при нахилі голови назад (екстензія) до впливу становила – 48.0, ВК – 49.0, НК – 47.0, після дослідження дані збільшились і становили – 52.0, ВК – 53.0, НК – 50.0. При цьому усі показники гоніометрії були статистично значущими.

За результатами експериментального дослідження можна сказати про збільшення сили м'язів, рухливості та амплітуди в шийному відділі хребта у пацієнтів з шийним остеохондрозом.

Проба підборіддя–грудина та симптом Фенца показали позитивні зміни при оцінці рухливості хребта. На початку дослідження феномен похилого обертання – біль, що виникає при обертанні в обидві сторони нахиленої вперед голови, були у 6-тьох людей, а на при кінці – тільки у однієї особи. Проба підборіддя-грудина до впливу становила 1.0 (1.875; 0.25), а після впливу її значення зменшились до 0.25 (1.0; 0.0), $p = 0.0044$, що означає про збільшення рухливості у шийному відділі хребта.

Після застосування даної програми з ФТ, було відзначено зменшення болю у шиї (цервікалгія) із семи до двох пацієнтів. Больові точки в м'язах поза хребтом супроводжувались у всіх пацієнтів до втручання, а після, данна кількість зменшилась і реєструвалася лише у трьох людей. Незначна поширеність ригідності м'язів до реабілітаційного впливу була у 3-ьох людей, помірна – у 4-ьох, значна – у однієї особи. Після впливу помірна поширеність відзначалася лише в одного пацієнта. Незначна інтенсивність ригідності м'язів до впливу спостерігалась у 6/10 пацієнтів, після курсу ФТ – лише у 2/10. Помірна інтенсивність ригідності м'язів до впливу – у 2/10, після впливу у пацієнтів не реєструвалася.

На початку дослідження, середнє значення інтенсивності больового синдрому, за шкалою болю – візуальна аналогова шкала (ВАШ), становило 5,5, при максимальній оцінці 10. Після застосування програми фізичної терапії та повторного дослідження за цією ж шкалою середнє значення зменшилось і становило 3,4, що означає про зменшення болю. Можна сказати, що рухливість у шийному відділі значно покращилась, проаналізувавши дані про значущість застосованого нами терапевтичного впливу.

У свою чергу, такі зміни говорять про значне покращення стану пацієнтів, зниження м'язового гіпертонуса, зменшення інтенсивності та поширеності ригідності м'язів, збільшення амплітуди рухів у шийному відділі хребта, значне зменшення больового синдрому, а у деяких пацієнтів повне зникнення болі під час рухів. Після порівняння результатів опитування до та після впливу програми з ФТ, самопочуття обстежуваних покращилося.

Отже, на основі отриманих результатів можна зробити висновок, що комплексна фізична терапія, яку було застосовано щодо осіб літнього віку з патологією шийного остеохондрозу загалом позитивно вплинула на загальний стан організму пацієнтів.

Висновки:

- ✚ Проаналізовано та систематизовано наявні літературні джерела щодо клініко-фізіологічних характеристик, діагностики та практичного досвіду застосування засобів фізичної терапії для пацієнтів (осіб літнього віку) з остеохондрозом шийного відділу хребта.
- ✚ Запропоновано та відтворено власну програму фізичної терапії у осіб літнього віку з остеохондрозом шийного відділу хребта, яка загалом позитивно вплинула на загальний стан організму пацієнтів.
- ✚ Комплексно обстежено пацієнтів (осіб літнього віку) та визначено динаміку змін рухів у шийному відділі, ригідність м'язів шийно-комірцевої зони.
- ✚ Встановлено характер змін артеріального тиску та частоти серцевих скорочень до та після використання засобів фізичної терапії.
- ✚ Визначено діагностичні тести для виявлення функціонального та моторного стану м'язів шиї при досліджуваній патології для визначення болючості відчуття дотику.

Література:

1. Валецкая Р, Петрик Е. Остеохондроз, профілактика, лікувальна фізкультура. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015;4:145-150.
2. Довгань ОО. Ефективність кінезотерапії в медичній реабілітації хворих на шийний остеохондроз із синдромом нестабільності та вертебробазиллярною недостатністю. 2014; 24 с.
3. Рідковець Т, Красна Н. Використання сучасних методів реабілітації при шийному остеохондрозі. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2006;3:46-9.
4. Шевчук ОА, Григус ІМ. Фізична терапія осіб літнього віку з остеохондрозом шийного відділу хребта. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2020;7:62-5.
5. Epifanov VA, Shuliakovskii VV. The rehabilitative therapy of patients with osteochondrosis of the cervical spine and manifestations of hypermobility by means of therapeutic physical exercise; *Vopr Kurortol Fizioter Lech Fiz Kult*. Jan-Feb. 2000;1:8-11.
6. Horoshko V. Physical rehabilitation for osteochondrosis of the cervical spine in middle-aged women. *Current issues of clinic, diagnosis, treatment and rehabilitation at different levels of care*. 2021; 80-82.



7. Nikolaenko DV. et al. Physical rehabilitation of patients with neurological manifestations of cervical osteochondrosis at a resort. *Voprosy kurortologii, fizioterapii, i lechebnoi fizicheskoi kultury*. 2007;1:40-2.

8. Sklyarenko OV, Koshkaryova ZV, Sorokovikov VA. Several aspects of conservative treatment of patients with cervical osteochondrosis. *Acta Biomedica Scientifica*. 2016;1(4):72-7. (In Russ.) DOI: <https://doi.org/10.12737/22972>.


9. Stepanyan L, Masuryan M. Peculiarities of medical-psychological rehabilitation of patients with cervical osteochondrosis. *State Institute of Physical Culture and Sport* 2018,52(1): 58-62.

10. Tahirovna NM, Asankulovich KT. Vestibular vertigo in emergency Neurology and cervical osteochondrosis. *European science review*. 2019;3:4.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ АРТРОЗІ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА В УМОВАХ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ

Марцінишин Михайло,

Іващенко Сергій,

 0000-0003-0486-4589

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

Вступ. Артроз кульшового суглоба (коксартроз) – хронічно прогресуюче захворювання, яке характеризується дегенеративно-дистрофічними змінами в кульшовому суглобі. Лікування артрозу тазостегнового суглоба (ТСС) – тривалий і трудомісткий процес. Важливо, щоб він включав різні підходи, тому що тільки комплексне лікування може забезпечити дійсно стійкий та якісний результат, зберегти рухливість ТСС і максимально продовжити їх термін служби [1].

На сьогодні інвалідність при артрозі ТСС перевищує втричі інвалідність при гонартрозі і у 7 разів – при артрозі гомілково-ступневого суглоба і посідає перше місце серед патологій суглобів. У випадках двобічного коксартрозу інвалідність визначається у 80 % пацієнтів, одностороннього – у 64 % [5].

Мета дослідження — дослідити ефективність впливу фізичної терапії у пацієнта з артрозом кульшового суглобу.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалом дослідження слугували 13 пацієнтів артрозом ТСС. Чоловіків було 6, жінок – 7 осіб. Середній вік обстежених склав (медіана) 56 (верхній кuartиль – 60; нижній кuartиль – 52) років.

Обстеження пацієнтів включало вимірювання антропометричних показників (зріст, маса тіла), рутинних функціональних показників органів дихання та кровообігу (частота серцевих скорочень, частота дихальних рухів, артеріальний тиск систолічний і артеріальний тиск діастолічний).

Амплітуду рухливості в суглобі ми визначали за допомогою гоніометрії; якість життя пацієнта ми оцінювали за допомогою візуально-аналогової шкали болю (ВАШ), альгофункціонального індекса Лекена та опитувальника рухової активності ОДА23+.

Фізично-терапевтичний вплив включав в себе використання лікувальної фізичної культури за методом доктора Бубновського та лікувального масажу. Цей комплекс повторювали 3 рази на тиждень з кожним пацієнтом.

Спершу проводили терапевтичні вправи, їх вплив здійснювався на весь організм з акцентом на уражений суглоб; тривалість заняття до 60 хвилин; вправи підбиралися індивідуально під кожного пацієнта; темп середній; кількість повторень 20 разів. Кожне третє заняття проводиться плановий огляд пацієнта і корекція програми лікувальної фізичної культури. Перед, під час та після заняття проводився обов'язковий контроль ЧСС і АТ.

Після терапевтичних вправ в обов'язковому порядку відбувався сеанс масажу; тривалість процедури 30-40 хв; використовуються такі прийоми: погладження, розтирання, вижимання, розминання та вібрація. Лікувальний масаж для хворих на артроз кульшового суглобу виконується в певній послідовності: масаж м'язів уздовж хребетного стовпа; масаж поперекової області; масаж сіднично-крижової області; масаж стегна; масаж тазостегнового суглоба.

Статистична характеристика вибірок надавалася шляхом знаходження медіани (Me) і її верхнього (BK) та нижнього (НК) квантилів. Розбіжності частот якісних показників встановлювали вирахуванням для бінарних величин t-критерію Стюдента, для порядкових величин – обчисленням критерію відповідності χ^2 -квадрат (2) Пірсона з поправкою Йетса. Критерієм достовірності статистичних оцінок служив рівень значущості з вказівкою ймовірності помилково відхилити нульову гіпотезу (p), за пороговий рівень прийнято значення 0,05. Обробка даних дослідження виконувалася за допомогою програмного продукту SPSS Statistics Base (фірма IBM, США).

Результати дослідження та їх обговорення.

Зміни показників функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи у пацієнтів з артрозом кульшового суглобу під впливом засобів фізичної реабілітації наведені в табл. 1. З цієї таблиці витікає, що за результатами впливу курсу ЛФК та масажу значущої динаміки систолічного та діастолічного артеріального тиску не відбулося. Також, не сталося змін ЧСС і ЧДР.

Таблиця 1

Динаміка показників функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи у пацієнтів з артрозом кульшового суглобу в результаті впливу засобів фізичної реабілітації (ЛФК, масаж) (Me (BK, НК))

Показники	До впливу (n=10)	Після впливу (n=10)	Статистична значущість (p)
ЧСС, за 1 хв.	83.0 (86.0, 81.0)	84.0 (86.0, 80.0)	0.687
АТ систолічний, мм.рт.ст.	130.0 (145.0, 120.0)	130.0 (140.0, 125.0)	0.807
АТ діастолічний, мм.рт.ст.	80.0 (85.0, 80.0)	80.0 (85.0, 75.0)	0.273
ЧДР, за 1 хв.	19.0 (20.0, 17.0)	19.0 (19.0, 18.0)	0.793



Проведена гоніометрія для пацієнтів з артрозом кульшового суглобу з використанням гоніометра. Динаміка змін амплітуди рухливості в кульшовому суглобі до і після фізичної реабілітації подана в табл. 2.

Таблиця 2

Динаміка змін гоніометрії кульшового суглоба у пацієнтів з коксартрозом в результаті впливу фізичної реабілітації (кількість пацієнтів)

Гоніометрія	До впливу (n=13)	Після впливу (n=13)
Згинання кульшового суглобу		
Норма	0	4
Незначне обмеження	6	8
Помірне обмеження	6	1
Значне обмеження	1	0
Відведення кульшового суглобу		
Норма	3	5
Незначне обмеження	6	7
Помірне обмеження	4	1
Значне обмеження	0	0

Для того, щоб визначити, як вплинули вибрані нами засоби фізичної реабілітації на якість життя пацієнтів, були використані – візуально-аналогова шкала болю (ВАШ), альгофункціональний індекс Лекена та опитувальник рухової активності ОДА23+.

Динаміка якості життя у обстежених пацієнтів в результаті застосування фізичної реабілітації подана в табл. 3, 4, 5.

Таблиця 3

Динаміка ВАШ у пацієнтів з артрозом кульшового суглобу в результаті впливу фізичної реабілітації (кількість пацієнтів)

ВАШ	До впливу (n=13)	Після впливу (n=13)
Немає болі	2	8
Вкрай слабкий біль	1	3
Слабкий біль	4	2
Помірний біль	4	0
Дуже сильний біль	2	0
Нестерпний біль	0	0

Таблиця 4

Динаміка альгофункціонального індекса Лекена у пацієнтів з артрозом кульшового суглобу в результаті впливу фізичної реабілітації (кількість пацієнтів)

Альгофункціональний індекс Лекена (ступінь тяжкості)	До впливу (n=13)	Після впливу (n=13)
Відсутній	0	2
Легкий	2	5
Середній	9	6
Важкий	2	0
Дуже важкий	0	0
Надзвичайно важкий	0	0

Таблиця 5

Динаміка рухової активності у пацієнтів з артрозом кульшового суглобу в результаті впливу фізичної реабілітації (кількість пацієнтів)

Рухова активність	До впливу (n=13)	Після впливу (n=13)
Дуже висока	0	0
Висока	4	8
Помірна	4	3
Низька	4	2
Дуже низька	1	0

Первинне, перед курсом реабілітації, обстеження пацієнтів показало, що у них виявлялися порушення рухливості тазостегнового суглоба, що зумовлене власне наявністю патології, а саме артрозу кульшового суглоба. Також, ці пацієнти скаржились на біль та реакцію на зміну погодних умов.

Нами був розроблений комплекс фізичної реабілітації, який включав курс лікувальної фізичної культури за методом професора Бубновського та лікувальний масаж. Показано, що застосування цього комплексу сприятливо впливає на стан пацієнтів з артрозом тазостегнового суглоба.

Таким чином, застосування розробленого комплексу фізичної терапії благотворно вплинуло на стан здоров'я пацієнтів з артрозом кульшового суглоба. Це виявило у покращенні амплітуди рухливості в суглобі та якості життя у всіх пацієнтів.

Отриманий результат відповідає даним наукових літературних джерел, які також вказують на зменшення больових відчуттів та покращення рухливості кульшового суглоба у пацієнтів з артрозом при застосуванні лікувально-фізичної культури та лікувального масажу.

Висновки. Застосування лікувальної фізичної культури та лікувального масажу має позитивний вплив на стан пацієнтів з артрозом кульшового суглобу, яке виявляється у помітному:




- покращенні амплітуди рухливості в суглобі,
- зменшенні больових відчуттів,
- зменшення ступеня тяжкості проявів хвороби,
- збільшенні рухової активності.

Література:


1. Macovei L, Brujbu I, Murariu RV. Coxarthrosis--disease of multifactorial etiology methods of prevention and treatment. The role of kinesitherapy in coxarthrosis; *Rev Med Chir Soc Med Nat Iasi*. Apr-Jun 2013;117(2):351-7.
2. Fink M, Karst M, Wippermann B, Gehrke A; Akupunktur als komplementares behandlungsverfahren in der physikalischen medizin am beispiel der koxarthrose (Acupuncture as a complementary treatment in physical medicine: its use in osteoarthritis of the hip) [German]; *Physikalische Medizin, Rehabilitationsmedizin, Kurortmedizin*. 2001 Aug;11(4):123-8.
3. Бубновский СМ. Правда о тазобедренном суставе: Жизнь без боли. М.: Эксмо, 2011. 192 с.
4. Андрійчук ОЯ. Лікувальна фізична культура при остеоартроза. *Спортивна наука України*. 2011;3:96-105.
5. Лоскутов ОЕ, Ліфаренко ЄЛ. Удосконалення медико-соціальної експертизи хворих на коксартроз після ендопротезування кульшового суглоба. *Вісник ортопедії, травматології та протезування*. 2004;2(41):53-8.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ХВОРОБІ ПАРКІНСОНА

Нагорна Альона,

 0000-0002-3903-5492

Невелика Анастасія,

 0000-0001-6459-85642

Національний фармацевтичний університет, м. Харків

Вступ. На сьогодні хвороба Паркінсона має дуже швидкий темп поширення серед неврологічних захворювань. По всьому світі налічується 4 мільйони пацієнтів з цим захворюванням. За прогнозами лікарів на 2040 р. ця цифра сягне 14,2 мільйони, оскільки людство стрімко старіє. Згідно зі статистикою МОЗ, в Україні налічується понад 23000 осіб з хворобою Паркінсона, це 61,4 на 100000 населення. Кожен рік про цей діагноз визнають 2500 українців. Незважаючи на поширеність цієї хвороби, 10-20% випадків залишається не діагностовано, а у 25% цей діагноз є помилковий.

Хвороба Паркінсона – це хронічне прогресуюче захворювання, в основі якого лежить дегенерація дофамінергічних нейронів і як наслідок дефіцит дофаміну в екстрапірамідній нервовій системі з подальшими моторними порушеннями.

Хвороба має чотири основних симптоми:

- 1) Тремор – який проявляється тремтінням. Починається з голови й рук (в стані спокою).
- 2) Брадикінезія – уповільнення руху, коли рухи набагато повільніші за норму.



Це дуже ускладнює повсякденне життя. Також вповільнюється хода, пересуваються хворі малими кроками.

- 3) Ригідність – напруга та скутість в м'язах, що ускладнює переміщення, спотворює вираз обличчя. Також призводить до болісних м'язових спазмів.
- 4) Постуральні порушення. Вони менш специфічні, частіше з'являються на ранніх стадіях, але починають проявлятися, коли стають дезадаптучими.

Мета дослідження – проаналізувати та оцінити застосування реабілітаційних ресурсів для людей з хворобою Паркінсона.

Матеріал і методи дослідження: аналіз фахової літератури та електронних ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Хвороба Паркінсона – одна з найпоширеніших дегенеративних захворювань в осіб літнього віку. На епідеміологічні показники впливає зовнішнє середовище і генетика, а також використані діагностичні критерії. За цими даними хвороба Паркінсона спостерігається у всіх етнічних групах населення.

Чоловіки більш схильні захворіти на Паркінсона в порівнянні з жінками. Ця хвороба може розпочатися не тільки в старечому, а й в молодому віці. Є ще варіант коли хвороба розпочинається в юнацькому віці, тоді мова йде про ювенільну форму Паркінсона.

Проводячи аналіз клінічної картини захворювання, необхідно пам'ятати, що новітня терапія може перетворити звичні прояви хвороби, що в подальшому буде потребувати зміни лікування або припинення його.

Реабілітація хворих з хворобою Паркінсона повинна включати індивідуальну програму реабілітації, направлену на відновлення порушень та підтримання збережених функцій. Також повинна бути застосована ерготерапія, для покращення побутової незалежності та якості життя.

Реабілітація повинна включати:

- кінезіотерапію;
- мовну терапію;
- нейропсихологічну реабілітацію;
- ерготерапію;
- соціально-психологічну підтримку хворих та їх родичів.

Важливу роль відіграє фізична активність хворих. На ранніх стадіях – головною метою є покращити координаційні здібності пацієнтів. Це може бути хода з перешкодами, танці, різноманітні ігри з м'ячем. На пізніх стадіях – навантаження повинно бути менш інтенсивне. Наприклад звичайна ходьба, тренажери, підйом по сходам, плавання. Можна також додавати дихальні вправи. Для підтримки мобільності треба застосовувати вправи на розтягнення м'язів живота та спини.

Мовна терапія потрібна для кожного пацієнта з даною проблемою. Використовують дихальні та просодичні вправи для підвищення точності артикуляції, контролю ритму, гучності та мелодики мови.



Ерготерапія допомагає підтримати та відновити навичок повсякденної активності. Перед складанням плану проводять аналіз вмінь пацієнта до самообслуговування. Корекцію письма проводять після обстеження зорових функцій.

Для усунення тремору використовують допоміжні засоби, наприклад такі як фіксатори кисті – утримування руки на столі та для правильного тримання предмета. Потрібно підібрати правильний інвентар (посуд, стільці, ліжко) та навчити пацієнтів використовувати пристосування для полегшення побутового життя.

Потрібно також залучати родичів та доглядаючих до занять.

Нейропсихологічна реабілітація спрямована на покращення оперативної пам'яті. Ефективність збільшується якщо заняття проходять під ритмічну музику.

Емоційна реабілітація – застосовують вправи на регулювання міміки, розпізнавання жестів інших людей.

Для соціально-психологічної підтримки потрібно надавати вибірково інформацію про хворобу, для відчуття контролю над хворобою.

Висновки. Хвороба Паркінсона дуже швидко розповсюджується серед людства. Потрібно проводити більше просвітницької роботи задля ранньої діагностики та складання плану реабілітаційних втручань саме в ранній період, поки хвороба не набрала обертів. Треба застосовувати індивідуальні методики під кожного пацієнта. Важливе значення має мультидисциплінарний підхід.


Література:

1. Демченко АВ, Бірюк ВВ. Особливості психоемоційного стану та когнітивних функцій у пацієнтів із ранніми стадіями хвороби Паркінсона. *Запорозький медичинський журнал*. 2020;22(2):119:250-5. DOI: 10.14739/2310-1210.2020.2.200630
2. Клінічний протокол надання медичної допомоги хворим на хворобу Паркінсона: Наказ МОЗ України від 17 серпня 2007 р. No 487. Режим доступу: http://www.moz.gov.ua/ua/portal/dn_20070817_487.html.
3. Козьолкін ОА, Ревенько АВ, Медведкова СО. Хвороба Паркінсона: сучасні аспекти діагностики і лікування: навч. посіб. для студентів IV курсу медичного факультету вищих навчальних закладів III-IV рівня акредитації по спеціальності «Лікувальна справа», «Педіатрія», лікарів-інтернів спеціальності «Неврологія», лікарів неврологів, сімейних лікарів. Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. 158 с.
4. Григорова ІА. Неврологія: нац. підруч. для студ. вищ. мед. нав. закл. IV рівня акредитації. К.: ВСВ Медицина, 2014. 640 с.
5. Старовойтова ГО. Клініко-патогенетичні особливості різних фенотипів хвороби Паркінсона на основі співставлення рухових, немоторних проявів та особистісних рис хворих. дис. ... кан. мед. наук: 14.01.15 «Нервові хвороби». Національна медична академія післядипломної освіти імені П. Л. Шупика, Київ, 2019.
6. Kotvitska AA, Prokopenko OS. The study of the prevalence and incidence of Parkinson's disease in different world regions. *Social Pharmacy in Health Care*. 2017;3(4):76-82.
7. Zafar S, Yaddanapudi SS. Parkinson Disease. [Updated 2020 Aug 10]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470193/>.



СТАН ВАКЦИНАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПРОТИ COVID-19 ТА ЇХНЕ СТАВЛЕННЯ ДО НЕЇ

Неведомська Євгенія,

 0000-0002-7450-3562

Тіманова Дар'я,

Абдурашитова Дар'я,

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

Вступ. Станом на 30 листопада 2021 року в Україні від коронавірусу COVID-19 зробили 24 747 760 щеплень [6]. Технічний спеціаліст Бюро ВООЗ в Україні, д-р Вусала Аллахвердієва, наголосила, що станом на жовтень 2021 року вакцинацією проти COVID-19 охоплено 18,5% населення у віці 60+. МОН України зазначає, що станом на 29 листопада 2021 року, повний цикл щеплень пройшли 567 194 (86,9%) працівників закладів освіти, ще 9,6% очікують на другу дозу двофазної вакцини [2]. Проте, відсутня інформація МОЗ та МОН України про стан вакцинації студентської молоді проти коронавірусу COVID-19.

З огляду на зазначене, **метою дослідження** було встановлення стану вакцинації проти коронавірусу COVID-19 студентської молоді Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка та виявлення їхнього ставлення до вакцинації.

Матеріал і методи дослідження. Виконання даного наукового дослідження проводилось серед студентів Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка. Нами було розроблено Опитувальник за допомогою Google-форми для з'ясування стану вакцинації студентів (станом на листопад 2021 року) та їхнього ставлення до неї. Респондентам було надано посилання, за яким було проведено опитування.

Результати та їх обговорення.

Опитуванням було охоплено 102 студенти Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Серед опитаних більшість склали 17-річні студенти, зокрема, 43 студенти, що становить 42,2%, 28 студентів – 18-річні (27,5%), 17 студентів – 19-річні (16,7%), 10 студентів – 20-річні (9,8%), 3 студенти – 21-річні (2,9%), 1 студент – 22-річний (1%).

Серед студентів, охоплених опитуванням, більше жіночої статі – 64 (62,7%), а чоловічої статі – 38 (37,3%).

На запитання «Чи хворіли Ви на коронавірусну хворобу (COVID-19)?» відповіли лише 84 студенти, що складає 82% респондентів. Більшість студентів, а саме 47, що складає 56%, зазначили, що не хворіли, ствердну відповідь на це запитання дали 32 студенти (тобто хворіли), що складає 38%, а 5 студентів (6%) відзначили, що було якесь



незначне нездужання організму, але вони до лікаря не зверталися і ПЛР-тест не робили, тому не впевнені, що це була коронавірусна хвороба (COVID-19).

Усі 102 респонденти дали відповідь на запитання «Чи вакцинувалися Ви проти COVID-19?»: більшість студентів вакциновані (55, що складає 53,9%), невакцинованими є 47 студентів (46,1%).

В опитувальнику було прохання до невакцинованих респондентів пояснити, чому вони станом на листопад 2021 року не зробили щеплення проти COVID-19. Серед відповідей були такі: недовіра до якості вакцини, вакцина ще недостатньо досліджена, страх ускладнень після вакцинації, друзі не вакцинувалися, батьки не вакцинувалися, родичі не радять, не належу до людей із ризиком тяжко перенести цю хворобу, є певні проблеми зі здоров'ям, у даний момент хворію, вибираю якою вакциною краще вакцинуватися.

В останньому пункті Опитувальника респонденти висловили своє ставлення до вакцинації: 43,1% висловили позитивне ставлення, а 21,6% – негативне ставлення, 19,6% відзначили, що їм байдуже щодо цього, 15% зазначили, що не задумувалися над цим питанням, 1 студент (1%) написав, що ставлення різне залежно від вакцини. Такі відповіді молоді засвідчують, що більшість опитаних молодих людей не переймається проблемою виходу країни з пандемічного стану або в силу своєї молодості, або внаслідок нерозуміння значення вакцинації для власного організму та суспільства у цілому. Саме таке ставлення нашої студентської молоді до питання вакцинації дало поштовх до просвітницької роботи.

З огляду на зазначене, коротко зупинимося на поняттях «вакцина», «вакцинація» та значення вакцинації для організму людини та людства взагалі.

В органічному світі сотням мільйонів людей у всьому світі пощастило вижити серед невидимих убивць, зокрема, вірусів та бактерій, завдяки вакцині. Вакцина – це біологічний препарат, призначений для створення у людини імунітету до збудників інфекційних захворювань [5].

Ще в давнину намагалися боротися з натуральною віспою (лат. *variola vera*), викликаною вірусом: індійці та китайці оберегалися від неї вводячи підсохлі струпи, отримані зі шкіри хворих, в носові ходи здорових людей; в Африці за допомогою голки протягували через шкіру просочену гноєм нитку; жителі Персії втирали заразний матеріал в шкіру нехворівших на неї людей; черкеси, бажаючи зберегти красу своїх дочок, тобто убезпечити від спотворюючих рубців – віспин, робили на закритих частинах тіла спеціальні насічки кинджалом, вістря якого було змочене у віспяному гної (однак при цьому нерідко виникала тяжка, навіть смертельна хвороба) [5].

Поширеним методом запобігання натуральній віспі була варіоляція, або інокуляція: це внесення інфекційного матеріалу (корочки або гною з пустул вже хворої на віспу людини) в подряпини, зроблені на шкірі або іноді в носову порожнину людини, що не хворіла на віспу [5]. Така процедура призводила до захворювання, але в легкій формі, після чого формувався імунітет, і організм вже не був вразливий до смертельної хвороби.

Варіоляція була відома на Сході принаймні з Раннього Середньовіччя: в Індії про неї збереглися записи VIII ст., а в Китаї – X ст. У Європу ця методика була уперше привезена з Туреччини дружиною британського посла в Константинополі Мері Вортлі

Монтеґю в 1718 р. [3]. Дізнавшись про варіоляцію у турок, вона прищепила свого шестирічного сина.

Після дослідів над злочинцями і дітьми з церковних притулків, віспа була прищеплена членам родини британського короля Георга I. У наступні вісім років в Англії віспа була прищеплена 845 людям, з яких 17 не витримали її і померли. Таким чином, під час першого масового використання у Європі варіоляція дала 2% смертності. Але ж сама віспа призводила до в 10–20 разів більшої смертності, тож, не зважаючи на певні ризики, варіоляція здобула широку популярність. Проте цей метод все ж таки мав непереборну ваду: він сам міг викликати епідемію. Тож врешті варіоляція була заборонена: у Франції у 1762 р., а в Англії – у 1840 р. [3].

Переворот у боротьбі з віспою вчинив англійський лікар Едвард Дженнер (англ. Edward Jenner; 1749-1823) [3]. Ще у молодому віці він почув фермерське повір'я, що доярки, які перехворіли коров'ячою віспою, ставали несприйнятливі до віспи натуральної.

У 1765 р. лікарі Суттон і Фьюстер повідомили Лондонське медичне товариство, що віспа у дійних корів, якщо нею заражається людина, оберігає її від захворювання натуральною людською віспою. Однак товариство визнало їх спостереження випадковістю, яка не заслуговує на подальші дослідження.

У 1768 р., під час чергової епідемії віспи, спостереження Суттона і Фьюстера спробував перевірити Дженнер. У 1789-1790 рр. він зробив щеплення коров'ячої віспи своєму синові і його годувальниці. Обидва не захворіли на натуральну віспу, і лікар звернувся до колег по допомогу щодо перевірки свого спостереження. На жаль, він не отримав підтримки, тож змушений був і далі працювати самотужки.

Дженнер продовжував експерименти з щепленнями коров'ячої віспи і 14 травня 1796 р., отримавши згоду батьків Джеймса Фіпса, 8-річного хлопчика з Берклі, Дженнер зробив йому щеплення проти віспи, скориставшись матеріалом з рани не корови, а жінки, зараженої коров'ячою віспою. У Фіпса з'явилася гарячка і деяка тривожність, але не було симптомів натуральної віспи. Через два тижні дитина, що ніколи раніше не хворіла на натуральну віспу, видужала.

1 липня 1796 дослідник прищепив Джеймсу вже натуральну, «людську» віспу, і захворювання не виникло. Дженнер після успішного проведення експерименту над ще 13 щепленими наприкінці 1796 року подав до Королівського товариства звіт, в якому докладно описав це. Однак сер Джозеф Бенкс, президент Королівського товариства, відхилив рукопис «Довідка з природної історії хвороби, відомої в Глостерширі під назвою коров'яча віспа» для публікації у «Філософських роздумах». Рада Королівського товариства відмовила Дженнеру за те, що він «суперечив усталеним знанням» і «це неможливо». Крім того, Дженнера було попереджено: «Вам краще не оприлюднювати таку дикую ідею, щоб це не коштувало Вашій стабільній репутації». Проте Дженнер не здався. Він продовжив свої досліді і в 1798 р. опублікував 64-сторінкову монографію «Дослідження причин і дії коров'ячої віспи», а в подальші роки – ще три книги з тієї ж тематики [3].



Оскільки перша вакцина являла собою, власне кажучи, коров'ячу форму віспи, а корова на латині називається васса, видатний французький мікробіолог і хімік Луї Пастер (1822-1895) назвав винайдену Дженнером процедуру вакцинацією.

У 1800 р. вакцинація була визнана обов'язковою в англійській армії і на флоті, і з цієї миті щеплення від віспи почали поширюватися в інших країнах світу.

У 1980 р. ООН оголосила про повну ліквідацію натуральної віспи на Землі [3].

Вищезазначені документальні факти засвідчують безсумнівне позитивне значення вакцини та вакцинації, завдяки якій людям у всьому світі пощастило вижити. Основні дати історії вакцинації:

1956 – поліомієлітна жива вакцина (пероральна вакцинація);

1980 – заява ВООЗ про повну елімінацію людської віспи;

1986 – перша генно-інженерна вакцина (HBV);

1987 – перша кон'югована вакцина від *Haemophilus influenza B*;

1994 – перша генно-інженерна бактеріальна вакцина (ацелюлярний кашлюк);

1999 – розробка нової кон'югованої вакцини від менінгококової інфекції;

2000 – перша кон'югована вакцина для профілактики пневмонії [5].

Пандемія Covid-19 змусила людство згадати, наскільки небезпечними та руйнівними бувають спалахи інфекційних хвороб і як вакцини стають в таких випадках єдиною надією на повернення до нормального життя. Крім того, ця пандемія допомогла вченим створити вакцини нового покоління – мРНК-вакцини, які не містять живого вірусу і не втручаються в ДНК людини (Comirnaty/Pfizer-BioNTech, Moderna) [4].

Вакцинація від коронавірусу Covid-19 в Україні почалася 24.02.2021 року. Дані статистики з вакцинації населення від коронавірусу Covid-19 в Україні станом на 30 листопада 2021 року [6] подано в таблиці 1.

Таблиця 1

**Дані статистики з вакцинації населення від коронавірусу COVID-19 в Україні
(станом на 30.11.2021 року) [6]**

Населення	41 320 тис.	
Кількість вакцинованих	13 468 633	32,60 %
Повністю вакциновано	11 279 127	27,30 %

Вчені зазначають, що для появи колективного імунітету необхідно прищепити 80% населення. Саме колективний імунітет захистить тих, кому за станом здоров'я не можна їх проводити. 29 жовтня 2021 року МОЗ опублікувало типи протипоказань до вакцинації:

1. Абсолютні – стан, за якого існує чітко визначена ймовірність виникнення серйозної побічної реакції на введену вакцину в пацієнта, а ризики від проведення вакцинації значно перевищують переваги від проведення щеплення:

а) постійні протипоказання – протипоказання до щеплень, що мають постійний позитивний характер;

б) тимчасові протипоказання – протипоказання, які мають тимчасовий характер та зникають із часом.

2. Застереження (вакцинація з пересторогою) – ситуація, за якої остаточне рішення щодо щеплення приймається лікарем з урахуванням переваг над ризиками від щеплення [1].


У результаті проведеного дослідження ми дійшли таких **висновків**:

- ✚ Стан вакцинації опитаної студентської молоді станом на листопад 2021 року складає біля 54%.
- ✚ У 21,6% опитаних студентів негативне ставлення до вакцинації, 19,6% студентів байдужі до цього питання, а 15% студентів взагалі не задумувалися над цим питанням.
- ✚ Студентська молодь (17 – 22 роки) слабо проінформована про вакцини та вакцинацію проти Covid-19, тому на це слід звернути увагу як викладачів, так і самих студентів.
- ✚ Усвідомити необхідність вакцинації проти Covid-19 студентської молоді допоможе роз'яснювальна робота з ними у вищих навчальних закладах.

Література:

1. Вакцинація від COVID-19 може бути протипоказана тимчасово або взагалі лише у виключних випадках – роз'яснення МОЗ України від 29.11.2021. Режим доступу: <https://www.phc.org.ua/news/vakcinaciya-vid-covid-19-mozhe-buti-protipokazana-timchasovo-abo-vzagali-lishe-u-viklyuchnikh>.
2. Оновлені показники Всеукраїнської вакцинальної кампанії серед освітян. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/news/onovleni-pokazniki-vseukrayinskoji-vakcinalnoyi-kampaniyi-sered-osvityan>.
3. Шамрай СМ, Леонтьев ДВ. Вірусологія: підручник. Х.: Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, 2019. 244 с.
4. Що потрібно знати про вакцину проти COVID-19? Режим доступу: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/covid-19-vaccines>.
5. Як вакцини врятували мільйони. Історія щеплень від 18 століття до наших днів. Режим доступу: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-55283304>.
6. Coronavirus (COVID-19) Vaccinations. Режим доступу: <https://ourworldindata.org/covid-vaccinations?country=UKR>.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ ТОЧКОВОГО АРОМАТЕРАПЕВТИЧНОГО МАСАЖУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ПАЦІЄНТІВ З ХРОНІЧНИМ НЕОБСТРУКТИВНИМ БРОНХІТОМ

**Олексюк Андрій,
Савченко Валентин,**
 0000-0002-8483-9748

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

Вступ. Хронічний необструктивний бронхіт (ХНБ) – одна із форм запального ураження бронхів. Це захворювання не супроводжується порушеннями прохідності



бронхів, але характеризується наявністю постійного запального процесу у слизовій оболонці бронхів.

Згідно з результатами сучасних епідеміологічних досліджень хронічний бронхіт – одне із найбільш поширених захворювань серед хронічних неспецифічних хвороб легень, що має тенденцію до зростання [1, 2]. Значне місце у вторинній профілактиці ХНБ займає реабілітація [3]. В реабілітації таких пацієнтів застосовуються різні засоби фізичної терапії, ефективність яких ще потребує вивчення.

Мета дослідження – оцінити ефективність застосування точкового ароматерапевтичного масажу у пацієнтів з ХНБ.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалом дослідження слугували 10 пацієнтів з ХНБ, які були жінками. Їх середній вік склав ($M \pm \sigma$) 49.1 ± 12.23 (95% довірливий інтервал 41.52 – 56.68) років. Діагноз пацієнтам встановлювався лікарем.

Обстеження пацієнтів включало вимірювання антропометричних показників (зріст, маса тіла), рутинних функціональних показників органів дихання та кровообігу (частота серцевих скорочень у спокої, тривалість затримки дихання після вдиху, тривалість затримки дихання після видиху, артеріальний тиск систолічний і артеріальний тиск діастолічний). З використанням спірографа Neaso SP10 вимірювалися легеневі об'єми та показники прохідності бронхів:

- форсована життєва ємкість легень (ФЖЄЛ);
- об'єм форсованого видиху за 1 секунду (ОФВ1);
- співвідношення ОФВ1 і ФЖЄЛ;
- пікова швидкість видиху (ПШВид);
- миттєва об'ємна швидкість 25% (МОШ25);
- миттєва об'ємна швидкість 75% (МОШ75);
- миттєва об'ємна швидкість 25-75% (МОШ25-75).

Тривожність пацієнтів вивчена за шкалою Спілберга-Ханіна. Діагностувалися особистісна і реактивна види тривожності. За кількістю балів формувалося 5 висновків про рівень тривожності (як особистісної, так і реактивної): дуже низька, низька, середня, висока та дуже висока тривожність. Якість життя вивчена шляхом опитування пацієнтів із застосуванням опитувальника MOS SF-36. Оцінка якості життя проводилася за 8 шкалами: фізична активність, роль фізичних проблем, біль, життєва спроможність, соціальна активність, роль емоційних проблем, психічне здоров'я, загальне здоров'я.

Фізично-терапевтичний вплив являв собою точковий ароматерапевтичний масаж (ТАТМ) з використанням композиції ефірних олій (евкаліпту, ісопу, лаванди, чебрецю і сосни). Пацієнтам проводився курс такого масажу із 10 сеансів, щоденно. Тривалість одного сеансу становила 40-60 хв. У підготовчий період масажу застосовувалася техніка натиснення на черевну порожнину та грудну клітину, а також легкої вібрації нижніх кінцівок з метою покращення лімфоток у організмі пацієнта.

В основний період масажу під час перших 4-х сеансів впливали на точки Р-1, Р-5, Р-7 (меридіан легень), VC-17 (передня серединна лінія), R-27 (меридіан нирок), E-13 (меридіан шлунка) на передній частині тіла, потім на точки Т-14 (задня серединна лінія – непарна), парні – V-11, V-12, V-13, V-14, V-15 (меридіан сечового міхура) на спині, і на точку VB-20 (меридіан жовчного міхура). Темп повільний, 30-60 секунд в одній точці з

попереднім нанесенням на неї 1-2 краплі ароматичної олії. Починаючи з 5-го сеансу додавалася ще точки на грудині: E-15 парна, і непарні – VC-21 і VC-22, а також і на спині: парні точки V-42, V-43, HT-45 і HT-50 (“нові точки”). Темп середній, збільшувався стимулюючий вплив. Олію наносили так само. На заключному етапі застосовувалася техніка погладжування і постукування подушечками пальців рук у зонах відпрацювання.

Статистична характеристика вибірок надавалася шляхом знаходження медіани (Me) і її верхнього (BK) та нижнього (HK) квантилів. Розбіжності частот якісних показників встановлювали вирахуванням для бінарних величин t-критерію Стюдента, для порядкових величин – обчисленням критерію відповідності χ^2 Пірсона з поправкою Йетса. Критерієм достовірності статистичних оцінок служив рівень значущості з вказівкою ймовірності помилково відхилити нульову гіпотезу (p), за пороговий рівень прийнято значення 0,05. Обробка даних дослідження виконувалася за допомогою програмного продукту SPSS Statistics Base (фірма IBM, США).

Результати дослідження та їх обговорення.

Вплив курсу ТАТМ призвів до суттєвого зниження діастолічного артеріального тиску з 78.5 (86.75, 74.0) до 74.0 (79.25, 69.5) мм. рт. ст. ($p=0.025$) та зменшення частоти серцевих скорочень з 72.0 (76.5, 69.5) до 74.5 (83.0, 72.25) ($p=0.017$). Значущої динаміки систолічного артеріального тиску не сталося.

Динаміка функціональних рутинних та спірографічних показників органів дихання в результаті впливу ТАТМ наведена в табл. 1. Як витікає з цієї таблиці лише тривалість затримки дихання після вдиху суттєво і статистично значуще зросла з 37.26 (49.27, 25.24) до 44.78 (59.43, 30.12) сек ($p=0,047$).

Таблиця 1

Динаміка функціональних показників органів дихання у пацієнтів з ХНБ в результаті впливу ТАТМ (Me (BK, HK))

Показники	До впливу (n=10)	Після впливу (n=10)	Статистична значущість (p)
Тривалість затримки дихання після вдиху, сек	37.26 (49.27, 25.24)	44.78 (59.43, 30.12)	0.047
Тривалість затримки дихання після видиху, сек	27.23 (35.13, 19.34)	29,46 (35.57, 23.36)	0.373
ФЖЄЛ, % від НВ*	2.70 (3.06, 2.35)	2.72 (3.09, 2.35)	0.662
ОФВ1, % від НВ	2.39 (2.69, 2.09)	2.43 (2.73, 2.14)	0.216
ОФВ1/ФЖЄЛ, %	0.89 (0.93, 0.85)	0.9 (0.94, 0.87)	0.486
ПШВид, % від НВ	5.83 (6.69, 4.98)	6.15 (6.87, 5.42)	0.153
МОШ25, % від НВ	4.71 (5.53, 3.89)	4.65 (5.27, 4.03)	0.823
МОШ75, % від НВ	1.62 (1.98, 1.27)	1.59 (1.91, 1.28)	0.713
МОШ25-75, % від НВ	2.96 (3.52, 2.40)	2.90 (3.39, 2.41)	0.621

* НВ – належна величина.



Зміни рівня тривожності за результатами впливу ТАТМ наведені в табл. 2. З цієї таблиці виходить, що курс ТАТМ призвів до покращення стану як реактивної, так і особистісної тривожності. Так, високий рівень реактивної тривожності до фізично-терапевтичного втручання був виявлений у 3-х, а після – у 1-го пацієнта, із середнім рівнем тривожності до втручання – у 2-х, а після – у 3-х пацієнтів, з низьким рівнем тривожності до втручання – у 5, а після – у 6 пацієнтів. До курсу ТАТМ високий рівень особистісної тривожності було діагностовано у 6, а після курсу – у 4-х пацієнтів.

Таблиця 2

**Динаміка тривожності у пацієнтів з ХНБ в результаті впливу ТАТМ
(кількість пацієнтів)**

Рівень тривожності	До впливу (n=10)	Після впливу (n=10)
Реактивна тривожність		
дуже низька	0	0
низька	5	6
середня	2	3
висока	3	1
дуже висока	0	0
Особистісна тривожність		
дуже низька	0	0
низька	0	0
середня	4	6
висока	6	4
дуже висока	0	0

Динаміка показників якості життя пацієнтів з ХНБ під впливом ТАТМ наведена в табл. 3. Курс ТАТМ статистично значуще покращив якість життя обстежених хворих за трьома шкалами: зросли життєва спроможність з 57.50 (41.25; 68.75) до 65.00 (61.25; 75.00) балів ($p=0,039$), роль емоційних проблем з 67.00 (8.25) до 100.0 (67.0) балів ($p=0,018$) та загальне здоров'я з 45.00 (40.00; 55.25) до 52.00 (48.25; 59.50) балів ($p=0,048$).

Таблиця 3

**Динаміка якості життя пацієнтів з ХНБ за опитувальником MOS SF-36
в результаті впливу ТАТМ (Me (ВК, НК))**

Показники	До впливу (n=10)	Після впливу (n=10)	Статистична значущість (p)
Фізична активність	70 (79.01, 60.99)	76.5 (87.44, 65.56)	0.089
Роль фізичних проблем	50 (71.91, 28.09)	57.5 (83.89, 31.11)	0.616
Біль	52 (65.45, 38.55)	69.4 (88.00, 50.80)	0.084
Життєва спроможність	54.5 (65.48, 43.52)	64.5 (74.13, 54.87)	0.039
Соціальна активність	74 (86.84, 61.16)	80.2 (96.93, 63.47)	0.467
Роль емоційних проблем	50.1 (74.5, 25.70)	80.1 (100.03, 60.17)	0.019
Психічне здоров'я	61.6 (72.88, 50.32)	71.2 (77.69, 64.71)	0.103
Загальне здоров'я	47.1 (55.47, 38.73)	53.1 (60.47, 45.73)	0.048



Таким чином, застосування розробленого комплексу фізичної терапії, який включав курс ТАТМ, благотворно вплинуло на стан здоров'я пацієнтів з ХНБ. Це виявило у покращенні функціональних показників серцево-судинної системи і органів дихання (зниження діастолічного артеріального тиску, зменшення частоти серцевих скорочень, зростання тривалості затримки дихання після вдиху), зменшенні рівнів реактивної та особистісної тривожності, покращенні якості життя пацієнтів (зростання життєвої спроможності, ролі емоційних проблем і загального здоров'я за опитувальником MOS-36).

Отримані нами дані відповідають результатам наукових досліджень, в яких показано покращення клініко-функціонального стану пацієнтів з хронічним бронхітом при застосуванні програм фізичної терапії з включенням масажу [4] та ароматерапії [5].

Висновки. У пацієнтів з ХНБ застосування точкового ароматерапевтичного масажу благотворно впливає на стан їхнього здоров'я, що виявляється у покращенні функціонування серцево-судинної системи та органів дихання за окремими показниками, зменшенні рівнів реактивної та особистісної тривожності, покращенні якості життя.


Література:

1. Матусевич ВГ, та ін. Порівняльні дані про розповсюдженість хвороб органів дихання і медичну допомогу хворим на хвороби пульмонологічного та алергологічного профілю в Україні за 2011–2013 рр. К., 2014. 52 с.
2. Ball P. et al. Acute infective exacerbations of chronic bronchitis. *Am. J. Med.* 1995;88:61-8.
3. Григус ІМ. Методологічні аспекти проведення фізичної реабілітації у хворих на хронічний бронхіт. *Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві.* 2012;3:282-7.
4. Ситнікова НС, Каменєва МЮ. Місце сегментарного масажу у фізичній реабілітації хворих хронічним бронхітом. 2011;4:143-5.
5. Савченко ВМ, Юсупалиєва ММ, Дудченко ЛШ, Шубина ЛП, Масликова ГГ, Беляєва СН. Клинико-функциональные эффекты ароматерапии при хроническом обструктивном заболевании легких. Ароматкоррекция психофизического состояния человека: матер. 4-й Межд. научн.-практ. конф. Украина, АР Крым, г. Ялта. 3-6 июня 2014 г. Ялта: Никитский ботанический сад–Национальный научный центр, КРУ «НИИ имени И.М. Сеченова, 2014. С.51-57.




ВИЗНАЧЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ ТА БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ І КУРСУ НАЦІОНАЛЬНОГО АВІАЦІЙНОГО УНІВЕРСИТЕТУ


Орленко Наталія,

 0000-0003-4044-2201

Гарнусова Вікторія,

 0000-0002-6272-144X

Гейченко Світлана,

 0000-0002-7641-9161

Національний авіаційний університет, м. Київ

Вступ. Відомо, що вік у паспорті може не відповідати реальному біологічному віку. І річ не тільки у зовнішньому вигляді, а в роботі різних систем організму. У деяких людей у 40 років організм функціонує як у 60, у інших у 50 – як у 35.

Загалом фізичний стан молоді в Україні не лише проблемний, а й критичний. Сучасні дослідження показують, частка молоді, що займається фізкультурою, з віком зменшується. Але фізична активність, активний спосіб життя та достатній час сну – все це відіграє важливу роль у підтримці здоров'я молодої людини.

Поняття біологічного віку виникло внаслідок усвідомлення нерівномірності розвитку, зрілості та старіння. Одна з найважливіших закономірностей онтогенезу – нерівномірність вікових змін. Це явище зумовлює різницю між хронологічним та біологічним віком організму. Біологічний вік може випереджати або відставати від хронологічного віку.

Біологічний вік – це досягнутий організмом рівень морфофункціональної зрілості, який ми отримуємо, порівнюючи розвиток за різними критеріями. Серед них такі, як: ступінь соматичної та скелетної зрілості, зубної системи, показники репродуктивної системи, фізіологічні та біологічні ознаки тощо. Причому, коли розглядається якнайбільше критеріїв, більш точним стає інтегральна оцінка морфофункціонального статусу [1].

Мета дослідження – проведення тестування на визначення функціональних можливостей організму та «біологічного» віку серед студентів I курсу Національного авіаційного університету (НАУ) 17-20 років.

Матеріали і методи дослідження. У тестуванні брали участь усі студенти, незалежно від якої групи вони належать: основної, підготовчої чи спеціальної. Всього 115 осіб, таких спеціальностей як: «Дизайн», «Архітектура та містобудування», «Будівництво та цивільна інженерія», «Електроніка» та «Менеджмент». З них 63 – жінок та 52 – чоловіків.

У методиці визначення функціональних можливостей організму та визначення «біологічного» віку 18 тестів. Із запропонованих, нами було обрано 9 таких, які студенти могли б виконати в домашніх умовах, не порушуючи карантинних норм. А саме:



- проба Штанге: затримка дихання на вдиху (с);
- проба Генчі: затримка дихання на видиху (с);
- проба на нормалізацію дихання (с);
- присідання (раз),
- піднімання тулуба в сід із положення лежачи (раз);
- проба Бондаревського: стійка на одній нозі із заплющеними очима (с);
- проба Абалакова: стрибок у висоту з місця (см);
- індекс Руф'є: оцінка працездатності серця;
- індекс грації (%).

Завдання для студентів полягало в тому, щоб виконувати рухові тести на рівні своїх максимальних можливостях, тобто кількості разів у середньому темпі та без пауз на відпочинок.

Результати досліджень та їх обговорення.

Біологічний вік – фундаментальна характеристика індивідуальних темпів розвитку. Він відображає рівень морфофункціонального дозрівання організму на тлі популяційного стандарту. За цим критерієм індивід може відповідати популяційній нормі свого хронологічного (паспортного) віку, випереджати його в тій чи іншій мірі або, навпаки, відставати.

На нашу думку, біологічний вік визначається сукупністю обмінних, структурних, функціональних, регуляторних особливостей та пристосувальних можливостей організму. Оцінка стану здоров'я методом визначення біологічного віку відображає вплив на організм зовнішніх умов та наявності (відсутності) патологічних змін.

Крім того, біологічний вік, крім спадковості, у великій мірі залежить від умов середовища і способу життя. Тому в другій половині життя люди одного хронологічного віку можуть особливо сильно відрізнятися за морфофункціональним статусом, тобто біологічним віком. Молодшими свого віку зазвичай виявляються ті з них, у яких сприятливий повсякденний спосіб життя поєднується з позитивною спадковістю.

Хоча будь-яка ознака, яка регулярно змінюється з віком, можна розглядається як критерій біологічного віку, існують певні додаткові умови, яким має відповідати такий показник. Оскільки різні системи та органи дозрівають нерівномірно, важливе значення має вибір найбільш інформативного, «провідного» критерію для цієї стадії (етапів) онтогенезу; дуже важлива його кореляція з іншими параметрами морфофункціонального статусу та однорідність (ідентичність) стану ознаки після завершення процесів розвитку.

Дослідження щодо визначення біологічного віку показує стан організму. Зазвичай, інформація повинна збігатися з інформацією у вашому паспорті. Однак через шкідливі звички, малорухливість, спадкові захворювання, погану екологію та ожиріння оцінка вікових змін організму може суттєво відрізнятися від фактичної дати народження.

Однією з важливих практичних функцій вивчення біологічного віку є контроль за темпами розвитку окремих систем організму, пошук співвідношень між ними і



визначення тих з них, які ми рахуємо за нормальні. Розглядаючи у цих дослідженнях різноманітні ендо- та екзогенні параметри можна максимально наблизитися до розуміння дії конкретних факторів, які обумовлюють ентогенетичну мінливість [1].

Основні критерії біологічного віку можуть бути морфологічними, фізіологічними, біохімічними, психофізіологічними, частково психологічними. Основне значення на практиці мають критерії "морфологічної зрілості" (скелетний і зубний вік, статевий розвиток), які найбільшою мірою відповідають наведеним вище умовам [2].

У нинішніх умовах, коли весь світ зіткнувся з необхідністю переформулювати свою звичайну роботу у разі форс-мажору (локдаунів та карантинів) і при цьому виконувати її з тими самими вимогами, не порушуючи критеріїв оцінки. У цьому випадку як перевірити фізичні здібності студентів, щоб оцінити їх за дисципліною «Фізичне виховання», але в той же час, щоб їм було цікаво, вони були зацікавлені в їх результатах.

Для проведення тестування було частково використано методику, розроблену Київським медичним університетом на кафедрі фармацевтичної та біологічної хімії, фармакогнозії.

Кожен одержаний результат, за таблицею, відповідає певному «біологічному» віку у конкретному тесті. Визначивши середній «біологічний» вік, ми можемо побачити, відповідає він фактичному віку чи ні. А також, використовуючи ці ж самі дані (результати тестів), нами визначалось значення функціональних можливостей організму. І чи відповідають вони у %-му співвідношенні до «вікових» показників на 100%, або >100%, або <100%.

Наприкінці тестування було проведено опитування щодо такої методики оцінювання фізичної підготовленості в карантинних умовах. Всім студентам було цікаво пройти ці тести, де вони дізналися, що їхні результати іноді не відповідають результатам віку 17-20 років. У результаті «Біологічний вік» у багатьох більше фактичного.

Внаслідок дослідження середній «біологічний» вік у жінок становив – 26,2 років, у чоловіків – 26,8 років. Звісно, на такі показники впливали і результати студентів, які належать до спеціальної та підготовчої групи.

Таким чином, кількість прожитих років за біологічним календарем визначається ступенем зносу усього організму та його окремих систем. Ми дослідили фактори, що змінюють біологічний вік людини.

Відомо, що вікові зміни, які відбуваються зовні: сивина, пігментні плями, зморшки – чудово помітні у дзеркалі, а стан внутрішніх органів не такий очевидний.

Медики які проводили дослідження стосовно факторів які впливають на швидкість старіння організму надають такі дані:

- екологічна обстановка – 20%;
- генетичні особливості – 20%;
- спосіб життя (рівень фізичної активності, догляд за собою, шкідливі звички, кількість стресів і т. д.) – 50%;
- рівень життя, медичне обслуговування – 10% [3].



Особливо помітний вплив умов і способу життя у зрілому календарному віці. Люди, що живуть у сприятливих умовах, мають гідний соціальний статус і позитивну спадковість, виглядають набагато молодше однолітків.

Висновки. Отже, комплекс факторів, що входять у поняття здорового способу життя, впливає на швидкість старіння організму людини, гальмує процес зношування організму. Вирішальну роль в уповільненні біологічних годин відіграє психологічний настрій. Має бути твердий намір регулярно витратити час і кошти на боротьбу зі старінням. Наскільки хронологічний вік відрізняється від біологічного – немає однозначної відповіді. Людські тіла індивідуальні, як і особистості. Календарний вік дозволяє розділити тимчасові періоди у дітей та дорослих і отримати порівняльні критерії для аналізу.


Література:

1. Бочаров ВВ. Антропология возраста. СПб.: Гос. университет, 2001. 196 с.
2. <https://ua-referat.com>
3. <https://natalka.pp.ua/biologichnij-vik-yaki-faktori-vplivayut-na-cej-pokaznik>

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВИХ ТРАВМАХ В УМОВАХ СТАЦІОНАРУ

Петрусь Дарина,

Іващенко Сергій,

 0000-0003-0486-4589

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

Вступ. Черепно-мозкова травма (ЧМТ) є розповсюдженою соціально-медичною проблемою, характеризується широкою різноманітністю з боку механізму, патологічних змін, а також ступеня тяжкості [1]. Черепно-мозкова травма – це зміна функції мозку або інші ознаки патології головного мозку, викликані зовнішньою силою.

Дані Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) свідчать – щорічно у світі отримують ЧМТ понад 10 млн. осіб. В Україні частота черепно-мозкових травм щороку становить (у різних регіонах) від 2,3 до 6 випадків на 1000 населення. Основні причини, що ведуть до розглядуваної травми – це падіння, дорожньо-транспортні пригоди, хворобливі стани, пов'язані з припадаками.

Мета дослідження – дослідити як фізична терапія впливає на покращення когнітивної та фізичної складових здоров'я пацієнта.

Матеріал і методи дослідження. Матеріалом дослідження слугували 10 пацієнтів з ЧМТ. Жінок було 3, чоловіків – 7 осіб. Середній вік обстежених склав 48 років.

У 6 пацієнтів ЧМТ сталась внаслідок ДТП; у 2 – ЧМТ внаслідок бойових дій; ще у 2 – ЧМТ внаслідок виконання пацієнтами професійної діяльності (спортивні травми).



Обстеження пацієнтів включало вимірювання антропометричних показників (зріст, маса тіла), рутинних функціональних показників органів дихання та кровообігу (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск систолічний і артеріальний тиск діастолічний).

Рівень сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок пацієнтів оцінювався за мануальним м'язовим тестуванням Ловетта (ММТ); психологічний стан пацієнтів вивчався за допомогою опитувальника «Анкета здоров'я пацієнта» Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії; стан когнітивних функцій пацієнтів вивчався за шкалою оцінки психічного статусу Mini mental State Examination, MMSE.

Фізично-терапевтичний вплив включав в себе використання терапевтичних вправ.

При відновному лікуванні пацієнтів з черепно-мозковими травмами використовуються 4 періоди та 7 режимів фізично-терапевтичного впливу.

Періоди – ранній, проміжний, пізній відновний період, резидуальний період.

Режими:

- а) на стаціонарному етапі – суворий постільний, постільний, палатний, вільний;
- б) на післялікарняному (після стаціонару) етапі – щадний, щадно-тренуючий, тренуючий режими.

Варто зазначити, що при ЧМТ у суворому ліжковому режимі терапевтичні вправи не використовуються і є протипоказаними [3].

Результати дослідження та їх обговорення.

Зміни показників функціонального стану серцево-судинної системи у пацієнтів з ЧМТ під впливом засобів фізичної реабілітації наведені в табл. 1. З цієї таблиці витікає, що за результатами впливу курсу фізичної реабілітації динаміки показників діастолічного тиску не відбулося. Однак настали суттєві зміни частоти серцевих скорочень ($p=0,008$) та деякі зміни систолічного АТ ($p=0,163$).

Таблиця 1

Динаміка показників функціонального стану серцево-судинної системи у пацієнтів з черепно-мозковими травмами в результаті реабілітаційного впливу (Me (ВК, НК))

Показники	До впливу (n=10)	Після впливу (n=10)	Статистична значущість (p)
ЧСС, скорочень за 1 хв	80.0 (93.25, 72)	72.5 (80, 66.25)	0,008
АТ систолічний, мм.рт.ст.	137.5(157.5, 122.5)	130.0 (143.75, 120.0)	0,163
АТ діастолічний, мм.рт.ст.	65 (74.0, 48.0)	67.5 (76.0, 60.0)	0,827

Динаміка сили м'язів верхніх кінцівок (ВК) пацієнтів з черепно-мозковими травмами до та після проведення фізичної реабілітації подана в табл. 2.

Таблиця 2

Динаміка змін фізичного стану пацієнтів до та після проведення мануального м'язового тесту верхніх кінцівок (ВК) за Ловеттом

Рівень сили м'язів ВК за Ловеттом	До впливу (n=10)	Після впливу (n=10)
Згинання лівої руки		
1 бал	0	0
2 бали	3	0
3 бали	4	5
4 бали	3	3
5 балів	0	2
Розгинання лівої руки		
1 бал	0	0
2 бали	2	0
3 бали	1	3
4 бали	7	5
5 балів	0	2
Згинання правої руки		
1 бал	0	0
2 бали	1	0
3 бали	5	3
4 бали	4	6
5 балів	0	1
Розгинання правої руки		
1 бал	0	0
2 бали	1	0
3 бали	4	4
4 бали	5	5
5 балів	0	1

Таблиця 3

Динаміка змін фізичного стану пацієнтів до та після проведення мануального м'язового тесту нижніх кінцівок (НК) за Ловеттом

Рівень сили м'язів НК за Ловеттом	До впливу (n=10)	Після впливу (n=10)
Згинання лівої ноги		
1 бал	3	3
2 бали	2	2
3 бали	3	4
4 бали	2	3
5 балів	0	1



Продовження табл. 3

Рівень сили м'язів НК за Ловеттом	До впливу (n=10)	Після впливу (n=10)
Розгинання лівої ноги		
1 бал	0	0
2 бали	4	2
3 бали	6	3
4 бали	0	5
5 балів	0	0
Згинання правої ноги		
1 бал	0	0
2 бали	5	0
3 бали	5	3
4 бали	0	7
5 балів	0	0
Розгинання правої ноги		
1 бал	0	0
2 бали	1	0
3 бали	5	2
4 бали	4	6
5 балів	0	2

Для визначення рівня порушення когнітивних функцій пацієнтів, ми використали Шкалу оцінки психічного статусу Mini mental State Examination, MMSE.

Таблиця 4

Динаміка показників когнітивних функцій пацієнтів з черепно-мозковими травмами в результаті реабілітаційного впливу за шкалою MMSE

Показники	До впливу (n=10)	Після впливу (n=10)
норма (28-30)	6	8
когнітивні порушення (24-27)	4	2
деменція легка (20-23)	0	0
деменція помірна (11-19)	0	0
деменція тяжка (0-10)	0	0

Для визначення психологічного стану пацієнтів, нами була використана Анкета здоров'я пацієнта (PHQ-9), розроблена Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії.

Таблиця 5

Динаміка психічного стану пацієнтів з черепно-мозковими травмами в результаті реабілітаційного впливу за анкетною здоров'я пацієнта (PHQ-9)

Показники	До впливу (n=10)	Після впливу (n=10)
від 0 до 4 – норма	0	6
від 5 до 9 – легка депресія	7	3
від 10 до 14 – помірна депресія	3	0
від 15 до 19 – виражена депресія	0	0
від 20 до 27 – тяжка депресія	0	0

Первинне, перед курсом реабілітації, обстеження пацієнтів показало, що у них виявлялась значна слабкість м'язів верхніх та нижніх кінцівок, що було діагностовано за мануальним м'язовим тестом Ловетта.

Проведений нами курс терапевтичних вправ показав позитивний вплив на стан фізичного здоров'я пацієнтів з наслідками черепно-мозкових травм, а саме – сприяв збільшенню сили м'язів, покращенню координації та витривалості.

Під впливом засобів фізичної реабілітації також значною мірою покращився психічний та психологічний стан пацієнтів, що ми визначили за допомогою Шкали оцінки психічного статусу Mini mental State Examination (MMSE) та Анкети здоров'я пацієнта (PHQ-9) Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії. Цим можна стверджувати факт наявності двосторонньої взаємодії. Вона полягає в тому, що поліпшення фізичного стану пацієнта є запорукою покращення його ментального (психічного) здоров'я, емоційної стабільності, а відтак, натхненням для видужуючого надалі продовжувати реабілітаційне лікування.

Висновки:

- ✚ Проаналізувавши наявну медичну літературу та отримавши якісні результати дослідження, можемо підсумувати, що лікування черепно-мозкових травм і подальше відновлення пацієнтів є важливим напрямком медицини. Комплексний підхід у активній та пасивній руховій реабілітації осіб з черепно-мозковими травмами допомагає досягти значного клінічного ефекту поряд із нейropsихологічним та медикаментозним впливом.
- ✚ Оскільки для черепно-мозкових травм немає єдиного алгоритму реабілітації, при складанні схеми терапії лікар та реабілітолог спираються на свій досвід лікування таких хворих і дані про ефективність тих чи інших методів. Із нашого практичного досвіду виходить, що основним засобом покращення функціональності пацієнтів з ЧМТ є поєднання ЛФК та психотерапії. Індивідуальне застосування програм фізичної реабілітації покращує психоемоційний стан пацієнта, збільшує силу м'язів, поліпшує загальну витривалість, координацію та рівновагу, зменшує обмеженість життєдіяльності пацієнта, а відтак, підвищує якість його життя.



- ✚ Ефективність відновлення пацієнтів з ЧМТ залежить від організації своєчасної медичної допомоги та діагностики, повнооб'ємного консервативного та хірургічного лікування і, значною мірою, від якості реабілітаційних заходів.

Література:


1. Alali AS, Fowler RA, Mainprize TG, et al. Intracranial pressure monitoring in severe traumatic brain injury: Results from the American College of Surgeons Trauma Quality Improvement Program. *Neurotrauma*. 2013;20:1737–1746. DOI: 10.1089/neu.2012.2802.
2. Umphred D, Carlson C. Neurorehabilitation for the physical therapist assistant. Thorofare, NJ: SLACK Incorporated, 2006. 1280 p.
3. Каджая МВ. Черепно-мозкова травма: патогенез, клініка, діагностика, принципи лікування (клінічне та експериментальне дослідження): автореф. дис. д-ра мед. наук: 14.01.05; Ін-т нейрохірургії ім. А. П.Ромоданова АМН України. К., 2010. 36 с.
4. Окамото Г. Основи фізичної реабілітації. Л.: Галицька видавнича спілка, 2002. 294 с.
5. Педаченко СГ, Шланак ІП, Гук АП, Пилипенко ММ. Черепно-мозкова травма: сучасні принципи невідкладної допомоги: навч. метод, посіб. для лікарів-інтернів і лікарів слухачів курсів підвищення кваліфікації закл.(ф-тів.) після дипломної освіти. К.: ВПЦ АМЦ. 2007. С.310.

ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ОБІЗНАНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПРО МЕХАНІЗМ ДІЇ НОВІТНЬОЇ мРНК-ВАКЦИНИ ПРОТИ COVID-19

Пуремчук Анастасія,

Сілонова Олександра,

Неведомська Євгенія,

 0000-0002-7450-3562

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

Вступ. Міністерство охорони здоров'я України зазначає, що сьогодні як в нашій країні, так і у світі існує недовіра до вакцин проти коронавірусу COVID-19, проте, єдиним ефективним способом подолання пандемії COVID-19 залишається вакцинація [2]. Стратегічною метою МОЗ України є формування в українців колективного імунітету до смертельно небезпечної хвороби. Для цього потрібно, аби щонайменше 70% дорослого населення імунізувалися [2].

З огляду на зазначене, **метою дослідження** було встановлення стану обізнаності студентської молоді Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка про новітні мРНК-вакцини проти коронавірусу COVID-19 та їхній механізм дії в організмі людини.

Матеріал і методи дослідження. Виконання даного наукового дослідження проводилось серед студентів Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.



Нами було розроблено Опитувальник за допомогою Google-форми для з'ясування стану обізнаності студентів про механізм дії вакцин проти коронавірусу COVID-19. Респондентам було надано посилання, за яким було проведено опитування.

Результати досліджень та їх обговорення.

Опитуванням було охоплено 102 студенти Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Серед опитаних більшість склали 17-річні студенти, зокрема, 43 студенти, що становить 42,2%, 28 студентів – 18-річні (27,5%), 17 студентів – 19-річні (16,7%), 10 студентів – 20-річні (9,8%), 3 студенти – 21-річні (2,9%), 1 студент – 22-річний (1%). Серед студентів, охоплених опитуванням, більше жіночої статі – 64 (62,7%), а чоловічої статі – 38 (37,3%).

Аналіз відповідей на запитання «Чи вакцинувалися Ви проти COVID-19?» виявив, що більшість опитаних вакциновані – 55 студентів, що складає 53,9%, і, відповідно, невакцинованими є 47 студентів (46,1%).

В опитувальнику було прохання до вакцинованих респондентів зазначити, якою саме вакциною проти COVID-19 вони вакцинувалися. Більшість студентів, а саме 45 студентів, що складає 81,8%, вакциновані Pfizer-BioNTech, 10,9% – CoronaVac/Sinovac, 5,5% – Moderna, 1,8% – AstraZeneca.

Серед відповідей на запитання «Чи були у Вас негативні відчуття після вакцинації та які саме?» було встановлено, що в 18,2% студентів взагалі не було негативних відчуттів, а 47,3% студентів зазначали про біль у руці, 34,5% студентів написали про погане самопочуття, яке включало сукупні ознаки: біль у руці, підвищення температури, головний біль.

На запитання «Чи хотіли б Ви краще розібратися в механізмі дії вакцини в організмі?» більшість студентів, а саме, 69,6% відповіли ствердно, 28,4% відповіли негативно, а двоє студентів (2%) зазначили, що в їхній родині є медичні працівники, тому вони гарно знають цей механізм. Такі відповіді молоді засвідчують, що більшість опитаних молодих людей прагнуть розібратися в цьому питанні, тим більш на фоні дискусій серед верств населення щодо необхідності вакцинування в нашій країні.

З огляду на те, що більшість студентів вакциновано вакциною Pfizer-BioNTech, тому зупинимось саме на фізіологічному механізмі дії саме цієї вакцини.

Вакцину Pfizer-BioNTech розробило подружжя німецьких учених Угура Шахін і Езлем Тюречі, що очолюють фірму BioNTech у Майнці. Для швидкого дослідження ефективності, реєстрації та запуску виробництва німецька фірма BioNTech уклала альянс із американським фармацевтичним гігантом Pfizer. Ось чому ця вакцина має таку назву.

Вакцина Pfizer-BioNTech за своєю суттю є новітньою вакциною, тобто суттєво відрізняється від так званих «класичних» вакцин. Нагадаємо, що класична вакцина (з лат. vaccina – коров'яча) – препарат, що складається з ослаблених чи вбитих збудників хвороб чи продуктів їхньої життєдіяльності або їх синтетичних аналогів.



На відміну від зазначених вакцин, у своєму складі вакцина Pfizer-BioNTech не містить ніяких часток з коронавірусу SARS-CoV-2, які б викликали захворювання Covid-19. А до її складу входять молекули матричної рибонуклеїнової кислоти (мРНК), яка кодує шипоподібний білок оболонки коронавірусу SARS-CoV-2. Ця мРНК у вигляді нитки нуклеотидів загорнута у фосфоліпідну оболонку і змінена таким чином, щоб обійти бар'єри імунної системи організму та потрапити в людську клітину, а саме у її цитоплазму.

Важливим є те, що потрапляє ця мРНК не в ядро клітини, тому жодного впливу на генетичну інформацію організму вакцина не спричиняє. Опинившись мРНК в цитоплазмі, на неї «сідає» внутрішньоклітинна органела – рибосома, яка починає синтезувати шипоподібні білки, які не властиві організму людини.

Цікаво, що в цій вакцині вже закодовано кількість цих білків, які будуть утворюватися в клітині. Це досягли тим, що вчені до мРНК навмисне доєдали майже півтори сотні нуклеотидів аденіну, і щоразу кілька з них рибосома, пройшовши по всій нитці мРНК, «відкушує». Коли ці нуклеотиди аденіну закінчуються, мРНК втрачає свою дію, а клітина, викинувши в кровотік певну кількість шипоподібних білків, повертається до своєї основної функції – синтез власних білків, необхідних для життєдіяльності клітини.

Що ж відбувається, коли шипоподібні білки з клітини потрапляють у кров? Тоді вже включається імунна система організму: вона розпізнає, що ці шипоподібні білки не належать людині, і виробляє антитіла до них і знищує їх. Так організм вчиться, як захиститися в разі зустрічі зі справжнім вірусом SARS-CoV-2.

Таким чином, після введення вакцини в організм людини ця мРНК потрапляє в клітини організму людини й надає їм своєрідну «інструкцію», як створити цей білок, на який імунна система організму виробить антитіла, які знищать і цей білок і забезпечать захист, якщо вірус SARS-CoV-2 потрапить в організм людини.

У результаті проведеного дослідження ми дійшли таких **висновків**: більшість студентів (81,8%), які взяли участь в опитуванні, вакциновані вакциною Pfizer-BioNTech. З них 69,6% студентів бажали краще розібратися в механізмі дії вакцини, який ми виклали на прикладі інноваційної мРНК-вакцини Pfizer-BioNTech. Лише вакцинація населення нашої країни є ефективним способом подолання пандемії COVID-19.

Література:


1. Усе про вакцини від COVID-19 в Україні: Comirnaty/Pfizer-BioNTech. Режим доступу: <https://moz.gov.ua/article/news/use-pro-vakcini-vid-covid-19-v-ukraini-comirnatypfizer-biontech>

2. Фейкова інформація про вакцинацію від COVID-19 спричиняє реальні смерті - офіційна заява МОЗ. Режим доступу: <https://moz.gov.ua/article/news/fejкова-informacija-pro-vakcinaciju-vid-covid-19-sprichinjae-realni-smerti---oficijna-zajava-moz-->.




АКТИВНЕ ДОВГОЛІТТЯ ЗА ЄВРОПЕЙСЬКИМИ СТАНДАРТАМИ

Рубан Лариса,

 0000-0002-7192-0694

Путятіна Галина,

 0000-0002-9932-8326

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

Вступ. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) населення Європейського регіону старіє швидкими темпами: згідно прогнозів частка людей у віці понад 65 років до 2050 р зросте з 14% до 25%. Сьогодні чисельність людей віком старше 60 років становить більше 1 мільярда. У 2020 році в Україні нараховували 9 978 200 громадян старших 60 років. Багато літніх людей в наш час не мають доступу навіть до базових ресурсів, необхідних для повноцінного та гідного життя. Інші ж стикаються з численними перешкодами, які не дозволяють їм повною мірою брати участь в житті суспільства [9, 10].

ВООЗ визначає активне старіння як процес розвитку та підтримки функціональної здатності, що забезпечує благополуччя в похилого віці, яке включає такі поняття, як щастя, задоволеність і самореалізація. На жаль, багато жителів Європи ведуть малоактивний спосіб життя. За статистичними даними, в усьому світі фізична інертність є основною причиною приблизно 21-25% випадків раку молочної залози і товстої кишки, 27% випадків діабету і приблизно 30% випадків ішемічної хвороби серця.

Активний спосіб життя в змозі допомогти особам старшого віку залишатися максимально самостійними протягом довгого часу і знову відчутти себе частиною суспільства. ВООЗ рекомендує дорослим, в тому числі і особам старшого віку, займатися аеробною фізичною активністю помірної інтенсивності в цілому не менше 150 хвилин на тиждень. І навпаки, відсутність фізичної активності і сидячий спосіб життя є двома основними факторами ризику для здоров'я, з якими, згідно з наявними оцінками ВООЗ, щорічно пов'язаний один мільйон випадків смерті в Європейському регіоні.

В 2020 році світ об'єднався навколо Порядку денного в області сталого розвитку на період до 2030 р. 3 серпня 2020 року на 73-й Всесвітній асамблеї ВООЗ було схвалено розпочати Десятиліття здорового старіння (2020-2030), яке допоможе об'єднати експертів ООН, громадянське суспільство, уряд та фахівців у сфері медицини для обговорення стратегічних цілей Глобальної стратегії та Плану дій щодо старіння та здоров'я [4, 5, 9, 10].

В рамках Десятиліття стейкхолдери докладатимуть зусиль та будуть організовувати «школи здоров'я» для того, щоб:

- змінити наше мислення, ставлення і дії, які стосуються старості і старіння;
- сприяти створенню таких спільнот, які будуть розвивати потенціал людей похилого віку;



- надавати орієнтовану на людину, інтегровану допомогу, включаючи первинну медико-санітарну допомогу, з урахуванням особливих потреб людей похилого віку;
- забезпечувати для людей похилого віку доступ до необхідної їм довготривалої допомоги [5, 10].

Саме тому виникає потреба у формуванні концепції активного старіння населення для покращення якості життя та залученості людини у похилому віці до суспільного та професійного життя.

Мета дослідження – вивчити вплив розробленої оздоровчої програми на гемодинамічні показники та психологічний статус жінок похилого віку.

Матеріал і методи дослідження. В рамках реалізації державної політики в системі оздоровлення населення через розробку доступних інструментів для організації самостійної оздоровчо-рекреаційної рухової активності на базі науково-проблемної лабораторії ХДАФК було організовано «Школу активного довголіття», спрямовану на створення умов підвищення якості життя жінок похилого віку.

До дослідження було залучено 27 жінок похилого віку (60-65 років). При первинному знайомстві звертало на себе увагу, що у всіх досліджуваних жінок за останні 3-4 роки спостерігається зниження фізичної активності, порушення харчової поведінки, приріст маси тіла, спонтанно виникаючий головний біль, коливання артеріального тиску.

Для роботи школи було створено мультисциплінарну команду. До складу команди увійшли фізичний терапевт, педагог, фізичний реабілітолог, психолог, масажист.

Порядок досліджень включав реєстрацію частоти серцевих скорочень (ЧСС), систолічного артеріального тиску (САТ) та діастолічного артеріального тиску (ДАТ), розрахунок пульсового тиску (ПТ). Розраховували індекс Робінсона (IP), коефіцієнт витривалості (KB). Оцінку психологічного статусу проводили за допомогою опитувань Спілбергера-Ханіна. Оцінювали підшкали особистісної (SHTlich) та реактивної (SHTreak) тривожності.

Статистична обробка даних проводилася з використанням статистичного пакету STATISTICA 13.0 (StatSoft). Обчислювалися середня арифметична величина – \bar{X} ; стандартне відхилення – δ ; дисперсія – D ; похибка середньої арифметичної величини – $\pm m$. Для визначення достовірних відмінностей використали параметричний критерій Стьюдента (t), статистично значущими вважали відмінності при $p < 0,05$.

Результати дослідження та їх обговорення.

Фізичним терапевтом було розроблено програму оздоровчо-рухової активності. Мета та завдання програми полягали у збереженні життєвої активності жінок за рахунок активного способу життя, психологічного здоров'я, соціальної взаємодії та т. ін. Розроблена програма була представлена ранковою гігієнічною гімнастикою та оздоровчою ходьбою, бесідами на оздоровчі теми, взаїмомасажем і самомасажем шийно-коміркової зони, психокорекційними заняттями.

Під час ранкової гігієнічної гімнастики жінки виконували комплекс загальноприйнятих фізичних вправ спрямованих на розслаблення м'язів, рівновагу,



координацію руху, тренування вестибулярного апарату. Тривалість заняття 20-30 хв. Під час ранкової гігієнічної гімнастики жінкам рекомендували більше уваги приділяти дихальним вправам.

Оздоровча ходьба це найдоступніший вид фізичної активності, який не потребує особливої підготовки і матеріальних витрат, в процесі занять якої поліпшується робота всіх органів і систем організму. На початку програми жінки по 3-5 осіб в облеженому одязі ходили через день по парковій зоні 45 хвилин, спочатку в повільному темпі 60-70 кроків за хвилину на відстань 500-700 м. Починаючи з 10 дня, призначали маршрут довжиною від 800 до 1500 м, швидкість ходьби поступово збільшували до 80-90 кроків за хвилину тривалістю 45-60 хвилин. Рекомендували стежити за диханням. На 2 кроки - вдих, на 3-4 кроки – видих.

Освітня частина програми включала бесіди з жінками по формуванню у них стійких переконань в необхідності зміни образу життя, корекції харчової поведінки і виконанні вимог оздоровчо-рухової активності, механізму та наслідків серцево-судинних захворювань та їх профілактику.

З жінками були проведені заняття з практичного оволодіння методиками взаємомасажу та самомасажу.

Загальна стратегія психокорекційного блоку програми була направлена на засвоєння жінками прийомів і методів психічної саморегуляції; оволодіння жінками способів активізації особистісних ресурсних станів; формування установок на збереження і зміцнення психічного здоров'я. На психокорекційних заняттях використовували методи арт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії (бодинаміки).

Для зниження рівня тривожності жінок використовували роботу з диханням. В груповій психокорекційній роботі жінки також мали можливість отримати зворотній зв'язок в просторі довіри, мали досвід позитивних моментів взаємодії та комунікації, що також виступало фактором зміцнення психічного здоров'я [1-3, 6-8].

Динаміку досліджуваних параметрів фізичний терапевт провів через 12-ти тижнів. Так, за результатами антропометричних даних у випробуваних жінок спостерігали зниження ваги в 1,07 раза та індексу маси тіла в 1,84 рази.

Після роботи за програмою спостерігали покращення всіх гемодинамічних показників. Так, статистично значимо знизилася показники ЧСС у 1,10 раза, САТ у 1,08 раза, ДАТ у 1,16 раза ($<0,05$). Показник ПТ статистично значимо збільшився у 1,04 рази ($<0,05$).

При первинному обстеженні у жінок середній показник індексу Робінсона становив 120 у. од., що у 1,28 рази перевищує нормативні значення і свідчить про порушення регуляції діяльності серцево-судинної системи.

КВ за формулою Квааса за первинним розрахунком вказав на детренованість серцево-судинної системи. Аналіз динаміки показав позитивні зміни: індекс Робінсона та КВ знизилася в 1,2 та 1,15 рази відповідно. Після роботи за програмою спостерігали статистично значуще виражену динаміку ($p<0,05$), хоча ще залишилися ознаки порушення регуляції діяльності серцево-судинної системи.



Враховуючи, що порушення психологічного статусу є одним з факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань у жінок похилого віку були проведені опитування за шкалами особистісної (SHTlich) та реактивної (SHTreak) тривожності Спілбергера-Ханіна. Вихідні дані психологічного статусу встановлено статистично значуще підвищення рівнів реактивної та особистісної тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна порівняно з нормативними значеннями ($p < 0,05$). Після 3-х місяців занять за розробленою програмою мала місце статистично значуще виражена позитивна динаміка опитувань за шкалами реактивної (-9,09%) та особистісної тривожності (-6,97%) Спілбергера-Ханіна ($p < 0,05$).

В результаті проведеного дослідження у жінок похилого віку виявлено зміни гемодинамічних показників та психологічного статусу, що підтверджує ризик розвитку ССЗ. Динаміка всіх вищезгаданих параметрів була статистично значуще позитивною після застосування розробленої оздоровчої програми: покращився загальний стан здоров'я, відновлено психологічний статус, підвищилася толерантність до фізичних та психологічних навантажень.

Висновки. Таким чином, на сьогоднішній день відсутня концепція, що визначає розробку програм оздоровчо-рухової спрямованості, яка могла б виявити передчасні гемодинамічні та психологічні зміни цієї категорії жінок. Разом з тим, безсумнівно, що раннє виявлення факторів ризику та цілеспрямований вплив на рухову активність та психологічний статус дозволить значно покращити прогноз та якість життя жінок похилого віку.

Література:

1. Кочуєва ММ, Рубан ЛА, Тимченко ГА, Рогожин АВ, та ін. Ефективність фізичної реабілітації хворих із кардіопульмональною патологією. *Міжнародний медичний журнал*. 2018;24.4(96):11–4.
2. Андреева ОВ, Гакман АВ, Дудіцька СП, Медвідь АМ. Особливості рухової активності жінок похилого віку у режимі дня санаторно-курортного комплексу. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2019;2:46 – 50.
3. Пешкова ОВ. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів: навч. посібник. Х.: СПДФО Бровін О.В., 2011. С. 104–175.
4. Путятіна Г, Рубан Л. Покращення якості життя жінок похилого віку засобами оздоровчо-рухової активності. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Фізичне виховання і спорт. Луцьк. 2020;37:56-61 .
5. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Стратегії державної політики з питань здорового та активного довголіття населення на період до 2022 року» від 11 січня 2018 р. № 10-р. Київ. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/10-2018-%D1%80#Text> (дата звернення 10.11.2021).
6. Рубан Л, Жарова І. Ставлення до здоров'я жінок молодого віку з артеріальною гіпертензією. *Слобжанський науково-спортивний вісник*. 2020;5(79):33-37.
7. Рубан ЛА, Місюра ВБ. Вплив рухової активності на кардіогемодинамічні показники осіб працездатного віку. Publishing House "Baltija Publishing". 2021. С. 96-100.




8. Cieza A. et al. Global estimates of the need for rehabilitation based on the Global Burden of Disease study: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. The Lancet. December 2020, DOI:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)32340-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)32340-0).

9. World health organization Rehabilitation in health systems: guide for action. 2019. Accessed: <https://www.who.int/publications/i/item/rehabilitation-in-health-systems-guide-for-action>.


10. World health organization. Rehabilitation. 2021. Accessed: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/rehabilitation>

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ОСІБ ПІСЛЯ ІШЕМІЧНОГО ІНСУЛЬТУ


Савіна Оксана,

 0000-0001-5717-4923

Колоскова Ірина,

 0000-0001-7685-5062

Дзюбан Ольга,

 0000-0002-7417-5650

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова,
м. Миколаїв*

Вступ. На сьогодні порушення мозкового кровообігу займає перше місце в структурі інвалідності та смертності населення [1-2]. Автори [2, 4-7, 8] відзначають, що інсульти та їх наслідки ставлять перед суспільством серйозні медико-соціальні завдання, а надання допомоги пацієнтам, які перенесли інсульт, потребує подальшого вдосконалення і реорганізації. Порушення рухових функцій – одна з основних причин інвалідизації пацієнтів після інсульту. Розлади рухів постінсультних хворих нерідко обумовлені підвищеним м'язовим тонусом, який призводить до порушення виконання простих рухів, до зниження рівня повсякденної життєвої активності та, відповідно, до порушення якості життя [2, 5-6, 8].

Останнім часом спостерігається значне омолодження хворих, які перенесли інсульт, а у віці після 45 років кожне десятиліття кількість інвалідів у відповідній віковій групі подвоюється [6].

Питання профілактики інсульту та загальноприйняті підходи у методиці реабілітації після інсульту розглянуті широко та докладно авторами [1-10]. Однак, успішність реабілітації осіб віком 30-55 років залежить безпосередньо від сукупності заходів, що включають поетапне, послідовне та безперервне застосування методик та інструментів (вправ), націлених на вертикалізацію тіла з урахуванням формування загального центру тяжкості. Крім цього, важливість відпрацювання узгоджених рухів рук і ніг на місці і в русі, залучаючи уражені кінцівки рука-нога. Впровадження цих



заходів дозволить підвищити ефективність формування адекватної рухової активності в осіб після ішемічного інсульту.

Крім того, як відмічене автором [2], пацієнти зі спастичністю мають підвищений ризик падінь, переломів, у них нерідко виникають контрактури, деформації кінцівок, больові синдроми, пролежні, розлади функцій тазових органів і т. д. Для профілактики спастичності і для боротьби з цими ускладненням від інсульту зазвичай використовують фізичні, фізіотерапевтичні та медикаментозні методи і засоби. Але, окрім зазначених у формуванні адекватної рухової активності у осіб після ішемічного інсульту важливу роль відіграє навчання та засвоєння матеріалу, що передається від реабілітолога.

Мета дослідження – удосконалити класичну методику формування рухової активності в осіб після ішемічного інсульту та дослідити її ефективність у процесі реабілітації.

Об'єкт дослідження – процес формування адекватної рухової активності в осіб після ішемічного інсульту.

Матеріал і методи дослідження. Для виконання завдання у контрольній групі використовуються загальноприйняті методики: Демиденко Т.Д., Богат З.І. (1983 р.); Добровольського В.К., Вишневської О.М. (1986 р.); Столярова Л.Г., Ткачовий Р. Р. (1987 р.), Лоренцо – Карреро (2012 р.).

У цих методиках використовується комплекс вправ для формування переходу зі становища сидючи в положення стоячи, послідовність відновлення навичок ходьби, але подібна мета може призвести до того, що гіперактивною стає здорова сторона, яка приймає все навантаження тіла на себе, а хвора сторона виконує допоміжну роль. В результаті, через швидку вертикалізацію та постановку людини на ноги після інсульту за допомогою тростини, з опорою тільки на здорову руку та ногу, з'являється спастика, яка веде до утворення контрактури.

Після інсульту різко збільшується тонус м'язів кінцівок, вони перестають слухатись, їх рухи стають неузгодженими. Виникає небезпека стійкого та незворотного формування ходи Верника-Манна [3]. М'язовий тонус хворої кінцівки змінює положення паретичної кінцівки, внаслідок чого хода стає особливою. Щоб при ходьбі не зачіпати носком підлоги, хворий, не маючи можливості підняти кінцівку догори, «косить» нею, тобто відводить убік, стопою описуючи півколо з опорою на носок. Це викликає уповільнення кроку, хвора нога чіпляється за підлогу і весь пересування стає травматичним.

Результати дослідження та їх обговорення.

Запропонована методика формування адекватної рухової активності у осіб після інсульту, що носить удосконалений характер, ґрунтуючись на існуючих методиках формування рухової активності, розширена за рахунок вправ тибетської гімнастики. Використання таких вправ, як доповнення до основної стандартної методики, дає позитивний педагогічний ефект навчання, за рахунок легкості виконання таких вправ та формування впевненості у собі та своїх силах пацієнтів дослідницької групи. Також про це свідчить поява мотивації до самостійного виконання вправ. Отримуючи індивідуальні та посилені завдання, пацієнти досягли поліпшення загального самопочуття.



У відсотковому відношенні різниця в показниках між контрольною та дослідницькими групами за показником незначних змін у контрольній групі на 28% відсотків вища, ніж у дослідницькій групі. Тоді як поліпшення показників у дослідницької групи на 4% вище за контрольну групу. Показник значного поліпшення у дослідницькій групі на 13% вище, ніж у контрольній групі. Показник практичного відновлення функцій у дослідницькій групі на 9% вище, ніж у контрольній групі.

Висновки:

- ✚ Практика показує, що, використовуючи класичну методика, людина може швидко підійти до застосування тростини, але найчастіше це веде до деформації та появи ходи Верника-Манна. У майбутньому такі пацієнти бажають перевчитися, але це виконати дуже складно.
- ✚ Слід також зазначити, що динаміка відновлення відбувається неоднаково через різні осередки ураження і етапність відновлення також йде по-різному. І тут на перший план виходять емоційно-вольові і психологічні особливості людини з обмеженими можливостями та її родичів. Через підвищену мотивацію людина та її родичі налаштовані на процес реабілітації та зацікавлені в результаті, у них є мета.
- ✚ Систематичне виконання комплексу вправ з формування загального центру тяжіння, дає впевненість у керуванні технічними засобами та формує ходу без завороту ступні паретичної ноги, щоб уникнути ходи Верника-Манна.

Література:

1. Hallett M. Plasticity of the human motor cortex and recovery from stroke. *Brain Res. Rev.* 2001;36(2–3):169–174.
2. Аманова ЭО, Ковальчук ВВ, Миннуллин ТИ, Кантеева ЛЭ. Мышечная спастичность и болевые синдромы после инсульта в практике клинициста. Режим доступа: <https://journaldoctor.ru/catalog/meditsinskaya-reabilitatsiya/myshechnaya-spastichnost/>.
3. Вернике – Манна контрактура. Mann L. Klinische und anatomische Beiträge zur Lehre von der spinalen Hemiplegie. *Deutsche Zeitschrift für Nervenheilkunde*, Berlin, 1896. Bd.10. S.1-66.
4. Камаева ОВ. Программы домашней реабилитации для лечения спастичности руки. Материал для врача: диалог с пациентом. СПб., 2014. 34 с.
5. Ковальчук ВВ. Оценка эффективности и безопасности Мидокалма в раннем восстановительном периоде инсульта. *Журн. неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова.* 2013;4:35–40.
6. Латышева ВЯ, Чечетин ДА, Ядченко НМ, Иванцов ОА, и др. Реабилитация двигательной активности пациентов в постинсультном периоде: практ. руководство для врачей. Гомель: ГУ «РНПЦ РМиЭЧ», УО «ГГМУ», 2015. 78 с.
7. Савіна ОЮ, Опря СА. Використання інформальних методів освіти для формування адекватної рухової активності у осіб після ішемічного інсульту. XIV Міжн. конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух». Київ, НУФВіСУ, 2021. С. 200-201.




8. Пономарев ГН, Фирилёва ЖЭ. Педагогические технологии в современной системе непрерывной реабилитации постинсультных пациентов. *Адаптивная физическая культура*. 2018;8:45-7.

9. Смирнов АС, Котелевская НБ. Влияние системных занятий адаптивной физической культурой на состояние нервно-мышечного аппарата у лиц после инсульта. *Адаптивная физическая культура: Научные исследования*. 2019;2(78):35-8.

10. Федорова ТН, Бычкова ЕГ. Методика лечебной гимнастики при метаболическом синдроме у мужчин, перенесших ишемический инсульт. *Адаптивная физическая культура: Научные исследования*. 2020;3(83):27-30.

СЕНСОРНА КІМНАТА ЯК ПРОСТІР ДЛЯ СЕНСОРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Суха Людмила,

 0000-0001-9467-4791

Криворізька загальноосвітня школа I-III ступенів №31, м. Кривий Ріг

Вступ. Сенсорна кімната – це важливий корекційний засіб для дітей з затримками психомоторного розвитку, з порушеннями слуху та мовлення. Сенсорна корекція являє собою терапію в середовищі, яке впливає на сприйняття людини. Терапія впливає на такі системи сприйняття як нюхову, зорову, слухову, тактильну, вестибулярну, пропріоцептивну, інтероцептивну.

Сенсорна кімната – це оточення, що складається з різного роду стимуляторів. До них належать проектори спеціальних ефектів, басейни, спеціальна музика, світлові, звукові і тактильні настінні панелі тощо. Мозок активізується через стимуляцію базових почуттів – зору, слуху, нюху, дотику, вестибулярних та інших рецепторів, розвивається саморегуляція процесів збудження та гальмування. В умовах «сенсорної кімнати» проводяться як цілеспрямовані заняття, так і релаксаційні заходи.

Мета - дослідження сенсорної інтеграції як комплексного терапевтичного методу, що використовується для дітей з психомоторними затримками, порушеннями мови та труднощами з навчанням.

Основні завдання:

- дослідити вірогідність корекції розладів аутистичного спектру у дітей шляхом сенсорного впливу на їх органи чуття;
- опрацювати використання елементів балансотерапії для стимулювання мозочкової діяльності при порушеннях психосоматики;
- опрацювати методики стимулювання тактильних відчуттів з метою подальшого сенсомоторного розвитку дітей з ООП.

Результати досліджень та їх обговорення.

Сенсорна інтеграція – це складний процес, в результаті якого нервова система отримує різного роду інформацію від рецепторів органів чуття: зору, слуху, нюху, смаку та менш відомих систем, таких, як пропріоцептивна, вестибулярна тощо.



Сенсорна інтеграція – це несвідомий процес у головному мозку, який організує та фільтрує сенсорну інформацію (отриману від органів чуття), та дозволяє усвідомлено та адаптивно реагувати на цю інформацію.

Дисфункція сенсорних систем може стосуватися постуральних реакцій, м'язового тону, планування руху, емоційної поведінки, розвитку когнітивних функцій і розвитку мови. Вони є наслідком порушення реєстрації чуттєвої інформації, організації та передачі стимулу до реакції і поведінки, як адаптації до навколишніх умов.

Дитина з розладами аутистичного спектру може бути чутливою до різних звуків, шумів, текстур предметів, а також до нових вражень та зміни середовища. Чим більша кількість сенсорних подразників, тим більша ймовірність того, що у дитини може виникнути сенсорне перенавантаження.

Перш ніж займатися сенсорною корекцією аутизму, необхідно визначити тип сприйняття дитини, а саме гіпо / гіперчутливість. Найчастіше це видно при першому ознайомчому сеансі. Звертайте увагу на всі особливості сприйняття дитини з аутизмом. Після того, як ви визначили тип сприйняття, слід створити план сенсорного заняття. Не завжди всі тренажери використовуються в одному занятті. Починати планувати заняття потрібно з базових тренажерів, які підходять для всіх типів сприйняття, а потім включати в роботу виняткове обладнання.

Мозочкова стимуляція базується на забезпеченні мозку базовими навичками, які допомагають засвоєнню будь-якої інформації, і являє собою серію реабілітаційних методик, які спрямовані на нормалізацію роботи стовбура головного мозку. У роботі з мозочковою стимуляцією використовуються різні методи для досягнення найкращого результату в корекції психо-моторних розладів. Використовуються балансувальні дошки, нейрогімнастика і фітбол, які підсилюють ефект заняття, створюють позитивний емоційний фон.

Для роботи над стимуляцією мозочка застосовується спеціально розроблений пристрій – балансир дошка Більгоу (Белгау). Вправи чимось схожі на лікувальну фізкультуру. Це цікавий та ефективний тренажер, спрямований на зміцнення вестибулярного апарату. Біологічний механізм рівноваги спільно з іншими – зором, дотиком і зворотним зв'язком сприйняття допомагають дитині усвідомити себе в просторі. Ритмічні рухи для всього корпусу допоможуть розвинути основні навички контролю рівноваги.

Фітбол – вправи включають в себе унікальне поєднання фізичних вправ, гімнастичного м'яча, промовляння складів, слів, чистомовок, віршів в ритм рухів, що сприяє швидшій автоматизації та диференціації звуків, координації, рівноваги, постави, а також викликає емоційний підйом, почуття радості і задоволення.

Мозочкова стимуляція значно підвищує ефективність корекційних занять. Для кожної дитини розробляється індивідуальна програма, що гарантує значний успіх проведеної корекції. У роботі дефектолога нейропсихологічний підхід виявляється дуже цінним для корекції порушень мовлення.

Заняття в сенсорній кімнаті сприяють інтенсивному комплексному впливу на всі аналізатори: зір, слух, тактильний і пропріоцептивний аналізатори. В іграх з



обладнанням у сенсорній кімнаті можна також налагоджувати позитивні взаємини між дітьми, що важливо в період їхньої соціалізації.

Для розвитку тактильних відчуттів варто використовувати предмети різної форми та величини, виготовлені з різного матеріалу. Зокрема, сенсорні панелі і тактильні стимулятори — рамки, сортери, тактильні доріжки, набір тактильних кульок тощо.

Діючи з предметами, які мають різну форму і фактуру — тканина, дерево, пластмаса, гума, — діти навчаються розрізняти тактильні властивості предметів, як-от: теплий — холодний м'який — жорсткий круглий — квадратний великий — маленький.

Паралельно спеціалісти можуть проводити з дітьми ігри та вправи, спрямовані на розвиток тактильної чутливості, як-от гра «Чарівний мішечок». Залежно від теми заняття в непрозорий мішечок кладуть різноманітні за формою і матеріалом предмети. Дитина має знайти й розпізнати їх на дотик. Такі заняття розвивають у дітей зорово-моторну координацію, чутливість пальців.

Для продовження роботи з розвитку тактильних відчуттів дітей, а також удосконалення моторики кисті і пальців руки доцільно використовувати тренажер «Зоряний дощ». Його фіброоптичні волокна можна перебирати в руках, обмотувати навколо пальців чи рук, «ловити» вогники тощо.

Пізнавати властивості та якості фіброоптичного волокна можна візуально і тактильно. Ефективним цей тренажер є у роботі з тривожними дітьми.

У сенсорній кімнаті зручно проводити роботу щодо стимулювання і розвитку загальних рухів, оскільки м'які мати на підлозі і стінах створюють безпечну обстановку, у якій дитина захищена від ударів під час падінь. М'яке середовище забезпечує простір і свободу для пересування дитини.

При організації ЛФК з дітьми широко використовується ігровий метод. В ігровій діяльності створюються сприятливі умови для розвитку уваги, сприйняття, пам'яті, орієнтування в просторі, уточнення і розширення наявних понять. У рухливій грі взаємодіють два компоненти: зорово-слухове сприйняття і моторне виконання. Правила гри обумовлюють необхідну просторову орієнтацію дітей. В той же час несподівана зміна ігрової ситуації порушує план дій і вимагає від дитини перемикавання, що необхідно для правильного орієнтування в подальшій грі.

Метою занять ЛФК з дітьми з труднощами спілкування, особливостями поведінки і емоційно-вольової сфери є, головним чином, рішення психологічних і поведінкових проблем дітей, розвиток довільної організації рухів власного тіла, освоєння простору, розвиток великої і дрібної моторики. Вся робота будується за наступними напрямками:

- 1) Встановлення контакту. Налагодження контактів з дитиною - це етап, на якому педагог пристосовується до дитини, щоб дитина теж звикла і пристосувався до педагога і потім почав з ним взаємодіяти.
- 2) Підвищення загального психофізичного тону. У дітей з порушенням спілкування і емоційно-вольової сфери часто зустрічається недостатність загального, в тому числі психічного тону, тобто низька психічна активність зі швидкою втомлюваністю. Тому таким дітям необхідні постійні фізичні навантаження для підтримки психофізичного тону, зняття емоційної напруги. При дефіциті або неправильному розподілі психофізичного тону дитині необхідні спеціальні вправи з розвитку моторики.

- 3) Необхідно постійно працювати над розвитком розуміння дитиною предметів, умінням дитиною диференціювати подібні дії (дай-покажи; принеси, візьми тощо). Інструкцію спочатку супроводжувати показом вправи, руху, потім можна давати тільки словесну інструкцію, без показу. проста інструкція поступово переходить в складну багатоступеневу. Дитина повинна з часом переходити від наочного дії за зразком до дії по вербальної інструкції, і потім до дії по пам'яті.
- 4) Навчання дітей копіювання простих рухів, спрямованих на розвиток певних груп м'язів, розвиток координації та просторових уявлень (вертикаль, праворуч, ліворуч, вперед-назад).
- 5) Розвиток сенсорних відчуттів (різна фактура предметів, колір, розміри).

Центральним складником кінезотерапії (терапії рухом) є спрямованість на досягнення правильного функціонування тіла і тілесних реакцій. При цьому розвиток тіла не є остаточною ціллю. За допомогою тіла встановлюється контакт людини з довкіллям. Завдяки виконанню різноманітних рухів рук, ніг і всього тіла, полісенсорному сприйманню, яке активізується при цьому, і прийнятним зовнішнім умовам відбувається психомоторний розвиток і формується образ тіла та особистість дитини в цілому. При цьому інтегруються наступні враження:

- кінестетичні – завдяки змінам положення тіла, рук, ніг і голови;
- вестибулярні – через відчуття рівноваги поступає інформація про зміни положення тулуба чи його окремих частин відносно напрямку дії сили тяжіння;
- зорові – дитина дивиться, фіксує результат власної дії, багато разів повторює, покращує ефективність руху;
- слухові – розпізнання звуків різного ступеня складності й сили, їх реєстрація та відбір;
- дотикові – відчуття, що інформують про локалізацію і силу виконуваного руху

Правильно підібрані кінезотерапевтичні вправи розвивають і підтримують пізнавальний розвиток дитини та її мотивацію до виконання все більш складних завдань.

Висновки. Отже, сенсорні кімнати, створені в закладах освіти, позитивно позначаються на дітях, які мають відхилення у психічному, фізичному та розумовому розвитку. Вони є невід'ємною частиною кабінетів спеціалістів, які працюють з дітьми, що страждають на ДЦП, аутизм, а також з тими дітьми, можливості яких обмежені. На заняттях з такими учнями психологи, дефектологи та інші спеціалісти намагаються досягти балансу системи чуттів, використовуючи звукотерапію, світлотерапії, ароматерапію, релаксацію, і навіть сенсорну інтеграцію. Саме тому, маючи у школі сенсорну кімнату для учнів з ООП, ви «вбиваєте одразу декількох зайців». А саме:

- зменшуєте надлишкову дитячу активність;
- допомагаєте учням справлятися з дитячими фобіями і страхами;
- стимулюєте розвиток у них дрібної моторики і сенсорної чутливості;
- знижуєте стомлюваність учнів, спонукаючи їх до дослідження навколишнього світу, пізнавальної діяльності.

**Література:**

1. Айрис Э. Дж. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития. М.: Терревинф, 2013. 272 с.
2. Дегтяренко ТМ. Вавіна ЛС. Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних дошкільних закладах для дітей з особливими потребами. Суми: Університ. кн., 2016. 302 с.
3. Скрипник ТВ. Розквіт: комплексна програма розвитку дітей дошкільного віку з аутизмом. Київ: Мандрівець, 2016. 240 с.
4. Скрипник ТВ. Сенсомоторна інтеграція як основа успішного навчання дитини з аутизмом: метод. рек. Київ, 2017. 42 с.
5. Скрипник ТВ. Феноменологія аутизму: монографія. Київ: Фенікс, 2010. 368 с.
6. Скрипник ТВ. Технології психолого-педагогічного супроводу дітей з аутизмом в освітньому просторі: навч.-наоч. посіб. Харків: Факт, 2015. 40 с.
7. Шевцов АГ. Методичні основи організації соціальної реабілітації дітей з інвалідністю. Київ: НТІ, 2004. 240 с.

**САМООЦІНКА РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ
СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ШКІЛЬНИЙ ТА ПОЗАШКІЛЬНИЙ ЧАС****Трачук Сергій,****Семенчук Нікіта,***Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ*

Вступ. Сьогодні в ключових документах ВООЗ заходи з підвищення рухової активності населення Європи визначаються в якості одного із самих ефективних підходів охорони громадського здоров'я [1, 5]. За рекомендаціями ВООЗ для підтримки оптимальної життєдіяльності дітей та підлітків є щоденна рухова активність помірної та високої інтенсивності мінімум 60 хвилин на добу [1].

Розвиток технологій, урбанізація, збільшення частки «сидячого» способу життя та структура мікро і макросередовища суспільства привели по всьому світу до істотного зниження рівня фізичної активності у повсякденному житті. Наукові спостереження за руховою активністю підлітків свідчать про те, що близько 80,0% з них не досягають рекомендованого рівня [1, 3].

За останніми даними в Європейському Союзі шість з десяти підлітків у віці 15 років і старше ніколи не займалися фізкультурою або спортом або роблять це рідко, а понад половини ніколи не займаються або рідко займаються іншими видами фізичної активності, зокрема їздою на велосипеді, танцями або роботою в саду тощо [2, 5].

У зв'язку з надзвичайною важливістю рухової активності є необхідним визначення головних предикторів, що можуть забезпечити оптимальний її рівень у школярів.

Мета дослідження – оцінити рівень рухової активності учнів середнього шкільного віку за інтегральним показником у шкільний та позашкільний час.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженнях прийняли участь 22 учні середніх класів школи м. Вишневе. Для вирішення поставленої мети були використанні наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, методика оцінки рухової активності (інтегральний показник рівня рухової активності), методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Для визначення рівня рухової активності дітей шкільного віку у шкільний та позашкільний час було використано адаптовану методику Гозак з визначенням інтегрального показника для оцінки рівня рухової активності учнів середнього шкільного віку [2, 4].

Таблиця 1

**Відсоткове співвідношення інтегральних показників,
за якими оцінюється рівень рухової активності, %**

№	Показник	ні	інколи	часто	так
1.	Я роблю ранкову гімнастику	9,1	50,0	13,6	27,3
2.	Я добираюсь до школи пішки	77,3	18,2	0,0	4,5
3.	Я добираюсь до школи транспортом	95,5	4,5	0,0	0,0
4.	На уроках я активний, люблю виходити до дошки	9,1	59,1	27,3	4,5
5.	На уроках кілька разів відповідаю стоячи	18,2	31,8	36,4	13,6
6.	На уроках разом з класом роблю кілька фізичних вправ (фізкульт. хвилинка)	40,9	31,8	18,2	9,1
7.	На перерву виходжу одразу після дзвоника	4,5	36,4	18,2	40,9
8.	Під час перерв рухаюсь (ігри з друзями, ходьба, біг)	9,1	9,1	31,8	50,0
9.	Під час великої перерви виходжу на шкільне подвір'я	13,6	36,4	9,1	40,9
10.	Відвідую уроки фізкультури	9,1	27,3	13,6	50,0
11.	На уроках фізкультури займаюсь на повну силу	9,1	31,8	36,4	22,7
12.	Займаюсь у шкільних або позашкільних спортивних (танцювальних) секціях	50,0	31,8	9,1	9,1
13.	На свіжому повітрі гуляю більше 1 години на день	9,1	4,5	18,2	68,2

Аналізуючи данні, щодо рухової активності в вільний час учнів середнього шкільного віку можна відзначити, що ранкову гімнастику як самостійну рухову активність кожний день виконує (27,3%) школярів, а ніколи не робить (9,1%).

Аналіз даних анкетування визначає, що 9,1% дітей взагалі не відвідує уроків фізичної культури, 27,3% – відвідує уроки інколи, 13,6% учнів робить це часто, а 50,0% дітей завжди відвідують уроки фізичної культури, що може говорити про стійкий інтерес до виконання фізичних вправа.

Детальний аналіз отриманих даних дозволяє визначити і наступне, зокрема на уроках фізичної культури 9,1% відмітило, що вони на уроках займаються не в повну силу, 31,8% – роблять це інколи, 36,4% робить це часто, а частка тих, хто займається на повну силу завжди склала 22,7% від загальної вибірки.



Однак викликає роздум, стосовно наступної тенденції де 50% дітей взагалі не займаються в гуртках, всього по 9,1% займаються 2-3 рази/4-5 разів на тиждень.

Аналізуючи результати отриманих досліджень, зокрема вирахувавши інтегральний показник, можна відзначити, що низький рівень рухової активності притаманний 36,36% хлопців, середній показник рухової активності мають 54,54%, а що стосується високого рівня РА, то він складає тільки 9,10%.

Що стосується дівчат, то у них відсутній високий рівень рухової активності. Середній рівень рухової активності мають 45,46% опитуваних, а низький рівень 54,54%.

Дивлячись на ці показники, можна дійти до висновку, що у хлопців рівень рухової активності більший ніж у дівчат, хоч і показники мало в чому відрізняються.

Висновки з даного дослідження можна зазначити, що низький рівень рухової активності притаманний 36,36% хлопців і 54,54% дівчат, середній рівень рухової активності мають 54,54% хлопців і 45,46% дівчат. Що стосується високого рівня рухової активності, то він притаманний тільки 9,10% хлопців у дівчат він відсутній взагалі.

Оцінка за допомогою інтегрального показника дозволяє контролювати ефективність організаційних та педагогічних заходів та вдосконалити структуру навчально-виховного процесу і режиму дня з метою оптимізації рівня рухової активності, збереження і зміцнення здоров'я школярів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на порівняльну оцінку режимів рухової активності дітей мегаполісу і сільської місцевості і визначення потенціалу конкретного екологічного середовища для її реалізації.


Література:

1. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. ВООЗ, 2010. Режим доступу: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf?sequence=25>
2. Гозак С, Єлізарова О, Парац А. Динаміка рухової активності міських учнів середнього шкільного віку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016;3:93-104.
3. Мандюк А. Рівень залученості дітей та підлітків до різних форм рухової активності в Україні та країнах членах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018; 427.
4. Метод оцінки рівня рухової активності дітей шкільного віку. МОЗУ. Патентна розробка. 2011. Режим доступу: [http://www.health.gov.ua/www.nsf/16a436f1b0cca21ec22571b300253d46/395c983256d59ed5c225828400319b27/\\$FILE/Inf_lys_42-2011.pdf](http://www.health.gov.ua/www.nsf/16a436f1b0cca21ec22571b300253d46/395c983256d59ed5c225828400319b27/$FILE/Inf_lys_42-2011.pdf)
5. Имас ЕВ, Дутчак МВ, Трачук СВ. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сб. матер. Всемирной организации здравоохранения. Киев: Олимпийская литература, 2013. 528 с.
6. Krutsevich T, Pangelova N, Trachuk S, Ivanik O. Motor activity of the male and female population in modern society. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019;19(3):1591-8. DOI:10.7752/jpes.2019.03231.



ЗМІСТ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

Чепурка Олег,

 0000-0002-3164-4832

Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне

Вступ. Модель формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх бакалаврів фізичної терапії розглядається як уявна система організації вивчення фахових дисциплін, що відображає важливі характеристики професійної підготовки майбутніх бакалаврів фізичної терапії з метою підвищення рівня їх здоров'язбережувальної компетентності. Модель дозволяє відобразити реальний і цілісний об'єкт пізнання в ідеальній формі [2].

У дослідженні Н. Брюханової і Н. Корольової [1] презентовано стратегічний, тактичний і оперативний рівні педагогічного моделювання освітніх систем, явищ і процесів. Стратегічний рівень педагогічного моделювання, на думку авторок, відображає зовнішні рамки педагогічного процесу, створюючи його структурно-логічну схему, освітньо-кваліфікаційні характеристики та освітньо-професійні програми. Тактичний рівень проєктується у організаційно-методичне забезпечення педагогічного процесу шляхом створення навчальних планів, робочих програм, графіків навчання та розробки методичного супроводу викладання навчальних дисциплін. Оперативний рівень відтворює дидактичні матеріали, форми, методи та зміст навчальних дисциплін відповідно до стратегічного і оперативного рівнів.

Конструкти у науковому моделюванні розуміються як зміст та індикатори компонентів моделі, що базуються на теоретично й практично обґрунтованих уявленнях дослідника [2]. Нам імпонує означена логіка з огляду на потреби забезпечення у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців усіх трьох рівнів педагогічного моделювання. Відповідно, у змісті моделі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх бакалаврів фізичної терапії визначаємо три основні конструкти: стратегічний, тактичний і оперативний, що перебувають у системному зв'язку.

Мета дослідження – обґрунтувати зміст моделі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх бакалаврів фізичної терапії.

Матеріал і методи дослідження: моделювання як універсальний і первинний метод пізнання, що використовується у побудові моделі для вивчення процесу формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх бакалаврів фізичної терапії; абстрагування і спрощення як допоміжні методи наукового моделювання, що дозволяють представити складні педагогічні процеси та системи у вигляді об'єктів впливу; аналіз, синтез і узагальнення як методи роботи з літературою і документами у процесі побудови змісту моделі.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Стратегічний конструкт моделі формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх бакалаврів фізичної терапії описує системний взаємозв'язок суспільного замовлення щодо підготовки майбутніх бакалаврів фізичної терапії, стандарту вищої освіти за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія», Освітньо-професійних програм закладів вищої освіти, методологічних засад і теоретичних підходів до організації професійної підготовки майбутніх бакалаврів фізичної терапії.

Суспільне замовлення визначається низкою актуальних соціальних проблем, зокрема, старінням населення, високою та ранньою смертністю, зменшенням середньої тривалості життя, зростанням поширеності хронічних неінфекційних захворювань й інвалідності, потребою у забезпеченні інклюзії.

Розв'язання означених проблем передбачає потребу у системній підтримці різних напрямів здоров'язберезувальної діяльності, у тому числі і професійну підготовку компетентних фахівців у галузі фізичної терапії.

Здоров'язберезувальна компетентність майбутніх бакалаврів фізичної терапії, з огляду на це, характеризується здатністю випускників до збереження особистого та громадського здоров'я. Відповідно, у державному Стандарті вищої освіти України з підготовки бакалаврів за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія (2018) [4] першим програмним результатом професійної підготовки майбутніх бакалаврів визначено «Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади» [3, с.8]. Означений програмний результат співвідноситься із системою загальних (ЗК 01-07, 10, 12, 14) і спеціальних (СК 01, 03-04, 07, 12-13) компетентностей. Розробники Освітньо-професійних програм підготовки бакалаврів фізичної терапії враховують визначені Стандартом програмні результати і компетентності та на основі цього формують зміст програм.

Методологічні засади організації професійної підготовки характеризують холістичний, системний, компетентнісний, діяльнісний, середовищний підходи в підготовці майбутніх бакалаврів фізичної терапії та визначають форми, методи, технології викладання та навчання.

Інтеграція компонентів стратегічного конструкту моделі дозволяє сформулювати її провідну ціль: формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх бакалаврів фізичної терапії.

Тактичний конструкт моделі формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх бакалаврів фізичної терапії характеризує організаційно-методичне забезпечення процесу професійної підготовки. Зокрема, у цьому конструкті нами представлено такі важливі компоненти: фахові дисципліни професійної підготовки бакалаврів фізичної терапії; засоби організації навчального процесу у вищій школі (навчальні і робочі плани, графіки навчання); навчально-методичне забезпечення фахових дисциплін підготовки бакалаврів фізичної терапії.

Згідно з рекомендаціями Міністерства освіти і науки України щодо навчально-методичного забезпечення [4], його обов'язкову структуру складають робочі і навчальні програми та контрольні завдання для оцінювання рівня знань студентів при



проведенні акредитації спеціальності (освітньої програми). Натомість, заклади вищої освіти, залежно від специфіки, галузі знань, спеціальності та конкретної освітньої програми можуть доповнювати навчально-методичне забезпечення конспектами лекцій; методичними вказівками та рекомендаціями; індивідуальними завданнями; збірниками ситуаційних завдань (кейсів); прикладами розв'язування типових задач чи виконання типових завдань; комп'ютерними презентаціями; ілюстративними матеріалами та ін.

Нами був проведений аналіз освітньо-професійних програм для майбутніх бакалаврів фізичної терапії щодо змісту та представленості дисциплін фахової підготовки. Залежно від профілю закладу вищої освіти та спрямованості освітньої програми фахові дисципліни професійної підготовки майбутніх бакалаврів фізичної терапії дещо різняться. Водночас, можна виділити освітні компоненти фахової підготовки, спільні для більшості вивчених програм, зокрема:

- Основи практичної діяльності у фізичній терапії (Вступ до спеціальності);
- Фізична терапія за медичними галузями та/або видами захворювань (зокрема, у педіатрії, онкології; при хірургічних захворюваннях, порушеннях опорно-рухового апарату, тощо) – клінічний реабілітаційний менеджмент за напрямками діяльності;
- Методика та техніка різних видів масажу (загальний масаж, реабілітаційний масаж і т.д.);
- Терапевтичні вправи.

Уважаємо за доцільне саме у зміст визначених фахових дисциплін вводити теми, скеровані на формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців.

Оперативний конструкт моделі розкриває зміст, моделі навчання здоров'язбережувальній діяльності; напрями цієї діяльності, які мають бути реалізовані у освітньому просторі; форми, методи, технології формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх бакалаврів фізичної терапії.

Запропоновані Е. Чарлтоном [6] моделі навчання молоді здоровому способу життя є цікавими з огляду на сучасні можливості поєднання програмних результатів, загальних і спеціальних компетентностей з м'якими навичками (soft skills) формування здоров'язбережувальної компетентності.

Відповідно, медична (профілактична) модель, заснована на медичній профілактиці доповнюється усвідомленим ставленням до здоров'я; освітня модель, будучи скерованою на обізнаність студентів щодо збереження здоров'я, дозволяє формувати критичність мислення, можливості аналізу, синтезу, навчання упродовж життя; радикально-політична модель, що акцентує увагу на державну політику у сфері охорони здоров'я, можна характеризувати як системний мегафактор впливу; модель самопосилення, яка відповідає за навички прийняття рішень у складних ситуаціях вибору, ураховує психологічний та соціальний компоненти здоров'язбережувальних технологій; модель дії на благо здоров'я характеризує здоров'я як цінність, що інтегрує можливості попередніх моделей.



На нашу думку, у процес вивчення фахових дисциплін майбутніх бакалаврів фізичної терапії доцільно вводити усі означені моделі, оскільки вони системно сприятимуть формуванню здоров'язберігаючої компетентності відповідно до всіх її компонентів (ціннісно-мотиваційного, когнітивно-змістового, діяльнісно-процесуального, рефлексивно-поведінкового).

Визначені моделі набувають практичної реалізації у напрямках навчання і формування здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді:

– просвітницько-педагогічний напрям – передача знань щодо сутності, змісту, ролі, цінності здоров'язбережувальної компетентності; технологій, форм, методів охорони здоров'я;

– фізкультурно-спортивний – спортивні гуртки, секції, лікувальна та оздоровча фізична культура, позааудиторна діяльність у сфері фізичної культури та спорту;

– медико-гігієнічний – медичні огляди, моніторинг стану здоров'я, профілактика шкідливих звичок, технології формування здорового способу життя;

– психологічно-рекреаційний – соціально-психологічні тренінги, змістовне дозвілля, програми соціальної, професійної адаптації, неформальна освіта, спрямована на реалізацію особистісних і професійних інтересів.

Ми розглядаємо за доцільне використовувати саме означений підхід освіти на основі набуття життєвих навичок, який системно дозволить інтегрувати обидва значущих процеси у особливості вивчення фахових дисциплін майбутніми бакалаврами фізичної терапії: 1) здоров'язбережувальна компетентність як стиль власного життя майбутніх фахівців; 2) забезпечення збереження здоров'я студентів у процесі навчання; 3) здоров'язбережувальна компетентність як основа майбутньої професійної діяльності бакалаврів фізичної терапії.

Тобто, фізична терапія, будучи не галуззю медицини, а напрямом здоров'язбережувальної діяльності, що скерований на зміцнення здоров'я і запобігання інвалідності населення, діагностику, лікування (без застосування медикаментозних, хірургічних і радіологічних засобів) та реабілітацію пацієнтів [5], передбачає підготовку фахівців у сфері здоров'язбереження, які будуть здатні це виконувати як у професійній діяльності, так і власному житті.

Висновки:

- ✚ Обґрунтований зміст моделі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх бакалаврів фізичної терапії розглядається нами як система конструктів (стратегічного, тактичного і оперативного), що відображає взаємозв'язок цілі дослідження (формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх бакалаврів фізичної терапії) з соціальними, теоретичними, організаційними і методичними засадами її досягнення.
- ✚ Стратегічний конструкт характеризує зовнішні, теоретичні умови та соціальні потреби введення у процес та результати професійної підготовки майбутніх бакалаврів фізичної терапії здоров'язбережувальної компетентності. Стратегічний конструкт конкретизується у цілі та завдання дослідно-експериментальної роботи.


- ✚ Тактичний конструкт відображає організаційні засади впровадження здоров'язбережувальної компетентності як очікуваного результату вивчення майбутніми бакалаврами фахових дисциплін.
- ✚ Оперативний конструкт розкриває інструментарій практичної і методичної діяльності викладачів фахових дисциплін щодо формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх бакалаврів фізичної терапії.

Література:


1. Брюханова НО, Корольова НВ. Педагогічне моделювання: стан і тенденції розвитку. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2015;3:64–71.
2. Осадчий ІГ. Педагогічне моделювання: що важливо знати педагогу? *Народна освіта: електронне наукове фахове видання*. 2016;1(28). Режим доступу: https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=3969.
3. Рекомендації з навчально-методичного забезпечення навчальних дисциплін у закладах вищої освіти. Лист МОН № 1/9-434 від 09 липня 2018 року. Київ: Міністерство освіти і науки України, 2018. Режим доступу: <https://pon.org.ua/novyny/6471-metodichne-zabezpechennya-u-zakladah-vischoyi-osviti-rekomendaciyi-mon.html>.
4. Стандарт вищої освіти України. Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія. Наказ Міністерства освіти і науки України 19.12.2018 р. № 1419. Київ: Міністерство освіти і науки України, 2018. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/12/21/227-fizichna-terapiya-ergoterapiya-bakalavr.pdf>
5. Бойчук ЮД. Сучасні здоров'язбережувальні технології. Харків: Оригінал, 2018. 724 с.
6. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни. *Вопросы психологии*. 1997;2:3–14.

ОСТЕОХОНДРОПАТІЇ В ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА

Шевець Валентина,

 0000-0003-0684-5314

Бріжата Ірина,

 0000-0002-9988-4285

Войтенко Валентина,

Сумський державний університет, м. Суми

Вступ. Остеохондропатія або хондропатія — це група захворювань, що переважно зустрічаються у дітей і підлітків та супроводжуються, як правило, руйнуванням губчатої тканини кісток у ділянках їхнього росту, що призводить до пошкодження хряща. Хвороба полягає в порушенні живлення кісткової тканини з виникненням асептичного



некрозу і подальшим її відростанням. Остеохондропатії розвиваються переважно в дитячому та юнацькому віці.

Згідно статистичним даним, частота остеохондропатій становить 1–3% від числа усіх захворювань опорно-рухового апарату людини. При даних патологіях найчастіше уражається горбистість великогомілкової кістки (хвороба Осгуда-Шляттера). Як правило, захворювання уражає дітей віком від 13 до 18 років, частіше чоловічої статі. Дана хвороба уражає близько 21% підлітків-спортсменів, у той час як у осіб, які не займаються спортом зустрічається лише у 4,5% випадків. У 20–30% пацієнтів захворювання уражає обидва колінні суглоби. Видами спорту з підвищеним ризиком розвитку хвороби Осгуда-Шляттера є баскетбол, хокей, волейбол, футбол, спортивна гімнастика, балет, фігурне катання, карате [1].

Теорія натягу апофізиту та травматичного розтягу вторинного центру окостеніння великогомілкової кістки підтримувалася G. Ehrenborg [2] та J. Ogden, W. Southwick. G. Ehrenborg і Lagergren [2] описали чотири рентгенологічні стадії дозрівання апофізу великогомілкової кістки: хрящова стадія (вік 0–11 років), апофізарна стадія (у віці 11–14 років), епіфізарна стадія, великогомілковий апофіз зливається з великогомілковою кісткою (вік 14–18 років), кісткова стадія, епіфіз зрощений (у віці > 18 років).

За клінічними висновками, більшість випадків хвороби Осгуда-Шляттера спостерігалися в апофізарній стадії [2]. Основними рекомендаціями для підлітків із даною хворобою є обмеження фізичного навантаження, які викликають загострення симптомів і забезпечення спокою ураженого колінного суглоба. У важких випадках можливе накладення фіксуючої пов'язки на суглоб, носіння щільного еластичного наколінка або бинтування еластичним бинтом чи кінезіотейпування.

Мета дослідження – обґрунтування доцільності застосування сучасних методів фізичної терапії, спрямованих на зниження посттравматичних і післяопераційних ускладнень, скорочення загальних строків відновлення, профілактику рецидивів травмування, підвищення ефективності та якості відновлення рухової функції спортсменів з даною хворобою.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення поставленої мети проведено аналіз та узагальнення зарубіжної й вітчизняної спеціальної науково-методичної літератури з питань застосування методів фізичної реабілітації при хворобі Шляттера, що уможливило, враховуючи механізми, причини, симптоми захворювання, ґрунтуючись на теорії та методиці фізичного виховання й фізичної реабілітації, визначити перспективи застосування сучасних підходів відновлення працездатності.

Результати дослідження та їх обговорення.

Захворювання розвивається у віці 12–15 років, частіше у хлопчиків, які активно займаються спортом. Хвороба Осгуда-Шляттера характеризується безсимптомним перебігом на початковому етапі розвитку. Але незабаром на зміну слабким дискомфортним відчуттям в колінному суглобі приходять виражені болі. Їх посилення спостерігається при згинанні коліна, під час присідань, підйому, спуску по сходах. Іноді болі зникають, з'являючись знову після підвищених фізичних навантажень і тривалого знаходження на ногах.



Гострі больові напади виникають досить рідко. Вони локалізовані в передній області колінного суглоба, часто супроводжуються незначним набряком. При пальпації визначається твердий виступ, натиснення на який викликає хворобливі відчуття.

Діагноз ставиться на підставі сукупності симптомів, статі, віку пацієнта, даних анамнезу. Для його підтвердження проводиться рентгенографія в прямій і бічній проекціях. Більш детально вивчити м'якотканинні структури коліна, особливості кровообігу та іннервації дозволяють МРТ, КТ, УЗД колінного суглоба. Денситометрія застосовується для визначення щільності кісткової тканини, а також з метою виключення остеопорозу [4].

Фізична терапія при даному захворюванні – комплексна, з одночасним застосуванням багатьох консервативних, фізіотерапевтичних методів. Вона спрямована на усунення симптоматики, прискорення відновлення цілісності колінних структур. Пацієнтам рекомендований щадний руховий режим, максимально можливе зниження навантажень на колінний суглоб. Залежно від тяжкості захворювання показано носіння напівтвердих ортезів, еластичних або зігріваючих наколінників. У деяких випадках для забезпечення повного спокою суглоба використовуються м'які бинтові пов'язки та кінезіологічне тейпування.

Фізичну терапію починають після зменшення гострих симптомів захворювання. Росс і Вільярд [3] рекомендують застосовувати вправи для зміцнення та збільшення довжини м'язів і структур довкола колінного суглоба, включаючи чотириголовий м'яз стегна, клубово-гомількове пасмо і литковий м'яз. На початку фізичної терапії для зміцнення чотириголового м'язу стегна слід виконувати вправи з низькою інтенсивністю, ізометричні вправи. Розтягнення м'язів на початку терапії слід проводити статично з низькою інтенсивністю, щоб запобігти виникненню болю. Потім можна перейти до динамічного розтягування або елементів PNF. Для збільшення діапазону руху рекомендується один раз на день виконувати розтягування тривалістю не менше тридцяти секунд з трьома повторами.

Заняття лікувальною фізкультурою починаються відразу після усунення сильних больових відчуттів. В індивідуальний комплекс включаються вправи, виконання яких дозволяє зміцнити і одночасно розтягнути підколінні сухожилля і чотириголовий м'яз. Це неглибокі випади вперед, назад, в сторони, а також присідання, імітація їзди на велосипеді в положенні сидячи і лежачи, «ножиці». На додаток до вправ на гнучкість та силу також слід виконувати пропріоцептивні вправи, вправи для балансування. При будь-якій травмі або коли є біль, порушується робота пропріоцептивних рецепторів суглобів. Без адекватної пропріорецепції м'язів та суглобів збільшується шанс отримати ще одну травму. Також можуть бути запропоновані ортопедичні устілки, оскільки при правильному вирівнюванні стопи часто оптимізується розподіл навантаження на коліно, що може полегшити біль.

Масаж при хворобі Осгуда-Шляттера повинен виконуватися тільки фізичним терапевтом, добре знайомим з особливостями патології, після попереднього вивчення результатів діагностики. Під час сеансу виконуються основні рухи класичного масажу –



прийоми вібрації, розминання, розтирання. Це призводить до зміцнення м'язів, поліпшення кровопостачання тканин поживними речовинами. Найбільш часто використовувані в лікуванні фізіотерапевтичні методи – магнітотерапія, УВЧ-терапія, ударно-хвильова терапія, аплікації з озокеритом і парафіном, грязелікування.

При сильних болях призначається електрофорез з анестетиками, анальгетиками. На етапі ремісії ця процедура проводиться з розчинами солей кальцію для прискореного відновлення уражених хворобою Осгуда-Шляттера ділянок великогомілкової кістки.

У переважній більшості випадків після завершення формування скелета (приблизно в 18 років) пацієнт одужує. Повністю відновлюються функції коліна і цілісність кісткових структур. Але при відсутності своєчасного лікарського втручання можлива виражена деформація суглоба. Остеохондропатія приймає хронічний перебіг, проявляючись болями при загостренні, іноді провокуючи розвиток остеоартрозу.

Тригерним фактором може стати і постійне мікротравмування структур коліна, що зазвичай відбувається при активних спортивних тренуваннях. У групі ризику входять діти і підлітки, які займаються баскетболом, хокеєм, волейболом, футболом, спортивною гімнастикою, фігурним катанням, лижним спортом. В якості профілактики розвитку хвороби Осгуда-Шляттера необхідно 1-2 рази на рік проходити повне медичне обстеження, включаючи УЗД або рентгенографію.

Висновки. Таким чином, хвороба Шляттера є досить поширеною патологією опорно-рухового апарату серед дітей та підлітків. Комплексна реабілітація, з одночасним застосуванням багатьох консервативних, фізіотерапевтичних методів є перспективним методом в лікуванні остеоохондропатії і потребує в подальшому всебічного вивчення.

Література:

1. DeBerardino TM, Branstetter JG, Owens BD. Arthroscopic treatment of unresolved Osgood–Schlatter lesions. *Arthrosc J Arthrosc Relat Surg Off Publ Arthrosc Assoc N Am Int Arthrosc Assoc.* 2017;23(10):1127 e1121–1127 e1123.
2. Ehrenborg G. The Osgood–Schlatter lesion. A clinical and experimental study. *Acta Chir Scand Suppl.* 1962;288:1–36.
3. Eun SS, Lee SA, Kumar R, Sul EJ, Lee SH, Ahn JH, Chang MJ. Direct bursoscopic ossicle resection in young and active patients with unresolved Osgood-Schlatter disease. *Arthrosc J Arthrosc Relat Surg Off Publ Arthrosc Assoc N Am Int Arthrosc Assoc.* 2015;31(3):416–421.
4. Lazerte GD, Rapp HH. Pathogenesis of Osgood-Schlatter's Disease. *Am J Pathol.* 2000;34:803-815.

Наукове електронне видання

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ»
(У ЦИКЛІ АНОХІНСЬКИХ ЧИТАНЬ)**

МАТЕРІАЛИ

IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції

10 грудня 2021 року

м. Київ

За зміст і якість поданих матеріалів відповідають автори

Наукове електронне видання підготовлене на
Факультеті здоров'я, фізичного виховання і спорту
Київського університету імені Бориса Грінченка

Відповідальна за випуск: О.В. Ярмолюк
Над виданням працювали: Р.О. Сушко, О.В. Ярмолюк

Київський університет імені Бориса Грінченка,
вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м. Київ, 04053.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4013 від 17.03.2011 р.

Попередження! Згідно із Законом України «Про авторське право і суміжні права» жодна частина цього видання не може бути використана чи відтворена на будь-яких носіях, розміщена в мережі Інтернет без письмового дозволу Київського університету імені Бориса Грінченка й авторів. Порушення закону призводить до адміністративної, кримінальної відповідальності.

